



TÄYDENTÄÄ HYVÄÄ ELÄMÄÄ

VAHVISTA TÄRKEIMPIÄSI

Suomen aurinkoisin vitamiiniperhe.
Vain apteekista.

Minisun D-vitamiinit ovat helppo tapa varmistaa koko perheen riittävä D-vitamiinin saanti ympäri vuoden

D-vitamiini on tarpeellinen luuston ja hampaiden pysymiselle normaaleina ja edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Ympärivuotista D-vitamiinivalmisteen käyttöä suositellaan erityisesti lapsille, nuorille ja ikääntyville.*

Minisun-tuotteet sisältävät tehokkaasti imeytyvää D₃-vitamiinia, jonka tehosta ja imeytymisestä on tutkimusnäyttöä.** Tutkimusten mukaan D₃-vitamiini imeytyy jopa 70% paremmin, kuin D₂-vitamiini.

D-vitamiinipurutabletit

Tutkittuja** Minisun-purutabletteja saa eri vahvuksina ja eri pakkauskokoissa vastaten yksilöllisiin tarpeisiin. Purutabletit on helppo pureskella, imeskellä tai niellä.

Annostus: 1 purutabletti päivässä



10 mikrogrammaa
D₃-vitamiinia:
100 tai 300
purutablettia

20 mikrogrammaa
D₃-vitamiinia:
100, 200 tai
300 purutablettia

50 mikrogrammaa
D₃-vitamiinia:
100 tai 200
purutablettia

100 mikrogrammaa
D₃-vitamiinia:
90 purutablettia

*Suomalaiset ravitsemussuositukset, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014

**Laaksi I, Ruohola JP, Auvinen A, Ylikomi T, Pihlajamäki H. Vitamin D Supplementation for the Prevention of Acute Respiratory Tract Infection: A Randomized, Double-Blinded Trial among Young Finnish Men. *Journal of Infectious Diseases*. 2010;202(5):809–814.



Minisun D-vitamiinit on helppo tapa turvata koko perheen päivittäinen D-vitamiinin saanti.

D-vitamiinilisän käyttösuositukset¹

Ikäryhmä	Suositeltava kokonaissaanti ravinnosta	Lisätarve D-vitamiinivalmistesta (ruoasta saatavan D-vitamiinin lisäksi)
2 vk–12 kk	10 µg/vrk	2–10 µg/vrk ympäri vuoden VRN:n käyttösuosituksen mukaisesti
1-vuotiaat	10 µg/vrk	10 µg/vrk ympäri vuoden
2–17 v	10 µg/vrk	7,5 µg/vrk ympäri vuoden
18–74 v	10 µg/vrk	10 µg/vrk tarvittaessa ²
≥ 75 v	20 µg/vrk	20 µg/vrk ympäri vuoden
Raskaana olevat ja imettävät naiset	10 µg/vrk	10 µg/vrk ympäri vuoden



¹ Taulukon lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 ja Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010.

² Silloin, kun ei käytetä päivittäin D-vitamiinoituja maitovalmisteita, rasvaliveitteitä ja/tai kalaa vuoden pimeimpänä aikana (loka–maaliskuu). Tämän lisäksi tavoiteltavan seerumipitoisuuden saavuttamiseksi hyvin vähän ulkona oleskeleville, peitetyt pukeutuneille ja tummaihoisille suositellaan 20 mikrogrammaa/päivä ympäri vuoden.

Maustetut D-vitamiinipurutabletit

Purutabletit on maustettu luontaisilla makeutusaineilla ja sopivat koko perheelle.

Minisun D-vitamiini Metsämansikka -purutabletit maistuvat kesäisen raikkailta.

Annostus: 1 purutabletti päivässä

Minisun D-vitamiini Kola -purutabletit ovat herkullisen kolan makuisia.

Annostus: 1 purutabletti päivässä



20 tai 50 mikrogrammaa D₃-vitamiinia:
200 purutablettia



20 tai 50 mikrogrammaa D₃-vitamiinia:
200 purutablettia

D-vitamiini Oliiviöljykapselit

Minisun D-vitamiini Oliiviöljykapselit sisältävät D-vitamiinia korkealaatuudessa ekstra-neitsytoliiviöljyssä. Oliiviöljy edistää rasvaliukaisen D₃-vitamiinin imeytymistä. Pienikokoinen kapseli on helppo niellä.

Annostus: 1 kapseli päivässä.



50 mikrogrammaa D₃-vitamiinia:
200 nieltävää kapselia



100 mikrogrammaa D₃-vitamiinia:
100 nieltävää kapselia

D-vitamiinitipat

Minisun D-vitamiinitipat ovat vauvojen oma D-vitamiini. Päivittäinen Minisun D-vitamiini on helppo antaa vauvalle, sillä nestemäisen tipan voi antaa ruoan tai juoman seassa. Minisun D-vitamiinitipat sopivat hyvin myös nielemisvaikeuksista kärsiville aikuisille. Minisun D-tipat ovat kasviöljypohjaisia. 5 tippaa sisältää 10 mikrogrammaa D₃-vitamiinia.



Annostelu
kätevästi
pipetillä



Minisun D-tipat



Minisun Oliiviöljy D-tipat

10 ml, noin 66 annosta:

1 tippa sisältää 2 mikrogrammaa D₃-vitamiinia.

Annostus 1-5 tippaa/vrk. (VRN:n käyttösuosituksen mukaisesti).

Maustetut D-vitamiinipurutabletit lapsille

Minisun Junior lasten D-vitamiinit ovat helppo tapa varmistaa lasten riittävä D-vitamiinin saanti ympäri vuoden. **Minisun Junior D-vitamiini Apina** on apinan muotoinen ja maukkaan banaanin makuinen purutabletti. **Minisun Junior D-vitamiini Nalle** on nallen muotoinen purutabletti, joka maistuu makealta mansikalta. Tuotteet sisältävät 10 mikrogrammaa D₃-vitamiinia.

Annostus: 1 purutabletti päivässä.

JUNIOR



10 mikrogrammaa D₃-vitamiinia:
100 purutablettia

10 mikrogrammaa D₃-vitamiinia:
100 purutablettia





Maustetut D-vitamiinipehmopalat lapsille

Minisun D-vitamiini Pehmokonna Junior -tuotteet ovat hyvänmakuisia, pehmeitä ja pureskeltavia D₃-vitamiinivalmisteita päivittäiseen käyttöön. Tuotteet sisältävät 10 mikrogrammaa D₃-vitamiinia. Helppo ja lapsille hauska tapa pitää huolta vitamiinitasapainosta.

Kilpikonnan muotoista Pehmokonaa on saatavilla appelsiinin ja omenan makuisena. Tuotteet on makeutettu hammasystävällisellä maltitolilla ja niiden värit ja aromit ovat luontaisia.

