

Lisätaulukko 1: Keskimääräinen energian saanti raaka-aineluokista eri ruokavaliota noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438		n=13		n=7		n=8	
	kJ/vrk	%	kJ/vrk	%	kJ/vrk	%	kJ/vrk	%
Viljat	1558	26,6	1521	30,1	1610	31,0	1915	32,2
Peruna	255	4,3	158	3,1	232	4,5	259	4,4
Maitotuotteet	1528	26,1	613	12,1	447	8,6	0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasvipäriset tuotteet	18	0,3	578	11,4	900	17,3	1407	23,7
Vihannekset, juurekset	118	2,0	211	4,2	188	3,6	269	4,5
Hedelmät, marjat	296	5,1	411	8,1	327	6,3	352	5,9
Pähkinät, siemenet	38	0,6	144	2,8	175	3,4	65	1,1
Palkokasvit	21	0,4	194	3,8	349	6,7	456	7,7
Rasvat	634	10,8	574	11,4	677	13,0	769	12,9
Kananmuna	71	1,2	94	1,9	40	0,8	0	0,0
Kala, äyriäiset	119	2,0	104	2,1	0	0,0	0	0,0
Liha	557	9,5	36	0,7	0	0,0	0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0	0,0	5	0,1	2	0,0	23	0,4
Muut	646	11,0	413	8,2	254	4,9	431	7,2
Yhteensä	5859	100,0	5057	100,0	5201	100,0	5945	100,0

Lisätaulukko 2: Keskimääräinen proteiinin saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 g/vrk	%	n=13 g/vrk	%	n=7 g/vrk	%	n=8 g/vrk	%
Viljat	10,8	19,7	10,7	25,9	11,7	27,8	13,4	28,7
Peruna	1,4	2,6	0,9	2,2	1,3	3,0	1,4	3,0
Maitotuotteet	21,3	38,8	8,7	20,9	5,8	13,9	0,0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,1	0,3	5,0	12,1	10,8	25,6	15,8	34,0
Vihannekset, juurekset	1,0	1,8	1,6	3,9	1,6	3,7	1,6	3,5
Hedelmät, marjat	0,8	1,4	1,3	3,1	1,1	2,5	1,0	2,1
Pähkinät, siemenet	0,3	0,6	1,1	2,5	1,6	3,7	0,6	1,3
Palkokasvit	0,5	0,9	4,6	11,1	7,0	16,7	11,0	23,5
Rasvat	0,1	0,1	0,2	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0
Kananmuna	1,5	2,8	2,0	4,9	0,8	2,0	0,0	0,0
Kala, äyriäiset	3,6	6,6	3,2	7,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Liha	12,3	22,4	1,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,0	0,0	0,2	0,4	0,1	0,1	0,8	1,7
Muut	1,2	2,1	1,0	2,4	0,4	0,9	1,0	2,2
Yhteensä	55,0	100,0	41,5	100,0	42,1	100,0	46,6	100,0

Lisätaulukko 3: Keskimääräinen hiilihydraattien saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 g/vrk	%	n=13 g/vrk	%	n=7 g/vrk	%	n=8 g/vrk	%
Viljat	68,5	41,3	66,7	45,9	71,3	46,3	82,9	46,2
Peruna	12,2	7,4	7,7	5,3	11,1	7,2	12,4	6,9
Maitotuotteet	33,4	20,1	8,6	5,9	7,6	4,9	0,0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,5	0,3	14,6	10,1	19,2	12,4	31,6	17,6
Vihannekset, juurekset	3,9	2,4	5,9	4,1	6,1	3,9	6,0	3,4
Hedelmät, marjat	14,1	8,5	19,0	13,1	15,2	9,9	16,7	9,3
Pähkinät, siemenet	0,2	0,1	0,6	0,4	1,1	0,7	0,3	0,2
Palkokasvit	0,6	0,3	3,8	2,6	9,1	5,9	7,7	4,3
Rasvat	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0
Kananmuna	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kala, äyriäiset	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Liha	1,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,3
Muut	31,1	18,8	17,9	12,3	13,3	8,6	21,3	11,9
Yhteensä	165,9	100,0	145,2	100,0	154,1	100,0	179,5	100,0

Lisätaulukko 4: Keskimääräinen mono- ja disakkaridien (glukoosi, fruktoosi, galaktoosi, laktoosi, maltoosi ja sakkaroosi) saanti raaka-aineluokista eri ruokavaliota noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 g/vrk	%	n=13 g/vrk	%	n=7 g/vrk	%	n=8 g/vrk	%
Viljat	4,3	5,3	2,7	4,4	3,0	5,4	4,1	6,0
Peruna	0,5	0,6	0,3	0,5	0,4	0,7	0,5	0,7
Maitotuotteet	32,7	40,3	8,6	14,0	6,7	11,9	0,0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,3	0,4	10,2	16,6	13,3	23,6	23,9	34,7
Vihannekset, juurekset	3,3	4,0	4,5	7,4	4,7	8,4	4,6	6,7
Hedelmät, marjat	12,8	15,7	17,2	28,2	13,8	24,4	14,3	20,8
Pähkinät, siemenet	0,1	0,1	0,3	0,4	0,3	0,5	0,1	0,1
Palkokasvit	0,2	0,2	0,8	1,4	1,3	2,3	1,9	2,8
Rasvat	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0
Kananmuna	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Kala, äyriäiset	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Liha	0,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1
Muut	26,8	33,0	16,4	26,8	12,8	22,7	19,3	28,0
Yhteensä	81,3	100,0	61,2	100,0	56,4	100,0	68,9	100,0

