

Návrh výživových doporučených dávek

Výživný faktor	Děti školního věku		Dospívající			
	3–6 let	7–10 let	11–14 let		15–18	
	ch + d	ch + d	chlapci	dívky	chlapci	dívky
Energie MJ	5,9	7,4	9,2	8,4	10	9,2
Energie Kcal	1400	1800	2200	2000	2400	2200
Bílkoviny g	35	45	55	53	68	60
Tuky g	50	60	75	70	80	75
Kys. linolová g	7,5	8	9	8,5	10	9
Vápník mg	900	1000	1100	1100	1200	1200
Hořčík mg	100	250	350	300	400	350
Železo mg	5	10	12	15	12	16
Jód µg	100	140	180	180	200	200
Zinek mg	6	11	12	10	12	10
Fosfor mg	700	1100	1200	1200	1200	1200
Selen µg	20	25	35	35	45	45
Vitamín A mg	0,7	0,8	0,9	0,9	1	0,9
Vitamín D µg	10,0*	5	5	5	5	5
Vitamín E mg	7	10	12	10	14	12
Vitamín K µg	15	30	50	60	70	60
Vitamín B1 mg	1	1,1	1,2	1,1	1,3	1,1
Vitamín B2 mg	1,1	1,2	1,7	1,6	2	1,5
Niacín mg	12	13	17	15	18	15
Vitamín B6	1,1	1,2	1,6	1,5	1,7	1,5
Kys. listová µg	75	100	400	400	400	400
Vitamín B12	1	1,8	2	2	3	3
Vitamín C mg	65	65	90	90	100	100

Výživný faktor	19–59 let				Dospělí			
	Lehká zátěž		Střední zátěž		60 a více		Těhotné	Kojící
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy		
Energie MJ	10	9,2	10,9	10	8,4	8	10	10
Energie Kcal	2400	2200	2600	2400	2000	1900	2400	2400
Bílkoviny g	68	63	70	65	65	65	80	80
Tuky g	70	65	75	70	55	55	75	75
Kys.linolová g	8	7	9	8	8	8	9	9
Vápník mg	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1500	2000
Hořčík mg	400	400	400	400	350	350	400	450
Železo mg	10	15	15	16	12	12	20	20
Jód µg	200	200	200	200	180	180	230	260
Zinek mg	14	12	14	12	12	12	14	14
Fosfor mg	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1500	1800
Selen µg	55	55	55	55	55	55,5	55	70
Vitamín A mg	1	0,9	1	1	1	1	0,8	1,2
Vitamín D µg	5	5	5	5	5	5	10	10
Vitamín E mg	14	12	14	12	12	12	14	18
Vitamín K µg	75	65	75	65	80	65	75	65
Vitamín B1 mg	1,1	1	1,3	1,1	1,2	1,1	1,5	1,4
Vitamín B2 mg	1,6	1,4	1,8	1,6	1,4	1,4	1,6	1,8
Niacín mg	18	15	20	18	15	15	18	20
Vitamín B6 mg	1,9	1,8	2	1,9	1,8	1,8	2,5	2,2
Kys.listová µg	400	400	400	400	400	400	600	600
VitamínB12 mg	3	3	3	3	3	3	3,5	4
Vitamín C mg	100	100	100	100	100	100	110	120

Výživný faktor	0–6 měsíců	6–12 měsíců	1–3 roky
Energie kcal	115	105	100
Bílkoviny g	2,2	2	1,8
Tuky g	30–54 % E	30–54 E	35 % E
Esenciální mastné kys.	3 % E	3 % E	3,0 % E
Vitamín A µg RE	62,5	42	31
Vitamín D µg	1,25	1,11	0,77
Vitamín E mg	0,5	0,44	0,46
Vitamín K µg	0,83	1,11	1,15
Vitamín C mg	5	3,89	3,08
Thiamin mg	0,05	0,04	0,05
Riboflavin mg	0,07	0,06	0,06
Niacín mg	0,83	0,67	0,69
Pyridoxin mg	0,05	0,07	0,08
Kys. listová µg	4,17	3,89	3,85
Kobalamin B12 µg	0,05	0,06	0,05
Vápník mg	67	67	62
Fosfor mg	50	56	62
Hořčík mg	6,7	6,7	6,2
Železo mg	1	1,1	0,77
Zinek mg	0,83	1,1	0,77
Jód µg	6,7	5,56	5,38
Selen µg	1,67	1,67	1,54

Odkazy

Související články

- Výživová doporučení
- Výživová doporučení (1. LF UK, NT)
- Přístup k tvorbě výživových doporučení
- Základní doporučení pro výživu
- Výživové doporučené dávky
- Komentář k výživovým doporučeným dávkám
- Doporučené dávky potravin
- Výživové trendy
- Česká verze nutriční pyramidy

Zdroj

- PERLÍN, Ctibor. *Výživová doporučení* [online]. [cit. 2012-03-10]. <<https://el.lf1.cuni.cz/p59615930/>>.