Annostus: 1 kpl päivässä

JUNIOR

LUONTAISET
VÄRIT JA AROMIT



10 mikrogrammaa D₃-vitamiinia:
60 pehmopala



Monipuoliset monivitamiinit

Nieltävät monivitamiinitabletit

Minisun Monivitamiini Multi Plus on monivitamiinivalmiste, joka sisältää 17 vitamiinia ja hivenainetta. Multi Plus sisältää erityisesti vastustuskyvylle tärkeitä D- ja C-vitamiinia sekä luuston terveydelle tärkeää kalsiumia. Tuote on sopii koko perheelle noin kouluikäisistä lapsista alkaen.

Annostus: 1 nieltävä tabletti päivässä

Minisun Monivitamiini Vahva ja **Extra Vahva** sisältävät vahvan annoksen erityisesti vastustuskykyä vahvistavia vitamiineja. Ne sisältävät 16 vitamiinia ja hivenainetta sekä ubikinoni Q10:tä ja mustikkauutetta. Extra Vahva sisältää lisäksi extra vahvan annoksen D₃-vitamiinia.

Vahva ja Extra Vahva sopivat erityisesti aktiivisille aikuisille, liikkujille, stressistä kärsiville ja ikääntyville.

Annostus: 1 nieltävä tabletti päivässä



100 tai 200 nieltävää tablettia



120 nieltävää tablettia



90 nieltävää tablettia

Maustetut monivitamiinipurutabletit

Minisun Monivitamiini Multi Mansikka, Kola ja Appelsiini ovat suosittu Minisun-monivitamiinisarjan pureskeltavat monivitamiinit.

Ne sisältävät 15 vitamiinia ja hivenainetta hyvänmakuisissa purutableteissa. Valmisteet sisältävät erityisesti vastustuskyvylle tärkeitä B, C ja D-vitamiineja.

Minisun Monivitamiini Multi Mansikka, Kola ja Appelsiini sopivat koko perheelle noin kouluikäisistä lapsista alkaen.

Annostus: 1 purutabletti päivässä.



90 purutablettia

90 purutablettia

90 purutablettia

Maustetut monivitamiinipurutabletit lapsille

Minisun Monivitamiini Junior Tähtimarja on suomalaisille lapsille suunniteltu monivitamiinivalmiste, joka sisältää muuan muassa D- ja C-vitamiineja sekä sinkkiä.

Minisun Monivitamiini Tähtimarja on tähden muotoinen ja maistuu aidolta marjalta.

Annostus: 1 purutabletti päivässä.

JUNIOR

**Myydyin Minisun
monivitamiini lapsille!**



Maustetut monivitamiinipehmpalat lapsille

Minisun Monivitamiini Pehmonalle Junior on lapsille suunniteltu pehmeä ja pureskeltava monivitamiini- ja hivenainevalmiste päivittäiseen käyttöön.

Tuote on nallenmuotoinen ja maistuu metsämarjalta. Pehmonallessa on yhteensä 13 vitamiinia ja kivennäisainetta, eikä se sisällä A-vitamiinia. Se sisältää muuan muassa D₃- ja C-vitamiineja sekä sinkkiä.

Tuote on makeutettu hammasystävällisellä maltitolilla ja sen värit ja aromit ovat luontaisia.

Annostus: 1–2 kpl päivässä.

3–10-vuotiaille 1 kpl päivässä.

Yli 10-vuotiaille 2 kpl päivässä.

JUNIOR



60 tai 120 pehmpalaa



Nieltävä monivitamiini odottaville ja tuoreille äideille

Minisun Monivitamiini Mama nieltävä tabletti on monivitamiinivalmiste erityisesti raskaana oleville ja imettävälle naisille. Se sisältää 17 vitamiinia ja hivenainetta.

Minisun Monivitamiini Mama sisältää juuri oikeassa suhteessa kaikki raskauden aikana tärkeät vitamiinit ja hivenaineet, joista erityisen tärkeitä ovat D-vitamiini ja foolihappo sekä rauta ja sen imeytymistä edistävä C-vitamiini. Minisun monivitamiini Mama sisältää foolihappoa 400 mikrogrammaa, joka on päivittäinen foolihappolisän käyttösuositus* raskautta suunnitteleville ja raskaana oleville naisille. Minisun Monivitamiini Mama ei sisällä A-vitamiinia.

Annostus: 1 nieltävä tabletti päivässä.

*THL Syödään yhdessä - ruoka- suositukset lapsiperheille 2016
** Tamro Bright YTD 12/2020



APTEEKIN
SUOSITUIN
RASKAUS-
MONIVITAMIINI!**

120 nieltävää
tablettia

Maustetut Omega-3 geelipalat lapsille

Minisun Omega Juniorit ovat lapsille suunniteltuja geelipaloja, jotka sisältävät kalaöljyä ja D₃-vitamiinia. Yksi geelipala sisältää lapsille suositellun annoksen 10 mikrogrammaa D₃-vitamiinia sekä 600 mg korkealaatuista kalaöljyä.

Geelipala on hedelmäisen makea ja pehmeä suussa, makuina hedelmäinen ja tutti frutti.

Annostus: 1 geelipala päivässä.

JUNIOR



45 geelipalaa

Minisun Kalsium + D₃ luuston hyvinvointiin

Minisun Kalsium + D₃ -tuotteet sisältävät sopivan määrän kalsiumia, ja hyvin imeytyvää D₃-vitamiinia suomalaisten tarpeisiin. Minisun-tuotteilla huolehdit helposti luustosi kunnosta!

Kalsium on tärkeä luuston vahvistaja, jonka imeytymiseen tarvitaan D-vitamiinia.

Elimistön kaikki solut tarvitsevat kalsiumia, sillä se säätelee monia tärkeitä elintoimintoja, kuten sydämen, lihasten ja hermoston toimintaa.*

Nopeimman kasvun aikana kalsiumia tarvitaan paljon luuston rakennusaineeksi. Aikuisilla luustossa on kalsiumia noin kilon verran ja osa siitä vaihtuu päivittäin luun uudismuodostuksen seurauksena, siksi aikuisetkin tarvitsevat kalsiumia päivittäin.

Raskaus ja imetys sekä vaihdevuodet kiihdyttävät luukatoa, jolloin kalsiumin tarve lisääntyy.*



Maustetut Kalsium + D₃ -purutabletit

Minisun Luusto Kalsium + 20 µg D₃ on miedon sitruksen makuinen purutabletti, joka sisältää 500 milligrammaa kalsiumia ja 20 mikrogrammaa hyvin imeytyvää D₃-vitamiinia.

Minisun Luusto Kalsium + 10 µg D₃ on lempeän marjan makuinen purutabletti, joka sisältää 500 milligrammaa kalsiumia ja 10 mikrogrammaa hyvin imeytyvää D₃-vitamiinia.

