

Tabele zbiorcze

Tabela 1. Poziomy norm przyjęte w normach żywienia dla populacji Polski

Tabela 2. Normy na energię na poziomie średniego zapotrzebowania (EER) dla niemowląt

Tabela 3. Normy na energię na poziomie średniego zapotrzebowania (EER) dla chłopców

Tabela 4. Normy na energię na poziomie średniego zapotrzebowania (EER) dla dziewcząt

Tabela 5. Normy na energię na poziomie średniego zapotrzebowania (EER) dla mężczyzn

Tabela 6. Normy na energię na poziomie średniego zapotrzebowania (EER) dla kobiet

Tabela 7. Normy na energię na poziomie średniego zapotrzebowania (EER) dla kobiet w ciąży i karmiących piersią

Tabela 8. Normy na białko dla niemowląt, ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania (EAR) i zalecanego spożycia (RDA)

Tabela 9. Normy na białko dla chłopców w wieku 1–18 lat, ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania (EAR) i zalecanego spożycia (RDA)

Tabela 10. Normy na białko dla dziewcząt w wieku 1–18 lat, ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania (EAR) i zalecanego spożycia (RDA)

Tabela 11. Normy na białko dla mężczyzn, ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania (EAR) i zalecanego spożycia (RDA)

Tabela 12. Normy na białko dla kobiet, ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania (EAR) i zalecanego spożycia (RDA)

Tabela 13. Poziomy spożycia dla tłuszczów w diecie niemowląt, małych dzieci, dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych

Tabela 14. Normy na tłuszcz dla niemowląt w wieku 6 miesięcy i powyżej w g/os/dobę (30–45 % energii z tłuszczu)

Tabela 15. Normy na tłuszcz dla dzieci w wieku 1–3 lat w g/os/dobę (35–40 % energii z tłuszczu i wskaźniku aktywności fizycznej PAL = 1,4)

Tabela 16. Normy na tłuszcz dla dzieci i młodzieży w wieku 4–18 lat w g/os/dobę (30–40 % energii z tłuszczu)

Tabela 17. Normy na tłuszcz dla mężczyzn w g/os/dobę (30–40 % energii z tłuszczu)

Tabela 18. Normy na tłuszcz dla kobiet w g/os/dobę (30–40 % energii z tłuszczu)

Tabela 19. Dodatek w g/os/dobę do normy referencyjnego spożycia dla tłuszczu (RI) w grupie kobiet w ciąży i karmiących piersią

Tabela 20. Normy na węglowodany

Tabela 21. Normy na błonnik

Tabela 22. Normy na wodę

Tabela 23. Normy na witaminy. Część I

Tabela 24. Normy na witaminy. Część II

Tabela 25. Normy na witaminy. Część III

Tabela 26. Normy na witaminy. Część IV

Tabela 27. Normy na składniki mineralne. Część I

Tabela 28. Normy na składniki mineralne. Część II

Tabela 29. Normy na składniki mineralne. Część III

Tabela 30. Górne tolerowane poziomy spożycia (UL) witamin

Tabela 31. Górne tolerowane poziomy spożycia (UL) składników mineralnych

Tabela 32. Bezpieczny poziom spożycia dla żelaza i manganu

Tabela 1. Poziomy norm przyjęte w normach żywienia dla populacji Polski

Poziom	Skrót, nazwa angielska	Definicja
Średnie zapotrzebowanie	EAR – Estimated Average Requirement EER – Estimated Energy Requirement (dla energii)	Poziom spożycia energii i składników odżywczych określający średnie zapotrzebowanie osób w danej grupie, odpowiedni dla połowy osób z tej grupy
Zalecane spożycie	RDA – Recommended Dietary Allowance	Poziom spożycia składników odżywczych pokrywający zapotrzebowanie prawie wszystkich osób w danej grupie
Wystarczające spożycie	AI – Adequate Intake	Poziom spożycia składników odżywczych ustalany na podstawie ich średniego spożycia w danej grupie, stosowany, kiedy brak jest wystarczających danych do ustalenia poziomu średniego zapotrzebowania i zalecanego spożycia
Referencyjne spożycie (referencyjne zakresy spożycia makroskładników)	RI – Reference Intake ranges for macronutrients	Poziom spożycia makroskładników wyrażony jako odsetek zapotrzebowania na energię. Wskazuje, jaki zakres procentowego udziału energii z danego makroskładnika zapewnia utrzymanie dobrego stanu zdrowia i wiąże się z niskim ryzykiem rozwoju wybranych chorób przewlekłych
Górny tolerowany poziom spożycia*	UL – Tolerable Upper Intake Level	Maksymalny poziom spożycia składników odżywczych (ze wszystkich źródeł), które nie powoduje niekorzystnych skutków zdrowotnych u prawie wszystkich osób w danej grupie

* Górny tolerowany poziom spożycia nie jest normą żywieniową, jest to wartość, której zwyczajowe spożycie składników odżywczych nie powinno przekraczać.

