



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

Microvoedingsstof	n	gemiddelde	P5	P25	P50	P75	P95
Calcium (mg)	327	796	460	639	781	937	1186
Koper (mg)	327	0.7	0.5	0.6	0.7	0.8	1.1
IJzer (mg)	327	6.7	4.4	5.6	6.6	7.7	9.6
Magnesium (mg)	327	201	137	171	197	227	278
Fosfor (mg)	327	950	620	804	939	1084	1319
Selenium (µg)	327	26	17	21	25	30	37
Zink (mg)	327	5.6	3.6	4.7	5.5	6.5	8.0
Retinol activiteit equivalenten (µg)	327	626	247	401	559	779	1235
Vitamine B1 (mg)	327	0.9	0.5	0.7	0.8	1.0	1.4
Vitamine B2 (mg)	327	1.4	0.8	1.1	1.4	1.6	2.1
Vitamine B6 (mg)	327	1.3	0.7	1.0	1.3	1.6	2.2
Foliumzuurequivalenten (µg)	327	166	71	103	138	194	355
Synthetisch foliumzuur (µg)**	327	48	0.0	0.0	0.0	53	243
Vitamine B12 (µg)	327	2.8	1.5	2.2	2.8	3.4	4.4
Vitamine C (mg)	327	77	36	56	73	94	133
Vitamine D (µg)	327	4.4	1.3	2.3	3.9	6.2	8.7
Vitamine E (mg)	327	8.5	3.9	6.0	7.9	10	15

\*gewogen voor socio-demografische factoren en seizoen

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