

Overview of intake of vitamins and minerals in various age groups in the Norwegian population

Intake from food supplements is not included

	1-year-olds*		2-year-olds		4-year-olds		9-years-olds	
	Median	95th perc	Median	95th perc	Median	95th perc	Median	95th perc
Energy, kcal	1200	2000	1400	2100	1500	2000	1900	2900
Vitamin A, µg	1200	4100	780	2300	490	1200	530	1500
β-carotene, µg	2300	6600	1700	4600	1400	4700	1500	6100
Vitamin D, µg	2,8	9,5	2,4	5	2,1	6,3	2,3	6,9
Vitamin E, mg	5	11	4	7,1	4,2	7	5,6	9,9
Thiamin, mg	0,8	1,5	0,9	1,4	0,8	1,3	1,1	1,7
Riboflavin, mg	1,4	2,4	1,3	2,3	1,2	1,8	1,4	2,3
Niacin, mg	9,7	19	7,5	13	8	14	11	20
Pyridoxine, mg	0,6	1,1	0,7	1,1	0,6	1,1	0,8	1,3
Folate, µg	100	190	130	210	120	200	150	240
Vitamin B12, µg	3	7,1	3,8	7,2	3,2	6,4	3,9	7,9
Vitamin C, mg	86	210	71	180	61	130	76	160
Calcium, mg	780	1400	730	1300	640	1000	800	1400
Magnesium, mg	190	310	190	300	180	280	230	360
Iron, mg	11	21	6,5	13	6,4	10	8,3	14
Zinc, mg	6,5	11	5,7	9,3	5,5	8,3	7	11
Copper, mg	0,7	1,2	0,6	1	0,5	0,8	0,7	1
Selenium, µg	23	42	26	42	28	48	35	61

*not breastfed

population

13-year-olds		Women, 16-79 years		Men, 16-79 years	
Median	95th perc	Median	95th perc	Median	95th perc
2000	3300	1800	3100	2400	4300
440	1300	590	1700	790	2200
1100	6500	3500	11000	2900	9300
1,9	6,6	3,6	9,7	5,4	13
6,1	13	6,5	11	8,2	16
1,1	2	1,3	2	1,6	2,8
1,3	2,5	1,5	2,5	1,9	3,5
12	26	15	24	21	36
0,8	1,7	1,2	1,9	1,4	2,6
150	290	190	320	220	400
3,4	8,7	5,5	11	7,4	16
78	200	110	260	110	260
780	1700	790	1400	990	1900
230	410	300	460	380	620
8,7	16	9,4	15	12	21
7,1	14	8	13	11	18
0,7	1,3	0,8	1,3	1,1	1,8
34	71	47	81	66	120