

BẢNG NHU CẦU CANXI KHUYẾN NGHỊ

(Theo Nhu cầu Dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam, năm 2007)

Nhóm tuổi/tình trạng sinh lý		Nhu cầu Canxi (mg/ngày)
Trẻ em (tháng tuổi)	< 6	300
	6-11	400
Trẻ nhỏ (năm tuổi)	1-3	500
	4-6	600
	7-9	700
Nam vị thành niên (tuổi)	10-18	1.000
Nữ vị thành niên (tuổi)	10-18	1.000
Nam giới trưởng thành (tuổi)	19-49	700
	≥ 50	1.000
Nữ giới trưởng thành (tuổi)	19-49	700
	≥ 50	1.000
Phụ nữ mang thai (trong suốt cả thời kỳ mang thai)		1.000
Phụ nữ cho con bú (trong suốt cả thời kỳ cho bú)		1.000