

Возраст и пол	г/сутки
0-12 мес	0.5
1-3 лет	0.7
4-8 лет	0.9
9-13 лет, мальчики	1.2
9-13 лет девочки	1.0
14-18 л. юноши	1.6
14-18 лет, девушки	1.1
Мужчины	1.6
Женщины	1.1
Беременность	1.4
Грудное вскармливание	1.3



Когнитивные функции



Зрение



Сердечно-сосудистая система



Иммунитет



7.26г

Льняное масло, 1ст.л



0.92г

Соевое масло, 1ст.л



1.57/1.83г

Лосось дикий/фермерский, приготовленный, 85г



1.71г

Сельдь атлантическая, приготовленная, 85 г




1.9г

Семена чиа, 1ст.л



0.76г

Соевые бобы, готовые 175 мл



0.95г

Лосось, консервированный, 85 г



1.96г

Икра (черная, красная), 75г



2.35г

Семена льна, 1ст.л



0.42г

Проростки семян редиса, 125мл



1.19г

Сардины в томатном соусе, 85 г



0.62/1.1г

Мидии/Устрицы, 75г



2.57г

Грецкие орехи, 28 г



0.28-0.39г

Бобы Эдамам (молодая соя), 125 мл



0.84г

Радужная форель, дикая, 85г



1.02г

Скумбрия дикая, 85 г



1.28г

Рапсовое масло, 1 ст.л



0.24г

Проростки пшеницы, 30 г



0.7г

Тунец, белый, консерв. в воде, 75 г



0.3-0.9г +Omega-3

Яйца, молочные, соевые продукты обогащенные Омега-3

### Симптомы дефицита:

- Возможно усиление проявления симптомов аллергии (экзема, астма, полиноз и др).
- Эмоциональная чувствительность
- Чрезмерная раздражительность
- Плохая концентрация внимания
- Проблемы с кожей (шелушение, участки воспаления)
- Проблемы со зрением (плохо видите в темноте, чувствительность к свету, сложно сфокусировать зрение во время чтения)
- Проблемы со сном (сложно уснуть вечером и проснуться утром)

**Примечание:** Любые из этих симптомов могут иметь другую причину развития. Если вы заметили их у себя или своего ребенка - прежде, чем принимать решение о приеме препаратов, стоит задуматься об очном визите врача.

### Группы риска:

- Люди, которые не любят/не едят рыбу
- Не задумываются над употреблением масел
- Потребляют слишком много мясных продуктов
- Не принимают добавки Омега-3