

# Wat heeft je kind dagelijks nodig qua vitamines en mineralen?

Ieder kind is anders, eet gevarieerd, bij twijfel deskundige raadplegen.

vanaf

**0-6**  
maanden

## Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

<b>Vitamines</b>	<b>A</b>	<b>B<sup>1</sup></b>	<b>B<sup>2</sup></b>	<b>B<sup>3</sup></b>	<b>B<sup>6</sup></b>	<b>B<sup>11</sup></b>	<b>B<sup>12</sup></b>	<b>C</b>	<b>D</b>
	180 µg/100g	0,2 mg/100g	0,3 mg/100g	2 mg/100g	0,1 mg/100g	80 µg/100g	0,4 µg/100g	25 mg/100g	5 µg/100g
<b>Mineralen</b>	<b>Calcium</b>	<b>IJzer</b>	<b>Zink</b>	<b>Jood</b>	<b>Selenium</b>	<b>Koper</b>			
	300 mg/100g	- mg/100g	6,6 mg/100g	90 µg/100g	6 µg/100g	- mg/100g			

vanaf

**6-12**  
maanden

## Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

<b>Vitamines</b>	<b>A</b>	<b>B<sup>1</sup></b>	<b>B<sup>2</sup></b>	<b>B<sup>3</sup></b>	<b>B<sup>6</sup></b>	<b>B<sup>11</sup></b>	<b>B<sup>12</sup></b>	<b>C</b>	<b>D</b>
	190 µg/100g	0,3 mg/100g	0,4 mg/100g	4 mg/100g	0,3 mg/100g	80 µg/100g	0,6 µg/100g	30 mg/100g	5 µg/100g
<b>Mineralen</b>	<b>Calcium</b>	<b>IJzer</b>	<b>Zink</b>	<b>Jood</b>	<b>Selenium</b>	<b>Koper</b>			
	400 mg/100g	18,6 mg/100g	8,4 mg/100g	90 µg/100g	10 µg/100g	0,3 mg/100g			

vanaf

**1 tot 3**  
jaar

## Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

<b>Vitamines</b>	<b>A</b>	<b>B<sup>1</sup></b>	<b>B<sup>2</sup></b>	<b>B<sup>3</sup></b>	<b>B<sup>6</sup></b>	<b>B<sup>11</sup></b>	<b>B<sup>12</sup></b>	<b>C</b>	<b>D</b>
	200 µg/100g	0,5 mg/100g	0,5 mg/100g	6 mg/100g	0,5 mg/100g	150 µg/100g	0,7 µg/100g	30 mg/100g	5 µg/100g
<b>Mineralen</b>	<b>Calcium</b>	<b>IJzer</b>	<b>Zink</b>	<b>Jood</b>	<b>Selenium</b>	<b>Koper</b>			
	500 mg/100g	11,6 mg/100g	8,3 mg/100g	90 µg/100g	17 µg/100g	0,3 van 1-2 jaar 0,4 van 2-3 jaar mg/100g			