

**Toiduenergiavajadus\* olenevalt vanusest, soost, kehalise aktiivsuse tasemest ja  
põhiainevahetusest**

Vanus aastat	Põhiainevahetus			Kehalise aktiivsuse tase (PAL)**			
	MJ/kg	ööpäevas		1,4–1,5	1,6–1,7	1,8–1,9	2,0–2,2
		MJ	kcal				
Mehed	MJ ööpäevas						
	kcal ööpäevas						
15–30	105	7,6	1820	10,5 2500	11,8 2800	13,0 3100	14,7 3500
31–50	100	7,3	1740	10,1 2400	11,3 2700	12,6 3000	14,3 3400
51–65	94	6,6	1580	9,2 2200	10,5 2500	11,8 2800	13,2 3200
Üle 65	85	5,9	1410	8,4 2000	9,7 2300	10,9 2600	11,8 2800
Naised	MJ ööpäevas						
	kcal ööpäevas						
15–30	96	5,8	1390	8,0 1900	9,2 2200	10,5 2500	11,8 2800
31–50	94	5,6	1340	8,0 1900	8,8 2100	10,1 2400	11,3 2700
51–65	88	5,3	1270	7,5 1800	8,4 2000	9,6 2300	10,5 2500
Üle 65	85	4,9	1170	7,1 1700	7,5 1800	9,2 2200	9,7 2300

\* Toiduenergiavajadus on väljendatud megadžaulides (MJ) ja kilokalorites (kcal), arvestusega  
1 kcal = 4,2 kJ ja 1 MJ = 1000 kJ.

\*\* Kinnipeetavate toiduenergiavajadus olenevalt kehalise aktiivsuse tasemest:

R 1 – 7,1–8,4 MJ (1700–2000 kcal) – mittetöötavad naised (PAL 1,4–1,5); üle 51-a ruumis töötavad ja vähe liikuvad naised (PAL 1,6–1,7);

R 2 – 8,4–9,6 MJ (2000–2300 kcal) – 15–21-a naised; 21–50-a ruumis töötavad ja vähe liikuvad naised (PAL 1,6–1,7); üle 51-a keskmise raskusega tööd tegevad naised (PAL 1,8–1,9); üle 51-a mittetöötavad mehed (PAL 1,4–1,5); üle 65-a ruumis töötavad ja vähe liikuvad mehed (PAL 1,6–1,7);

R 3 – 9,6–11,3 MJ (2300–2700 kcal) – kuni 50-a keskmise raskusega tööd tegevad naised (PAL 1,8–1,9); üle 51-a väga rasket tööd tegevad naised (PAL 2,0–2,4); 19–50-a mittetöötavad mehed (PAL 1,4–1,5); 31–65-a ruumis töötavad ja vähe liikuvad mehed (PAL 1,6–1,7); üle 65-a keskmise raskusega tööd tegevad mehed (PAL 1,8–1,9);

R 4 – 11,3–13,0 MJ (2700–3100 kcal) – kuni 50-a väga rasket tööd tegevad naised (PAL 2,0–2,4); 15–21-a noored mehed, 21–30-a ruumis töötavad, väheliikuvad mehed (PAL 1,6–1,7); 21–65-a keskmise raskusega tööd tegevad mehed (PAL 1,8–1,9); üle 65-a väga rasket tööd tegevad mehed (PAL 2,0–2,2).