

Tabelle riassuntive

INDICE

- ACQUA
- ENERGIA
- CARBOIDRATI, ZUCCHERI, FIBRA
- LIPIDI
- PROTEINE
- VITAMINE
- MINERALI

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: ACQUA

786

| LARN PER L'ACQUA (mL/die) | | | | | | |
|----------------------------|-------------|----|-----|------|----|-----|
| | Età | AR | PRI | AI | UL | SDT |
| Lattanti | 7-12 mesi | | | 800 | | |
| Bambini | 1-3 anni | | | 1200 | | |
| | 4-6 anni | | | 1600 | | |
| | 7-10 anni | | | 1800 | | |
| Adolescenti maschi | 11-14 anni | | | 2100 | | |
| | 15 -17 anni | | | 2500 | | |
| Adolescenti femmine | 11-14 anni | | | 1900 | | |
| | 15 -17 anni | | | 2000 | | |
| Adulti maschi | 18-64 anni | | | 2500 | | |
| | ≥65 anni | | | 2500 | | |
| Adulti femmine | 18-64 anni | | | 2000 | | |
| | ≥65 anni | | | 2000 | | |
| Gravidanza | | | | +350 | | |
| Allattamento | | | | +700 | | |

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

AR (average requirement) = fabbisogno medio; PRI (population reference intake) = assunzione raccomandata per la popolazione; AI (adequate intake) = assunzione adeguata; UL (tolerable upper intake level) = livello massimo tollerabile di assunzione; SDT (suggested dietary target) = obiettivo nutrizionale per la prevenzione.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: ENERGIA.
 Fabbisogno energetico medio (AR) per il sesso maschile: età adulta ed età geriatrica

| LARN PER L'ENERGIA | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------|-------------------|---|------|------|------|------|
| Statura (m) | Peso corporeo (kg) | BMR (kcal/die) | Fabbisogno energetico (kcal/die) per un PAL di: | | | | |
| | | | 1,2 | 1,4 | 1,6 | 1,8 | 2,0 |
| 18-29 anni | | | | | | | |
| 1,60 | 57,6 | 1560 | | 2180 | 2500 | 2810 | 3120 |
| 1,65 | 61,3 | 1620 | | 2260 | 2580 | 2910 | 3230 |
| 1,70 | 65,0 | 1670 | | 2340 | 2670 | 3010 | 3340 |
| 1,75 | 68,9 | 1730 | | 2420 | 2770 | 3110 | 3460 |
| 1,80 | 72,9 | 1790 | | 2510 | 2860 | 3220 | 3580 |
| 1,85 | 77,0 | 1850 | | 2590 | 2960 | 3330 | 3700 |
| 1,90 | 81,2 | 1920 | | 2680 | 3060 | 3450 | 3830 |
| 1,95 | 85,6 | 1980 | | 2770 | 3170 | 3570 | 3960 |
| 2,00 | 90,0 | 2050 | | 2870 | 3280 | 3690 | 4100 |
| 30-59 anni | | | | | | | |
| 1,60 | 57,6 | 1530 | | 2150 | 2450 | 2760 | 3070 |
| 1,65 | 61,3 | 1580 | | 2210 | 2520 | 2840 | 3150 |
| 1,70 | 65,0 | 1620 | | 2270 | 2590 | 2910 | 3240 |
| 1,75 | 68,9 | 1660 | | 2330 | 2660 | 2990 | 3330 |
| 1,80 | 72,9 | 1710 | | 2390 | 2740 | 3080 | 3420 |
| 1,85 | 77,0 | 1760 | | 2460 | 2810 | 3160 | 3510 |
| 1,90 | 81,2 | 1800 | | 2530 | 2890 | 3250 | 3610 |
| 1,95 | 85,6 | 1860 | | 2600 | 2970 | 3340 | 3710 |
| 2,00 | 90,0 | 1910 | | 2670 | 3050 | 3430 | 3810 |
| 60-80 anni | | | | | | | |
| 1,60 | 57,6 | 1260 | 1520 | 1770 | 2020 | 2270 | |
| 1,65 | 61,3 | 1310 | 1570 | 1830 | 2090 | 2350 | |
| 1,70 | 65,0 | 1350 | 1620 | 1890 | 2160 | 2430 | |
| 1,75 | 68,9 | 1400 | 1670 | 1950 | 2230 | 2510 | |
| 1,80 | 72,9 | 1440 | 1730 | 2020 | 2310 | 2590 | |
| 1,85 | 77,0 | 1490 | 1790 | 2090 | 2380 | 2680 | |
| 1,90 | 81,2 | 1540 | 1850 | 2150 | 2460 | 2770 | |
| 1,95 | 85,6 | 1590 | 1910 | 2230 | 2540 | 2860 | |
| 2,00 | 90,0 | 1640 | 1970 | 2300 | 2630 | 2960 | |

BMR: metabolismo basale; PAL: livello di attività fisica. Età come età anagrafica. Statura espressa come valori esemplificativi. Peso corporeo calcolato dalla statura per un indice di massa corporea pari a 22,5 kg/m².

Valori di BMR e fabbisogno energetico arrotondati a 10 kcal/die.

Fabbisogno energetico pari al dispendio energetico totale (a sua volta stimato come BMR×PAL). Valori di PAL in accordo con le indicazioni della letteratura scientifica. Valori di PAL intorno a 1,2 si osservano fino a 60 anni in condizioni particolari (allettati con forte riduzione della funzione motoria o individui con stili di vita estremamente ipocineticici).

