

Normy pokarmowe w żywieniu dzieci w wieku przedszkolnym

(zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia)



Grupa produktów
Produkty zbożowe
Pieczywo żytnie, pszenne
Mąka, makarony
Kasze, ryż
Ziemniaki
Warzywa i owoce
Warzywa
Nasiona strączkowe i orzechy
Owoce
Mleko i produkty mleczne
Mleko i fermentowane napoje mleczne
Sery twarogowe
Sery podpuszczkowe
Jaja
Mięso, wędliny, ryby
Mięso i drób
Wędliny
Ryby
Tłuszcze
Zwierzęce
Roślinne
Cukier i słodycze

100% produktów w g (dziennie zapotrzebowanie)	75 % produktów w g (śniadanie, obiad, podwieczorek)
Dzieci w wieku przedszkolnym	
170	128
50	38
35	26
200	150
400	300
10	8
250	188
550	413
60	46
10	8
$\frac{3}{4}$	$\frac{1}{2}$
40	30
20	15
20	15
25	19
14	11
35	26