

WYBRANE NORMY ŻYWIENIA DLA POPULACJI POLSKIEJ WEDŁUG INSTYTUTU ŻYWNOCICI I ŻYWIENIA

TAB. 1 NORMY NA ENERGIĘ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, USTALONE NA POZIOMIE ZAPOTRZEBOWANIA ENERGETYCZNEGO GRUPY (EER).

Grupa/wiek (lata)	Masa ciała (kg)	kcal/d		
		Aktywność fizyczna (PAL*)		
		mała	umiarkowana	duża
Dzieci				
7-9	27	1600	1800	2100
Chłopcy				
10-12	38	2050	2400	2750
13-15	53	2600	3000	3500
16-18	67	2900	3400	3900
Dziewczęta				
10-12	37	1800	2100	2400
13-15	51	2100	2450	2800
16-18	56	2150	2500	2900

*współczynnik określający poziom aktywności fizycznej

TAB. 2 NORMY NA ENERGIĘ DLA MĘŻCZYŹN, USTALONE NA POZIOMIE ZAPOTRZEBOWANIA ENERGETYCZNEGO GRUPY (EER).

Mężczyźni	Masa ciała (kg)	kcal/d					
		Aktywność fizyczna (PAL)					
		1,40	1,60	1,75	2,00	2,20	2,40
19-30	50	2000	2300	2550	2900	3200	3500
	60	2250	2600	2850	3200	3550	3900
	70	2450	2800	3050	3500	3850	4200
	80	2700	3100	3350	3800	4200	4600
	90	2900	3300	3600	4150	4550	4950
31-50	50	2000	2300	2550	2900	3200	3500
	60	2200	2500	2750	3100	3450	3750
	70	2350	2700	2950	3350	3700	4000
	80	2450	2800	3100	3500	3900	4200
	90	2650	3000	3300	3800	4150	4500
51-65	50	1800	2100	2300	2600	2900	3100
	60	2000	2300	2500	2900	3150	3450
	70	2150	2450	2700	3100	3400	3700
	80	2200	2550	2800	3200	3500	3850
	90	2400	2750	3000	3400	3800	4100
66-75	50	1600	1850	2000	2300	2500	
	60	1850	2100	2300	2650	2900	
	70	1950	2250	2450	2800	3100	
	80	2100	2450	2650	3050	3350	
>75	50	1500	1750	1900	2200	2400	
	60	1750	2000	2200	2550	2800	
	70	1850	2150	2350	2700	3000	
	80	2000	2300	2550	2950	3250	

TAB. 3 NORMY NA ENERGIĘ DLA KOBIET, USTALONE NA POZIOMIE ZAPOTRZEBOWANIA ENERGETYCZNEGO GRUPY (EER).

Kobiety Grupa/wiek (lata)	Masa ciała (kg)	kcal/d					
		Aktywność fizyczna (PAL)					
		1,40	1,60	1,75	2,00	2,20	2,40
19-30	45	1650	1850	2050	2350	2600	2800
	50	1750	2000	2200	2500	2750	3000
	60	1900	2200	2400	2750	3050	3300
	70	2150	2650	2700	3100	3400	3700
	80	2350	2700	2950	3350	3700	4000
31-50	45	1700	1950	2100	2450	2700	2900
	50	1750	2000	2200	2500	2750	3000
	60	1850	2100	2300	2650	2900	3200
	70	1950	2250	2450	2800	3100	3350
	80	2100	2450	2650	3050	3350	3650
51-65	45	1650	1850	2050	2350	2600	2800
	50	1700	1900	2100	2400	2650	2900
	60	1750	2000	2200	2500	2800	3000
	70	1850	2100	2300	2650	2900	3200
	80	2000	2300	2500	2900	3150	3450
66-75	45	1500	1700	1900	2150	2350	
	50	1550	1750	1950	2200	2400	
	60	1700	1900	2100	2400	2650	
	70	1750	2000	2200	2500	2800	
	80	1900	2100	2400	2700	3000	
>75	45	1450	1650	1850	2100	2300	
	50	1500	1700	1900	2150	2350	
	60	1650	1850	2050	2350	2600	
	70	1700	1950	2150	2450	2750	
	80	1850	2050	2350	2650	2950	
Ciąża							
II trymestr		+360					
III trymestr		+475					
Laktacja							
0-6 miesięcy		+505					

BIAŁKO

TAB. 4 NORMY NA BIAŁKO DLA LUDNOŚCI POLSKI.

Grupa (płeć, wiek/lata)	Masa ciała (kg)	Zalecane spożycie (RDA)	
		Białko krajowej racji pokarmowej	
		g/kg m.c./d	g/os./d
Dzieci			
7-9	27	1,10	30
Chłopcy			
10-12	38	1,10	42
13-15	53	1,10	58
16-18	67	0,95	64
Dziewczęta			
10-12	37	1,10	41
13-15	51	1,10	56
16-18	56	0,95	53
Mężczyźni			
≥19	50-90	0,90	45-81
Kobiety			
≥19	45-80	0,90	41-72
Ciąża	45-80	1,20	54-96
Laktacja	45-80	1,45	65-116

TŁUSZCZ

TAB. 5 NORMY NA TŁUSZCZ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY POLSKI (GDZIE 30% ENERGII POCHODZI Z TŁUSZCZU).

