

## VAMOS MUDAR ESSA REALIDADE?

VOCÊ SABIA QUE MAIS DE 50% DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES **NÃO** CONSOMEM A QUANTIDADE NECESSÁRIA DE CÁLCIO PARA PRESERVAR A SAÚDE DOS OSSOS E DOS DENTES



1 COPO DE LEITE = 300 MG



1 FATIA DE QUEIJO = 205 MG



1 IOGURTE = 240 MG

QUANTIDADE IDEAL (9 A 18 ANOS): 1300 MG → 3 PORÇÕES DIÁRIAS DE LEITE E/OU DERIVADOS + FRUTAS E VEGETAIS

FONTE: IOM, 2003