



Gebruikelijke inneming* van micronutriënten uit voedingsmiddelen** van Nederlandse kinderen met leeftijd 2-3 jaar

Microvoedingsstof	n	gemiddelde	P5	P25	P50	P75	P95
Calcium (mg)	1279	787	439	623	768	931	1202
Koper (mg)	1279	0.7	0.5	0.6	0.7	0.8	1.0
IJzer (mg)	1279	6.7	4.4	5.6	6.5	7.5	9.8
Magnesium (mg)	1279	200	134	169	196	227	276
Fosfor (mg)	1279	978	639	828	967	1116	1355
Selenium (µg)	1279	25	17	21	24	28	35
Zink (mg)	1279	5.5	3.6	4.6	5.4	6.2	7.7
Retinolequivalenten (µg)	1279	541	232	356	482	659	1056
Retinol (µg)	1279	442	165	277	385	530	924
Vitamine B1 (mg)	1279	0.8	0.5	0.6	0.8	0.9	1.2
Vitamine B2 (mg)	1279	1.3	0.7	1.0	1.2	1.5	1.9
Vitamine B6 (mg)	1279	1.2	0.7	1.0	1.2	1.4	1.9
Foliumzuurequivalenten (µg)	1279	111	71	91	108	128	163
Vitamine B12 (µg)	1279	2.7	1.4	2.0	2.6	3.2	4.4
Vitamine C (mg)	1279	67	32	49	64	82	113
Vitamine D (µg)	1279	2.0	1.0	1.5	1.9	2.4	3.3
Vitamine E (mg)	1279	7.8	4.2	6.0	7.5	9.2	12

*gewogen voor socio-demografische factoren en seizoen

**exclusief voedingssupplementen