

składniki/ wiek	1 - 3 lat	4 - 6 lat	7 - 9 lat	uwagi
białko (g/os/dobę)	14	21	30	
węglowodany (g/os/d)	130	130	130	50-70% dobowego spożycia w tym: cukrów naturalnych 10-20%, a cukrów dodanych nie więcej niż 10%
tłuszcz (g/os/d) przy założeniu umiarkowanego ruchu	33-39	47-54	60-70	w tym: DHA w wieku 7-24 m.ż.= 100mg/dobę; EPA + DHA w wieku 2-18 lat = 250mg/dobę
wit. D3 (mg/d) wg. RDA	15	15	15	powinno się podawać razem z wit. K2, ale nie określono norm dla dzieci
wit. B12 (mg/d) wg. RDA	0,9	1,2	1,8	
wit. A (mg/d) wg. RDA	400	450	500	
wit. C (mg/d) wg. RDA	40	50	50	
wapń (mg/d) wg. RDA	700	1000	1000	
żelazo (mg/d) wg. RDA	7	10	10	
magnez (mg/d) wg. RDA	80	130	130	
jod (mg/d) wg. RDA	90	90	100	
selen (mg/d) wg. EAR	17	23	23	
energia (kcal) przy założeniu umiarkowanego ruchu	1000	1400	1800	
 błonnik (g/d) wg IA	10	14	16	
woda (ml/d)	1250	1600	1750	