Lisätaulukko 5: Keskimääräinen sakkaroosin saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 g/vrk	%	n=13 g/vrk	%	n=7 g/vrk	%	n=8 g/vrk	%
Viljat	3,1	8,9	1,9	6,7	2,0	6,2	2,3	5,6
Peruna	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Maitotuotteet	5,7	16,0	0,9	3,4	2,6	8,2	0,0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,3	0,7	6,4	23,1	9,7	30,1	16,7	40,7
Vihannekset, juurekset	0,9	2,4	1,2	4,3	1,2	3,8	1,4	3,4
Hedelmät, marjat	4,5	12,7	5,9	21,4	5,2	16,0	4,9	12,0
Pähkinät, siemenet	0,0	0,1	0,2	0,9	0,3	0,8	0,1	0,2
Palkokasvit	0,1	0,3	0,3	1,1	0,8	2,6	1,1	2,6
Rasvat	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0	0,0
Kananmuna	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kala, äyriäiset	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Liha	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Muut	20,8	58,6	10,8	39,0	10,3	32,0	14,5	35,5
Yhteensä	35,4	100,0	27,7	100,0	32,3	100,0	40,9	100,0

Lisätaulukko 6: Keskimääräinen rasvan saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 g/vrk	%	n=13 g/vrk	%	n=7 g/vrk	%	n=8 g/vrk	%
Viljat	4,0	8,2	3,7	8,3	3,5	7,8	5,4	10,7
Peruna	0,3	0,6	0,1	0,3	0,3	0,7	0,3	0,6
Maitotuotteet	11,8	24,2	7,3	16,5	5,8	12,9	0,0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,2	0,4	6,2	14,1	9,7	21,7	14,8	29,5
Vihannekset, juurekset	0,5	1,0	1,5	3,5	0,9	2,1	3,0	5,9
Hedelmät, marjat	0,4	0,7	0,5	1,2	0,4	0,9	0,4	0,8
Pähkinät, siemenet	0,7	1,5	3,0	6,8	3,3	7,4	1,3	2,6
Palkokasvit	0,0	0,1	1,0	2,3	1,5	3,4	3,2	6,3
Rasvat	17,1	35,0	15,4	34,7	18,2	40,6	20,8	41,3
Kananmuna	1,2	2,5	1,6	3,6	0,7	1,5	0,0	0,0
Kala, äyriäiset	1,5	3,1	1,3	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Liha	8,9	18,2	0,5	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1
Muut	2,2	4,5	2,0	4,6	0,4	0,9	0,9	1,9
Yhteensä	48,8	100,0	44,4	100,0	44,8	100,0	50,2	100,0

Lisätaulukko 7: Keskimääräinen tyydyttyneiden rasvahappojen saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 g/vrk	%	n=13 g/vrk	%	n=7 g/vrk	%	n=8 g/vrk	%
Viljat	0,9	4,7	0,7	5,2	0,6	5,8	0,8	8,3
Peruna	0,1	0,4	0,0	0,2	0,1	0,9	0,1	1,0
Maitotuotteet	7,6	41,1	4,7	38,1	3,5	31,5	0,0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,1	0,3	1,2	9,5	1,4	12,9	3,0	31,5
Vihannekset, juurekset	0,1	0,4	0,2	1,7	0,1	1,1	0,4	4,3
Hedelmät, marjat	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0	0,3	0,0	0,5
Pähkinät, siemenet	0,1	0,5	0,3	2,8	0,5	4,1	0,1	1,4
Palkokasvit	0,0	0,0	0,1	1,0	0,2	1,9	0,4	4,6
Rasvat	5,2	28,3	3,9	31,2	4,3	38,7	4,2	44,8
Kananmuna	0,2	1,4	0,3	2,6	0,1	1,3	0,0	0,0
Kala, äyriäiset	0,3	1,4	0,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Liha	3,0	16,4	0,2	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Muut	0,9	4,9	0,5	4,2	0,2	1,6	0,3	3,6
Yhteensä	18,4	100,0	12,4	100,0	11,1	100,0	9,5	100,0

Lisätaulukko 8: Keskimääräinen kertatydyttymättömien rasvahappojen saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 g/vrk	%	n=13 g/vrk	%	n=7 g/vrk	%	n=8 g/vrk	%
Viljat	1,1	6,4	1,0	6,0	0,8	5,0	1,7	9,0
Peruna	0,1	0,3	0,0	0,1	0,1	0,6	0,1	0,4
Maitotuotteet	2,9	17,3	1,7	10,7	1,5	9,4	0,0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,1	0,3	2,3	14,0	2,8	18,2	4,1	21,2
Vihannekset, juurekset	0,2	1,1	0,8	4,8	0,4	2,4	1,7	9,0
Hedelmät, marjat	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,1
Pähkinät, siemenet	0,3	1,8	1,4	8,6	1,3	8,4	0,4	2,2
Palkokasvit	0,0	0,1	0,2	1,4	0,4	2,5	0,9	4,9
Rasvat	6,9	41,8	6,9	42,6	7,9	51,1	10,1	52,4
Kananmuna	0,4	2,4	0,5	3,2	0,2	1,4	0,0	0,0
Kala, äyriäiset	0,5	3,1	0,4	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Liha	3,5	21,2	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Muut	0,7	4,1	0,7	4,6	0,1	0,8	0,1	0,8
Yhteensä	16,6	100,0	16,2	100,0	15,6	100,0	19,3	100,0

