

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.
<b>Dzieci</b>					
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 kg	Podstawowa przemiana materii		Aktywność fizyczna umiarkowana (1,7)	
		kcal/dobę	MJ/dobę	kcal/osobę/ dobę	MJ/osobę/ dobę
<b>Dziewczęta</b>					
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
<b>Chłopcy</b>					
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

PRZEWODNICZĄCY  
 KOMISJI PRZETARGOWEJ

Lidia Leibandowska

26.04.2011

DYREKTOR  
 Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie

Maria Ignatowska