I valori riportati in Tabella sono esemplificativi e non hanno alcun significato normativo o prescrittivo.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: ENERGIA.
Fabbisogno energetico medio (AR) per il sesso femminile: età adulta ed età geriatrica

| LARN PER L'ENERGIA | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|--|------------|------------|------------|------------|
| Statura (m) | Peso corporeo (kg) | BMR (kcal/die) | Fabbisogno energetico (kcal/die) per un PAL di: | | | | |
| | | | 1,2 | 1,4 | 1,6 | 1,8 | 2,0 |
| 18-29 anni | | | | | | | |
| 1,50 | 50,6 | 1240 | | 1730 | 1980 | 2230 | 2470 |
| 1,55 | 54,1 | 1290 | | 1800 | 2060 | 2320 | 2580 |
| 1,60 | 57,6 | 1340 | | 1880 | 2140 | 2410 | 2680 |
| 1,65 | 61,3 | 1400 | | 1950 | 2230 | 2510 | 2790 |
| 1,70 | 65,0 | 1450 | | 2030 | 2320 | 2610 | 2900 |
| 1,75 | 68,9 | 1510 | | 2110 | 2410 | 2710 | 3020 |
| 1,80 | 72,9 | 1570 | | 2190 | 2510 | 2820 | 3130 |
| 1,85 | 77,0 | 1630 | | 2280 | 2600 | 2930 | 3260 |
| 1,90 | 81,2 | 1690 | | 2370 | 2700 | 3040 | 3380 |
| 30-59 anni | | | | | | | |
| 1,50 | 50,6 | 1260 | | 1760 | 2010 | 2260 | 2510 |
| 1,55 | 54,1 | 1290 | | 1800 | 2060 | 2310 | 2570 |
| 1,60 | 57,6 | 1310 | | 1840 | 2100 | 2370 | 2630 |
| 1,65 | 61,3 | 1340 | | 1880 | 2150 | 2420 | 2690 |
| 1,70 | 65,0 | 1370 | | 1920 | 2200 | 2470 | 2750 |
| 1,75 | 68,9 | 1410 | | 1970 | 2250 | 2530 | 2810 |
| 1,80 | 72,9 | 1440 | | 2010 | 2300 | 2590 | 2880 |
| 1,85 | 77,0 | 1470 | | 2060 | 2360 | 2650 | 2940 |
| 1,90 | 81,2 | 1510 | | 2110 | 2410 | 2710 | 3010 |
| 60-80 anni | | | | | | | |
| 1,50 | 50,6 | 1120 | 1340 | 1570 | 1790 | 2010 | |
| 1,55 | 54,1 | 1150 | 1380 | 1610 | 1840 | 2070 | |
| 1,60 | 57,6 | 1180 | 1420 | 1650 | 1890 | 2130 | |
| 1,65 | 61,3 | 1220 | 1460 | 1700 | 1940 | 2190 | |
| 1,70 | 65,0 | 1250 | 1500 | 1750 | 2000 | 2250 | |
| 1,75 | 68,9 | 1280 | 1540 | 1800 | 2060 | 2310 | |
| 1,80 | 72,9 | 1320 | 1590 | 1850 | 2110 | 2380 | |
| 1,85 | 77,0 | 1360 | 1630 | 1900 | 2170 | 2440 | |
| 1,90 | 81,2 | 1400 | 1680 | 1950 | 2230 | 2510 | |

BMR: metabolismo basale; PAL: livello di attività fisica. Età come età anagrafica. Statura espressa come valori esemplificativi. Peso corporeo calcolato dalla statura per un indice di massa corporea pari a $22,5 \text{ kg/m}^2$.

Valori di BMR e fabbisogno energetico arrotondati a 10 kcal/die.

Fabbisogno energetico pari al dispendio energetico totale (a sua volta stimato come $\text{BMR} \times \text{PAL}$). Valori di PAL in accordo con le indicazioni della letteratura scientifica. Valori di PAL intorno a 1,2 si osservano fino a 60 anni in condizioni particolari (allestitati con forte riduzione della funzione motoria o individui con stili di vita estremamente ipocinetici).

I valori riportati in Tabella sono esemplificativi e non hanno alcun significato normativo o prescrittivo.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: ENERGIA.
 Fabbisogno energetico medio (AR) per entrambi i sessi: secondo semestre
 di vita

| LARN PER L'ENERGIA | | | | | | |
|--------------------|--------------------|------------------------------|----------------|-------------------------------|----------------------------------|---|
| Età (mesi) | Peso Corporeo (kg) | Velocità di crescita (g/die) | TEE (kcal/die) | Energia depositata (kcal/die) | Fabbisogno energetico (kcal/die) | Fabbisogno energetico (kcal/kg pro die) |
| Maschi | | | | | | |
| 7 | 8,3 | 11,9 | 618 | 18 | 640 | 77 |
| 8 | 8,6 | 10,5 | 646 | 15 | 660 | 77 |
| 9 | 8,9 | 9,5 | 674 | 14 | 690 | 77 |
| 10 | 9,2 | 8,6 | 702 | 15 | 720 | 79 |
| 11 | 9,4 | 8,1 | 720 | 12 | 730 | 76 |
| 12 | 9,6 | 7,9 | 739 | 10 | 750 | 78 |
| Femmine | | | | | | |
| 7 | 7,6 | 11,5 | 553 | 20 | 570 | 75 |
| 8 | 7,9 | 10,4 | 581 | 17 | 600 | 76 |
| 9 | 8,2 | 9,1 | 609 | 16 | 620 | 76 |
| 10 | 8,5 | 8,2 | 637 | 18 | 650 | 77 |
| 11 | 8,7 | 7,8 | 655 | 15 | 670 | 77 |
| 12 | 8,9 | 7,6 | 674 | 13 | 690 | 78 |

TEE: dispendio energetico totale.

Età come età anagrafica. Peso corporeo secondo gli standard WHO 2006.

Valori di fabbisogno energetico arrotondati a 10 kcal/die.

Fabbisogno energetico calcolato come TEE più energia depositata nei tessuti di neosintesi.

I valori riportati in Tabella sono esemplificativi e non hanno alcun significato normativo o prescrittivo.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: ENERGIA.
Fabbisogno energetico medio (AR) per il sesso maschile: intervallo da 1 a 17 anni