Lisätaulukko 9: Keskimääräinen monityydyttymättömien rasvahappojen saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 g/vrk	%	n=13 g/vrk	%	n=7 g/vrk	%	n=8 g/vrk	%
Viljat	1,0	13,1	1,1	10,5	1,0	7,9	1,4	8,7
Peruna	0,1	0,8	0,0	0,3	0,1	0,5	0,1	0,4
Maitotuotteet	0,4	4,8	0,2	2,3	0,2	1,7	0,0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,1	0,7	2,0	20,2	3,9	30,3	5,9	36,9
Vihannekset, juurekset	0,1	1,5	0,2	2,3	0,2	1,5	0,3	2,2
Hedelmät, marjat	0,1	0,9	0,1	1,1	0,1	0,5	0,1	0,5
Pähkinät, siemenet	0,2	3,1	0,8	8,0	1,1	8,4	0,6	4,0
Palkokasvit	0,0	0,4	0,5	5,2	0,9	6,9	1,7	10,4
Rasvat	3,8	49,2	3,9	38,6	5,4	41,4	5,8	36,5
Kananmuna	0,1	1,9	0,2	1,9	0,1	0,6	0,0	0,0
Kala, äyriäiset	0,5	6,4	0,4	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Liha	1,0	13,4	0,1	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Muut	0,3	3,8	0,5	5,1	0,0	0,3	0,1	0,4
Yhteensä	7,7	100,0	10,0	100,0	13,0	100,0	16,0	100,0

Lisätaulukko 10: Keskimääräinen linolihapon saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- veetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 g/vrk	%	n=13 g/vrk	%	n=7 g/vrk	%	n=8 g/vrk	%
Viljat	0,8	16,0	0,9	11,5	0,8	9,1	1,0	8,7
Peruna	0,0	0,8	0,0	0,2	0,0	0,5	0,0	0,3
Maitotuotteet	0,3	5,2	0,1	1,6	0,1	1,4	0,0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,0	0,8	1,7	22,7	3,0	32,8	4,6	39,3
Vihannekset, juurekset	0,1	1,8	0,2	2,5	0,2	1,6	0,3	2,5
Hedelmät, marjat	0,0	0,9	0,1	0,9	0,0	0,5	0,1	0,5
Pähkinät, siemenet	0,2	4,1	0,7	10,0	0,8	8,8	0,6	4,9
Palkokasvit	0,0	0,5	0,4	6,1	0,7	7,9	1,2	10,2
Rasvat	2,5	48,7	2,7	36,0	3,4	36,5	3,9	33,2
Kananmuna	0,1	2,1	0,1	1,9	0,1	0,6	0,0	0,0
Kala, äyriäiset	0,1	1,6	0,1	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Liha	0,7	13,4	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Muut	0,2	4,2	0,4	5,0	0,0	0,3	0,0	0,4
Yhteensä	5,1	100,0	7,4	100,0	9,2	100,0	11,7	100,0

Lisätaulukko 11: Keskimääräinen alfa-linoleenihapon saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 g/vrk	%	n=13 g/vrk	%	n=7 g/vrk	%	n=8 g/vrk	%
Viljat	0,16	10,8	0,13	6,6	0,11	3,5	0,14	4,3
Peruna	0,02	1,5	0,01	0,6	0,02	0,6	0,02	0,6
Maitotuotteet	0,08	5,7	0,04	2,0	0,04	1,2	0,00	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,01	0,7	0,46	23,8	0,89	28,6	1,20	36,2
Vihannekset, juurekset	0,03	1,9	0,05	2,4	0,04	1,3	0,04	1,3
Hedelmät, marjat	0,04	2,5	0,06	2,9	0,03	1,1	0,04	1,1
Pähkinät, siemenet	0,03	1,8	0,05	2,4	0,24	7,6	0,05	1,4
Palkokasvit	0,01	0,4	0,05	2,7	0,10	3,4	0,18	5,5
Rasvat	0,92	62,7	1,02	52,7	1,63	52,5	1,63	49,0
Kananmuna	0,01	0,5	0,01	0,4	0,00	0,1	0,00	0,0
Kala, äyriäiset	0,03	2,2	0,02	1,0	0,00	0,0	0,00	0,0
Liha	0,10	6,7	0,00	0,2	0,00	0,0	0,00	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0
Muut	0,04	2,7	0,05	2,4	0,01	0,2	0,02	0,5
Yhteensä	1,46	100,0	1,94	100,0	3,11	100,0	3,32	100,0

Lisätaulukko 12: Keskimääräinen eikosapentaeenihapon (EPA) saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 mg/vrk	%	n=13 mg/vrk	%	n=7 mg/vrk	%	n=8 mg/vrk	%
Viljat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	0,0	-
Peruna	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	0,0	-
Maitotuotteet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	0,0	-
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	0,0	-
Vihannekset, juurekset	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	0,0	-
Hedelmät, marjat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	0,0	-
Pähkinät, siemenet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	0,0	-
Palkokasvit	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	0,0	-
Rasvat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	0,0	-
Kananmuna	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	0,0	-
Kala, äyriäiset	73,7	91,8	62,5	99,4	0,0	-	0,0	-
Liha	6,5	8,1	0,4	0,6	0,0	-	0,0	-
Ravintohiivahiutaleet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	0,0	-
Muut	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	-	0,0	-
Yhteensä	80,2	100,0	62,9	100,0	0,0	-	0,0	-

