

PATVIRTINTA

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos

ministro

1999 m. lapkričio 25 d. įsakymu Nr. 510
(Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos

ministro

2016 m. d. įsakymo Nr. V-
redakcija)

REKOMENDUOJAMOS PAROS MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ IR ENERGIJOS NORMOS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos skirtos individualios mitybos ir organizuotų kolektyvų (ugdymo, krašto apsaugos, socialinės globos, įkalinimo, asmens sveikatos priežiūros įstaigose ir pan.) subalansuoto maitinimo planavimui, vertinimui, statistikai bei stebėsenai. Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos netaikomos maisto produktų maistingumui ženklinti.

2. Išimtinis žindymas užtikrina maistinių medžiagų ir energijos poreikį kūdikiams iki 6 mėn. amžiaus.

3. Vaikams paros energijos normos nustatytos, atsižvelgiant į paros energijos poreikius priklausomai nuo amžiaus ir fizinio aktyvumo koeficiento:

3.1. 1–3 m. amžiaus vaikams fizinio aktyvumo koeficientas – 1,39;

3.2. 4–6 m. amžiaus vaikams fizinio aktyvumo koeficientas – 1,57;

3.3. 7–10 m. amžiaus vaikams fizinio aktyvumo koeficientas – 1,6;

3.4. 11–14 m. amžiaus mergaitėms fizinio aktyvumo koeficientas – 1,67, berniukams fizinio aktyvumo koeficientas – 1,70;

3.5. 15–18 m. amžiaus mergaitėms fizinio aktyvumo koeficientas – 1,73, berniukams fizinio aktyvumo koeficientas – 1,75;

3.6. intensyviai sportuojančių vaikų energijos ir maistinių medžiagų poreikiai yra didesni ir turi būti apskaičiuojami individualiai pagal jų fizinio aktyvumo koeficientą. Paros energijos poreikis (toliau – PEP) apskaičiuojamas pagrindinę energijos apykaitą (toliau – PEA) padauginus iš fizinio aktyvumo koeficiento (mergaitėms $PEA = 655 + (9,6 \times W) + (1,8 \times H) - (4,7 \times A)$; berniukams $PEA = 65,4 + (13,7 \times W) + (5,0 \times H) - (6,8 \times A)$, kai W – kūno masė, kg; H – ūgis, cm; A – amžius, metais).

4. Suaugusiesiems paros energijos normos nustatytos, atsižvelgiant į PEP, kai kūno masės indeksas yra 23 ir kai fizinio aktyvumo koeficientai yra 1,4, 1,6, 1,8 ir 2,0. Suaugusiesiems fizinio aktyvumo koeficientas yra nustatomas pagal fizinio aktyvumo intensyvumą darbo ir laisvalaikio metu:

4.1. fizinio aktyvumo koeficientas 1,4 – atitinka labai mažo intensyvumo fizinį aktyvumą (sėdimas darbas ir pasyvus laisvalaikis);

4.2. fizinio aktyvumo koeficientas 1,6 – atitinka mažo intensyvumo fizinį aktyvumą (sėdimas ar lengvas darbas ir nedidelio fizinio aktyvumo laisvalaikis);

4.3. fizinio aktyvumo koeficientas 1,8 – atitinka vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą (vidutinio sunkumo darbas ir vidutinio aktyvumo ar aktyvus laisvalaikis);

4.4. fizinio aktyvumo koeficientas 2,0 – atitinka didelio intensyvumo fizinį aktyvumą (sunkus darbas ir vidutinio aktyvumo ar aktyvus laisvalaikis).

II SKYRIUS REKOMENDUOJAMOS PAROS MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ IR ENERGIJOS NORMOS

5. Rekomenduojamos paros energijos normos vaikams ir suaugusiesiems nurodytos atitinkamai 1 ir 2 lentelėse:

1 lentelė. Rekomenduojamos paros energijos normos vaikams

Eil. Nr.	Amžius (mėnesiais, metais)	Energija, kcal
1.	0–6 mėn.	Energija = kūno svoris (kg) x 91 kcal
2.	7–12 mėn.	Energija = kūno svoris (kg) x 81 kcal
3.	1–3 m.	1200
4.	4–6 m.	1500
5.	7–10 m.	1700
6.	11–14 m. mergaitės	2000
7.	11–14 m. berniukai	2200
8.	15–18 m. mergaitės	2400
9.	15–18 m. berniukai	2800

