

어린이 영양소 하루 기준 한 장 표

보건복지부 「2025 한국인 영양소 섭취기준」 수치예요. 보호자용이에요.

나이	비타민 D(μ g)		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 실지 않은 값이라 비웠어요.

비타민 D 보충제를 먹을지, 얼마나 먹을지는 의사나 약사와 먼저 상의해요.

비타민 D 나이별 기준 · 제품 함량 더하기

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

비타민 D (µg/일)

나이	0~5개월	6~11개월	1~2세	3~5세	6~8세	9~11세	12~14세	15~18세
충분섭취량	5	5	5	5	5	5	10	10
상한섭취량	25	25	30	35	40	60	100	100

- 2020년 기준과 같은 수치로 유지됐고, 남녀 기준이 같아요.
- 여러 제품을 함께 먹으면 합친 양이 상한섭취량에 가까워질 수 있어 함량을 더해 봐요.

우리 아이가 먹는 제품

우리 아이 나이 _____ 이 나이의 상한섭취량 _____ (비타민 D)

제품 이름	1일 섭취량	비타민 D 함량

합계 _____ µg

먼저 상의해요(본문 문장 그대로)

- 먹던 양보다 용량을 늘릴 때는 의료진과 상담하도록 안내해요.