



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

Microvoedingsstof	n	gemiddelde	P5	P25	P50	P75	P95
Calcium (mg)	327	789	453	631	773	930	1181
Koper (mg)	327	0.7	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
IJzer (mg)	327	6.2	4.3	5.3	6.1	7.0	8.5
Magnesium (mg)	327	197	136	169	193	221	270
Fosfor (mg)	327	950	620	803	938	1083	1319
Selenium (µg)	327	24	17	20	23	27	32
Zink (mg)	327	5.3	3.6	4.5	5.2	6.0	7.3
Retinol activiteit equivalenten (µg)	327	541	240	373	498	659	992
Retinol (µg)	327	444	170	288	389	535	909
Vitamine B1 (mg)	327	0.8	0.5	0.6	0.7	0.9	1.2
Vitamine B2 (mg)	327	1.3	0.7	1.0	1.2	1.5	1.9
Vitamine B6 (mg)	327	1.2	0.7	1.0	1.2	1.4	1.8
Foliumzuurequivalenten (µg)	327	109	75	92	106	122	151
Vitamine B12 (µg)	327	2.7	1.4	2.1	2.6	3.2	4.2
Vitamine C (mg)	327	68	34	50	64	82	116
Vitamine D (µg)	327	1.9	1.0	1.4	1.8	2.2	3.0
Vitamine E (mg)	327	7.4	4.0	5.6	7.0	8.8	12

*gewogen voor socio-demografische factoren en seizoen

**exclusief voedingssupplementen