



Gebruikelijke inneming* van micronutriënten uit voedingsmiddelen** van Nederlandse jongens met leeftijd 4-6 jaar

Microvoedingsstof	n	gemiddelde	P5	P25	P50	P75	P95
Calcium (mg)	327	856	456	663	832	1023	1337
Koper (mg)	327	0.8	0.6	0.7	0.8	0.9	1.1
IJzer (mg)	327	7.3	4.7	6.1	7.1	8.3	10
Magnesium (mg)	327	219	151	188	216	246	296
Fosfor (mg)	327	1067	694	901	1057	1223	1478
Selenium (µg)	327	27	18	22	26	30	38
Zink (mg)	327	6.0	3.8	5.0	5.9	6.9	8.5
Retinol activiteit equivalenten (µg)	327	547	207	329	464	668	1170
Retinol (µg)	327	456	157	266	393	563	977
Vitamine B1 (mg)	327	0.9	0.5	0.7	0.8	1.0	1.3
Vitamine B2 (mg)	327	1.4	0.7	1.1	1.3	1.7	2.2
Vitamine B6 (mg)	327	1.4	0.8	1.1	1.3	1.6	2.1
Foliumzuurequivalenten (µg)	327	120	78	99	117	138	173
Vitamine B12 (µg)	327	2.9	1.3	2.1	2.7	3.5	5.1
Vitamine C (mg)	327	72	36	53	68	87	119
Vitamine D (µg)	327	2.2	1.1	1.7	2.1	2.6	3.7
Vitamine E (mg)	327	8.8	4.7	6.8	8.5	11	14

*gewogen voor socio-demografische factoren en seizoen

**exclusief voedingssupplementen

Copyright: Het Ministerie van VWS is eigenaar van de brongegevens van de voedselconsumptiepeilingen. Publicatie van de opgevraagde gegevensrapporten is toegestaan onder vermelding van www.rivm.nl/vcp of www.voedselconsumptiepeiling.nl (versie 11-2009)