

ANNEXE 7. – Résumé des apports nutritionnels conseillés en calcium par jour

CATÉGORIES	CALCIUM (mg)
Enfant 1-3 ans	500
Enfant 4-6 ans	700
Enfant 7-9 ans	900
Enfant 10-19 ans	1 200
Adulte	900
Personne âgée	1 200

Résumé des apports nutritionnels conseillés en fer par jour

CATÉGORIES	Fe mg
Enfant 1-6 ans	7
Enfant 7-9 ans	8
Enfant 10-12 ans	10
Adolescent 13-19 ans	13
Adolescente 13-19 ans	16
Homme adulte	9
Femme adulte < 55 ans	16
Femme adulte > 55 ans	9
Personne âgée ≥ 75 ans	10

Les valeurs indiquées pour le fer sont des valeurs moyennes arrondies qui peuvent varier selon la biodisponibilité des éléments des régimes : elles sont de 20 à 30 % plus faibles pour des régimes riches en produits animaux, notamment en produits carnés, et de 20 à 30 % plus élevées pour des régimes à prédominance végétarienne.

Certaines valeurs de ce tableau peuvent différer légèrement des valeurs correspondantes données dans le texte de la présente recommandation. Cela résulte de l'utilisation de tranches d'âge parfois un peu différentes et du calcul de moyennes arrondies.