

ZALECENIA DOTYCZĄCE WARTOŚCI KALORYCZNEJ POSIŁKÓW DLA
DZIECI I MŁODZIEŻY Z CENTRUM OPIEKI NAD DZIECKIEM W SZKLARSKIEJ PORĘBIE
NA ROK 2025

OBLICZENIE ŚREDNIEJ WAŻONEJ GRUPY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU 7 -18 LAT

grupa 3 osób w wieku 7-9 lat
(średnio)

7-9 lat - 1 chłopiec (aktyw. umiarkowana)

7-9 lat - 2 dziewczęta (aktyw. umiarkowana)

Razem: 1800 kcal

grupa 3 osób w wieku 10-12 lat
(średnio)

10-12 lat - 1 chłopiec (aktyw. umiarkowana)

10-12 lat - 2 dziewczęta (aktyw. umiarkowana)

Razem: 2183 kcal

grupa 12 osób w wieku 13-15 lat
(średnio)

13-15 lat - 6 chłopców (aktyw. umiarkowana)

13-15 lat - 6 dziewcząt (aktyw. umiarkowana)

Razem: 2725 kcal

grupa 10 osób w wieku 16-18 lat
(średnio)

16-18 lat - 4 chłopców (aktyw. umiarkowana)

16-18 lat - 6 dziewcząt (aktyw. umiarkowana)

Razem: 2860 kcal

ŚREDNIA WAŻONA GRUPY WYNOSI **ok. 2392 kcal**

Zgodnie z zaleceniami prawidłowego żywienia, rozdział energii (%) na poszczególne posiłki powinien wyglądać następująco:

Przy 4 posiłkach w ciągu dnia :

- | | | |
|----------------|-----|---------------------------|
| - śniadanie | 25% | ok. 598 kcal |
| - II śniadanie | 20% | ok. 478,5 kcal (w szkole) |
| - obiad | 30% | ok. 717,5 kcal |
| - kolacja | 25% | ok. 598 kcal |

Średnią ważoną grupy wyliczono na podstawie norm dla dzieci i młodzieży wg aktualizacji Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego-Państwowego Zakładu Higieny

DIETETYCZKA

Wioletta Cierluk
tel. 600 625 382

12. 11. 2024 r.