2 lentelė. Rekomenduojamos paros energijos normos suaugusiesiems

Eil. Nr.	Amžius (metais)	Energija, kcal			
		Fizinio aktyvumo koeficientas 1,4	Fizinio aktyvumo koeficientas 1,6	Fizinio aktyvumo koeficientas 1,8	Fizinio aktyvumo koeficientas 2,0
1.	Vyrai				
1.1.	19–34 m.	2450	2800	3150	3500
1.2.	35–64 m.	2300	2630	2960	3290
1.3.	≥ 65 m.	2030	2320	2610	2900
2.	Moterys				
2.1.	19–34 m.	1950	2230	2500	2780
2.2.	35–64 m.	1840	2100	2360	2620
2.3.	≥ 65 m.	1690	1930	2170	2410

PASTABA. Nėščiosios papildomai turi gauti 300 kcal, o žindančiosios – 500 kcal per parą, priklausomai nuo jų amžiaus grupės.

6. Baltymai 6–12 mėn. amžiaus vaikams turi sudaryti 7–15 proc. paros maisto davinio energinės vertės (toliau – E proc.), 12–24 mėn. amžiaus – 10–15 E proc., 2–64 metų amžiaus – 10–20 E proc., 65 metų ir vyresniems asmenims – 15–20 E proc.

7. Angliavandeniai vaikams ir suaugusiesiems turi sudaryti 45–60 E proc., iš jų cukrų (mono- ir disacharidų) suvartojimas neturi viršyti 10 E proc.

8. Skaidulinių medžiagų nuo 1 metų amžiaus rekomenduojama gauti 8,0–12,5 g 1000 kcal energijos. Su amžiumi vaikų suvartojamų skaidulinių medžiagų kiekis turi didėti ir paauglystėje pasiekti suaugusiesiems rekomenduojamą paros normą. Suaugusiesiems per parą skaidulinių medžiagų rekomenduojama gauti 25–35 g arba apie 12,5 g 1000 kcal energijos.

9. Riebalai 6–12 mėn. amžiaus vaikams turi sudaryti 30–45 E proc., 12–24 mėn. amžiaus – 30–40 E proc., 2 metų amžiaus ir vyresniems – 25–40 E proc., atsižvelgiant į kiekvienos rūšies riebalų rūgščių suvartojimo rekomendacijas:

9.1. sočiosios riebalų rūgštys visoms amžiaus grupėms turėtų sudaryti iki 10 E proc.;

9.2. pramoninės gamybos riebalų rūgščių transizomerų vaikams rekomenduojama nevartoti, suaugusiesiems šios rūgštys turėtų sudaryti ne daugiau kaip 1 E proc.

10. Valgomosios druskos iki 2 metų amžiaus turi būti suvartojama ne daugiau kaip 2 g 1000 kcal energijos, 2–10 metų amžiaus – ne daugiau kaip 3–4 g per parą, 10 metų amžiaus ir vyresniems – ne daugiau kaip 5–6 g per parą.

11. Rekomenduojamos paros vitaminų ir mineralinių medžiagų normos vaikams ir suaugusiesiems nurodytos atitinkamai 3 ir 4 lentelėse:

3 lentelė. Rekomenduojamos paros vitaminų normos vaikams ir suaugusiesiems

Eil. Nr.	Amžius	Vitaminai												
		Vitaminas A, $\mu\text{g RE}^1$	Vitaminas D, μg	Vitaminas E, mg a-TE ²	Vitaminas B ₁ , mg	Vitaminas B ₂ , mg	Niacinas, mg NE ³	Vitaminas B ₆ , mg	Folio rūgštis ⁴ , μg	Vitaminas B ₁₂ , μg	Vitaminas C, mg	Pantoteno r., mg	Biotinas, μg	Vitaminas K, μg
1.	0–6 mėn.	350	10	3,0	0,3	0,4	5	0,3	32	0,5	25	–	–	–
2.	7–12 mėn.	300	10	4,0	0,4	0,6	7	0,5	40	1,0	25	3,0	6	10
3.	1–3 m.	300	15	5,0	0,5	0,7	9	0,6	40	1,5	30	3,5	15	15
4.	4–6 m.	350	15	6,0	0,7	0,9	11	0,8	55	1,8	35	4,0	20	20
5.	7–10 m.	400	15	7,0	0,9	1,1	13	1,0	80	2,0	45	4,0	25	30
6.	11–14 m. mergaitės	600	15	8,0	1,0	1,2	14	1,1	150	2,5	65	5,0	35	40
7.	11–14 m. berniukai	700	15	9,0	1,1	1,3	16	1,3	150	2,5	65	5,0	35	40
8.	15–18 m. mergaitės	700	15	10	1,2	1,4	16	1,3	200	2,5	80	5,5	40	50
9.	15–18 m. berniukai	900	15	11	1,4	1,7	19	1,6	200	2,5	80	5,5	40	55
10.	Vyrai													
10.1.	19–34 m.	900	10	12	1,4	1,6	19	1,6	200	3,0	80	6,0	50	75
10.2.	35–64 m.	900	10	12	1,3	1,5	18	1,6	200	3,0	80	6,0	50	75
10.3.	≥ 65 m.	900	10	12	1,2	1,4	16	1,6	200	3,0	80	6,0	50	75
11.	Moterys													
11.1.	19–34 m.	700	10	10	1,1	1,3	15	1,3	200	3,0	80	6,0	50	75
11.2.	35–64 m.	700	10	10	1,1	1,2	14	1,2	200	3,0	80	6,0	50	75
11.3.	≥ 65 m.	700	10	10	1,0	1,2	13	1,2	200	3,0	80	6,0	50	75
11.4.	Nėščio-	900	10	12	1,5	1,6	17	1,5	300	3,5	90	6,0	50	75

	sios													
11.5.	Žindan- čiosios	1100	10	14	1,6	1,7	20	1,6	250	4,0	100	7,0	55	75

PASTABOS:

¹ – retinolio ekvivalentas (RE); 1 RE = 1 µg retinolio = 6 µg β-karoteno.

² – α-tokoferolio ekvivalentas (TE); 1 TE = 1 mg d-α-tokoferolio.

³ – niacino ekvivalentas (NE); 1 NE = 1 mg niacino = 60 mg triptofano.

⁴ – 1 µg folatų = 0,5 µg folio rūgšties.

4 lentelė. Rekomenduojamos paros mineralinių medžiagų normos vaikams ir suaugusiesiems

Eil. Nr.	Amžius	Mineralinės medžiagos												
		Kalcis, mg	Fosforas, mg	Kalis, mg	Magnis, mg	Geležis, mg	Cinkas, mg	Varis, mg	Jodas, µg	Selenas, µg	Manganas, mg	Molibdenas, µg	Chromas, µg	Fluoridas (Fluoras), mg
1.	0–6 mėn.	360	280	–	60	5,0	2,0	–	50	–	–	–	–	–
2.	7–12 mėn.	540	420	1100	80	8,0	3,0	0,3	70	15	0,5	–	–	–
3.	1–3 m.	600	470	1500	150	8,0	5,0	0,4	90	20	0,5	–	–	–
4.	4–6 m.	700	540	1800	200	8,0	6,0	0,5	100	25	1,0	–	–	–
5.	7–10 m.	800	600	2000	250	10	7,0	0,6	120	30	1,5	–	–	–
6.	11–14 m. mergaitės	900	700	2900	280	15	9,0	0,7	150	40	2,0	–	–	–
7.	11–14 m. berniukai	900	700	3300	300	12	11	0,7	150	45	2,0	–	–	–
8.	15–18 m. mergaitės	1000	800	3100	300	15	10	0,9	150	55	3,0	–	–	–
9.	15–18 m. berniukai	1000	800	3500	350	12	12	0,9	150	60	3,0	–	–	–
10.	Vyrai ≥ 19 m.	900	700	3500	350	10	10	1,0	150	60	3,0	50	40	3,5
11.	Moterys													
11.1.	19–64 m.	900	700	3100	300	15	10	1,0	150	50	3,0	50	40	3,5
11.2.	≥ 65 m.	900	700	3100	300	10	10	1,0	150	50	3,0	50	40	3,5
11.3.	Nėščiosios	1100	800	3100	350	15	12	1,1	200	60	3,0	50	40	3,0
11.4.	Žindan- čiosios	1000	800	3100	350	15	14	1,3	200	70	3,0	50	40	3,0