

załącznik nr 1 do SIWZ  
pismo nr NQR.AK.AZ.3320.3.2.2023

Normy żywienia dla ludności Polski: Energia (1)

Grupa płeć, wiek (lata)	Masa ciała <sup>1</sup> (kg)	kcal/dobę <sup>2</sup>		Mg/dobę <sup>2</sup>	
		Aktywność fizyczna (PAL)		Aktywność fizyczna (PAL)	
		mała	duża	mała	duża
Niemowlęta 0-0,5 0,5-1	6,5				
	9				
Dzieci 1-3 4-6 7-9	12	1000 (1,40)	2100 (1,85)		
	19	1400 (1,50)			
	27	1800 (1,60)	2100 (1,85)	6,7 (1,35)	8,8 (1,85)
Chłopcy 10-12 13-15 16-18	38	2400 (1,75)	2800 (2,00)	8,5 (1,50)	11,1 (2,00)
	53	3000 (1,80)	3500 (2,05)	10,9 (1,55)	14,6 (2,05)
	67	3400 (1,85)	3900 (2,15)	12,1 (1,60)	16,3 (2,15)
Dziewczęta 10-12 13-15 16-18	37	2100 (1,70)	2400 (1,95)	7,5 (1,45)	10,0 (1,95)
	51	2400 (1,75)	2800 (2,00)	8,8 (1,50)	11,7 (2,00)
	56	2500 (1,75)	2900 (2,00)	9,0 (1,50)	12,1 (2,00)

<sup>1</sup> Wartości referencyjne (patrz rozdział 1).

<sup>2</sup> Średnie zapotrzebowanie (EEF) założone od wieku, płci, masy ciała i aktywności fizycznej (patrz rozdział 2).

KIEROWNIK  
Sekcji Organizacji  
deszcz wyburz.  
Leszek Pasiecki

Pa. Wierzyńska  
INSPEKTOR  
Renata Skonieczna

DYREKTOR  
Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie  
Edyta Wiśniewska