

# КАЛЬЦИЙ ВАЖЕН ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОСТЕЙ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ



Потребность в кальции в миллиграммах в сутки



4-8 лет

**900**



9-18 лет

**1100-1200**



19-60 лет

**1000**



60 + лет

**1200**



Беременные  
и кормящие

**1300-1400**

## А вы получаете достаточно кальция?

Узнайте больше на сайте [profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)

