

Tabel 1B. Aanvaardbare bovengrens van vitamines (weergegeven gehalten zijn per dag)

	VITAMINES												
	A	D	E	K	Thiamine (B ₁)	Riboflavine (B ₂)	Niacine (B ₃)	Pantotheenzuur (B ₅)	B ₆	Biotine (B ₇) ^a	Foliumzuur (B ₉)	B ₁₂	C
	mcg ¹	mcg	mg ²	mcg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mg
							NZ/NA ¹				4		5
0-1 jaar	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1-3 jaar	800	50	100	-	-	-	2/150	-	5	-	200	-	-
4-6 jaar	1100	50	120	-	-	-	3/220	-	7	-	300	-	-
7-10 jaar	1500	50	160	-	-	-	4/350	-	10	-	400	-	-
11-14 jaar	2000	100	220	-	-	-	6/500	-	15	-	600	-	-
15-17 jaar	2600	100	260	-	-	-	8/700	-	20	-	800	-	-
>17 jaar	3000	100	300	-	-	-	10/900	-	25	-	1000	-	-

Tabel 2B. Aanvaardbare bovengrens voor mineralen en sporelementen (weergegeven gehalten zijn per dag)

	MINERALEN				SPOORELEMENTEN								
	Calcium	Fosfor	Kalium	Magnesium	Uzer	Zink	Koper	Jodium	Selenium	Mangaan	Molybdeen	Fluor	Chroom
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mg	mcg	mg	mcg
	1	2	3	4	5					6			7
0-1 jaar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1-3 jaar	-	-	-	-	-	7	1	200	60	-	100	1,5	-
4-6 jaar	-	-	-	250	-	10	2	250	90	-	200	2,5	-
7-10 jaar	-	-	-	250	-	13	3	300	130	-	250	5	-
11-14 jaar	-	-	-	250	-	18	4	450	200	-	400	7	-
15-17 jaar	-	-	-	250	-	22	4	500	250	-	500	7	-
>17 jaar	2500	3000	3000	250	25	25	5	600	300	-	600	7	1000