

СУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В ВИТАМИНАХ

Суточные нормы потребности в витаминах в зависимости от интенсивности труда

Группы интенсив- ности труда *	Возрастные группы	Население городов с развитым коммуналь- ным обслуживанием					То же с учетом активных форм отдыха					Население городов и сел с менее развитым коммунальным обслу- живанием					То же с учетом активных форм отдыха					
		В ¹	В ²	РР		С	В ¹	В ²	РР	В ^в	С	В ¹	В ²	РР	В ^в	С	В ¹	В ²	РР	В ^в	С	
		в миллиграммах																				
М у ж ч и н ы																						
I	От 18 до 40 лет	1,7	2,2	18	2,0	70	1,9	2,5	20	2,2	80	1,8	2,4	20	2,1	75	2,0	2,6	22	2,3	85	
II		1,8	2,4	20	2,1	75	2,0	2,6	22	2,3	85	1,9	2,6	21	2,2	80	2,1	2,8	23	2,5	90	
III		1,9	2,6	21	2,2	80	2,1	2,8	23	2,5	90	2,0	2,7	22	2,4	85	2,2	3,0	24	2,6	95	
IV		2,2	3,0	24	2,6	95	2,4	3,2	26	2,8	100	2,3	3,1	25	2,7	100	2,5	3,4	27	2,8	105	
I	От 40 до 60 лет	1,6	2,1	17	1,8	65	1,7	2,2	18	2,0	70	1,7	2,2	18	2,0	70	1,8	2,4	20	2,1	75	
II		1,7	2,2	18	2,0	70	1,8	2,4	20	2,1	75	1,8	2,4	20	2,1	75	1,9	2,6	21	2,2	80	
III		1,7	2,3	19	2,0	75	1,9	2,5	20	2,2	80	1,9	2,5	20	2,2	80	2,0	2,6	22	2,3	85	
IV		2,0	2,7	22	2,4	85	2,2	2,9	23	2,5	90	2,2	2,9	23	2,5	90	2,3	3,0	25	2,7	95	
	От 60 до 70 лет				19	2,0	75	1,9	2,5	20	2,3	81	1,9	2,5	20	2,3	81	2,0	2,6	21	2,4	88
Ж е н щ и н ы																						
I	От 18 до 40 лет	1,4	1,9	16	1,7	60	1,6	2,1	17	1,9	65	1,6	2,1	17	1,8	65	1,7	2,3	19	2,0	70	
II		1,5	2,0	17	1,8	65	1,7	2,2	18	2,0	70	1,7	2,2	18	1,9	70	1,8	2,4	20	2,1	75	
III		1,6	2,2	18	1,9	70	1,8	2,3	19	2,1	75	1,7	2,3	19	2,0	75	2,0	2,5	21	2,2	80	
IV		2,0	2,5	21	2,2	80	2,0	2,7	22	2,4	85	2,0	2,7	22	2,3	85	2,2	2,9	23	2,5	90	
I	От 40 до 60 лет	1,3	1,8	14	1,5	55	1,4	1,9	15	1,6	60	1,4	1,9	16	1,7	60	1,5	2,0	17	1,8	65	
II		1,4	1,9	15	1,7	60	1,5	2,0	16	1,8	65	1,5	2,0	17	1,8	65	1,6	2,2	18	1,9	70	
III		1,6	2,0	16	1,8	65	1,6	2,1	17	1,9	65	1,6	2,2	18	1,9	70	1,7	2,3	19	2,0	70	
IV		1,7	2,3	20	2,0	75	1,8	2,4	20	2,1	75	1,9	2,5	20	2,2	80	2,0	2,6	21	2,3	80	
	От 60 до 70 лет	1,5	2,0	17	1,8	63	1,6	2,1	18	1,9	69	1,6	2,3	19	1,8	69	1,8	2,4	20	2,0	75	

* I группа: люди, работа которых не связана с затратой физического труда или требует незначительных физических усилий (работники, занятые умственным трудом, работники разных категорий, связанные с большим нервным напряжением, работники пультов управления, диспетчеры, все служащие, работающие сидя);

II группа: медсестры, санитарки, продавцы, проводники, кондукторы, работники радиоэлектронной промышленности, связисты, телеграфисты, швейники, работники, занятые на автоматизированных процессах, и другие работники механизированного труда и сферы обслуживания, труд которых не требует больших физических усилий;

III группа: станочники, текстильщики, обувщики, водители поездов метро, трамваев, троллейбусов, работники прачечных, почталоны, пищевики, большая часть работников общественного питания, агрономы и бригады тракторных и полеводческих бригад, работники механизированного труда и сферы обслуживания, труд которых связан со значительными физическими усилиями;

IV группа: горнорабочие, шахтеры, строители, водители грузовых автомобилей, металлурги, кузнецы, основная масса сельскохозяйственных рабочих и механизаторов, рабочие, занятые на лесозаготовках, работники на землеройных машинах и другие работники немеханизированного труда или частично механизированного труда большой и средней тяжести.

Потребность в витаминах детей, подростков и лиц старше 70 лет в мг

Возрастные группы	В ₁	В ₂	РР	В _в	С
От 6 мес. до 1 года . . .	0,5	0,6	6	0,5	20
От 1 года до 1,5 лет . . .	0,8	1,1	9	0,9	35
От 1,5 до 2 лет	0,9	1,2	10	1,0	40
От 2 до 3 лет	1,1	1,4	12	1,3	45
От 3 до 4 лет	1,2	1,6	13	1,4	50
От 4 до 5 лет	1,4	1,9	15	1,7	50
От 5 до 6 лет	1,4	1,9	15	1,7	50
От 6 до 7 лет	1,7	2,3	19	2,0	60
От 7 до 10 лет	1,9	2,5	21	2,2	80
От 11 до 13 лет	1,9	2,5	21	2,2	80
Юноши 14—17 лет	1,7	2,2	18	1,9	70
Девушки 14—17 лет	1,7	2,2	18	1,9	70
Мужчины старше 70 лет	1,6	2,3	18	1,9	69
Женщины старше 70 лет	1,4	1,9	15	1,6	63

Потребность в витамине А в лг и ИЕ

Группы населения	ИЕ	мг
Мужчины	5000	1,5
Женщины	5000	1,5
Беременные	6600	2,0
Кормящие	8250	2,5
Дети до 1 года	1650	0,5
Дети от 1 года до 7 лет	3300	1,0
Дети от 7 до 15 лет . . .	5000	1,5

Потребность в витамине Д в лг и ИЕ

Группы населения	ИЕ	мг
Дети *	500	0,15
Беременные и кормящие	500	0,15

Примечание. На Крайнем Севере нормы повышаются на 50% для беременных и кормящих, а для детей — до 2000 ИЕ.