Annostus: 1 purutabletti päivässä.

Nieltävä Kalsium + D₃ + K₂ -tabletti

Minisun Luusto Kalsium + 25 µg D₃ + 45 µg K₂ on ainutlaatuinen tuote luuston hyvinvointiin. Se sisältää monipuolisen ja vahvan yhdistelmän luustolle tärkeitä vitamiineja ja hivenaineita: 500 mg kalsiumia, 25 mikrogrammaa D₃-vitamiinia ja 45 mikrogrammaa K₂-vitamiinia.

Annostus: 1 nieltävä tabletti päivässä.



100 purutablettia



100 purutablettia



80 nieltävää tablettia

Maustetut Kalsium + D₃ -pehmopalat lapsille

Minisun Luusto Pehmofantti Junior on elefantin muotoinen, mansikan makuinen, pehmeä ja pureskeltava lasten kalsium- ja D-vitamiinivalmiste päivittäiseen käyttöön. Pehmofantti sopii erityisen hyvin lapsille ja nuorille, jotka eivät käytä maitotuotteita.

Tuote on makeutettu hammasystävällisellä maltitolilla ja sen värit ja aromit ovat luontaisia.

Annostus: 1–2 kpl päivässä. Suositellaan yli 3-vuotiaille.



Minisun Defence – vastustuskyvyn tueksi*

Minisun Defence C+D on appelsiinin makuinen purutabletti, joka sisältää 250 mg C-vitamiinia ja 25 µg D₃-vitamiinia ja sopii aikuisille.

Annostus: 1–2 purutablettia päivässä.

Minisun Super Defence on sitruunalakritsin makuinen purutabletti, joka sisältää 250 mg C-vitamiinia ja 25 µg D₃-vitamiinia, sen lisäksi sinkkiä ja auringonhattu-uutetta. Tuote sopii erityisesti aikuisille.

Annostus: 1–2 purutablettia päivässä.

*C- ja D₃-vitamiini sekä sinkki edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.



60 purutablettia



60 purutablettia

Maustetut sinkkiasetaatti-imeskelytabletit

Minisun Super Defence Sinkkiasetaatti on sinkkiasetaattia sisältävä imeskelytabletti, jota käytetään tehokuurina kolmen päivän ajan. Sinkin lisäksi tuotteeseen on lisätty inkivääri- ja auringonhattu-uutetta. Makuna vadelma-lakritsi tai sitruuna-hunaja-inkivääri.

Annostus: 8 imeskelytablettia päivässä. 1 imeskelytabletti 2 tunnin välein. Vain aikuisille. Käytetään korkeintaan kolmen päivän ajan sinkin suuren päiväannoksen vuoksi. Ei suositella raskaana oleville tai imettävälle.



30 imeskelytablettia



30 imeskelytablettia

Maustettu monivitaamiinipehmpala lapsille

Minisun Pehmodino Super Defence Junior on lasten oma vastustuskykytuote, joka sisältää 75 mg C-vitamiinia ja 5 µg D₃-vitamiinia, sinkkiä ja hunajaa lapsille kiinnostavassa muodossa. Pehmodino on dinosauren muotoinen pehmeä ja pureskeltava pehmpala, joka maistuu mustikalta ja vadelmalta. D₃-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa lapsilla.

Tuote on makeutettu maltitolilla ja hunajalla, minkä lisäksi sen värit ja aromit ovat luontaisia.

Annostus: 3–10-vuotiaille 1 kpl päivässä ja yli 10-vuotiaille 2 kpl päivässä.

LUONTAISET
VÄRIT JA AROMIT

JUNIOR



60
pehmpalaa

Maustettu C-vitamiinipurutabletti lapsille

Minisun Super Nalle C-vitamiini on mansikanmakuinen ja nallenmuotoinen purutabletti lapsille. Yksi tabletti sisältää C-vitamiinia 150 mg.

Annostus: 1 purutabletti päivässä alle 3-vuotiaille.

1-2 purutablettia päivässä yli 3-vuotiaille.

Nallen-
muotoinen
puru-
tabletti

LUONTAISET
VÄRIT JA AROMIT



80 purutablettia



Minisun tuotetiedot

D-VITAMIINIT

Tuotteen nimi	Tuote-muoto	D-vita-miini µg/ annos	Muut vaikuttavat ainesosat	Annostus- ja käyttö-ohje	Pakkauskoot	Soveltuvuus lapsille	Soveltuvuus raskauden ja imetyksen aikana	Gluteeni-ton	Maidoton	Laktoosi-ton	Soi-jaton	Hii-vaton	Liiva-teen-ton	Muut allergenit ja erityisruokavaliot	Makeutus-aineet	Aromit	Eläin-peräiset ainesosat
MINISUN D3-VITAMIINIT	Tabletti, jonka voi imeskellä, pureskella tai niellä	10, 20, 50, 100	–	1 tabletti päivässä	10 µg: 100 ja 300 tabl. 20 µg: 100, 200 ja 300 tabl. 50 µg: 100 ja 200 tabl. 100 µg: 90 tabl.	10 µg lapsille, jotka ovat kyllin vanhoja imeskelemään, pureskelemaan tai nielemään tablettin	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	D ₃ -vitamiinivalmisteessa erittäin pieni määrä maissia	Sorbitoli ja ksylitoli	Ei sisällä aromi-aineita	D ₃ -vitamiini
MINISUN D3-VITAMIINIT METSÄ-MANSIKKA	Puru-tabletti, metsä-mansikka	20, 50	–	1 tabletti päivässä	20 ja 50 µg 200 tabl.	Ei suositella lapsille	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	D ₃ -vitamiinivalmisteessa erittäin pieni määrä maissia	Sorbitoli ja ksylitoli	Luon-tainen mansikka-aromi	D ₃ -vitamiini
MINISUN D3-VITAMIINIT KOLA	Puru-tabletti, kola	10, 20, 50	–	1 tabletti päivässä	20 ja 50 µg 200 tabl.	10 µg lapsille, jotka ovat kyllin vanhoja imeskelemään, pureskelemaan tai nielemään tablettin	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	D ₃ -vitamiinivalmisteessa erittäin pieni määrä maissia	Sorbitoli ja ksylitoli	Kola-aro-mi	D ₃ -vitamiini
MINISUN D3-VITAMIINI OLIIVIÖLJY-KAPSELI	Nieltävä pehmyt-kapseli	50, 100	Ekstra-neitsyt-oliiviöljy	1 kapseli päivässä	50 µg 150 kaps. ja 100 µg 100 kaps.	Ei suositella lapsille	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	–	–	–	–	D ₃ -vitamiini ja liivate (nauta)

