CONSOMMER DES ALIMENTS SOURCE DE CALCIUM		
Recommandations	**Information recherchée sur l'étiquette**	**Valeurs repères**
ANC* 900 mg 3 produits laitiers par jour	**Valeur nutritionnelle moyenne** Teneur en calcium (mg)	1 **yaourt** = 200 mg (par pot) *Les crèmes dessert au chocolat ou à la vanille etc, contiennent souvent moins de calcium, plus de graisses et de sucres que les fromages, yaourts et laits fermentés. Ils ne contiennent pas de ferments.* **Eau** Riche en calcium > 150 mg/L Très riche en calcium > 470 mg/L *Attention : surveiller la teneur en sulfate et sodium, elles doivent être les plus basses possible.*
	Dénomination de vente	Lait, boissons lactées, fromage de …, lait fermenté…
	Ingrédients	Boissons lactées : pourcentage de lait

*ANC : Apport Nutritionnel Conseillé, quantité qui devrait être apportée pour couvrir les besoins d'une catégorie de la population, dans le cas du calcium, 900 mg pour un adulte de plus de 18 ans et de moins de 55 ans dont l'activité physique est moyenne. Différent des AJR qui considèrent la population en général (enfant, adulte, senior, femme enceinte, sportif, etc.)

Légende de la colonne « Information recherchée sur l'étiquette » : apparaissent en gras les informations écrites telles quelles sur l'étiquette, en non gras, le nom des informations sans que son nom n'apparaisse. Exemple : allégation, est terme que l'on ne trouvera pas sur l'emballage, on ne trouvera que « source de… ». Par contre « Ingrédients » apparaît.