



כ"ה כסלו, תשע"ד
28 נובמבר, 2013
13-744-14

מכתב ביסוס לקמפיין מועצת החלב

מוצרי חלב נחשבים מזונות בעלי צפיפות תזונתית גבוהה בזכות שורת רכיבים תזונתיים שהם מספקים באופן טבעי, ביניהם: חלבון, סידן, אבץ, מגנזיום, ויטמין A וויטמינים מקבוצה B כולל ויטמין B₁₂.

אחוז מהצריכה היומית המומלצת שמתקבלת משתיית כוס חלב (240 מ"ל) לפי גיל (שנים)

>51 בנות/בנים	19-50 בנות/בנים	14-18 בנות/בנים	9-13	4-8	1-3	
20	24	18	18	30	48	סידן
14/17	14/17	15/17	24	42	62	חלבון
44	44	44	59	88	118	ויטמין B ₁₂
6/8	6/8	6/7	10	18	30	מגנזיום
9/13	9/13	9/11	13	20	33	אבץ
7/10	7/10	7/10	11	17	22	ויטמין A

1. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 20.
<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/SR20/nutrlist/sr20a301.pdf>
2. Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride. Washington, D.C. THE NATIONAL ACADEMY PRESS, 1999.

סידן

כוס חלב (240 מ"ל) מספקת כ-18% מהקצובה היומית הנדרשת לסידן בגילאי 9-18 שנים ובין 30%-48% מהקצובה היומית מתחת לגיל 9. על פי מאזן אספקת המזון לשנת 2009*, שפרסמה הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, חלב ומוצריו מספקים כ-60% מצריכת הסידן (כלומר, את רוב הסידן בתזונה אנו מקבלים ממוצרי חלב). * מאזן אספקת המזון 2009. הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה. פרסום 1445, 2011.

| www.milk.org.il | office@milk.org.il |





חלבון

כוס חלב (240 מ"ל) מספקת בין 15%-24% מהקצובה היומית הנדרשת לחלבון בגילאי 9-18 שנים ויותר מ-40% מהקצובה היומית מתחת לגיל 9.

ויטמין B₁₂

כוס חלב (240 מ"ל) מספקת בין 44%-59% מהקצובה היומית הנדרשת לויטמין B₁₂ בגילאי 9-18 שנים ולמעלה מ-80% לילדים מהקצובה היומית מתחת לגיל 9.

מגנזיום

כוס חלב (240 מ"ל) מספקת 6%-10% מהקצובה היומית הנדרשת למגנזיום בגילאי 9-18 שנים ובין 18%-30% מהקצובה היומית מתחת לגיל 9.

ויטמין A

כוס חלב (240 מ"ל) מספקת 7%-11% מהקצובה היומית הנדרשת לויטמין A בגילאי 9-18 שנים וכ-20% מהקצובה היומית מתחת לגיל 9.

אבץ

כוס חלב (240 מ"ל) מספקת 9%-13% מהקצובה היומית הנדרשת לאבץ בגילאים 9-18 שנים ומעל ל-20% מהקצובה היומית מתחת לגיל 9.

הערה חשובה - טווח האחוזים נובע מהבדלים בהמלצה היומית לפי מין וגיל.

בכבוד רב,

ש. 3 כ"ה

שייקה דרורי
מנכ"ל

| www.milk.org.il | office@milk.org.il |