VAUVOJEN D-VITAMIINIT

Tuotteen nimi	Tuote-muoto	D-vita-miini µg/ annos	Muut vaikuttavat ainesosat	Annostus- ja käyttö-ohje	Pakkauskoot	Soveltuvuus lapsille	Soveltuvuus raskauden ja imetyksen aikana	Gluteeni-ton	Maidoton	Laktoosi-ton	Soi-jaton	Hii-vaton	Liiva-teen-ton	Muut allergenit ja erityisruokavaliot	Makeutus-aineet	Aromit	Eläin-peräiset ainesosat
MINISUN D3-VITAMIINI-TIPAT	Öljytipat	2–10	–	1–5 tippaa päivässä	10 ml	Vauvoille suosituksen mukaisesti	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	–	–	–	D ₃ -vitamiini
MINISUN D3-VITAMIINI-TIPAT OLIIVIÖLJY	Öljytipat	2–10	Luomu ekstra-neitsyt-oliiviöljy	1–5 tippaa päivässä	10 ml	Vauvoille suosituksen mukaisesti	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	–	–	–	D ₃ -vitamiini

LUUSTON HYVINVOINTIIN

Tuotteen nimi	Tuotemuoto	D-vitamiini µg/ annos	Muut vaikuttavat ainesosat	Annostus- ja käyttöohje	Pakkaus-koot	Soveltuvuus lapsille	Soveltuvuus raskauden ja imetyksen aikana	Gluteeni-ton	Mai-don-ton	Lak-too-siton	Soi-ja-ton	Hiiva-ton	Liiva-ton-ton	Muut aller-geenit ja erityisruo-kavaliot	Makeu-tus-aineet	Aromit	Eläin-peräiset ainesosat
MINISUN LUUSTO KALSIUM JA D3-VITAMIINI MARJA	Purutabletti, marja	10	kalsium 500 mg	1 tabletti päivässä	100 tabl.	Kouluikäisille lapsille terveydenhuoltohenkilöstön suosituksesta	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	D3-vitamiini-valmisteessa erittäin pieni määrä maissia	Sorbi-toli ja sukra-loosi	Luon-taiset marja- ja musta-herukka-aromit	D3-vitamiini
MINISUN LUUSTO KALSIUM JA D3-VITAMIINI SITRUS	Purutabletti, sitrus	20	kalsium 500 mg	1 tabletti päivässä	100 tabl.	Kouluikäisille lapsille terveydenhuoltohenkilöstön suosituksesta	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	D3-vitamiini-valmisteessa erittäin pieni määrä maissia	Sorbi-toli ja sukra-loosi	Luon-taiset sitruuna- ja appelsiiniaromit	D3-vitamiini
MINISUN LUUSTO KALSIUM + D3 + K2 -VITAMIINIT	Nieltävä tabletti	25	kalsium 500 mg, K2-vitamiini 45 µg	1 tabletti päivässä	80 tabl.	Kouluikäisille lapsille terveydenhuoltohenkilöstön suosituksesta	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	D3-vitamiini-valmisteessa erittäin pieni määrä maissia	—	—	D3-vitamiini
MINISUN PEHMOFANTTI LUUSTO KALSIUM + D-VITAMIINI JUNIOR	Pureskeltava norsunmuotoinen, mansikan makuinen kalsium- ja D3-vitamiinivalmiste	5	kalsium 125 mg	1-2 kpl päivässä	60 kpl	Suosittelaa yli 3-vuotiaille	Tuote soveltuu raskaana oleville ja imettäville.	Ei sisällä gluteenipitoisen viljan ainesosia	X	X	X	X	—	Erittäin pieni määrä maissia	Malti-toli	Luon-tainen marja-aroni.	D3-vitamiini ja liivate (nauta)

VASTUSTUSKYKYYN

Tuotteen nimi	Tuotemuoto	D-vitamiini µg/ annos	Muut vaikuttavat ainesosat	Annostus- ja käyttöohje	Pakkaus-koot	Soveltuvuus lapsille	Soveltuvuus raskauden ja imetyksen aikana	Gluteeni-ton	Mai-don-ton	Lak-too-siton	Soi-ja-ton	Hiiva-ton	Liiva-ton-ton	Muut aller-geenit ja erityisruo-kavaliot	Makeu-tus-aineet	Aromit	Eläin-peräiset ainesosat
MINISUN DEFENCE	Purutabletti, appelsiini	25-50	C-vitamiini 250-500 mg	1-2 tablettia päivässä	60 tabl.	Ei suositella lapsille	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	D3-vitamiini-valmisteessa erittäin pieni määrä maissia	Sorbi-toli, ksyli-toli ja sukra-loosi	Luontai-nen appelsiini-aroni	D3-vitamiini
MINISUN SUPER DEFENCE	Purutabletti, sitruunalakritsi	25-50	C-vitamiini 250-500 mg, sinkki 7,5-15 mg, auringonhattu-uute 25-50 mg	1-2 tablettia päivässä kuu-reittain	60 tabl.	Ei suositella lapsille	Ei suositella raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	D3-vitamiini-valmisteessa erittäin pieni määrä maissia	Sorbi-toli, ksyli-toli ja sukra-loosi	Sitrus-ja lakritsa-aroni	D3-vitamiini
MINISUN SUPER DEFENCE SINKKI-ASETAATTI	Imeskelytabletti, sitruunahunaja-inkivääri tai vadelma-lakritsi	—	10 mg sinkkiasetaattia, 5 mg auringonhattu-uutetta ja 1,2 mg inkivääri-uutetta	8 imeske-lytablettia päivässä. 1 imeskelytabletti 2 tunnin välein.	30 tabl.	Ei suositella lapsille	Ei suositella raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	D3-vitamiini-valmisteessa erittäin pieni määrä maissia	Sorbi-toli, ksyli-toli, man-nitoli, sukra-loosi	Sitruuna-, hunaja- ja inkivääri-aroni	Hunaja-aroni on luonnolli-nen ja si-sältää siten hunajaa
MINISUN SUPER DEFENCE SINKKI-PEHMODINO	Mustikan ja vadelman makuinen pureskeltava pehmojelley	5-10	C-vitamiini 75-150 mg, sinkki 2,5-5 mg	1-2 kpl päivässä. 3-10-vuotiaille 1 kpl päivässä ja yli 10-vuotiaille 2 kpl päivässä.	60 kpl	Sopii lapsille kolmesta ikävuo-desta alkaen	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	—	D3-vitamiini-valmisteessa erittäin pieni määrä maissia	Malti-toli	Luontai-nen appelsiini-aroni	D3-vitamiini, hunaja ja liivate (nauta)
MINISUN SUPER NALLE C-VITAMIINI	Nallenmuotoi-nen purutabletti, mansikka	—	—	Alle 3-vuoti-aille 1 tabletti päivässä, ja vanhemmille lapsille 1-2 tabl. päivässä.	80 tabl.	Sopii lapsille siitä iästä alkaen kun lapsi osaa pureskella tabletti	Turvallinen raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	—	Sorbi-toli ja ksyli-toli	Luontainen mustik-ka- ja vadelma-aroni	—

