



Gebruikelijke inneming* van micronutriënten uit voedingsmiddelen en voedingssupplementen van Nederlandse kinderen met leeftijd 4-6 jaar

Microvoedingsstof	n	gemiddelde	P5	P25	P50	P75	P95
Calcium (mg)	639	812	444	637	793	967	1249
Koper (mg)	639	0.8	0.5	0.7	0.8	0.9	1.2
IJzer (mg)	639	7.7	4.8	6.2	7.2	8.5	12
Magnesium (mg)	639	210	140	178	206	238	291
Fosfor (mg)	639	1010	660	855	1001	1156	1394
Selenium (µg)	639	27	17	22	26	31	41
Zink (mg)	639	6.0	3.8	4.9	5.9	6.9	8.5
Retinol activiteit equivalenten (µg)	639	601	238	376	523	739	1229
Vitamine B1 (mg)	639	0.9	0.5	0.7	0.9	1.1	1.5
Vitamine B2 (mg)	639	1.5	0.7	1.1	1.4	1.7	2.6
Vitamine B6 (mg)	639	1.5	0.8	1.1	1.4	1.7	2.5
foliumzuurequivalenten (µg)	639	157	69	103	135	186	315
Vitamine B12 (µg)	639	3.0	1.4	2.1	2.7	3.5	5.4
Vitamine C (mg)	639	78	33	54	71	92	144
Vitamine D (µg)	639	2.8	1.0	1.7	2.4	3.4	5.6
Vitamine E (mg)	639	9.3	4.4	6.6	8.7	11	16

*gewogen voor socio-demografische factoren en seizoen