

# Магний



Подготовила презентацию  
Студентка 12 группы 3 курса Педиатрического  
факультета  
Кинах Ксения

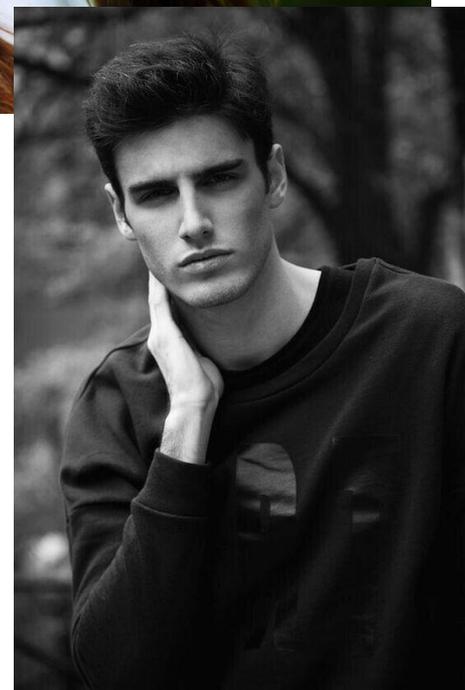
# Содержание

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 18 лет	360
<b>Юноши</b>	от 14 до 18 лет	410
<b>Мужчины</b>	от 19 до 30 лет	400
<b>Мужчины</b>	31 год и 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!

