

คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับ
 ของประชาชนไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2532
 ความต้องการวิตามินบางชนิดประจำวัน สำหรับคนไทย
 The Committee on Recommended Daily Dietary Allowances
 Department of Health, Ministry of Public Health, 1989
 Estimated Adequate Daily Dietary Intakes of Some Vitamins.

Subjects	Age	Vitamins			
		Vitamin K* (Mg)	Biotin (Mg)	Pantothenic Acid (mg)	Carnitine (mg)
Infant	under 3 months	BREAST FEEDING			
	3-5 months	10	35	2	13-24
	6-11 months	10	50	3	18-35
	(years)				
Children	1-3	15	65	3	34-65
	4-6	20	85	3-4	41-78
	7-9	25	120	4-5	45-86
Adolescents	10-15	30	100-200	4-7	24-81
	16-19	35	100-200	4-7	24-81
Adults					
Men	20+	45	100-200	4-7	24-81
Women	20+	35	100-200	4-7	24-81
Pregnant		+10	100-200	4-7	24-81
Lactating		+20	100-200	4-7	24-81