

**Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη (ΣΗΠ) για 9 μέταλλα για παιδιά 2-18 ετών
και η ποσότητα γλυκαντικού που απαιτείται για να καλυφθεί η ΣΗΠ**

Μέταλλα	ΣΗΠ για παιδιά 2 έως 18 ετών	Ποσότητα γλυκαντικού που καλύπτει την ΣΗΠ παιδιού 2 ετών			
		από μέλι*		από μελάσσα**	
		κουταλιές σούπας	θερμίδες	κουταλιές σούπας	θερμίδες
Ασβέστιο (mg)	700 έως 1.300	556	35.556	17	990
Σίδηρος (mg)	7 έως 15	79	5.079	7	430
Μαγνήσιο (mg)	80 έως 410	190	12.190	2	96
Φώσφορος (mg)	460 έως 1.250	548	35.048	74	4.303
Κάλιο (mg)	2.000 έως 3.000	183	11.722	7	396
Ψευδάργυρος (mg)	3 έως 11	65	4.156	52	3.000
Χαλκός (mg)	340 έως 890	44.974	2.878.307	3.491	202.464
Μαγγάνιο (mg)	1,2 έως 2,2	71	4.571	4	227
Σελήνιο (μg)	20 έως 55	119	7.619	6	326

Πηγή Συνιστώμενης Ημερήσιας Ποσότητας (ΣΗΠ): National Institutes of Health.

Η ΣΗΠ ποικίλλει ανάλογα με την ηλικία και το φύλο.

Πηγή διατροφικών στοιχείων: USDA.

Οι αριθμοί στις στήλες 3 και 4 είναι στογγυλοποιημένοι στον πλησιέστερο ακέραιο.

Οι υπολογισμοί των θερμίδων έχουν γίνει με βάση τους μη στογγυλοποιημένους αριθμούς.

*Θερμίδες ανά κουτ. σούπας: 64

**Θερμίδες ανά κουτ. σούπας: 58