LASTEN VITAMIINI

Tuotteen nimi	Tuote-muoto	D-vitamiini µg/annos	Muut vaikuttavat ainesosat	Annostus- ja käyttöohje	Pakkaus-koot	Soveltuvuus lapsille	Soveltuvuus raskauden ja imetyksen aikana	Gluteeni-ton	Maidon-ton	Laktoosi-ton	Soija-ton	Hii-vaton	Liiva-teen-ton	Muut allergeneit ja erityisruokavaliot	Ma-keus-aineet	Aromit	Eläin-peräiset ainesosat
MINISUN D3-VITAMIINI NALLE	Nallen-muotoinen purutabletti, mansikka	10	—	1 tabletti päivässä	100 tabl.	Suosituksen mukaisesti lapsille, jotka osaavat pureskella tabletti	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	D ₃ -vitamiini-nivalmitiesa erittäin pieni määrä maissia	Sorbi-toli ja ksyli-toli	Luon-tainen mansikka-aromi	D ₃ -vitamiini
MINISUN D3-VITAMIINI APINA	Apinan-muotoinen purutabletti, banaani	10	—	1 tabletti päivässä	100 tabl.	Suosituksen mukaisesti lapsille, jotka osaavat pureskella tabletti	Sopii suositusten mukaisesti raskaana oleville ja imettäville	X	X	X	X	X	X	D ₃ -vitamiini-nivalmitiesa erittäin pieni määrä maissia	Sorbi-toli ja ksyli-toli	Luon-tainen banaani-aromi	D ₃ -vitamiini

OMEGA-3 -VALMISTEET

Tuotteen nimi	Tuote-muoto	D-vitamiini µg/annos	Muut vaikuttavat ainesosat	Annostus- ja käyttöohje	Pakkaus-koot	Soveltuvuus lapsille	Soveltuvuus raskauden ja imetyksen aikana	Gluteeni-ton	Maidon-ton	Laktoosi-ton	Soija-ton	Hii-vaton	Liiva-teen-ton	Muut allergeneit ja erityisruokavaliot	Ma-keus-aineet	Aromit	Eläin-peräiset ainesosat
MINISUN OMEGA JUNIOR+D3 -VITAMIINI	Geelipala, vadelma, appelsiini ja sitruuna	10	Omega-3 402 mg, EPA 60 mg, DHA 300 mg	1 geelipala päivässä	45 geelipalaa	Sopii lapsille kahdesta ikävuodesta alkaen	Turvallinen myös raskauden ja imetyksen aikana. Ei suositella kuitenkaan raskauden viimeisen kolmanneksen aikana (verenpuotoriski synnytyksessä) varsinkin jos henkilöllä muita vuotoriskiä lisääviä tekijöitä. Omega-3 valmisteet saattavat suurina määrinä heikentää veren hyytymistä.	X	X	X	X	X	—	Kalaöljy ei sisällä proteiinia. Ei kuitenkaan suositella erittäin allergisille.	Sorbi-toli ja ksyli-toli	Luontaiset aromit vadelma, appelsiini ja sitruuna	D ₃ -vitamiini, kalaöljy ja liivate (nauta)
MINISUN OMEGA JUNIOR+D3 -VITAMIINI	Geelipala, tutti frutti	10	Omega-3 402 mg, EPA 60 mg, DHA 300 mg	1 geelipala päivässä	45 geelipalaa	Sopii lapsille kahdesta ikävuodesta alkaen	Turvallinen myös raskauden ja imetyksen aikana. Ei suositella kuitenkaan raskauden viimeisen kolmanneksen aikana (verenpuotoriski synnytyksessä) varsinkin jos henkilöllä muita vuotoriskiä lisääviä tekijöitä. Omega-3 valmisteet saattavat suurina määrinä heikentää veren hyytymistä.	X	X	X	X	X	—	Kalaöljy ei sisällä proteiinia. Ei kuitenkaan suositella erittäin allergisille.	Sorbi-toli ja ksyli-toli	Luontaiset aromit tutti frutti	D ₃ -vitamiini, kalaöljy ja liivate (nauta)