Grupa (płeć, wiek/lata)	Masa ciała (kg)	Jednostki	Dzieci		
7-9	27	PAL	1,35	1,60	1,85
		g/d	53	60	70
Grupa (płeć, wiek/lata)	Masa ciała (kg)	Jednostki	Chłopcy		
10-12	38	PAL	1,50	1,75	2,00
		g/d	68	80	92
13-15	53	PAL	1,55	1,80	2,05
		g/d	87	100	117
16-18	67	PAL	1,60	1,85	2,15
		g/d	97	113	130
Grupa (płeć, wiek/lata)	Masa ciała (kg)	Jednostki	Dziewczęta		
10-12	38	PAL	1,47	1,70	1,95
		g/d	60	70	80
13-15	53	PAL	1,50	1,75	2,00
		g/d	72	83	97

TAB. 6 NORMY NA TŁUSZCZ DLA MĘŻCZYŹN (GDZIE 30% ENERGII POCHODZI Z TŁUSZCZU).

Grupa (płeć, wiek/lata)	Masa ciała (kg)	Jednostki	Mężczyźni					
			1,40	1,60	1,75	2,00	2,20	2,40
		PAL	1,40	1,60	1,75	2,00	2,20	2,40
19-30	50	g/d	67	77	85	97	107	117
	60		75	87	95	107	118	130
	70		82	93	102	117	128	140
	80		90	103	112	127	140	153
	90		97	110	120	138	152	165
31-50	50	g/d	67	77	85	97	107	117
	60		73	83	92	103	115	125
	70		78	90	98	112	123	133
	80		82	93	103	117	130	140
	90		88	100	110	127	138	150
51-65	50	g/d	60	70	77	87	97	103
	60		67	77	83	97	105	115
	70		72	82	90	103	113	123
	80		73	85	93	107	117	128
	90		80	92	100	113	127	137
66-75	50	g/d	53	62	67	77	83	
	60		62	70	77	88	97	
	70		65	75	82	93	103	
	80		70	82	88	102	112	
>75	50	g/d	50	58	63	73	80	
	60		58	67	73	85	93	
	70		62	72	78	90	100	
	80		67	77	85	98	108	

TAB. 7 NORMY NA TŁUSZCZ DLA KOBIET (GDZIE 30% ENERGII POCHODZI Z TŁUSZCZU).

Grupa (płeć, wiek/lata)	Masa ciała (kg)	Jednostki	Kobiety						
			1,40	1,60	1,75	2,00	2,20	2,40	
		PAL	1,40	1,60	1,75	2,00	2,20	2,40	
19-30	45	g/d	55	62	68	78	87	93	
	50		58	67	73	83	92	100	
	60		63	73	80	92	102	110	
	70		72	88	90	103	113	123	
	80		78	90	98	112	123	133	
31-50	45	g/d	57	65	70	82	90	97	
	50		58	67	73	83	92	100	
	60		62	70	77	88	97	107	
	70		65	75	82	93	103	112	
	80		70	82	88	102	112	122	
51-65	45	g/d	55	62	68	78	87	93	
	50		57	63	70	80	88	97	
	60		58	67	73	83	93	100	
	70		62	70	77	88	97	107	
	80		67	77	83	97	105	115	
66-75	45	g/d	50	57	63	72	78		
	50		52	58	65	73	80		
	60		57	63	70	80	88		
	70		58	67	73	83	93		
	80		63	70	80	90	100		
>75	45	g/d	48	55	62	70	77		
	50		50	57	63	72	78		
	60		55	62	68	78	87		
	70		57	65	72	82	92		
	80		62	68	78	88	98		
Ciąża									
II trymestr		+12							
III trymestr		+16							
Laktacja									
0-6 miesięcy		+17							

WĘGLOWODANY

TAB. 8 NORMY NA WĘGLOWODANY DLA LUDNOŚCI POLSKI.

Grupa, płeć, wiek	Zalecane spożycie (RDA)	Zalecany poziom węglowodanów w diecie (%E) osób > 1 r.ż.
Osoby > 1 rok	130	50-70% w tym: cukrów 10-20%, cukrów dodanych <10%
Kobiety w ciąży	175	
Kobiety w okresie laktacji (0-6 mies.)	210	

TAB. 9 ZALECANE SPOŻYCIE BŁONNIKA DLA LUDNOŚCI POLSKI.

Grupa (płeć, wiek/lata)	Błonnik (g/dobę) AI*
Dzieci	
7-9	16
Chłopcy	
10-12	19
13-15	19
16-18	21
Dziewczęta	
10-12	19
13-15	19
16-18	21
Mężczyźni	
19-30	25
31-50	25
51-65	25
66-75	20**
>75	20**
Kobiety	
19-30	25
31-50	25
51-65	25
66-75	20**
>75	20**
Ciąża	
II trymestr	***
III trymestr	***
Laktacja	
0-6 mies.	***

* AI (Adequate Intake) - wystarczające spożycie

** W indywidualnych przypadkach poziom zależny od wskazań lekarskich i dietetycznych

*** Poziom do ustalenia z lekarzem lub dietetykiem

Źródło: Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja, Instytut Żywności i Żywienia 2012, Warszawa
Pełna wersja norm żywienia znajduje się na stronie: www.izz.waw.pl