

Rozkład energii w posiłkach:

Posiłek	Udział energii w diecie 3 posiłkowej	Udział energii w diecie 5 posiłkowej
I Śniadanie	30-35%	25-30%
II Śniadanie	-	5-10%
Obiad	35-40%	30-35%
Podwieczorek	-	5-10%
Kolacja	25-30%	15-20%

Dzienne racje pokarmowe – dieta podstawowa:

Lp.	Grupa produktów	Jednostka	Ilość produktów
1	Produkty zbożowe i ziemniaki Pieczywo pszenne i żytnie Mąka i makarony Kasze, ryż, płatki śniadaniowe Ziemniaki	g	300 40 35 350
2	Warzywa i owoce Warzywa Owoce	g	500 300
3	Mleko i produkty mleczne Mleko i mleczne napoje fermentowane Sery twarogowe Sery podpuszczkowe	g	450 50 15
4	Mięso, wędliny, ryby, jaja Mięso, drób (bez kości) Wędliny Ryby Jaja	g szt	70 25 20 1/3
5	Tłuszcze Zwierzęce Roślinne	g	30 30
6	Cukier i słodczyce	g	45

Zawartość energii i podstawowych składników odżywczych – dieta podstawowa:

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Zawartość w racji pokarmowej
Energia	kcal	2360
Białko	% energii	10-20
Tłuszcze ogółem	% energii	20-35
Węglowodany	% energii	45-65

Dzienne racje pokarmowe – dieta podstawowa dzieci 1-3 lat:

Lp.	Grupa produktów	Jednostka	Ilość produktów
1	Produkty zbożowe i ziemniaki Pieczywo pszenne i żytnie Mąka i makarony Kasze, ryż, płatki śniadaniowe Ziemniaki	g	70 20 20 150
2	Warzywa i owoce Warzywa Owoce	g	350 250
3	Mleko i produkty mleczne Mleko i mleczne napoje fermentowane Sery twarogowe	g	600 40
4	Mięso, wędliny, ryby, jaja Mięso, drób (bez kości) Wędliny Jaja	g szt	30 20 3/4
5	Tłuszcze Zwierzęce Roślinne	g	16 9
6	Cukier i słodczyce	g	30

Zawartość energii i podstawowych składników odżywczych – dieta podstawowa:

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Zawartość w racji pokarmowej
Energia	kcal	1000-1300
Białko	% energii	10-20
Tłuszcze ogółem	% energii	20-35
Węglowodany	% energii	45-65

Dziennie racje pokarmowe – dieta podstawowa dzieci starsze:

Lp.	Grupa produktów	Jednostka	Ilość produktów
1	Produkty zbożowe i ziemniaki	g	

	Pieczywo pszenne i żytnie Mąka i makarony Kasze, ryż, płatki śniadaniowe Ziemniaki		400 20 20 150
2	Warzywa i owoce Warzywa Owoce	g	350 250
3	Mleko i produkty mleczne Mleko i mleczne napoje fermentowane Sery twarogowe	g	600 40
4	Mięso, wędliny, ryby, jaja Mięso, drób (bez kości) Wędliny Jaja	g szt	 30 20 3/4
5	Tłuszcze Zwierzęce Roślinne	g	16 9
6	Cukier i słodczyce	g	30

Zawartość energii i podstawowych składników odżywczych – dieta podstawowa dzieci starsze:

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Zawartość w racji pokarmowej
Energia	kcal	2700-3000
Białko	% energii	10-20
Tłuszcze ogółem	% energii	20-35
Węglowodany	% energii	45-65

Zalecane dzienne zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze kobiet ciężarnych i karmiących:

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Zawartość w racji pokarmowej
Energia	kcal	2360+505
Białko	% energii	10-20

Tłuszcze ogółem	% energii	20-35
Węglowodany	% energii	45-65
Żelazo	mg	27
Witamina C	mg	120
Wapń	mg	1000

Literatura:

- Turlejska H. i wsp., 2004: Zasady racjonalnego żywienia - zalecane racje pokarmowe dla wybranych grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego, Ośrodek Doradztwa i Doskonalenia Kadr Sp. Z o. o., Gdańsk.
- Jarosz M. (red.), 2017: Normy Żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa.