

Tabela 2. Normy na energię dla niemowląt, dzieci i młodzieży, ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania (EER)

Grupa/wiek	Masa ciała* (kg)	MJ/dobę			kcal/dobę		
		Aktywność fizyczna (PAL)			Aktywność fizyczna (PAL)		
		mała	umiarkowana	duża	mała	umiarkowana	duża
Niemowlęta 0–6 miesięcy 7–11 miesięcy	6		2,3			550	
	9		3,0			700	
Dzieci 1–3 lata 4–6 lat 7–9 lat	12		4,3	(1,40)		1000	(1,40)
	19		5,8	(1,50)		1400	(1,50)
	27	6,3	7,4	(1,60)	1550	1800	(1,60) 2100 (1,85)
Chłopcy 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	38	8,7	10,0	(1,75)	2050	2350	(1,75) 2700 (2,00)
	54	10,9	12,5	(1,80)	2600	3000	(1,80) 3450 (2,05)
	67	12,4	14,2	(1,85)	3000	3400	(1,85) 4000 (2,15)
Dziewczęta 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	38	7,6	8,8	(1,70)	1800	2100	(1,70) 2450 (1,95)
	51	8,7	10,1	(1,75)	2100	2450	(1,75) 2800 (2,00)
	56	8,9	10,4	(1,75)	2150	2500	(1,75) 2850 (2,00)

* Prawidłowa masa ciała