Lisätaulukko 13: Keskimääräinen dokosaheksaeenihapon (DHA) saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 mg/vrk	%	n=13 mg/vrk	%	n=7 mg/vrk	%	n=8 mg/vrk	%
Viljat	0,2	0,1	0,8	0,4	0,6	8,1	0,0	-
Peruna	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Maitotuotteet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Maitotuotteen kaltaiset kasvipäiset tuotteet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Vihannekset, juurekset	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Hedelmät, marjat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Pähkinät, siemenet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Palkokasvit	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Rasvat	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Kananmuna	12,7	5,4	16,6	8,9	7,1	91,9	0,0	-
Kala, äyriäiset	210,3	89,9	169,0	90,3	0,0	0,0	0,0	-
Liha	10,3	4,4	0,7	0,4	0,0	0,0	0,0	-
Ravintohiivahiutaleet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Muut	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Yhteensä	233,8	100,0	187,2	100,0	7,8	100,0	0,0	-

Lisätaulukko 14: Keskimääräinen kolesterolin saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 mg/vrk	%	n=13 mg/vrk	%	n=7 mg/vrk	%	n=8 mg/vrk	%
Viljat	1,1	0,8	1,8	1,8	0,2	0,4	0,1	5,3
Peruna	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,4	0,2	17,0
Maitotuotteet	35,4	25,5	20,5	20,4	15,5	35,1	0,0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,0	0,0	0,1	0,1	0,2	0,3	0,2	12,3
Vihannekset, juurekset	0,2	0,1	0,2	0,2	0,4	1,0	0,3	20,2
Hedelmät, marjat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4
Pähkinät, siemenet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Palkokasvit	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4
Rasvat	8,6	6,2	4,5	4,5	3,6	8,2	0,2	15,0
Kananmuna	42,9	30,9	55,9	55,8	24,0	54,3	0,0	0,0
Kala, äyriäiset	12,9	9,3	13,6	13,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Liha	37,0	26,6	3,4	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Muut	0,5	0,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,4	27,4
Yhteensä	138,8	100,0	100,1	100,0	44,2	100,0	1,4	100,0

Lisätaulukko 15: Keskimääräinen kuidun saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 g/vrk	%	n=13 g/vrk	%	n=7 g/vrk	%	n=8 g/vrk	%
Viljat	7,7	55,0	8,6	40,3	8,7	36,5	10,5	36,7
Peruna	0,8	5,5	0,5	2,4	0,7	2,9	0,8	2,8
Maitotuotteet	0,2	1,3	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,1	0,6	2,6	12,4	4,9	20,5	6,7	23,4
Vihannekset, juurekset	1,7	11,9	2,8	12,9	2,5	10,6	3,2	11,0
Hedelmät, marjat	2,6	18,4	4,2	19,7	3,1	12,9	3,0	10,4
Pähkinät, siemenet	0,1	0,9	0,4	1,9	0,8	3,3	0,3	0,9
Palkokasvit	0,2	1,1	1,6	7,7	2,9	12,4	3,1	10,7
Rasvat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kananmuna	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kala, äyriäiset	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Liha	0,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2	0,8
Muut	0,7	4,7	0,5	2,4	0,2	0,6	0,9	3,3
Yhteensä	14,1	100,0	21,3	100,0	23,8	100,0	28,7	100,0

Lisätaulukko 16: Keskimääräinen A-vitamiinin saanti (retinoliaktiivisuusekvivalentteina) raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438		n=13		n=7		n=8	
	µg/vrk	%	µg/vrk	%	µg/vrk	%	µg/vrk	%
Viljat	4	0,6	5	0,9	2	0,4	3	0,6
Peruna	0	0,1	0	0,1	0	0,1	0	0,1
Maitotuotteet	127	20,2	76	15,2	48	9,9	0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasvipäriset tuotteet	2	0,4	2	0,4	19	4,0	3	0,6
Vihannekset, juurekset	184	29,3	222	44,1	226	47,0	234	51,4
Hedelmät, marjat	12	1,8	31	6,1	15	3,1	8	1,7
Pähkinät, siemenet	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Palkokasvit	1	0,1	2	0,4	6	1,3	4	1,0
Rasvat	136	21,8	115	23,0	144	29,9	152	33,4
Kananmuna	31	4,9	41	8,1	17	3,5	0	0,0
Kala, äyriäiset	2	0,3	2	0,4	0	0,0	0	0,0
Liha	104	16,6	1	0,1	0	0,0	0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Muut	25	4,0	6	1,1	4	0,8	51	11,2
Yhteensä	627	100,0	502	100,0	481	100,0	455	100,0

Lisätaulukko 17: Keskimääräinen D-vitamiinin saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438		n=13		n=7		n=8	
	µg/vrk	%	µg/vrk	%	µg/vrk	%	µg/vrk	%
Viljat	0,0	0,3	0,0	0,6	0,0	0,3	0,0	0,3
Peruna	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Maitotuotteet	4,7	50,1	1,2	15,5	0,1	1,1	0,0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasvipäriset tuotteet	0,1	0,6	2,3	29,2	2,8	44,0	4,1	51,7
Vihannekset, juurekset	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
Hedelmät, marjat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pähkinät, siemenet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Palkokasvit	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Rasvat	3,0	31,6	2,7	34,6	3,4	52,2	3,7	47,5
Kananmuna	0,3	2,8	0,3	4,4	0,1	2,3	0,0	0,0
Kala, äyriäiset	1,1	11,9	1,2	15,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Liha	0,2	2,2	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Muut	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4
Yhteensä	9,4	100,0	7,7	100,0	6,5	100,0	7,9	100,0

