



# REKOMENDACJE

## ESPGHAN, 2010

Europejskie Stowarzyszenie Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia w Pediatrii rekomenduje dawki poszczególnych składników, które powinny być stosowane w żywieniu niemowląt przedwcześnie urodzonych.

W odniesieniu do **witamin krwiotwórczych, stanowiących istotny element profilaktyki niedokrwistości z niedoboru żelaza, rekomendowane są dawki w przeliczeniu na kg masy ciała.**

Witamina	Zalecane dzienne spożycie dla niemowląt przedwcześnie urodzonych µg/kg masy ciała/dobę
B <sub>6</sub>	45-300
B <sub>9</sub>	35-100
B <sub>12</sub>	0,1-0,77

## IŻIŻ, 2012

**Instytut Żywności i Żywienia rekomenduje dzienne spożycie** poszczególnych witamin krwiotwórczych dla dzieci i młodzieży. Normy żywienia dla populacji polskiej uzależnione są od wieku.

Witamina	Zalecane dzienne spożycie dla dzieci i młodzieży µg/dobę			
	1-3 lata	4-6 lat	7-12 lat	13-18 lat
B <sub>6</sub>	500	600	1000-1200	1300
B <sub>9</sub>	150	200	300	400
B <sub>12</sub>	0,9	1,2	1,8	2,4