| LARN PER L'ENERGIA | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|--|------------|------------|------------|------------|
| Età (anni) | Peso corporeo (kg) | BMR (kcal/die) | Fabbisogno energetico (kcal/die) per un PAL di: | | | | |
| | | | 1,2 | 1,4 | 1,6 | 1,8 | 2,0 |
| 1,5 | 10,9 | 620 | 750 | 870 | 1000 | | |
| 2,5 | 13,3 | 760 | 920 | 1080 | 1230 | | |
| 3,5 | 15,3 | 850 | 1030 | 1200 | 1380 | 1550 | |
| 4,5 | 17,3 | 900 | 1090 | 1270 | 1450 | 1630 | |
| 5,5 | 19,4 | 940 | 1140 | 1340 | 1530 | 1720 | |
| 6,5 | 21,7 | 1000 | 1210 | 1410 | 1610 | 1810 | |
| 7,5 | 24,1 | 1050 | 1270 | 1490 | 1700 | 1910 | |
| 8,5 | 26,7 | 1110 | 1350 | 1570 | 1790 | 2020 | 2240 |
| 9,5 | 29,6 | 1180 | 1430 | 1660 | 1900 | 2140 | 2380 |
| 10,5 | 32,9 | 1240 | | 1750 | 2000 | 2250 | 2500 |
| 11,5 | 36,7 | 1310 | | 1850 | 2110 | 2380 | 2640 |
| 12,5 | 41,6 | 1390 | | 1970 | 2250 | 2530 | 2820 |
| 13,5 | 47,4 | 1500 | | 2120 | 2420 | 2720 | 3020 |
| 14,5 | 53,7 | 1610 | | 2270 | 2600 | 2920 | 3250 |
| 15,5 | 58,8 | 1700 | | 2400 | 2740 | 3090 | 3430 |
| 16,5 | 63,1 | 1770 | | 2510 | 2870 | 3230 | 3580 |
| 17,5 | 66,1 | 1830 | | 2580 | 2950 | 3320 | 3690 |

BMR: metabolismo basale; PAL: livello di attività fisica.

Fino a 10 anni valori di peso corporeo secondo gli standard WHO 2006. Dopo i 10 anni peso corporeo calcolato sulla base degli standard di statura e indice di massa corporea.

Valori di BMR e fabbisogno energetico arrotondati a 10 kcal/die.

Fabbisogno energetico pari al dispendio energetico totale (a sua volta stimato come $BMR \times PAL$) più 1% per l'energia depositata nei tessuti d neosintesi. Valori di PAL in accordo con le indicazioni della letteratura scientifica.

I valori riportati in Tabella sono esemplificativi e non hanno alcun significato normativo o prescrittivo.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: ENERGIA.
 Fabbisogno energetico medio (AR) per il sesso femminile: intervallo da 1 a 17 anni

| LARN PER L'ENERGIA | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------|-------------------|---|------|------|------|------|
| Età (anni) | Peso corporeo (kg) | BMR (kcal/die) | Fabbisogno energetico (kcal/die) per un PAL di: | | | | |
| | | | 1,2 | 1,4 | 1,6 | 1,8 | 2,0 |
| 1,5 | 10,2 | 560 | 680 | 800 | 910 | | |
| 2,5 | 12,7 | 710 | 860 | 1000 | 1150 | | |
| 3,5 | 15,0 | 790 | 960 | 1120 | 1280 | 1440 | |
| 4,5 | 17,2 | 830 | 1010 | 1180 | 1350 | 1520 | |
| 5,5 | 19,1 | 870 | 1060 | 1240 | 1410 | 1590 | |
| 6,5 | 21,2 | 920 | 1110 | 1300 | 1480 | 1670 | |
| 7,5 | 23,6 | 960 | 1170 | 1360 | 1560 | 1750 | |
| 8,5 | 26,5 | 1020 | 1240 | 1450 | 1650 | 1860 | 2070 |
| 9,5 | 30,0 | 1100 | 1330 | 1550 | 1770 | 1990 | 2210 |
| 10,5 | 34,0 | 1150 | | 1620 | 1850 | 2090 | 2320 |
| 11,5 | 38,7 | 1210 | | 1710 | 1960 | 2200 | 2440 |
| 12,5 | 43,6 | 1280 | | 1800 | 2060 | 2320 | 2580 |
| 13,5 | 47,9 | 1330 | | 1890 | 2150 | 2420 | 2690 |
| 14,5 | 51,5 | 1380 | | 1950 | 2230 | 2510 | 2790 |
| 15,5 | 53,9 | 1410 | | 2000 | 2280 | 2570 | 2860 |
| 16,5 | 55,3 | 1430 | | 2030 | 2310 | 2600 | 2890 |
| 17,5 | 56,3 | 1450 | | 2040 | 2340 | 2630 | 2920 |

BMR: metabolismo basale; PAL: livello di attività fisica.

Fino a 10 anni valori di peso corporeo secondo gli standard WHO 2006. Dopo i 10 anni peso corporeo calcolato sulla base degli standard di statura e indice di massa corporea.

Valori di BMR e fabbisogno energetico arrotondati a 10 kcal/die.

Fabbisogno energetico pari al dispendio energetico totale (a sua volta stimato come $BMR \times PAL$) più 1% per l'energia depositata nei tessuti d neosintesi. Valori di PAL in accordo con le indicazioni della letteratura scientifica.

I valori riportati in Tabella sono esemplificativi e non hanno alcun significato normativo o prescrittivo.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana per CARBOIDRATI totali, ZUCCHERI e FIBRA alimentare: valori su base giornaliera

| LARN PER CARBOIDRATI TOTALI, ZUCCHERI E FIBRA ALIMENTARE | | | |
|---|---|--|--|
| | SDT Obiettivo nutrizionale per prevenzione | AI Assunzione adeguata | RI Intervallo di riferimento per l'assunzione di nutrienti |
| Carboidrati totali | Prediligere fonti alimentari amidacee a basso GI, in particolare quando gli apporti di carboidrati disponibili si avvicinano al limite superiore dell'RI. Tuttavia, limitare gli alimenti in cui la riduzione del GI è ottenuta aumentando il contenuto in fruttosio o in lipidi. | | 45-60% En ¹⁾ |
| Zuccheri ²⁾ | Limitare il consumo di zuccheri a <15% En. Un apporto totale >25% En (95° percentile di introduzione nella dieta italiana) è da considerarsi potenzialmente legato a eventi avversi sulla salute. Limitare l'uso del fruttosio come dolcificante. Limitare l'uso di alimenti e bevande formulati con fruttosio e sciroppi di mais ad alto contenuto di fruttosio. | | |
| Fibra alimentare | Preferire alimenti naturalmente ricchi in fibra alimentare come fonte di fibra. Negli adulti, consumare almeno 25 g/die di fibra alimentare anche in caso di apporti energetici <2000 kcal/die. | Età evolutiva: 8,4 g/1000 kcal (2 g/MJ) Adulti: 12,6-16,7 g/1000 kcal; (3-4 g/MJ) | |
| Fonti alimentari | Consumare in modo continuativo almeno la metà degli alimenti a base di cereali in forma integrale, privilegiando i prodotti intatti o poco processati; consumare almeno 5 porzioni/die di ortaggi e frutta, legumi e frutta a guscio; evitare o comunque ridurre al massimo il consumo di bevande zuccherate. | | |

Gli apporti corrispondono al valore medio giornaliero calcolato per un intervallo significativo di tempo; GI= indice glicemico; En = energia totale della dieta;

1) Un apporto minimo di carboidrati disponibili di 2 g/die x kg di peso corporeo (desiderabile) è sufficiente per prevenire la chetosi; un limite superiore dell'intervallo di introduzione pari al 65% En può essere accettato in condizioni di elevato dispendio energetico da attività fisica intensa;

2) Comprendono gli zuccheri semplici naturalmente presenti in latte, frutta e verdura e gli zuccheri aggiunti. L'evidenza scientifica non consente di definire il livello massimo tollerabile di assunzione (UL) per nessuno dei gruppi di interesse.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: LIPIDI

| LARN PER I LIPIDI | | | | | |
|------------------------------|-----------|---------------------------|---|---|---|
| | Età | | SDT Obiettivo nutrizionale per prevenzione | AI Assunzione adeguata | RI Intervallo di riferimento per l'assunzione di nutrienti |
| Lattanti | 7-12 mesi | Lipidi totali | | 40% En | |
| | | SFA | <10% En | | |
| | | PUFA | | | 5-10% En |
| | | PUFA n-6 | | | 4-8% En |
| | | PUFA n-3 | | EPA-DHA 250 mg/die + DHA 100 mg/die | 0,5-2,0% En |
| | | Acidi grassi <i>trans</i> | Il meno possibile | | |
| Bambini | 1-3 anni | Lipidi totali | | | 35-40% En |
| | | SFA | <10% En | | |
| | | PUFA | | | 5-10% En |
| | | PUFA n-6 | | | 4-8% En |
| | | PUFA n-3 | | EPA-DHA 250 mg/die 1-2 anni: +DHA 100 mg/die | 0,5-2,0% En |
| | | Acidi grassi <i>trans</i> | Il meno possibile | | |
| Bambini e adolescenti | 4-17 anni | Lipidi totali | | | 20-35% En* |
| | | SFA | <10% En | | |
| | | PUFA | | | 5-10% En |
| | | PUFA n-6 | | | 4-8% En |
| | | PUFA n-3 | | EPA-DHA 250 mg/die | 0,5-2,0% En |
| | | Acidi grassi <i>trans</i> | Il meno possibile | | |
| Adulti | ≥ 18 anni | Lipidi totali | | | 20-35% En* |
| | | SFA | <10% En | | |
| | | PUFA | | | 5-10% En |
| | | PUFA n-6 | | | 4-8% En |
| | | PUFA n-3 | | EPA-DHA 250 mg/die | 0,5-2,0% En |
| | | Acidi grassi <i>trans</i> | Il meno possibile | | |

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: LIPIDI (Continua...)

| LARN PER LIPIDI | | | | | |
|----------------------------------|------------|---------------------------|--|---|--|
| | Età | | SDT Obiettivo nutrizionale per prevenzione | AI Assunzione adeguata | RI Intervallo di riferimento per l'assunzione di nutrienti |
| Gravidanza e Allattamento | | Lipidi totali | | | 20-35% En* |
| | | SFA | <10% En | | |
| | | PUFA | | | 5-10% En |
| | | PUFA n-6 | | | 4-8% En |
| | | PUFA n-3 | | EPA-DHA 250 mg/die +DHA 100-200 mg/die | 0,5-2,0% En |
| | | Acidi grassi <i>trans</i> | Il meno possibile | | |

I LARN indicati in tabella fanno riferimento agli apporti medi per un ragionevole intervallo di tempo. Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio, per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

% En: percentuale dell'energia totale della dieta; SFA: acidi grassi saturi; PUFA: acidi grassi polinsaturi; PUFA n-6: acidi grassi polinsaturi della serie n-6; PUFA n-3: acidi grassi polinsaturi della serie n-3; EPA: acido eicosapentanoico; DHA: acido docosaezenoico.

*I valori più elevati dell'intervallo sono coerenti con diete in cui l'apporto di carboidrati sia vicino al limite inferiore del corrispondente RI; negli altri casi si raccomanda di mantenere valori ≤30% En. La quantità di acidi grassi monoinsaturi (MUFA) da assumere con la dieta viene calcolata per differenza, considerando l'SDT per gli SFA e l'RI per i PUFA. L'evidenza scientifica non consente di definire in alcun caso il livello massimo tollerabile di assunzione (UL).

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: PROTEINE

| LARN PER LE PROTEINE | | | | | | | | |
|---------------------------|---------------|-------------|----------------------------------|----------------|----------------------------------|----------------|-------------------------------------|----------------|
| | Età | Peso | AR | | PRI | | SDT | |
| | (anni) | (kg) M/F | (g/kg peso pro die) M/F | (g/die) M/F | (g/kg peso pro die) M/F | (g/die) M/F | (g/kg peso pro die) M/F | (g/die) M/F |
| Lattanti | 6 mesi | 7,9/7,3 | 1,21 | 9,6/8,8 | 1,41 | 11,1/10,3 | | |
| | 12 mesi | 9,6/8,9 | 1,02 | 9,8/9,1 | 1,23 | 11,8/10,9 | | |
| Bambini | 1,5 | 10,9/10,2 | 0,92 | 10,0/9,4 | 1,11 | 12,1/11,3 | | |
| | 2,5 | 13,3/12,7 | 0,85 | 11,3/10,8 | 1,05 | 14,0/13,3 | | |
| | 3,5 | 15,3/15,0 | 0,79 | 12,1/11,9 | 0,97 | 14,8/14,6 | | |
| | 4,5 | 17,3/17,2 | 0,74 | 12,8/12,7 | 0,93 | 16,1/16,0 | | |
| | 5,5 | 19,4/19,1 | 0,74 | 14,4/14,1 | 0,92 | 17,8/17,6 | | |
| | 6,5 | 21,7/21,2 | 0,78 | 16,9/16,5 | 0,96 | 20,8/20,4 | | |
| | 7,5 | 24,1/23,6 | 0,80 | 19,3/18,9 | 0,98 | 23,6/23,1 | | |
| | 8,5 | 26,7/26,5 | 0,81 | 21,6/21,5 | 0,99 | 26,4/26,2 | | |
| | 9,5 | 29,6/30,0 | 0,81 | 24,0/24,3 | 0,99 | 29,3/29,7 | | |
| | 10,5 | 32,9/34,0 | 0,81 | 26,6/27,5 | 0,98 | 32,2/33,3 | | |
| Adolescenti | 11,5 | 36,7/38,7 | 0,81/0,79 | 29,7/30,6 | 0,98/0,97 | 36,0/37,5 | | |
| | 12,5 | 41,6/43,6 | 0,80/0,78 | 33,3/34,0 | 0,97/0,96 | 40,4/41,9 | | |
| | 13,5 | 47,4/47,9 | 0,79/0,77 | 37,4/36,9 | 0,97/0,95 | 46,0/45,5 | | |
| | 14,5 | 53,7/51,5 | 0,78/0,76 | 41,9/39,1 | 0,96/0,94 | 51,6/48,4 | | |
| | 15,5 | 58,8/53,9 | 0,78/0,74 | 45,9/39,9 | 0,95/0,92 | 55,9/49,6 | | |
| | 16,5 | 63,1/55,3 | 0,78/0,73 | 49,2/40,4 | 0,94/0,91 | 59,3/50,3 | | |
| | 17,5 | 66,1/56,3 | 0,76/0,72 | 50,2/40,5 | 0,93/0,90 | 61,5/50,7 | | |
| | | | | | | | | |
| Adulti | 18-64 | 70/60 | 0,71 | 50/43 | 0,90 | 63/54 | | |
| | 65-74 | 70/60 | | | | | 1,1 | 77/66 |
| | ≥75 | 70/60 | | | | | 1,1 | 77/66 |
| Gravidanza | I trimestre | | | +0,5 | | +1 | | |
| | II trimestre | | | +6 | | +8 | | |
| | III trimestre | | | +19,9 | | +25 | | |
| Allatta- mento | I semestre | | | +16 | | +20 | | |
| | II semestre | | | +11 | | +13 | | |

Nel caso in cui non ci siano differenze, viene indicato un unico valore per entrambi i sessi.

AR: fabbisogno medio; PRI: assunzione raccomandata per la popolazione; SDT: obiettivo nutrizionale per la prevenzione. AR, PRI ed SDT sono corretti per la digeribilità attribuita alla dieta della popolazione italiana e corrispondono a un valore medio giornaliero di assunzione. Fino a 10 anni valori di peso corporeo secondo gli standard WHO 2006. Dopo i 10 anni peso corporeo calcolato sulla base degli standard di statura e indice di massa corporea. Valori di BMR e fabbisogno energetico arrotondati a 10 kcal/die.

Per la gravidanza si considera un incremento ponderale totale di 12 kg; in questo caso AR e PRI fanno riferimento all'incremento di assunzione di proteine rispetto all'inizio della gestazione.

Per le donne in allattamento si considera una produzione di latte pari a 0,81 L/die per il primo semestre e a 0,56 L/die successivamente.

L'evidenza scientifica non consente di definire il livello massimo tollerabile di assunzione (UL).

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: VITAMINE.
Assunzione di riferimento per la popolazione (**PRI in grassetto**) o Assunzione adeguata (*AI in corsivo*): valori su base giornaliera

LARN PER LE VITAMINE: Assunzione di riferimento per la popolazione (PRI) o Assunzione adeguata (AI)

| | | Tiamina (mg/1000 kcal) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Ac. pantothenico (mg) | Vit. B ₆ (mg) | Biotina (µg) |
|----------------------------|-------------|---------------------------|---------------------|-----------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------|
| Lattanti | 7-12 mesi | 0,4 | 0,4 | 5 | 2 | 0,4 | 7 |
| Bambini | 1-3 anni | 0,4 | 0,4 | 7 | 2 | 0,6 | 20 |
| | 4-6 anni | 0,4 | 0,7 | 8 | 2 | 0,7 | 25 |
| | 7-10 anni | 0,4 | 0,9 | 12 | 3 | 1,0 | 25 |
| Adolescenti maschi | 11-14 anni | 0,4 | 1,2 | 16 | 4 | 1,3 | 35 |
| | 15 -17 anni | 0,4 | 1,6 | 18 | 5 | 1,6 | 35 |
| Adolescenti femmine | 11-14 anni | 0,4 | 1,2 | 16 | 4 | 1,3 | 35 |
| | 15-17 anni | 0,4 | 1,6 | 18 | 5 | 1,4 | 35 |
| Adulti maschi | 18-64 anni | 0,4 | 1,6 | 18 | 5 | 1,6 | 40 |
| | ≥65 anni | 0,4 | 1,6 | 18 | 5 | 1,7 | 40 |
| Adulti femmine | 18-64 anni | 0,4 | 1,6 | 18 | 5 | 1,4 | 40 |
| | ≥65 anni | 0,4 | 1,6 | 18 | 5 | 1,6 | 40 |
| Gravidanza | | 0,4 | 1,8 | 22 | 6 | 1,9 | 40 |
| Allattamento | | 0,4 | 1,8 | 22 | 7 | 2,0 | 45 |

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

La niacina è espressa come niacina equivalenti (NE) in quanto comprende anche la niacina di origine endogena sintetizzata a partire dal triptofano (60 mg di triptofano = 1 mg di NE).

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: VITAMINE.
 Assunzione di riferimento per la popolazione (**PRI in grassetto**) o Assunzione adeguata (*AI in corsivo*): valori su base giornaliera (*Continua...*)

| LARN PER LE VITAMINE: Assunzione di riferimento per la popolazione (PRI) o Assunzione adeguata (AI) | | | | | | | | |
|---|------------|----------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|
| | | Folati (μ g) | Vit.B ₁₂ (μ g) | Vit. C (mg) | Vit. A (μ g) | Vit. D (μ g) | Vit. E (mg - α TE) | Vit. K (μ g) |
| Lattanti | 7-12 mesi | 80 | 1,4 | 40 | 250 | 10 | 4 | 10 |
| Bambini | 1-3 anni | 120 | 1,4 | 35 | 250 | 15 | 5 | 45 |
| | 4-6 anni | 140 | 1,7 | 45 | 300 | 15 | 6 | 60 |
| | 7-10 anni | 200 | 2,5 | 60 | 400 | 15 | 8 | 80 |
| Adolescenti maschi | 11-14 anni | 270 | 3,4 | 90 | 600 | 15 | 11 | 110 |
| | 15-17 anni | 330 | 4,0 | 105 | 750 | 15 | 13 | 135 |
| Adolescenti femmine | 11-14 anni | 270 | 3,3 | 80 | 600 | 15 | 11 | 110 |
| | 15-17 anni | 330 | 4,0 | 85 | 650 | 15 | 12 | 120 |
| Adulti maschi | 18-64 anni | 330 | 4,0 | 105 | 750 | 15 | 13 | 135 |
| | ≥65 anni | 330 | 4,0 | 105 | 750 | 15/20** | 13 | 135 |
| Adulti femmine | 18-64 anni | 330* | 4,0 | 85 | 650 | 15 | 12 | 125 |
| | ≥65 anni | 330 | 4,0 | 85 | 650 | 15/20** | 12 | 125 |
| Gravidanza | | 600 | 4,5 | 100 | 700 | 15 | 12 | 125 |
| Allattamento | | 500 | 5,0 | 130 | 1300 | 15 | 15 | 125 |

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

La vit. A è espressa in μ g di retinolo equivalenti e va intesa come vitamina A preformata.

La vit. D è espressa come colecalciferolo (1 μ g di colecalciferolo = 40 IU vit. D). La PRI considera sia gli apporti alimentari sia la sintesi endogena nella cute. La vit. E è espressa in alfa-tocoferolo equivalenti (1 α -TE=1,0 mg di α -tocoferolo=0,5 mg di β -tocoferolo=0,1 mg di γ -tocoferolo=0,03 mg di δ -tocoferolo=0,3 mg di α -tocotrienolo=0,05 mg di β -tocotrienolo).

* I livelli di assunzione di riferimento dei FOLATI per le donne in età fertile (che programmano o non escludono una gravidanza) e in gravidanza sono riferiti agli apporti con la dieta e non includono le supplementazioni indicate per la prevenzione dei difetti del tubo neurale.

** Vit. D per la fascia d'età ≥ 75 anni.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: VITAMINE.
Fabbisogno medio (AR): valori su base giornaliera

| LARN PER LE VITAMINE: Fabbisogno medio (AR) | | | | | | | | | |
|---|-------------|------------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | Tiamina (mg/1000 kcal) | Ribofla- vina (mg) | Nia- cina (mg) | Vit. B ₆ (mg) | Folati (μg) | Vit. C (mg) | Vit. A (μg) | Vit. D (μg) |
| Lattanti | 7-12 mesi | 0,3 | | | | | | 190 | |
| Bambini | 1-3 anni | 0,3 | 0,4 | 5 | 0,5 | 90 | 25 | 205 | 10 |
| | 4-6 anni | 0,3 | 0,6 | 6 | 0,6 | 110 | 30 | 245 | 10 |
| | 7-10 anni | 0,3 | 0,8 | 9 | 0,8 | 160 | 45 | 320 | 10 |
| Adolescenti maschi | 11-14 anni | 0,3 | 1,1 | 12 | 1,1 | 210 | 65 | 480 | 10 |
| | 15 -17 anni | 0,3 | 1,3 | 14 | 1,4 | 250 | 75 | 570 | 10 |
| Adolescenti femmine | 11-14 anni | 0,3 | 1,1 | 12 | 1,1 | 210 | 55 | 480 | 10 |
| | 15-17 anni | 0,3 | 1,3 | 14 | 1,2 | 250 | 60 | 490 | 10 |
| Adulti maschi | 18-64 anni | 0,3 | 1,3 | 14 | 1,4 | 250 | 75 | 570 | 10 |
| | ≥65 anni | 0,3 | 1,3 | 14 | 1,5 | 250 | 75 | 570 | 10 |
| Adulti femmine | 18-64 anni | 0,3 | 1,3 | 14 | 1,2 | 250 | 60 | 490 | 10 |
| | ≥65 anni | 0,3 | 1,3 | 14 | 1,3 | 250 | 60 | 490 | 10 |
| Gravidanza | | 0,3 | 1,6 | 17 | 1,6 | | 70 | 540 | 10 |
| Allattamento | | 0,3 | 1,6 | 17 | 1,7 | 380 | 90 | 1020 | 10 |

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

Per l'acido pantotenico, la biotina, la vit. B₁₂, la vit. E e la vit. K l'evidenza scientifica non consente di definire l'AR per nessuno dei gruppi di interesse.

La niacina è espressa come niacina equivalenti (NE) in quanto comprende anche la niacina di origine endogeno sintetizzata a partire dal triptofano (60 mg di triptofano = 1 mg di NE).

Per i folati i livelli di assunzione di riferimento per le donne in età fertile (che programmano o non escludono una gravidanza) e in gravidanza non includono supplementazioni indicate per la prevenzione dei difetti del tubo neurale.

La vit. A è espressa in μg di retinolo equivalenti e va intesa come vitamina A preformata.