Lisätaulukko 18: Keskimääräinen E-vitamiinin saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 mg/vrk	%	n=13 mg/vrk	%	n=7 mg/vrk	%	n=8 mg/vrk	%
Viljat	0,80	12,6	1,00	12,4	0,80	9,6	0,86	8,1
Peruna	0,08	1,3	0,03	0,3	0,10	1,2	0,08	0,8
Maitotuotteet	0,41	6,5	0,17	2,2	0,14	1,7	0,00	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,06	0,9	1,07	13,3	1,51	18,1	2,81	26,5
Vihannekset, juurekset	0,43	6,9	0,68	8,5	0,62	7,4	0,75	7,1
Hedelmät, marjat	0,51	8,1	0,79	9,8	0,57	6,8	0,74	7,0
Pähkinät, siemenet	0,13	2,1	0,43	5,4	0,28	3,3	0,59	5,5
Palkokasvit	0,01	0,1	0,36	4,4	0,45	5,4	0,68	6,4
Rasvat	2,63	41,7	2,62	32,6	3,69	44,3	3,71	35,0
Kananmuna	0,23	3,6	0,30	3,7	0,13	1,5	0,00	0,0
Kala, äyriäiset	0,31	5,0	0,32	4,0	0,00	0,0	0,00	0,0
Liha	0,39	6,2	0,02	0,3	0,00	0,0	0,00	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0
Muut	0,32	5,1	0,25	3,1	0,06	0,7	0,40	3,7
Yhteensä	6,30	100,0	8,05	100,0	8,34	100,0	10,61	100,0

Lisätaulukko 19: Keskimääräinen tiamiinin (B1-vitamiini) saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 mg/vrk	%	n=13 mg/vrk	%	n=7 mg/vrk	%	n=8 mg/vrk	%
Viljat	0,20	21,4	0,24	24,6	0,22	22,0	0,26	15,1
Peruna	0,15	15,5	0,09	9,5	0,12	11,9	0,13	7,6
Maitotuotteet	0,21	22,1	0,06	6,3	0,04	3,8	0,00	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,00	0,4	0,11	11,0	0,27	27,0	0,33	19,0
Vihannekset, juurekset	0,05	5,6	0,09	9,1	0,09	8,7	0,08	4,5
Hedelmät, marjat	0,04	4,6	0,06	5,8	0,05	5,3	0,04	2,5
Pähkinät, siemenet	0,01	1,1	0,02	2,5	0,02	2,3	0,04	2,1
Palkokasvit	0,01	1,1	0,07	7,2	0,11	11,4	0,11	6,2
Rasvat	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0
Kananmuna	0,01	1,5	0,02	2,0	0,01	0,8	0,00	0,0
Kala, äyriäiset	0,02	2,4	0,02	1,8	0,00	0,0	0,00	0,0
Liha	0,19	19,8	0,01	0,7	0,00	0,0	0,00	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,00	0,0	0,16	15,9	0,05	4,8	0,71	40,7
Muut	0,04	4,7	0,04	3,7	0,02	1,8	0,04	2,3
Yhteensä	0,96	100,0	0,98	100,0	1,00	100,0	1,74	100,0

Lisätaulukko 20: Keskimääräinen riboflaviinin (B2-vitamiini) saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 mg/vrk	%	n=13 mg/vrk	%	n=7 mg/vrk	%	n=8 mg/vrk	%
Viljat	0,12	7,2	0,12	9,1	0,12	9,2	0,12	6,6
Peruna	0,02	1,4	0,02	1,1	0,02	1,4	0,02	1,3
Maitotuotteet	1,12	68,3	0,36	27,0	0,21	16,0	0,00	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,01	0,6	0,43	31,6	0,65	49,6	1,07	60,4
Vihannekset, juurekset	0,07	4,0	0,10	7,2	0,11	8,3	0,11	5,9
Hedelmät, marjat	0,05	3,0	0,08	5,7	0,06	4,5	0,06	3,5
Pähkinät, siemenet	0,00	0,2	0,01	1,0	0,02	1,2	0,01	0,3
Palkokasvit	0,00	0,3	0,04	2,7	0,05	4,0	0,05	2,8
Rasvat	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0
Kananmuna	0,04	2,7	0,06	4,5	0,02	1,9	0,00	0,0
Kala, äyriäiset	0,02	1,1	0,02	1,4	0,00	0,0	0,00	0,0
Liha	0,13	7,9	0,01	0,8	0,00	0,0	0,00	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,00	0,0	0,06	4,6	0,02	1,5	0,28	15,7
Muut	0,05	3,1	0,04	3,2	0,03	2,4	0,06	3,5
Yhteensä	1,64	100,0	1,35	100,0	1,31	100,0	1,78	100,0

Lisätaulukko 21: Keskimääräinen niasiinin saanti (niasiiniekvivalentteina) raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 mg/vrk	%	n=13 mg/vrk	%	n=7 mg/vrk	%	n=8 mg/vrk	%
Viljat	3,8	18,3	4,1	25,3	3,8	27,7	4,8	23,9
Peruna	0,5	2,3	0,3	1,9	0,4	3,1	0,5	2,5
Maitotuotteet	5,7	27,5	2,2	13,7	1,5	11,0	0,0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,0	0,2	1,5	9,6	3,1	22,6	4,6	23,0
Vihannekset, juurekset	0,8	4,1	1,3	7,9	1,5	10,6	1,3	6,7
Hedelmät, marjat	0,6	2,9	0,9	5,5	0,7	5,3	0,8	3,8
Pähkinät, siemenet	0,1	0,6	0,4	2,6	0,5	4,0	0,2	1,0
Palkokasvit	0,1	0,7	1,0	5,9	1,4	10,0	1,9	9,4
Rasvat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kananmuna	0,4	2,0	0,6	3,6	0,2	1,6	0,0	0,0
Kala, äyriäiset	1,8	8,9	1,7	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Liha	6,2	29,9	0,5	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,0	0,0	1,2	7,4	0,4	2,7	5,4	27,0
Muut	0,5	2,5	0,4	2,7	0,2	1,6	0,5	2,7
Yhteensä	20,77	100,0	16,01	100,0	13,75	100,0	19,91	100,0

