

TABELA DE INGESTÃO DIÁRIA RECOMENDADA (IDR) PARA CRIANÇAS

Nutriente	Unidade	Crianças		
		1-3 anos (12 a 36 meses)	4-6 anos (37 meses a 6 anos)	7-10 anos
Proteína (1)	g	13	19	34
Vitamina A (2) (a)	micrograma RE	400	450	500
Vitamina D (2) (b)	micrograma	5	5	5
Vitamina C (2)	mg	30	30	35
Vitamina E (2) (c)	mg	5	5	7
Tiamina (2)	mg	0,5	0,6	0,9
Riboflavina (2)	mg	0,5	0,6	0,9
Niacina (2)	mg	6	8	12
Vitamina B6 (2)	mg	0,5	0,5	1,0
Ácido fólico (2)	micrograma	95	118	177
Vitamina B12 (2)	micrograma	0,9	1,2	1,8
Biotina (2)	micrograma	8	12	20
Ácido pantotênico (2)	mg	2	3	4
Vitamina K (2)	micrograma	15	20	25
Colina (1)	mg	200	250	250
Cálcio (2)	mg	500	600	700
Ferro (2)(d)	mg	6	6	9
Magnésio (2)	mg	60	73	100
Zinco (2)(e)	mg	4,1	5,1	5,6
Iodo (2)	micrograma	75	110	100
Fósforo (1)	mg	460	500	1250
Flúor (1)	mg	0,7	1	2
Cobre (1)	micrograma	340	440	440
Selênio (2)	micrograma	17	21	21
Molibdênio (1)	micrograma	17	22	22
Cromo (1)	micrograma	11	15	15
Manganês (1)	mg	1,2	1,5	1,5

Referência: Site da ANVISA (www.anvisa.gov.br)

Resolução RDC N.º 269, De 22 De Setembro de 2005 (DOU 23/09/05).

"Regulamento Técnico Sobre a Ingestão Diária Recomendada (IDR) de Proteína, Vitaminas E Minerais"