

Zalecane przez Instytut Żywności i Żywienia
normy energetyczne dla dzieci w określonych grupach wiekowych

Normy na energię dla dzieci do lat 9

Grupa ludności (płeć, wiek, lata)	Masa ciała (kg)	kcal/kg m.c./d.	MJ/kg m.c./d.	kcal/ osobę/d.	MJ/osobę/ d.
Dzieci					
7-9	25	75	0,32	1900	8,0
	27			2000	8,4
	30			2200	9,2

Normy na energię dla młodzieży

Grupa ludności (płeć/wiek/lata)	Masa ciała	Podstawowa przemiana materii		Aktywność fizyczna umiarkowana (1,7)	
	kg	kcal/dobę	MJ/dobę	kcal/osobę/ dobę	MJ/osobę/ dobę
Dziewczęta					
10-12	35	1173	4,9	2000	8,4
	37	1197	5,0	2050	8,6
	39	1222	5,1	2100	8,8
	42	1258	5,3	2150	9,0
13-15	45	1295	5,4	2200	9,2
	50	1356	5,7	2300	9,7
	53	1393	5,9	2350	9,9
	55	1417	6,0	2400	10,1
16-18	45	1295	5,4	2200	9,2
	50	1356	5,7	2300	9,7
	55	1417	6,0	2400	10,1
	60	1478	6,2	2500	10,5
	65	1539	6,5	2600	10,9
Chłopcy					
10-12	35	1264	5,3	2150	9,0
	37	1299	5,5	2200	9,2
	39	1334	5,6	2250	9,5
	42	1386	5,8	2350	9,9
13-15	47	1474	6,2	2500	10,5
	50	1526	6,4	2600	10,9
	53	1579	6,6	2650	11,1
	56	1614	6,8	2750	11,6
	59	1684	7,1	2850	12,0
16-18	50	1526	6,4	2600	10,9
	55	1614	6,8	2750	11,6
	60	1701	7,1	2900	12,2
	65	1789	7,5	3050	12,8
	70	1876	7,9	3200	13,4