

# Магний



Подготовила презентацию  
Студентка 12 группы 3 курса Педиатрического  
факультета  
Кинах Ксения

# Содержание

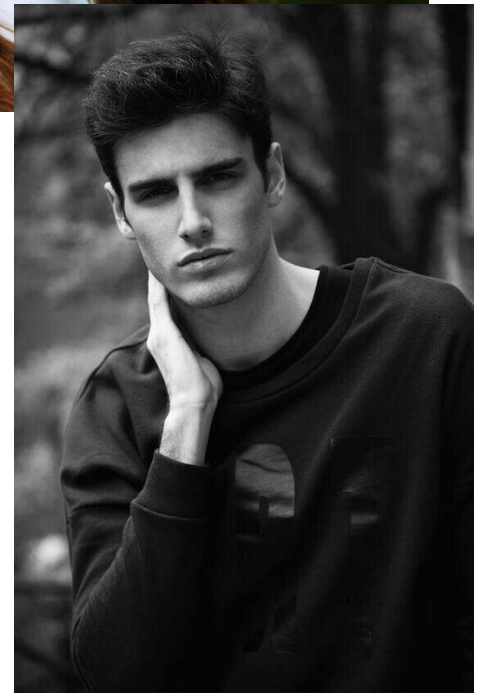
| Пол      | Возраст            | Суточная норма потребления магния, мг/день |
|----------|--------------------|--|
| Младенцы | от 0 до 6 месяцев  | 30   |
| Младенцы | от 7 до 12 месяцев | 75   |
| Дети     | от 1 до 3 лет      | 80   |
| Дети     | от 4 до 8 лет      | 130  |
| Дети     | от 9 до 13 лет     | 240  |





# Суточная норма мг/день

|                |                    |     |
|----------------|--------------------|-----|
| <b>Девушки</b> | от 14 до<br>18 лет | 360 |
| <b>Юноши</b>   | от 14 до<br>18 лет | 410 |
| <b>Мужчины</b> | от 19 до<br>30 лет | 400 |
| <b>Мужчины</b> | 31 год и<br>старше | 420 |



|                                | старше          |     |
|--------------------------------|-----------------|-----|
| <b>Женщины</b>                 | от 19 до 30 лет | 310 |
| <b>Женщины</b>                 | 31 год и старше | 320 |
| <b>Беременные женщины</b>      | от 14 до 18 лет | 400 |
| <b>Беременные женщины</b>      | от 19 до 30 лет | 350 |
| <b>Беременные женщины</b>      | 31 год и старше | 360 |
| <b>Кормящие грудью женщины</b> | от 14 до 18 лет | 360 |
| <b>Кормящие грудью женщины</b> | от 19 до 30 лет | 310 |
| <b>Кормящие грудью женщины</b> | 31 год и старше | 320 |

| <b>1 тримес тр</b> | <b>2 тримес тр</b> | <b>3 тримес тр</b> | <b>Кормящие 1-6 месяц</b> | <b>Кормящие 7-12</b> |
|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------------|----------------------|
| 420                | 450                | 450                | 450                       | 450                  |



# Содержание магния в мг на 100 грамм продукта



Пшеничные отруби – 611

112%



Тыквенные семечки – 534



Кунжут – 351

135%



Миндаль – 304

59%



Кешью - 270

68%



Соевые бобы - 250

57%



Кедровые орехи – 234

63%



Арахис – 185

46%





Рис - 64  
29%



Фасоль – 63  
26%



Финики – 59  
17%



Куриное яйцо - 47



Бананы - 39



Овсяные хлопья -  
139  
32%



Шпинат – 87



Ржаной хлеб - 70

Спасибо за внимание!

Удачи!

