

ZALECENIA DOTYCZĄCE WARTOŚCI KALORYCZNEJ POSIŁKÓW DLA
DZIECI I MŁODZIEŻY Z DOMU DZIECKA W SZKLARSKIEJ PORĘBIE NA ROK 2020

OBLICZENIE ŚREDNIEJ WAŻONEJ GRUPY DZIECI W WIEKU 3- 9 LAT

grupa 3-5 lat - 4 dzieci zapotrzebowanie 1200 kcal
grupa 7-9 lat - 1 dziecko zapotrzebowanie 1800 kcal

ŚREDNIA WAŻONA GRUPY WYNOSI 1320 kcal

OBLICZENIE ŚREDNIEJ WAŻONEJ GRUPY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU 9 -18 LAT

grupa 6 osób w wieku 9-11 lat
(średnio)

9-11 lat - 3 chłopców (aktyw. umiarkowana)
9-11 lat - 3 dziewczęta (aktyw. umiarkowana)

Razem: 2012 kcal

grupa 4 osób w wieku 11-13 lat
(średnio)

11-13 lat - 3 chłopców (aktyw. umiarkowana)
11-13 lat - 1 dziewczyna (aktyw. umiarkowana)

Razem: 2575 kcal

grupa 7 osób w wieku 13-15 lat
(średnio)

13-15 lat - 1 chłopiec (aktyw. umiarkowana)
13-15 lat - 6 dziewcząt (aktyw. umiarkowana)

Razem: 2528 kcal

grupa 8 osób w wieku 15-17 lat
(średnio)

15-17 lat - 4 chłopców (aktyw. umiarkowana)
15-17 lat - 4 dziewczęta (aktyw. umiarkowana)

Razem: 2528 kcal

grupa 5 osób w wieku 17-18 lat
(średnio)

17-18 lat - 1 chłopiec (aktyw. umiarkowana)
17-18 lat - 4 dziewczęta (aktyw. umiarkowana)

Razem: 2680 kcal