

CSECSEMŐK ÉS GYERMEKEK NAPI VITAMIN- ÉS ÁSVÁNYI ANYAG SZÜKSÉGLETE

Név	Így ismerheted még	0-6 hónapos korig	7-12 hónapos korig	1-3 éves korig	4-8 éves korig	9-13 éves korig	Tinédzser	
							Fiúk	Lányok
A-vitamin	Retinol, Béta-karotin	300-400 mcg	300-400 mcg	300-400 mcg	500 mcg	700 mcg	1000 mcg	800 mcg
C-vitamin	Aszkorbinsav	40 mg	50 mg	45 mg	50 mg	50 mg	75 mg	65 mg
D-vitamin	D3-vitamin, Kolekalciferol	10 mcg	10 mcg	15 mcg	15 mcg	15 mcg	15 mcg	15 mcg
E-vitamin	Tokoferol	4 mg	5 mg	6 mg	7 mg	11 mg	15 mcg	15 mcg
K-vitamin	K1- vagy K2-vitamin	4 mcg	10 mcg	15 mcg	30 mcg	60 mcg	60 mcg	60 mcg
B1-vitamin	Tiamin	0,3 mg	0,3 mg	0,5 mg	0,6 mg	0,9 mg	1,2 mg	1 mg
B2-vitamin	Riboflavin	0,4 mg	0,4 mg	0,8 mg	1 mg	1,4 mg	1,3	1 mg
B3-vitamin	Niacin, Nikotinamid	5 mg	5 mg	9 mg	11 mg	12 mg	16 mg	14 mg
B5-vitamin	Pantoténsav	1,7 mg	1,8 mg	2 mg	3 mg	4 mg	4 mg	4 mg
B6-vitamin	Piridoxin	0,3 mg	0,3 mg	0,5 mg	0,6 mg	1 mg	1,3 mg	1,2 mg
B7-vitamin	H-vitamin vagy Biotin	5 mcg	6 mcg	8 mcg	12 mcg	20 mcg	20 mcg	20 mcg
B9-vitamin	M-vitamin vagy Folsav	65 mcg	80 mcg	150 mcg	200 mcg	300 mcg	400 mcg	400 mcg
B12-vitamin	(Ciano)kobalamin	0,3 mcg	0,5 mcg	0,9 mcg	1,2 mcg	1,8 mcg	2 mcg	2 mcg
Ásványi anyagok	Cink	3 mg	5 mg	3 mg	6 mg	7 mg	11 mg	9 mg
	Foszfor	190 mg	280 mg	600 mg	600 mg	775 mg	1250 mg	1250 mg
	Kalcium	300 mg	400 mg	600 mg	700 mg	1300 mg	1300 mg	1300 mg
	Kálium	500 mg	800 mg	1000 mg	1400 mg	3100 mg	3500 mg	3500 mg
	Magnézium	50 mg	70 mg	150 mg	200 mg	350 mg	350 mg	360 mg
	Vas	6 mg	8 mg	9 mg	10 mg	10-12 mg	11 mg	15 mg

