

Добова потреба дітей в основних речовинах та енергії

(Відповідно до *Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії*, затверджених наказом Міністерства охорони здоров'я України від 18 листопада 1999 р. № 272)

Добова потреба дітей у білках, жирах, вуглеводах та енергії

Вікова група	Енергія, ккал	Білки, г		Жири, г	Вуглеводи, г
		усього	тваринні		
0–3 місяці*	120	2,2	2,2	6,5 (0,7**)	13
4–6 місяців*	115	2,6	2,5	6,0 (0,7**)	13
7–12 місяців*	110	2,9	2,3	5,5 (0,7**)	13
1–3 роки	1540	53	37	53	212
4–6 років	2000	65	33	58	305
6 років (учні)	2200	72	36	65	332

* Для дітей 0–12 місяців життя потреба наведена з розрахунку на 1 кілограм маси тіла.

** 0,7 — добова потреба в олії (з розрахунку на 1 кілограм маси тіла).

Добова потреба дітей у мінеральних речовинах

Вікова група	Ca, мг*	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Se, мкг**	Cu, мг	Zn, мг	J, мкг
0–3 місяці	400	300	50	4	10–15	0,3– 0,5	3	40
4–6 місяців	500	400	60	7	10–15	0,3– 0,5	4	50
7–12 місяців	600	500	70	10	10–15	0,3– 0,5	7	60
1–3 роки	800	800	100	10	10–30	0,3– 0,7	10	70
4–6 років	800	800	120	10	20	1,2	10	90
6 років (учні)	800	800	150	12	30	1,5	10	100

* Міліграмів;

** Мікрограмів

Добова потреба дітей у вітамінах

Вікова група	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В₁, мг	В₂, мг	В₆, мг	Фолат , мкг	В₁₂, мкг	РР, мг	С, мг
0–3 місяці	400	8	3	5	0,3	0,4	0,4	25	0,5	5	30
4–6 місяців	400	10	4	8	0,4	0,5	0,5	40	0,5	6	35
7–12 місяців	500	10	5	10	0,5	0,6	0,6	60	0,6	7	40
1–3 роки	600	10	6	15	0,8	0,9	0,9	70	0,7	10	45
4–6 років	600	10	7	20	0,8	1,0	1,1	80	1,0	12	50
6 років (учні)	650	10	8	25	0,9	1,1	1,2	90	1,2	13	55