

VITAMIINIDE JA MINERAALAINETE VAJADUS LASTELE

Tabel 4. Vitamiinide vajadus lastele vanuses 6 kuud – 17 a. (Tervise Arengu Instituut, 2015)

Vanus	Vit. A, µg	Vit. B, µg-mg	Vit. C, mg	Vit. D, µg	Vit. E, mg
6-11 kuud	300	0,5-5	30	10	3
12-23 kuud	300	0,6-7	35	10	4
2-5 a	350	0,8-9	40	10	5
6-9 a	400	1,3-12	45	10	6
Tüdrukud					
10-13 a	700	3-14	70	10	7
14-17 a	700	3-16	100	10	8
Poisid					
10-13 a	700	3-16	70	10	8
14-17 a	900	3-20	100	10	10

Tabel 5. Mineraalainete vajadus lastele 6 kuud – 17 a. (Tervise Arengu Instituut, 2015)

Vanus	Ca, mg	K, g	Mg, mg	Fe, mg	Zn, mg	Cu, mg	I, µg	Se, µg
6-11 kuud	550	1,1	80	8	5	0,3	60	15
12-23 kuud	600	1,4	85	8	6	0,3	90	25
2-5 a	600	1,8	120	8	6	0,4	90	30
6-9 a	700	2	200	9	7	0,5	120	30
Tüdrukud								
10-13 a	900	2,9	300	11	8	0,7	150	40
14-17 a	900	3,1	320	15	9	0,9	150	50
Poisid								
10-13 a	900	3,3	300	11	11	0,7	150	40
14-17 a	900	3,5	380	11	12	0,9	150	60