

Saatko riittävästi D-vitamiinia ruoasta?

Huolehdi **D-vitamiinin** saannista viikkotasolla

PÄIVITTÄIN



8–12 µg

MUISTA! D-VITAMINOIDUT MAITOVALMISTEET

- 6 dl maitoa* = 6 µg
- 5 tl margariinia = 2–6 µg

* D-vitamiinilla täydennetty maito, hapanmaitovalmiste tai kasvipohjainen tuote

2 X VIIKOSSA



13 µg

MUISTA! KALALAJEJA VAIHDELLEN

ELINTARVIKE JA ANNOS	D-VIT./ ANNOS (µg)
siika 160 g	35
silakkafileet 160 g	31
lohi 160 g	13
hauki 160 g	4,8
seiti 160 g	2,4
kanttareli 85 g	11
herkkutatti 85 g	2,5
maito* 2 dl	2
margariini 1 tl, lisätty D-vitamiinia	0,4

Suosittelava päivittäinen D-vitamiinin saanti **ruoasta** kaikille **10 µg**

Ota lisäksi **D-vitamiinivalmistetta** ympäri vuoden seuraavasti:

Lapset 2 vkoa – 2 vuotta **10 µg / vrk**

2–18-vuotiaat **7,5 µg / vrk**

Raskauden ja imetyksen aikana **10 µg / vrk**

Lähde: VRN, Ruokavirasto.fi, 2014.