AIKUISTEN JA LASTEN MONIVITAMIINIT

Tuotteen nimi	MINISUN MONIVITAMIINI MULTI PLUS	MINISUN MONIVITAMIINI MULTI APPELSIINI	MINISUN MONI- VITAMIINI MULTI KOLA	MINISUN MONI- VITAMIINI MULTI MANSIKKA	MINISUN MONIVITAMIINI VAHVA	MINISUN MONIVITAMIINI EXTRA VAHVA
Tuotemuoto	Nieltävä tabletti, ei makua	Purutabletti, appelsiini	Purutabletti, kola	Purutabletti, mansikka	Nieltävä tabletti, ei makua	Nieltävä tabletti, ei makua
Koostumus määrä (% vertailuarvosta)						
A-vitamiini µg	–	–	–	–	300 (38)	300 (38)
D3-vitamiini µg	10 (200)	10 (200)	10 (200)	10 (200)	20 (400)	50 (1000)
E-vitamiini mg	12 (100)	12 (100)	12 (100)	12 (100)	12 (100)	12 (100)
B1-vitamiini mg	1,1 (100)	1,1 (100)	1,1 (100)	1,1 (100)	1,5 (136)	1,5 (136)
B2-vitamiini mg	1,4 (100)	1,4 (100)	1,4 (100)	1,4 (100)	1,6 (114)	1,6 (114)
B6-vitamiini mg	2,2 (157)	2,2 (157)	2,2 (157)	2,2 (157)	2,5 (179)	2,5 (179)
B12-vitamiini µg	2,5 (100)	2,5 (100)	2,5 (100)	2,5 (100)	10 (400)	10 (400)
Niasiini mg	16 (100)	16 (100)	16 (100)	16 (100)	16 (100)	16 (100)
Pantoteenihappo mg	6 (100)	6 (100)	6 (100)	6 (100)	6 (100)	6 (100)
Biotiini µg	30 (60)	30 (60)	30 (60)	30 (60)	50 (100)	50 (100)
Foolihappo µg	200 (100)	200 (100)	200 (100)	200 (100)	500 (250)	500 (250)
C-vitamiini mg	80 (100)	80 (100)	80 (100)	80 (100)	120 (150)	120 (150)
Kalsium mg	120 (15)	–	–	–	120 (15)	120 (15)
Magnesium mg	100 (27)	–	–	–	130 (35)	130 (35)
Rauta mg	–	–	–	–	–	–
Sinkki mg	10 (100)	10 (100)	10 (100)	10 (100)	20 (200)	20 (200)
Jodi µg	100 (67)	100 (67)	100 (67)	100 (67)	150 (100)	150 (100)
Ubikinoni mg	–	–	–	–	5	5
Mustikka mg	–	–	–	–	120	120
Mangaani mg	2 (100)	2 (100)	2 (100)	2 (100)	–	–
Seleeni µg	55 (100)	55 (100)	55 (100)	55 (100)	–	–
Kromi	–	–	–	–	–	–
Kupari mg	–	–	–	–	–	–
Annostus- ja käyttöohje	1 tabletti päivässä	1 tabletti päivässä	1 tabletti päivässä	1 tabletti päivässä	1 tabletti päivässä	1 tabletti päivässä
Pakkauskoot	100 ja 200 tabl.	100 tabl.	90 tabl.	90 tabl.	120 tabl.	90 tabl.
Soveltuvuus lapsille	Kouluikäisille lapsille. Nuorem- mille suositellaan Minisun Juni- or monivitamiineja.	Kouluikäisille lapsille. Nuorem- mille suositellaan Minisun Junior monivitamiineja.	Kouluikäisille lapsille. Nuoremmille suositel- laan Minisun Junior monivitamiineja.	Kouluikäisille lapsille. Nuoremmille suositel- laan Minisun Junior monivitamiineja.	–	–
Soveltuvuus raskauden ja imetyksen aikana	Soveltuu raskaana oleville ja imettävälle.	Soveltuu raskaana oleville ja imettävälle.	Soveltuu raskaana oleville ja imettävälle.	Soveltuu raskaana oleville ja imettävälle.	–	–
Gluteeniton	X	X	X	X	X	X
Maidoton	X	X	X	X	X	X
Laktoositon	X	X	X	X	X	X
Soijaton	X	X	X	X	X	X
Hilvaton	X	X	X	X	X	X
Liivateeton	X	X	X	X	X	X
Muut allergeenit ja erityisruokavaliot	Erittäin pieni määrä maissia	Erittäin pieni määrä maissia. Käytetty appelsiinin makuinen luontainen aromiaine sisältää appelsiinista peräisin olevia aines- osia, jonka vuoksi ei suositella henkilöille, jotka ovat allergisia appelsiinille tai sitruusedelmille.	Erittäin pieni määrä maissia	Erittäin pieni määrä maissia	Erittäin pieni määrä maissia	Erittäin pieni määrä maissia
Makeutusaineet	–	Sorbitoli, ksylitoli ja sukraloosi	Sorbitoli, ksylitoli ja sukraloosi	Sorbitoli, ksylitoli ja sukraloosi	–	–
Aromit	–	Luontainen appelsiini- ja sitruuna-aromi	Kola-aromi	Luontainen mansikka-aromi	–	–
Eläinperäiset ainesosat	D3-vitamiini	D3-vitamiini	D3-vitamiini	D3-vitamiini	D3-vitamiini	D3-vitamiini

AIKUISTEN JA LASTEN MONIVITAMIINIT

Tuotteen nimi	MINISUN MONIVITAMIINI MAMA	MINISUN MONIVITAMIINI JUNIOR TÄHTIMARJA	MINISUN PEHMONALLE MONIVITAMIINI JUNIOR
Tuotemuoto	Nieltävä tabletti, ei makua	Purutabletti, marja	Pureskeltava nallenmuotoinen, metsämarjan makuinen monivitamiini- ja hivenainevalmiste
Koostumus määrä (% vertailuarvosta)			
A-vitamiini µg	–	–	–
D3-vitamiini µg	10 (200)	10 (200)	5 (100)
E-vitamiini mg	15 (125)	7 (58)	6 (50)
B1-vitamiini mg	5 (455)	1 (91)	0,55 (50)
B2-vitamiini mg	5 (357)	1 (71)	0,7 (50)
B6-vitamiini mg	5 (357)	1 (71)	0,7 (50)
B12-vitamiini µg	3 (120)	1 (40)	1,25 (50)
Niasiini mg	20 (125)	10 (63)	8 (50)
Pantoteenihappo mg	5 (83)	3 (50)	3 (50)
Biotiini µg	30 (60)	20 (40)	25 (50)
Foolihappo µg	400 (200)	130 (65)	100 (50)
C-vitamiini mg	120 (150)	50 (63)	40 (50)
Kalsium mg	–	–	–
Magnesium mg	180 (48)	–	–
Rauta mg	20 (143)	–	–
Sinkki mg	15 (150)	5 (50)	2,5 (25)
Jodi µg	200 (133)	70 (47)	37,5 (25)
Ubikinoni mg	–	–	–
Mustikka mg	–	–	–
Mangaani mg	–	1,5 (75)	–
Seleenin µg	60 (109)	30 (55)	–
Kromi	–	–	–
Kupari mg	1 (100)	–	–
Annostus- ja käyttöohje	1 tabletti päivässä	1 tabletti päivässä	1-2 kpl päivässä. 3-10 -vuotiaille 1 päivässä. Yli 10 vuotiaille 2 kpl päivässä.
Pakkauskoot	120 tabl.	100 ja 200 tabl.	60 ja 120 kpl
Soveltuvuus lapsille	–	Soveltuvat koostumuksensa puolesta kaikenikäisille lapsille, jos lapsi kykenee pureskelemaan, imeskelemään tai nielemään tabletin.	Suosittelaaan yli 3-vuotiaille
Soveltuvuus raskauden ja imetyksen aikana	Suunniteltu vastaamaan raskaana olevien ja imettävien suosituksia.	Tuote soveltuu raskaana oleville ja imettäville.	Tuote soveltuu raskaana oleville ja imettäville.
Gluteeniton	X	X	Ei sisällä gluteenipitoisen viljan ainesosia
Maidoton	X	X	X
Laktoositon	X	X	X
Soijaton	X	X	X
Hiivaton	X	X	X
Liivateeton	X	X	–
Muut allergeenit ja erityisruokavaliot	Erittäin pieni määrä maissia	Erittäin pieni määrä maissia. Sisältää luontaista aromiainetta, joka sisältää vadelmamehua.	Erittäin pieni määrä maissia.
Makeutusaineet	–	Sorbitoli, ksylitoli ja sukraloosi	Maltitoli
Aromit	–	Luontainen marja-aromi	Luontaiset marja-aromit.
Eläinperäiset ainesosat	D3-vitamiini	D3-vitamiini	D3-vitamiini ja liivate (nauta)

Tietoa vitamiineista

Alla olevassa taulukossa on esitetty vitamiinien tehtävät ja ravitsemussuositukset (suositeltava päivittäinen saanti)