Lisätaulukko 22: Keskimääräinen B6-vitamiinin saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 mg/vrk	%	n=13 mg/vrk	%	n=7 mg/vrk	%	n=8 mg/vrk	%
Viljat	0,16	12,3	0,17	14,5	0,17	17,2	0,19	16,5
Peruna	0,09	7,1	0,09	8,1	0,07	7,4	0,09	8,4
Maitotuotteet	0,30	22,9	0,09	7,5	0,05	5,5	0,00	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,01	0,5	0,07	6,3	0,18	18,1	0,23	20,3
Vihannekset, juurekset	0,09	7,3	0,17	14,5	0,13	13,3	0,17	15,5
Hedelmät, marjat	0,19	14,6	0,27	23,5	0,24	23,8	0,28	25,2
Pähkinät, siemenet	0,01	0,7	0,02	1,4	0,02	2,3	0,02	1,5
Palkokasvit	0,01	0,5	0,05	4,6	0,08	8,3	0,09	8,3
Rasvat	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0
Kananmuna	0,02	1,3	0,02	1,9	0,01	0,9	0,00	0,0
Kala, äyriäiset	0,09	7,0	0,09	7,7	0,00	0,0	0,00	0,0
Liha	0,27	20,5	0,02	1,8	0,00	0,0	0,00	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0
Muut	0,07	5,3	0,09	8,2	0,03	3,1	0,05	4,4
Yhteensä	1,30	100,0	1,15	100,0	0,99	100,0	1,13	100,0

Lisätaulukko 23: Keskimääräinen folaatin ja foolihapon saanti saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438		n=13		n=7		n=8	
	µg/vrk	%	µg/vrk	%	µg/vrk	%	µg/vrk	%
Viljat	44	26,1	47	18,2	51	17,4	46	10,5
Peruna	16	9,5	9	3,6	14	4,7	15	3,3
Maitotuotteet	30	17,7	12	4,7	7	2,3	0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasvipäriset tuotteet	1	0,8	46	18,1	98	33,4	155	35,0
Vihannekset, juurekset	23	13,7	41	16,0	36	12,4	32	7,2
Hedelmät, marjat	14	8,2	19	7,4	13	4,3	11	2,5
Pähkinät, siemenet	1	0,6	3	1,2	4	1,3	2	0,3
Palkokasvit	4	2,1	34	13,2	50	17,0	85	19,1
Rasvat	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Kananmuna	7	4,1	9	3,6	4	1,3	0	0,0
Kala, äyriäiset	3	1,5	2	0,9	0	0,0	0	0,0
Liha	12	7,1	0	0,1	0	0,0	0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0	0,0	15	5,9	5	1,6	69	15,7
Muut	15	8,5	18	7,0	12	4,2	28	6,3
Yhteensä	171	100,0	257	100,0	293	100,0	443	100,0

Lisätaulukko 24: Keskimääräinen B12-vitamiinin saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- veetaarinen		Vegaaninen	
	n=438		n=13		n=7		n=8	
	µg/vrk	%	µg/vrk	%	µg/vrk	%	µg/vrk	%
Viljat	0,02	0,5	0,03	0,7	0,01	0,3	0,00	0,0
Peruna	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0
Maitotuotteet	2,38	55,3	0,79	23,3	0,51	22,8	0,00	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasvipäriset tuotteet	0,04	0,9	0,99	29,1	1,50	67,0	2,36	76,8
Vihannekset, juurekset	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,2	0,00	0,0
Hedelmät, marjat	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0
Pähkinät, siemenet	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0
Palkokasvit	0,00	0,0	0,00	0,1	0,00	0,1	0,00	0,1
Rasvat	0,00	0,1	0,00	0,0	0,01	0,3	0,00	0,0
Kananmuna	0,29	6,8	0,39	11,4	0,16	7,2	0,00	0,0
Kala, äyriäiset	0,63	14,6	0,98	28,9	0,00	0,0	0,00	0,0
Liha	0,93	21,6	0,06	1,9	0,00	0,0	0,00	0,0
Ravintohiivahiutaaleet	0,00	0,0	0,15	4,5	0,05	2,1	0,70	23,0
Muut	0,01	0,2	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,1
Yhteensä	4,31	100,0	3,39	100,0	2,23	100,0	3,07	100,0

Lisätaulukko 25: Keskimääräinen C-vitamiinin saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 mg/vrk	%	n=13 mg/vrk	%	n=7 mg/vrk	%	n=8 mg/vrk	%
Viljat	0	0,6	1	1,0	0	0,3	0	0,2
Peruna	7	9,9	5	5,2	6	8,2	7	9,6
Maitotuotteet	7	10,3	2	1,9	1	1,2	0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0	0,0	0	0,3	2	3,1	3	4,7
Vihannekset, juurekset	21	29,5	36	39,7	26	36,5	25	37,0
Hedelmät, marjat	24	33,7	36	39,9	27	39,2	21	30,0
Pähkinät, siemenet	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Palkokasvit	0	0,3	1	1,6	1	1,9	1	2,1
Rasvat	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Kananmuna	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Kala, äyriäiset	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Liha	0	0,3	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Muut	11	15,3	9	10,3	7	9,4	11	16,5
Yhteensä	72	100,0	91	100,0	70	100,0	69	100,0

