

Магний



Подготовила презентацию
Студентка 12 группы 3 курса Педиатрического
факультета
Кинах Ксения

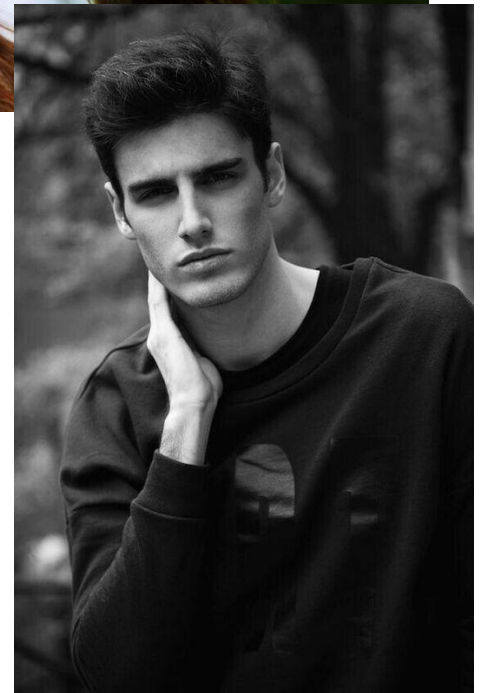
Содержание

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

Девушки	от 14 до 18 лет	360
Юноши	от 14 до 18 лет	410
Мужчины	от 19 до 30 лет	400
Мужчины	31 год и старше	420



	старше	
Женщины	от 19 до 30 лет	310
Женщины	31 год и старше	320
Беременные женщины	от 14 до 18 лет	400
Беременные женщины	от 19 до 30 лет	350
Беременные женщины	31 год и старше	360
Кормящие грудью женщины	от 14 до 18 лет	360
Кормящие грудью женщины	от 19 до 30 лет	310
Кормящие грудью женщины	31 год и старше	320

1 тримес тр	2 тримес тр	3 тримес тр	Кормящие 1-6 месяц	Кормящие 7-12
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!