La vit. D è espressa come colecalciferolo (1 μg di colecalciferolo = 40 IU vit. D). L'AR considera sia gli apporti alimentari sia la sintesi endogena nella cute.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: VITAMINE.
 Livello massimo tollerabile di assunzione (UL): valori su base giornaliera

| LARN PER LE VITAMINE: Livello massimo tollerabile di assunzione (UL) | | | | | | | | |
|--|------------|-----------------|-----|-----------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------------|
| | | Niacina (mg) | | Vit. B ₆ (mg) | Folati (µg) | Vit. A (µg) | Vit. D (µg) | Vit. E (mg -αTE) |
| | | NA | AcN | | | | | |
| Lattanti | 7-12 mesi | | | 2,2 | | | 40 | |
| Bambini | 1-3 anni | 150 | 2 | 2,5 | 200 | 800 | 65 | 100 |
| | 4-6 anni | 220 | 3 | 3,2 | 300 | 1100 | 75 | 120 |
| | 7-10 anni | 350 | 4 | 6,1 | 400 | 1500 | 75 | 160 |
| Adolescenti maschi | 11-14 anni | 500 | 6 | 8,6 | 600 | 2000 | 100 | 220 |
| | 15-17 anni | 700 | 8 | 10,7 | 800 | 2600 | 100 | 260 |
| Adolescenti femmine | 11-14 anni | 500 | 6 | 8,6 | 600 | 2000 | 100 | 220 |
| | 15-17 anni | 700 | 8 | 10,7 | 800 | 2600 | 100 | 260 |
| Adulti maschi | 18-64 anni | 900 | 10 | 12 | 1000 | 3000 | 100 | 300 |
| | ≥65 anni | 900 | 10 | 12 | 1000 | 3000 | 100 | 300 |
| Adulti femmine | 18-64 anni | 900 | 10 | 12 | 1000 | 3000/ 1500* | 100 | 300 |
| | ≥65 anni | 900 | 10 | 12 | 1000 | 1500 | 100 | 300 |
| Gravidanza | | | | 12 | 1000 | 3000 | 100 | 300 |
| Allattamento | | | | 12 | 1000 | 3000 | 100 | 300 |

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 6-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

Per la vit. C, la tiamina, la riboflavina, l'acido pantotenico, la biotina, la vit. B₁₂ e la vit. K, l'evidenza scientifica non consente di definire l'UL per nessuno dei gruppi di interesse.

Per la niacina, l'UL è espresso come nicotinammide (NA) o acido nicotinico (AcN) e fa riferimento alle forme presenti nei supplementi e negli alimenti fortificati. L'UL non si applica agli individui in trattamento farmacologico sotto supervisione medica.

Per i folati, il valore di UL è indicato per l'acido folico sintetico.

La vit. A è espressa in µg di retinolo equivalenti e va intesa come vitamina A preformata.

La vit. D è espressa come colecalciferolo (1 µg colicalceferolo = 40 IU vit. D).

La vit. E è espressa in alfa-tocoferolo equivalenti (1 α-TE=1,0 mg di α-tocoferolo=0,5 mg di β-tocoferolo=0,1 mg di γ-tocoferolo=0,03 mg di δ-tocoferolo=0,3 mg di α-tocotrienolo=0,05 mg di β-tocotrienolo).

*valore di UL come vitamina A preformata per le donne in menopausa.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: MINERALI.
 Assunzione di riferimento per la popolazione (**PRI in grassetto**)
 o Assunzione adeguata (*AI in corsivo*): valori su base giornaliera

LARN PER I MINERALI: Assunzione di riferimento per la popolazione (PRI) o Assunzione adeguata (AI)

| | | Ca (mg) | P (mg) | Mg (mg) | Na (g) | K (mg) | Cl (g) | Fe (mg) | Zn (mg) |
|----------------------------|-------------|--------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|--------------|------------|
| Lattanti | 7-12 mesi | 280 | 160 | 80 | 0,3 | 700 | 0,45 | 11 | 3 |
| Bambini | 1-3 anni | 510 | 295 | 120 | 0,5 | | 1,0 | 8 | 5 |
| | 4-6 anni | 900 | 520 | 150 | 0,6 | | 1,4 | 11 | 6 |
| | 7-10 anni | 1040 | 600 | 220 | 1,0 | | 1,7 | 13 | 8 |
| Adolescenti maschi | 11-14 anni | 1150 | 660 | 290 | 1,5 | | 2,3 | 10 | 12 |
| | 15 -17 anni | 1150 | 660 | 380 | 1,5 | | 2,3 | 13 | 12 |
| Adolescenti femmine | 11-14 anni | 1150 | 660 | 290 | 1,5 | | 2,3 | 10/18 | 9 |
| | 15-17 anni | 1150 | 660 | 310 | 1,5 | | 2,3 | 18 | 9 |
| Adulti maschi | 18-64 anni | 950 | 550 | 350 | 1,5 | | 2,3 | 10 | 12 |
| | ≥65 anni | 1100 | 630 | 350 | 1,2 | | 1,9 | 10 | 12 |
| Adulti femmine | 18-64 anni | 950* | 550** | 350 | 1,5 | | 2,3 | 18/10 | 9 |
| | ≥65 anni | 1100* | 630** | 350 | 1,2 | | 1,9 | 10 | 9 |
| Gravidanza | | 1100 | 630 | 350 | 1,5 | | 2,3 | 27 | 11 |
| Allattamento | | 1100 | 630 | 350 | 1,5 | | 2,3 | 11 | 12 |

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

*Per il Ca, indipendentemente dall'età la PRI è di 950 mg/die in pre-menopausa e di 1100 mg/die in post-menopausa.

**Per il P, indipendentemente dall'età la PRI è di 550 mg/die in pre-menopausa e di 630 mg/die in post-menopausa.

Per il K, sono indicate SDT per tutte le fasce di età, ad eccezione dei lattanti per i quali è indicata un'AI.

Per il Fe, nelle fascia 11-14 anni i secondi valori di PRI fanno riferimento alle adolescenti che hanno le mestruazioni; nelle femmine 18-64 anni i secondi valori di PRI fanno riferimento alle donne in menopausa.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: MINERALI.
 Assunzione di riferimento per la popolazione (**PRI in grassetto**)
 o Assunzione adeguata (AI in corsivo): valori su base giornaliera (*Continua...*)

