

Toiduenergia keskmised vajadused (kcal) ööpäevas vanuste ja kehalise aktiivsuse tasemete kaupa

Vanus	Istuv eluviis	Mõõdukas kehaline aktiivsus	Aktiivne eluviis
1-aastased	790	900	1010
2-aastased	1030	1180	1320
3-aastased	1140	1300	1470
4-aastased	1220	1390	1560
5-aastased	1290	1470	1650
6-aastased	1370	1570	1770
7-aastased	1370	1570	1770
8-aastased	1530	1750	1970
9-aastased	1620	1850	2080
10-aastased	1710	1960	2200
11-aastased	1720	1970	2210
12-aastased	1830	2090	2350
13-aastased	1940	2220	2500
14-aastased	2060	2350	2650
15-aastased	2160	2470	2780
16-aastased	2240	2560	2880
17-aastased	2290	2620	2950
18-aastased	2410	2750	3100
19-aastased	2230	2540	2860

Arvutuskäik vajaliku päevase minimaalse energiasisalduse leidmiseks erinevas vanuses laste puhul

$(N_1 \times EN_1 + N_2 \times EN_2 + N_3 \times EN_3) / (N_1 + N_2 + N_3)$, kus

N – laste arv vastavas vanuserühmas

EN – vastava vanuserühma minimaalne energiasisaldus