

## Vitamin- & mineralberigelse: vejledning til sundhedsprofessionelle

### BØRN 3-10 ÅR

	Kcal/dgl.*	Bellyfood ml/dgl.	Anbefalede dgl. tilskud ** Valgmulighed 1	Valgmulighed 2
3 år*** (PAL 1,2)	940	815	15 ml MiviTotal Plus 2 dråber jern ½ Matas A-vitamin(300 µg) 1 Unikalk Kids	
3 år*** (PAL 1,4)	1100	955	15 ml MiviTotal Plus 2 dråber jern ½ Matas A-vitamin(300 µg) 1 Unikalk Kids	
4-6 år*** (PAL 1,2)	1140	990	15 ml MiviTotal Plus ½ Matas A-vitamin(300 µg) 1,5 Unikalk Kids	1 Apovit Extra multi 1,5 Unikalk Kids
4-6 år*** (PAL 1,6)	1500	1300	15 ml MiviTotal Plus ½ Matas A-vitamin(300 µg) 1,5 Unikalk Kids	1 Apovit Extra multi 1,5 Unikalk Kids
7-10 år*** (PAL 1,2)	1400	1215	15 ml MiviTotal Plus ½ Matas A-vitamin(300 µg) 1,5 Unikalk Kids	1 Apovit Extra multi 1,5 Unikalk Kids
7-10 år*** (PAL 1,6)	1860	1615	15 ml MiviTotal Plus ½ Matas A-vitamin(300 µg) 1,5 Unikalk Kids	1 Apovit Extra multi 1,5 Unikalk Kids

### PIGER 11-17 ÅR

	Kcal/dgl.*	Bellyfood ml/dgl.	Anbefalede dgl. tilskud ** Valgmulighed 1	Valgmulighed 2
11-14 år (PAL 1,2)	1540	1340	20 ml MiviTotal Plus 3 dråber jern 1 Matas A-vitamin 1,5 Calcium-Sandoz brusetablet eller 2 Unikalk Kids	1 Apovit Extra multi 1,5 Calcium-Sandoz brusetablet eller 2 Unikalk Kids
11-14 år (PAL 1,7)	2200	1915	15 ml MiviTotal Plus 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1,5 Calcium-Sandoz brusetablet eller 2 Unikalk Kids	1 Apovit Extra multi 1,5 Calcium-Sandoz brusetablet eller 2 Unikalk Kids
15-17 år (PAL 1,2)	1685	1465	20 ml MiviTotal Plus 4 dråber jern 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1,5 Calcium-Sandoz brusetablet eller 2 Unikalk Kids	1 Apovit 50+ 2 Calcium-Sandoz brusetablet eller 2 Unikalk Kids

## Vitamin- & mineralberigelse: vejledning til sundhedsprofessionelle

15-17 år (PAL 1,7)	2400	2090	20 ml MiviTotal Plus 1 dråber jern 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1,5 Calcium-Sandoz brusetablet eller 2 Unikalk Kids	1 Apovit 50+ 2 Calcium-Sandoz brusetablet eller 2 Unikalk Kids
-----------------------	------	------	---	---

### DRENGE 11-17 ÅR

	Kcal/dgl.*	Bellyfood ml/dgl.	Anbefalede dgl. tilskud **  Valgmulighed 1	Valgmulighed 2
11-14 år (PAL 1,2)	1770	1540	15 ml MiviTotal Plus 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1 dråber jern 1,5 Calcium-Sandoz brusetablet eller 2 Unikalk Kids	1 Apovit Extra multi 1,5 Calcium-Sandoz brusetablet eller 2 Unikalk Kids
11-14 år (PAL 1,7)	2500	2175	15 ml MiviTotal Plus 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1,5 Calcium-Sandoz brusetablet eller 2 Unikalk Kids	1 Apovit Extra multi 1,5 Calcium-Sandoz brusetablet eller 2 Unikalk Kids
15-17 år (PAL 1,2)	2140	1860	20 ml MiviTotal Plus 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1,5 Calcium-Sandoz brusetablet eller 2 Unikalk Kids	1 Apovit 50+ 2 Calcium-Sandoz brusetablet eller 2 Unikalk Kids
15-17 år (PAL 1,7)	3025	2630	20 ml MiviTotal Plus 1 Matas A-vitamin(600 µg) 1,5 Calcium-Sandoz brusetablet eller 2 Unikalk Kids	1 Apovit 50+ 2 Calcium-Sandoz brusetablet eller 2 Unikalk Kids

\* Middelværdi af anbefalede estimerede energibehov ifølge referencevægt og alder i NNR 2023. Her er PAL sat til 1,4 for 1-3 år, PAL 1,6 for 4-10 år og PAL 1,7 for 11-17 år. (NNR 2023. Tabel 10). **Da alle ikke har så højt aktivitetsniveau, findes også eksempler på PAL 1,2.**

\*\*For at opfylde anbefalingerne fra NNR 2023. Udregnet efter ligeligt forbrug af begge Bellyfood varianter.

\*\*\* Dette skema er udarbejdet til sundhedsprofessionelle som en vejledning. Bellyfood kan ikke holdes ansvarlig for beregningerne. Anbefalingen i skemaet er baseret på faglig vurdering, men skal tilpasses individuelt efter en sundhedsfaglig vurdering.

## Vitamin- & mineralberigelse: vejledning til sundhedsprofessionelle

Ikke alle doser og tilskud er deklareret til børn under 11 år.

Tåles mælk, kan calciumtilskud erstattes af mælk. Letmælk indeholder 126 mg calcium pr. 100 ml (3,4 g. protein pr. 100 ml). Et tilskud svarende til 1 Unikalk kids kan erstattes med 350 ml mælk. Der skal i så fald suppleres med 3 dråber D-vitamin.

<b>PAL (Physical Activity Level)</b>	
Sengeliggende eller siddende	1.1-1.2
Siddende arbejde uden mulighed for bevægelse og lidt eller ingen fritidsaktivitet	1.3-1.5
Siddende arbejde med mulighed for bevægelse og med noget fritidsaktivitet	1.6-1.7
Stående og gående arbejdsaktivitet	1.8-1.9
Meget fysisk krævende arbejde eller sport	2.0-2.4

KONTAKT DIÆTISTERNE HOS BELLYFOOD, HVIS I ØNSKER AT ANVENDE ANDRE TYPER TILSKUD ELLER HAR EN PATIENT MED SÆRLIGE ENERGIBEHOV.