



Gebruikelijke inneming* van micronutriënten uit voedingsmiddelen en voedingssupplementen van Nederlandse meisjes met leeftijd 2-3 jaar

| Microvoedingsstof | n | gemiddelde | P5 | P25 | P50 | P75 | P95 |
|--------------------------------------|-----|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Calcium (mg) | 313 | 741 | 434 | 597 | 726 | 869 | 1100 |
| Koper (mg) | 313 | 0.7 | 0.4 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 1.0 |
| IJzer (mg) | 313 | 6.5 | 3.9 | 5.2 | 6.3 | 7.6 | 9.9 |
| Magnesium (mg) | 313 | 190 | 125 | 161 | 188 | 217 | 262 |
| Fosfor (mg) | 313 | 912 | 630 | 786 | 904 | 1029 | 1221 |
| Selenium (µg) | 313 | 25 | 15 | 20 | 24 | 29 | 38 |
| Zink (mg) | 313 | 5.4 | 3.3 | 4.4 | 5.2 | 6.2 | 7.9 |
| Retinol activiteit equivalenten (µg) | 313 | 650 | 248 | 400 | 567 | 809 | 1339 |
| Vitamine B1 (mg) | 313 | 0.8 | 0.5 | 0.6 | 0.8 | 1.0 | 1.4 |
| Vitamine B2 (mg) | 313 | 1.3 | 0.7 | 1.0 | 1.2 | 1.5 | 2.0 |
| Vitamine B6 (mg) | 313 | 1.3 | 0.7 | 0.9 | 1.2 | 1.5 | 2.2 |
| Foliumzuurequivalenten (µg) | 313 | 145 | 61 | 88 | 118 | 166 | 316 |
| Synthetisch foliumzuur (µg)** | 313 | 44 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 41 | 211 |
| Vitamine B12 (µg) | 313 | 2.7 | 1.5 | 2.1 | 2.6 | 3.2 | 4.3 |
| Vitamine C (mg) | 313 | 69 | 31 | 49 | 66 | 85 | 121 |
| Vitamine D (µg) | 313 | 4.7 | 1.2 | 2.2 | 4.4 | 6.7 | 10.0 |
| Vitamine E (mg) | 313 | 8.1 | 3.7 | 5.7 | 7.5 | 9.8 | 14 |

*gewogen voor socio-demografische factoren en seizoen

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