Lisätaulukko 26: Keskimääräinen natriumin saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 g/vrk	%	n=13 g/vrk	%	n=7 g/vrk	%	n=8 g/vrk	%
Viljat	289	14,1	241	15,7	256	15,4	204	11,2
Peruna	7	0,4	6	0,4	1	0,1	14	0,8
Maitotuotteet	347	17,0	159	10,3	97	5,8	0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	3	0,1	94	6,1	176	10,5	254	13,9
Vihannekset, juurekset	30	1,5	25	1,6	71	4,3	39	2,1
Hedelmät, marjat	2	0,1	3	0,2	2	0,1	1	0,1
Pähkinät, siemenet	1	0,1	1	0,0	3	0,2	0	0,0
Palkokasvit	1	0,0	42	2,8	65	3,9	142	7,8
Rasvat	86	4,2	64	4,1	71	4,3	64	3,5
Kananmuna	14	0,7	19	1,2	7	0,4	0	0,0
Kala, äyriäiset	33	1,6	21	1,4	0	0,0	0	0,0
Liha	234	11,4	7	0,4	0	0,0	0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Muut	999	48,8	859	55,9	916	55,0	1103	60,6
Yhteensä	2046	100,0	1539	100,0	1666	100,0	1821	100,0

Lisätaulukko 27: Keskimääräinen kaliumin saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 mg/vrk	%	n=13 mg/vrk	%	n=7 mg/vrk	%	n=8 mg/vrk	%
Viljat	312	11,8	338	15,3	350	14,9	378	14,8
Peruna	366	13,9	228	10,3	299	12,7	349	13,6
Maitotuotteet	942	35,7	279	12,6	151	6,4	0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	6	0,2	173	7,8	430	18,3	629	24,6
Vihannekset, juurekset	296	11,2	438	19,8	438	18,7	442	17,3
Hedelmät, marjat	248	9,4	355	16,0	284	12,1	309	12,1
Pähkinät, siemenet	11	0,4	33	1,5	46	1,9	18	0,7
Palkokasvit	23	0,9	160	7,2	285	12,2	298	11,7
Rasvat	2	0,1	2	0,1	2	0,1	1	0,0
Kananmuna	16	0,6	22	1,0	9	0,4	0	0,0
Kala, äyriäiset	81	3,1	66	3,0	0	0,0	0	0,0
Liha	193	7,3	19	0,9	0	0,0	0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Muut	143	5,4	98	4,4	54	2,3	135	5,3
Yhteensä	2639	100,0	2211	100,0	2347	100,0	2559	100,0

Lisätaulukko 28: Keskimääräinen fosforin saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 mg/vrk	%	n=13 mg/vrk	%	n=7 mg/vrk	%	n=8 mg/vrk	%
Viljat	229	20,0	265	29,5	259	30,3	309	35,5
Peruna	34	2,9	23	2,5	28	3,2	33	3,8
Maitotuotteet	594	51,9	218	24,3	139	16,3	0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	4	0,3	115	12,8	180	21,1	273	31,5
Vihannekset, juurekset	37	3,3	57	6,3	58	6,8	56	6,4
Hedelmät, marjat	23	2,1	34	3,7	26	3,1	28	3,2
Pähkinät, siemenet	8	0,7	26	2,9	44	5,2	14	1,6
Palkokasvit	8	0,7	60	6,7	90	10,5	129	14,9
Rasvat	2	0,2	2	0,2	2	0,2	1	0,1
Kananmuna	25	2,2	33	3,6	14	1,6	0	0,0
Kala, äyriäiset	43	3,7	38	4,2	0	0,0	0	0,0
Liha	106	9,3	9	1,0	0	0,0	0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Muut	32	2,8	21	2,3	14	1,7	27	3,1
Yhteensä	1146	100,0	901	100,0	855	100,0	869	100,0

Lisätaulukko 29: Keskimääräinen kalsiumin saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 mg/vrk	%	n=13 mg/vrk	%	n=7 mg/vrk	%	n=8 mg/vrk	%
Viljat	29	3,0	30	4,0	30	3,9	36	4,2
Peruna	5	0,5	3	0,4	3	0,4	6	0,7
Maitotuotteet	791	83,6	301	40,2	195	25,2	0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	7	0,7	267	35,6	404	52,3	652	75,7
Vihannekset, juurekset	25	2,6	37	4,9	36	4,7	33	3,9
Hedelmät, marjat	19	2,0	28	3,7	21	2,7	17	2,0
Pähkinät, siemenet	2	0,2	6	0,8	10	1,3	3	0,4
Palkokasvit	3	0,3	23	3,1	37	4,7	65	7,5
Rasvat	2	0,2	2	0,3	2	0,2	1	0,1
Kananmuna	7	0,7	9	1,2	4	0,5	0	0,0
Kala, äyriäiset	7	0,8	16	2,2	0	0,0	0	0,0
Liha	8	0,8	0	0,1	0	0,0	0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0,1
Muut	42	4,5	27	3,6	31	4,0	47	5,5
Yhteensä	946	100,0	748	100,0	773	100,0	862	100,0