**LARN PER I MINERALI: Assunzione di riferimento per la popolazione (PRI)
 o Assunzione adeguata (AI)**

| | | Cu (mg) | Se (μg) | I (μg) | Mn (mg) | Mo (μg) | Cr (μg) | F (mg) |
|----------------------------|-------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|-----------|
| Lattanti | 7-12 mesi | 0,3 | 20 | 70 | 0,4 | 10 | 4 | 0,4 |
| Bambini | 1-3 anni | 0,4 | 20 | 100 | 0,6 | 15 | 7 | 0,7 |
| | 4-6 anni | 0,5 | 25 | 100 | 0,8 | 20 | 10 | 1,0 |
| | 7-10 anni | 0,7 | 35 | 100 | 1,2 | 30 | 14 | 1,6 |
| Adolescenti maschi | 11-14 anni | 1,0 | 50 | 130 | 1,9 | 50 | 25 | 2,5 |
| | 15 -17 anni | 1,3 | 55 | 130 | 2,5 | 65 | 33 | 3,5 |
| Adolescenti femmine | 11-14 anni | 1,0 | 50 | 130 | 1,9 | 50 | 21 | 2,5 |
| | 15-17 anni | 1,2 | 55 | 130 | 2,3 | 65 | 23 | 3,0 |
| Adulti maschi | 18-64 anni | 1,4 | 55 | 150 | 2,5 | 65 | 35 | 3,5 |
| | ≥65 anni | 1,4 | 55 | 150 | 2,5 | 65 | 30 | 3,5 |
| Adulti femmine | 18-64 anni | 1,3 | 55 | 150 | 2,3 | 65 | 25 | 3,0 |
| | ≥65 anni | 1,3 | 55 | 150 | 2,3 | 65 | 20 | 3,0 |
| Gravidanza | | 1,5 | 60 | 200 | 2,3 | 65 | 30 | 3,0 |
| Allattamento | | 1,5 | 60 | 200 | 2,3 | 65 | 45 | 3,0 |

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: MINERALI.
Fabbisogno medio (AR): valori su base giornaliera

| LARN PER I MINERALI: Fabbisogno medio (AR) | | | | |
|--|-------------|------------|------------|------------|
| | | Ca (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) |
| Lattanti | 7-12 mesi | | 7 | 2,5 |
| Bambini | 1-3 anni | 390 | 4 | 4 |
| | 4-6 anni | 700 | 5 | 5 |
| | 7-10 anni | 800 | 5 | 7 |
| Adolescenti maschi | 11-14 anni | 950 | 7 | 10 |
| | 15 -17 anni | 950 | 9 | 10 |
| Adolescenti femmine | 11-14 anni | 950 | 7/10 | 8 |
| | 15-17 anni | 950 | 10 | 8 |
| Adulti maschi | 18-64 anni | 750 | 7 | 10 |
| | ≥65 anni | 850 | 7 | 10 |
| Adulti femmine | 18-64 anni | 750* | 10/6 | 8 |
| | ≥65 anni | 850* | 6 | 8 |
| Gravidanza | | 850 | 22 | 9 |
| Allattamento | | 850 | 8 | 10 |

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

Per Na, K, Mg, P, Cl, I, Cu, Se, Mn, Mo, Cr e F, l'evidenza scientifica non consente di definire l'AR per nessuno dei gruppi di interesse; nel gruppo dei lattanti l'AR è definibile solo per il Fe e lo Zn.

* Per il Ca, indipendentemente dall'età, l'AR è di 750 mg/die in pre-menopausa e di 850 mg/die in post-menopausa.

Per il Fe, nella fascia 11-14 anni i secondi valori di AR fanno riferimento alle adolescenti che hanno le mestruazioni; nelle femmine 18-64 anni, i secondi valori di AR fanno riferimento alle donne in menopausa.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: MINERALI.
Livello massimo tollerabile di assunzione (UL): valori su base giornaliera

| LARN PER I MINERALI: Livello massimo tollerabile di assunzione (UL) | | | | | | | | | |
|---|-------------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|--|
| | | Ca (mg) | Zn (mg) | Cu (mg) | Se (µg) | I (µg) | Mo (µg) | F (mg) | |
| Lattanti | 7-12 mesi | | | | | | | | |
| Bambini | 1-3 anni | | 7 | 1 | 35 | 200 | 100 | 1,5 | |
| | 4-6 anni | | 10 | 2 | 50 | 250 | 200 | 2,5 | |
| | 7-10 anni | | 13 | 3 | 90 | 300 | 250 | 2,5 | |
| Adolescenti maschi | 11-14 anni | | 18 | 4 | 120 | 450 | 400 | 5,0 | |
| | 15 -17 anni | | 22 | 4 | 180 | 500 | 500 | 7,0 | |
| | 11-14 anni | | 18 | 4 | 120 | 450 | 400 | 5,0 | |
| Adolescenti femmine | 15-17 anni | | 22 | 4 | 170 | 500 | 500 | 7,0 | |
| | 18-64 anni | 2500 | 25 | 5 | 200 | 600 | 600 | 7,0 | |
| | ≥65 anni | 2500 | 25 | 5 | 200 | 600 | 600 | 7,0 | |
| Adulti maschi | 18-64 anni | 2500 | 25 | 5 | 200 | 600 | 600 | 7,0 | |
| | ≥65 anni | 2500 | 25 | 5 | 200 | 600 | 600 | 7,0 | |
| Gravidanza | | 2500 | 25 | | 200 | 600 | 600 | 7,0 | |
| Allattamento | | 2500 | 25 | | 200 | 600 | 600 | 7,0 | |

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

Per Mg, P, K, Fe, Mn e Cr l'evidenza scientifica non consente di definire l'UL.

Per il Fe, non superare la dose di 60 mg/die da supplementi.

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: MINERALI.
Obiettivo nutrizionale per la prevenzione (SDT): valori su base giornaliera

LARN PER I MINERALI: Obiettivo nutrizionale per la prevenzione (SDT)

| | | Na (g) | Cl (g) | K (mg) |
|----------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| Lattanti | 7-12 mesi | | | |
| Bambini | 1-3 anni | 0,7 | 1,3 | 1500 |
| | 4-6 anni | 0,9 | 1,8 | 1900 |
| | 7-10 anni | 1,1 | 2,3 | 2700 |
| Adolescenti maschi | 11-14 anni | 2,0 | 3,0 | 4500 |
| | 15 -17 anni | 2,0 | 3,0 | 4500 |
| Adolescenti femmine | 11-14 anni | 2,0 | 3,0 | 4500 |
| | 15-17 anni | 2,0 | 3,0 | 4500 |
| Adulti maschi | 18-64 anni | 2,0 | 3,0 | 4500 |
| | ≥65 anni | 1,6 | 2,5 | 3900 |
| Adulti femmine | 18-64 anni | 2,0 | 3,0 | 4500 |
| | ≥65 anni | 1,6 | 2,5 | 3900 |
| Gravidanza | | 2,0 | 3,0 | 4500 |
| Allattamento | | 2,0 | 3,0 | 4500 |