VITAMIINI	KESKEISET TEHTÄVÄT ELIMISTÖSSÄ	RAVITSEMUSSUOSITUS ¹
RASVALIUKOISET		
A-vitamiini	Osallistuu näköaistimuksen syntyyn hämärässä. Tarvitaan solujen kasvuun ja erilaistumiseen. Pitää yllä epiteelikuudoksen aineenvaihduntaa.	6 – 23 kk: 300 µg 2 – 5 v: 350 µg 6 – 9 v: 400 µg 10 – 13 v: 600 µg 14 v – : 900 ^P / 700 ^T µg Raskaana olevat: 800 µg Imettävät: 1 100 µg
D-vitamiini	Tarvitaan mm. luuston normaaliin mineralisaatioon.	6 kk – 74 v: 10 µg 75 v – : 20 µg Raskaana olevat ja imettävät: 10 µg D-vitamiinilisän ympärivuotinen käyttö 2 viikon ikäisestä 2 v asti 10 µg/vrk ja 2–18 v 7,5 µg /vrk. Yli 60 v suositellaan 20 µg /vrk D-vitamiinilisää ympäri vuoden. Raskaana oleville ja imettävälle suositellaan 10 µg /vrk D-vitamiinilisää ympäri vuoden.
E-vitamiini	Ehkäisee tyydyttymättömien rasvahappojen sekä A-vitamiinin ja karotenoidien hapettumista ruoassa ja elimistössä.	6 – 11 kk: 3 mg 12 – 23 kk: 4 mg 2 – 5 v: 5 mg 6 – 9 v: 6 mg 10 – 13 v: 8 ^P / 7 ^T mg 14 v – : 10 ^P / 8 ^T mg Raskaana olevat: 10 mg Imettävät: 11 mg
K-vitamiini	Vaikuttaa veren hyytymiseen ja tehostaa kalsiumin sitoutumista luustossa. Rajoittaa kalsiumin kertymistä verisuonen seinämiin.	Ei suomalaisia ravitsemussuosituksia
Tiamiini (B₁)	Vaikuttaa hermojen ja lihasten toimintaan. Välttämätön hiilihydraattien aineenvaihdunnassa.	6 – 11 kk: 0,4 mg 12 – 23 kk: 0,5 mg 2 – 5 v: 0,6 mg 6 – 9 v: 0,9 mg 10 – 13 v: 1,1 ^P /1,0 ^T mg 14 – 30 v: 1,4 ^P mg 14 – 17 v: 1,2 ^T mg 18 – 60 v: 1,1 ^T mg 31 – 60 v: 1,3 ^P mg 61 v – : 1,2 ^P /1,0 ^T mg Raskaana olevat: 1,5 mg Imettävät: 1,6 mg

VITAMIINI	KESKEISET TEHTÄVÄT ELIMISTÖSSÄ	RAVITSEMUSSUOSITUS ¹
VESILIUKOISET		
Riboflaviini (B₂)	Osallistuu entsyymijärjestelmien osana elektrolyyttien kuljetukseen ja antioksidanttipuolustukseen. Vaikuttaa suun ja silmien limakalvojen toimintaan.	6 – 11 kk: 0,5 mg 12 – 23 kk: 0,6 mg 2 – 5 v: 0,7 mg 6 – 9 v: 1,1 mg 10 – 13 v: 1,3 ^P / 1,2 ^T mg 14 – 17 v: 1,7 ^P / 1,4 ^T mg 18 – 30 v: 1,6 ^P / 1,3 ^T mg 31 – 60 v: 1,5 ^P mg 61 – 74 v: 1,4 ^P mg 75 v – : 1,3 ^P mg 31 v – : 1,2 ^T mg Raskaana olevat: 1,6 mg Imettävät: 1,7 mg
Niasiini (B₃)	Mukana glukosin, aminohappojen ja rasvan aineenvaihduntaan osallistuvien entsyymien toiminnassa. Vaikuttaa ihon ja limakalvojen toimintaan.	6 – 11 kk: 5 mg 12 – 23 kk: 7 mg 2 – 5 v: 9 mg 6 – 9 v: 12 mg 10 – 13 v: 15 ^P / 14 ^T mg 14 – 17 v: 19 ^P / 16 ^T mg 18 – 30 v: 19 ^P / 15 ^T mg 31 – 60 v: 18 ^P / 14 ^T mg 61 – 74 v: 16 ^P / 13 ^T mg yli 75 v: 15 ^P / 13 ^T mg Raskaana olevat: 17 mg Imettävät: 20 mg
Pantoteeni-happo (B₅)	Keskeinen energia-aineenvaihdunnan kannalta. Toimii osana energia-aineenvaihdunnassa tärkeässä yhdisteessä eli koentsyymi A:ssa.	Ei suomalaisia ravitsemussuosituksia
Pyridoksiini (B₆)	Vaikuttaa mm. useiden aminohappojen aineenvaihduntaan osallistuvien entsyymien toimintaan.	6 – 11 kk: 0,4 mg 12 – 23 kk: 0,5 mg 2 – 5 v: 0,7 mg 6 – 9 v: 1,0 mg 10 – 13 v: 1,2 ^P / 1,1 ^T mg 14 – 17 v: 1,6 ^P / 1,3 ^T mg 18 – 60 v: 1,5 ^P / 1,2 ^T mg yli 61 v: 1,5 ^P / 1,3 ^T mg Raskaana olevat: 1,4 mg Imettävät: 1,5 mg
Biotiini (B₇)	Osallistuu energia-aineenvaihduntaan ja geenien ilmentymisen säätelyyn.	Ei suomalaisia ravitsemussuosituksia
Folaatti	Aminohappojen aineenvaihdunnassa mm. muuttaa homokysteiniä metioniiniksi yhdessä kobalamiinin ja pyridoksiinin kanssa.	6 – 11 kk: 50 µg 12 – 23 kk: 60 µg 2 – 5 v: 80 µg 6 – 9 v: 130 µg 10 – 13 v: 200 µg 14 – 17 v: 300 µg 18 – 30 v: 300 ^P / 400 ^T µg 31 v – : 300 µg (hedelmällisessä iässä oleville naisille 400 µg) Raskaana olevat ja imettävät: 500 µg