Lisätaulukko 30: Keskimääräinen magnesiumin saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 mg/vrk	%	n=13 mg/vrk	%	n=7 mg/vrk	%	n=8 mg/vrk	%
Viljat	72	30,2	85	31,7	82	27,3	101	29,1
Peruna	18	7,4	11	4,3	14	4,8	17	4,9
Maitotuotteet	72	30,2	23	8,7	14	4,5	0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	1	0,6	44	16,6	81	26,9	119	34,2
Vihannekset, juurekset	15	6,5	23	8,6	24	8,1	23	6,6
Hedelmät, marjat	18	7,6	27	10,1	21	7,1	24	6,8
Pähkinät, siemenet	4	1,6	13	5,0	21	7,1	8	2,2
Palkokasvit	3	1,3	21	7,8	37	12,2	45	12,8
Rasvat	0	0,2	0	0,1	0	0,1	0	0,1
Kananmuna	2	0,7	2	0,8	1	0,3	0	0,0
Kala, äyriäiset	5	1,9	4	1,6	0	0,0	0	0,0
Liha	14	5,8	1	0,5	0	0,0	0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0	0,0	0	0,1	0	0,0	1	0,4
Muut	14	6,0	11	4,1	5	1,6	10	3,0
Yhteensä	238	100,0	267	100,0	301	100,0	349	100,0

Lisätaulukko 31: Keskimääräinen raudan saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 mg/vrk	%	n=13 mg/vrk	%	n=7 mg/vrk	%	n=8 mg/vrk	%
Viljat	3,2	44,9	3,5	37,9	3,6	33,5	4,4	34,4
Peruna	0,5	7,1	0,3	3,5	0,4	3,9	0,5	3,9
Maitotuotteet	0,3	4,8	0,2	2,0	0,1	0,8	0,0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,1	0,8	1,6	17,4	2,9	26,6	4,0	31,1
Vihannekset, juurekset	0,4	5,9	0,7	7,1	0,7	6,2	0,7	5,1
Hedelmät, marjat	0,4	5,3	0,7	7,2	0,6	5,1	0,5	3,9
Pähkinät, siemenet	0,1	1,3	0,3	3,0	0,6	5,5	0,2	1,3
Palkokasvit	0,1	1,7	1,1	11,4	1,7	15,4	2,0	15,8
Rasvat	0,0	0,4	0,0	0,3	0,0	0,3	0,0	0,2
Kananmuna	0,3	4,1	0,4	4,2	0,2	1,5	0,0	0,0
Kala, äyriäiset	0,1	1,5	0,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Liha	1,1	14,8	0,1	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	0,6
Muut	0,5	7,3	0,3	3,4	0,1	1,2	0,5	3,7
Yhteensä	7,2	100,0	9,4	100,0	10,8	100,0	12,8	100,0

Lisätaulukko 32: Keskimääräinen sinkin saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- veetaarinen		Vegaaninen	
	n=438 mg/vrk	%	n=13 mg/vrk	%	n=7 mg/vrk	%	n=8 mg/vrk	%
Viljat	2,2	27,7	2,6	34,7	2,5	38,4	3,1	34,7
Peruna	0,2	2,8	0,1	2,0	0,2	2,8	0,2	2,5
Maitotuotteet	2,8	35,6	1,1	15,2	0,8	12,5	0,0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasviperäiset tuotteet	0,0	0,4	1,1	14,4	1,1	17,0	1,9	21,0
Vihannekset, juurekset	0,3	3,6	0,4	5,2	0,4	6,6	0,4	4,4
Hedelmät, marjat	0,1	1,8	0,2	3,0	0,2	2,5	0,2	2,1
Pähkinät, siemenet	0,1	0,8	0,3	3,5	0,4	5,9	0,1	1,3
Palkokasvit	0,1	0,7	0,5	7,2	0,7	9,9	0,9	10,3
Rasvat	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
Kananmuna	0,2	2,1	0,2	2,9	0,1	1,4	0,0	0,0
Kala, äyriäiset	0,1	1,3	0,2	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Liha	1,6	20,4	0,1	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0,0	0,0	0,4	5,6	0,1	2,0	1,9	21,4
Muut	0,2	2,7	0,2	2,2	0,1	1,0	0,2	2,2
Yhteensä	8,0	100,0	7,4	100,0	6,6	100,0	8,8	100,0

Lisätaulukko 33: Keskimääräinen jodin saanti raaka-aineluokista eri ruokavalioita noudattavilla lapsilla.

	Sekaruoka		Pesco- vegetaarinen tai fleksitaarinen		Lakto- tai lakto-ovo- vegetaarinen		Vegaaninen	
	n=438		n=13		n=7		n=8	
	µg/vrk	%	µg/vrk	%	µg/vrk	%	µg/vrk	%
Viljat	12	6,4	12	11,2	13	14,2	16	20,9
Peruna	1	0,4	1	0,5	1	0,7	1	1,1
Maitotuotteet	100	53,5	31	30,1	17	19,4	0	0,0
Maitotuotteen kaltaiset kasvipäriset tuotteet	0	0,1	4	3,9	5	6,0	7	9,3
Vihannekset, juurekset	1	0,8	2	1,5	2	2,2	4	5,2
Hedelmät, marjat	1	0,7	2	1,8	2	2,1	1	1,8
Pähkinät, siemenet	0	0,0	0	0,3	0	0,6	0	0,1
Palkokasvit	0	0,0	1	0,7	2	1,7	2	2,4
Rasvat	1	0,5	0	0,3	0	0,3	0	0,0
Kananmuna	5	2,8	7	6,6	3	3,3	0	0,0
Kala, äyriäiset	13	6,8	11	10,5	0	0,0	0	0,0
Liha	4	2,2	0	0,2	0	0,0	0	0,0
Ravintohiivahiutaleet	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Muut	48	25,8	34	32,5	44	49,5	46	59,3
Yhteensä	187	100,0	104	100,0	89	100,0	77	100,0