

Normy żywienia dla ludności Polski: Energia (1)

Grupa płeć, wiek (lata)	Masa ciała ¹ (kg)	kcal/dobę ²						MJ/dobę ²			
		Aktywność fizyczna (PAL)			Aktywność fizyczna (PAL)			Aktywność fizyczna (PAL)			
		mała	umiarkowana	duża	mała	umiarkowana	duża	mała	umiarkowana	duża	
Niemowlęta 0-0,5 0,5-1	5,5		600					2,5			
	9		700					3,0			
Dzieci 1-3 4-6 7-9	12	1600	1600 (1,40)	2100	1600 (1,40)	2100	1600 (1,40)	4,2	(1,40)		
	19	1600	1400 (1,50)	2100	1400 (1,50)	2100	1400 (1,50)	5,9	(1,50)		
	27	1600	1800 (1,35)	2100	1800 (1,35)	2100	1800 (1,35)	7,5	(1,35)	8,8	(1,35)
Chłopcy 10-12 13-15 16-18	38	2100	2400 (1,50)	2800	2400 (1,50)	2800	2400 (1,50)	10,0	(1,50)	11,1	(2,00)
	53	2600	3000 (1,55)	3500	3000 (1,55)	3500	3000 (1,55)	12,6	(1,55)	14,6	(2,05)
	67	2900	3400 (1,60)	3800	3400 (1,60)	3800	3400 (1,60)	14,2	(1,60)	16,3	(2,15)
Dziewczęta 10-12 13-15 16-18	37	1800	2100 (1,45)	2400	2100 (1,45)	2400	2100 (1,45)	8,8	(1,70)	10,0	(1,95)
	51	2100	2400 (1,50)	2900	2400 (1,75)	2900	2400 (1,50)	10,3	(1,75)	11,7	(2,00)
	56	2200	2500 (1,50)	2900	2500 (1,75)	2900	2500 (1,50)	10,5	(1,75)	12,1	(2,00)

¹ Wartości referencyjne (patrz rozdział 1).

² Średnie zapotrzebowanie (EER) zależne od wieku, płci, masy ciała i aktywności fizycznej (patrz rozdział 2).

P.O. DYREKTORA
 Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie
[Podpis]
 Łucja - wólaczyk

PRZEWODNICZĄCY
 KOMISJI PRZETARGOWEJ
[Podpis]
 Lidia Lejandowska