¹ Suomalaiset ravitsemussuositukset, Valtion ravitusneuvottelukunta 2014

^P Pojat/miehet ^T Työt/ naiset

VITAMIINI	KESKEISET TEHTÄVÄT ELIMISTÖSSÄ	RAVITSEMUSSUOSITUS ¹
VESILIUKOISET		
Kobalamiini (B₁₂)	Toimii entsyymijärjestelmän osana mm. nukleinihappojen synteesissä ja aminohappoaineenvaihdunnassa.	6 – 11 kk: 0,5 µg 12 – 23 kk: 0,6 µg 2 – 5 v: 0,8 µg 6 – 9 v: 1,3 µg 10 v – : 2,0 µg Raskaana olevat: 2,0 µg Imettävät: 2,6 µg
C-vitamiini	Vaikuttaa solujen hapetus-pelkistys-asteeseen ja monien entsyymien muodostumiseen sekä parantaa raudan imeytymistä. Osallistuu stressihormonien muodostukseen ja vaikuttaa siten elimistön stressi-puolustukseen.	6 – 11 kk: 20 mg 12 – 23 kk: 25 mg 2 – 5 v: 30 mg 6 – 9 v: 40 mg 10 – 13 v: 50 mg 14 – v: 75 mg Raskaana olevat: 85 mg Imettävät: 100 mg

¹ Suomalaiset ravitsemussuositukset, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014

² Pojat/miehet ³ Tytöt/naiset



Tietoa kivennäis- ja hivenaineista

Alla olevassa taulukossa on esitetty kivennäisaineiden tehtävät ja ravitsemus-suositukset (suositeltava päivittäinen saanti)

KIVENNÄIS-TAI HIVENAINE	KESKEISET TEHTÄVÄT ELIMISTÖSSÄ	RAVITSEMUSSUOSITUS ¹
Fosfori (F)	Tärkeä luustolle ja hampaille. Osallistuu energia-aineenvaihduntaan ja happo-emästasapainon säätelyyn.	6 – 11 kk: 420 mg 1 – 5 v: 470 mg 6 – 9 v: 540 mg 10 – 17 v: 700 mg 18 v – : 600 mg, 18-20-vuotiaille suositus 700 mg fosforia Raskaana olevat: 700 mg Imettävät: 900 mg
Jodi (J)	Välttämätöntä kilpirauhasen toiminnalle. Kilpirauhashormonit tyroksiini ja trijodityroniini sisältävät jodia.	6 – 11 kk: 50 µg 12 – 23 kk: 70 µg 2 – 5 v: 90 µg 6 – 9 v: 120 µg 10 v – : 150 µg Raskaana olevat: 175 µg Imettävät: 200 µg
Kalium (K)	Säätelää happo-emästasapainoa ja lihasten ja hermojen ärtävyyttä.	6 – 11 kk: 1,1 g 12 – 23 kk: 1,4 g 2 – 5 v: 1,8 g 6 – 9 v: 2,0 g 10 – 13 v: 3,3 ² /2,9 ¹ g 14 v – : 3,5 ² /3,1 ¹ g Raskaana olevat ja imettävät: 3,1 g
Kalsium (Ca)	Pitäää luuston ja hampaat lujina edellyttäen, että myös D-vitamiinin saanti on riittävä. Aktivoi monia entsyymejä ja osallistuu solujensäiseen ja väliseen viestintään. Vaikuttaa mm. lihasten supistuvuuteen, veren hyytymiseen ja verenpaineen säätelyyn.	6 – 11 kk: 540 mg 12 kk – 5 v: 600 mg 6 – 9 v: 700 mg 10 – 17 v: 900 mg 18 v – : 800 mg, 18-20-vuotiaille suositus 900 mg kalsiumia Raskaana olevat ja imettävät: 900 mg
Kupari (Cu)	Osallistuu entsyymeihin ja muihin proteiineihin sitoutuneena mm. energia-aineenvaihduntaan, raudan aineenvaihduntaan, antioksidanttipuolustukseen ja keskushermoston toimintaan.	6 – 23 kk: 0,3 mg 2 – 5 v: 0,4 mg 6 – 9 v: 0,5 mg 10 – 13 v: 0,7 mg 14 v – : 0,9 mg Raskaana olevat: 1,0 mg Imettävät: 1,3 mg
Magnesium (Mg)	Merkityksellinen luustolle ja hampaille. Aktivoi entsyymejä. Tärkeä mm. lihasten ja hermojen ärtävyydelle.	6 – 11 kk: 80 mg 12 – 23 kk: 85 mg 2 – 5 v: 120 mg 6 – 9 v: 200 mg 10 – 13 v: 280 mg 14 v – : 350 ² /280 ¹ mg Raskaana olevat ja imettävät 280 mg

KIVENNÄIS-TAI HIVENAINE	KESKEISET TEHTÄVÄT ELIMISTÖSSÄ	RAVITSEMUSSUOSITUS ¹
Rauta (Fe)	Huolehtii hemoglobiinin osana hapen kuljetuksesta elimistön kaikkiin kudoksiin.	6 kk – 5 v: 8 mg 6 – 9 v: 9 mg 10 – 13 v: 11 mg 14 – 17 v: 11 ² /15 ¹ mg 18 – 60 v: 9 ² /15 ¹ mg (Naisten raudan tarve hyvin yksilöllistä kuukautisten takia, useimmille riittää 15 mg kun toiset tarvitsevat rautalisän, suositeltava saanti 9 mg vaihdevuosi-ien ylittäneille) 61 v – : 9 mg Raskaana olevat: rautatasapaino edellyttää n. 500 mg varastoja raskauden alussa Imettävät: 15 mg
Seleen (Se)	Glutationiperoksidaasi-entsyymien osana ehkäisee soluja hapettumisvaurioilta (osallistuu antioksidanttipuolustukseen).	6 – 11 kk: 15 µg 12 – 23 kk: 20 µg 2 – 5 v: 25 µg 6 – 9 v: 30 µg 10 – 13 v: 40 µg 14 v – : 60 ² /50 ¹ µg Raskaana olevat ja imettävät: 60 µg
Sinkki (Zn)	Entsyymien tärkeänä osana proteiinin, hiilihydraattien, rasvojen ja nukleiinihappojen aineenvaihdunnassa. Tumassa säätelää geneettisen koodin lukemista.	6 – 23 kk: 5 mg 2 – 5 v: 6 mg 6 – 9 v: 7 mg 10 – 13 v: 11 ² /8 ¹ mg 14 – 17 v: 12 ² /9 ¹ mg 18 v – : 9 ² /7 ¹ mg Raskaana olevat: 9 mg Imettävät: 11 mg
Mangaani (Mn)	Tarvitaan aminohappo- ja hiilihydraattiaineenvaihdunnassa sekä antioksidanttipuolustuksessa	Ei suomalaisia ravitsemussuosituksia
Kromi (Cr)	Tarvitaan hiilihydraatti- ja rasva-aineenvaihdunnassa	Ei suomalaisia ravitsemussuosituksia

¹ Suomalaiset ravitsemussuositukset, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014

² Pojat/miehet ¹ Työt/ naiset



TÄYDENTÄÄ HYVÄÄ ELÄMÄÄ

Minisunia markkinoi vuonna 1987
perustettu suomalainen perheyritys Verman.
Tarjoamme korkealaatuisia tuotteita
terveyden edistämiseen ja hyvinvointiin.