어린이 영양소 하루 기준 한 장 표

보건복지부 「2025 한국인 영양소 섭취기준」 수치예요. 보호자용이에요.

나이	비타민 D(μg)		칼슘(mg)		마그네슘(mg)		철(mg)		아연(mg)	
	충분	상한	권장	상한	권장	상한	권장	상한	권장	상한
0~5개월	5	25	200*	·	25*	·	·	·	2*	·
6~11개월	5	25	300*	·	55*	·	·	·	3	·
1~2세	5	30	450	1,500	70	60	6	40	3	6
3~5세	5	35	550	2,500	110	90	6	40	4	9
6~8세	5	40	700	남 3,000 여 2,500	150	130	7	40	5	13
9~11세	5	60	800	·	220	190	8	40	8	19
12~14세	10	100	남 950 여 850	·	남 320 여 290	270	남 11 여 13	40	8	27
15~18세	10	100	남 800 여 700	·	남 410 여 340	330	·	·	남 10 여 9	33

- * 표시와 비타민 D 는 충분섭취량이에요. 나머지 왼쪽 칸은 권장섭취량이에요.
- 상한섭취량은 넘기지 않도록 정해 둔 양이에요. 마그네슘 상한은 보충제처럼 음식이 아닌 것으로 먹는 양에만 적용돼요.
- 「남 · 여」로 나뉜 칸은 성별 기준이 달라요. 점(·)으로 둔 칸은 이 표의 바탕이 된 크루레터 본문에 싣지 않은 값이라 비웠어요.

약을 먹거나 질환이 있다면 의사나 약사와 상의한 뒤 먹을지 정해요.

칼슘 · 마그네슘 기준 · 제품 함량 적기

우리 아이 나이 줄에 동그라미를 치고, 먹는 제품의 함량을 적어 견줘요.

칼슘 (mg/일)

나이	0~5개월	6~11개월	1~2세	3~5세	6~8세	9~11세	12~14세	15~18세
권장섭취량	200*	300*	450	550	700	800	남 950 여 850	남 800 여 700
상한섭취량	·	·	1,500	2,500	남 3,000 여 2,500	·	·	·

마그네슘 (mg/일)

나이	0~5개월	6~11개월	1~2세	3~5세	6~8세	9~11세	12~14세	15~18세
권장섭취량	25*	55*	70	110	150	220	남 320 여 290	남 410 여 340
상한섭취량	·	·	60	90	130	190	270	330

- 2020년에는 1~2세 500 mg, 3~5세 600 mg이었는데 2025년에 낮아졌어요.
- 마그네슘 상한섭취량은 보충제처럼 음식이 아닌 것으로 먹는 양에만 적용돼요.

우리 아이가 먹는 제품

우리 아이 나이 _____ 이 나이의 상한섭취량 _____ (칼슘 · 마그네슘)

제품 이름	1일 섭취량	칼슘 함량	마그네슘 함량

합계 _____ mg

먼저 상의해요(본문 문장 그대로)

- 약을 복용 중이거나 질환이 있다면 의사나 약사와 상의한 뒤 먹을지 정해요.