



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

Microvoedingsstof	n	gemiddelde	P5	P25	P50	P75	P95
Calcium (mg)	327	864	464	671	840	1032	1347
Koper (mg)	327	0.8	0.6	0.7	0.8	0.9	1.2
IJzer (mg)	327	7.7	4.8	6.3	7.5	8.9	11
Magnesium (mg)	327	223	152	191	220	252	306
Fosfor (mg)	327	1068	694	901	1057	1223	1478
Selenium (µg)	327	28	18	23	27	32	41
Zink (mg)	327	6.2	3.8	5.1	6.1	7.2	9.1
Retinol activiteit equivalenten (µg)	327	617	219	361	516	756	1351
Vitamine B1 (mg)	327	1.0	0.5	0.7	0.9	1.1	1.5
Vitamine B2 (mg)	327	1.6	0.8	1.1	1.4	1.8	2.8
Vitamine B6 (mg)	327	1.6	0.8	1.2	1.5	1.8	2.7
Foliumzuurequivalenten (µg)	327	159	76	109	142	188	300
Synthetisch foliumzuur (µg)**	327	44	0.0	0.0	0.0	61	208
Vitamine B12 (µg)	327	3.2	1.4	2.2	2.9	3.8	6.3
Vitamine C (mg)	327	82	37	57	76	99	147
Vitamine D (µg)	327	3.0	1.0	1.8	2.6	3.7	6.2
Vitamine E (mg)	327	9.9	4.6	7.1	9.4	12	17

\*gewogen voor socio-demografische factoren en seizoen

\*\* 1.7x foliumzuur uit verrijkte voedingsmiddelen + 2x foliumzuur uit supplementen