Tabela 2. Normy na energię na poziomie średniego zapotrzebowania (EER) dla niemowląt

Wiek (miesiące)*	Chłopcy			Dziewczęta		
	Masa ciała (kg)	MJ/dobę	kcal/dobę	Masa ciała (kg)	MJ/dobę	kcal/dobę
6	7,9	2,5	597	7,3	2,3	549
7	8,3	2,7	636	7,6	2,4	573
8	8,6	2,8	661	7,9	2,5	599
9	8,9	2,9	688	8,2	2,6	625
10	9,2	3	725	8,5	2,7	656
11	9,4	3,1	742	8,7	2,8	673

* Ukończone miesiące życia.

Tabela 3. Normy na energię na poziomie średniego zapotrzebowania (EER) dla chłopców

Wiek (lata)	Wysokość ciała* (cm)	Masa ciała* (kg)	MJ/dobę PAL				kcal/dobę PAL			
			1,4	1,6	1,8	2,0	1,4	1,6	1,8	2,0
1	75,7	9,6	3,3				778			
2	87,8	12,2	4,3				1028			
3	96,1	14,3	4,9				1163			
4	103,3	16,3	5,2	5,9	6,7		1237	1414	1591	
5	111,8	19,1	5,6	6,4	7,2		1335	1525	1716	
6	118,4	21,6	5,9	6,8	7,6		1417	1620	1822	
7	124,6	24,4	6,3	7,2	8,1		1504	1719	1934	
8	130,5	27,6	6,7	7,6	8,6		1599	1827	2055	
9	136,3	30,8	7,1	8,1	9,1		1693	1934	2176	
10	141,5	34,2		8,2	9,2	10,2		1965	2211	2456
11	146,7	38,1		8,7	9,7	10,8		2074	2334	2593
12	152,9	42,7		9,3	10,4	11,6		2217	2494	2771
13	160,2	48,1		10	11,2	12,4		2384	2682	2980
14	167,2	53,8		10,7	12,0	13,3		2558	2878	3198
15	172,5	59,0		11,3	12,7	14,2		2712	3051	3390
16	175,7	63,3		11,8	13,3	14,8		2834	3188	3543
17	177,6	66,9		12,2	13,8	15,3		2933	3300	3666
18	178,7	69,9		11,3	12,7	14,2		2707	3045	3383

* Wartości mediany wysokości i masy ciała według standardów wzrastania WHO dla dzieci w wieku 1-3 lat oraz z badań reprezentatywnych populacji Polski w ramach projektów OLA i OLAF dla dzieci i młodzieży w wieku 3-18 lat.
PAL – poziom aktywności fizycznej.

Tabela 4. Normy na energię na poziomie średniego zapotrzebowania (EER) dla dziewcząt

Wiek (lata)	Wysokość ciała* (cm)	Masa ciała* (kg)	MJ/dobę				kcal/dobę			
			PAL				PAL			
			1,4	1,6	1,8	2,0	1,4	1,6	1,8	2,0
1	74,0	8,9	3,0				712			
2	86,4	11,5	4,0				947			
3	95,1	13,9	4,6				1088			
4	102,7	16,1	4,9	5,5	6,2		1160	1325	1491	
5	110,5	18,7	5,2	5,9	6,7		1241	1419	1596	
6	117,0	21,0	5,5	6,3	7,1		1312	1500	1687	
7	123,0	23,5	5,8	6,6	7,5		1386	1584	1782	
8	129,4	26,6	6,2	7,1	7,9		1475	1686	1896	
9	135,2	29,9	6,6	7,5	8,4		1566	1790	2014	
10	140,8	33,6		7,6	8,6	9,5		1824	2051	2279
11	147,1	37,9		8,0	9,0	10,0		1914	2153	2393
12	153,8	42,8		8,4	9,5	10,5		2016	2268	2520
13	159,1	47,7		8,8	9,9	11,0		2111	2375	2639
14	162,2	51,3		9,1	10,2	11,4		2179	2451	2723
15	163,7	53,6		9,3	10,4	11,6		2220	2497	2774
16	164,4	55		9,4	10,5	11,7		2244	2524	2804
17	164,7	55,7		9,4	10,6	11,8		2255	2537	2819
18	165,1	56,2		8,9	10	11,1		2123	2388	2654

* Wartości mediany wysokości i masy ciała według standardów wzrastania WHO dla dzieci w wieku 1–3 lat oraz z badań reprezentatywnych populacji Polski w ramach projektów OLA i OLAF dla dzieci i młodzieży w wieku 3–18 lat.
PAL – poziom aktywności fizycznej.

Tabela 5. Normy na energię na poziomie średniego zapotrzebowania (EER) dla mężczyzn

Wiek (lata)	Wysokość ciała* (cm)	Masa ciała** (kg)	MJ/dobę				kcal/dobę			
			PAL				PAL			
			1,4	1,6	1,8	2,0	1,4	1,6	1,8	2,0
19-29	173	65,8	9,4	10,7	12,0	13,4	2238	2558	2878	3198
	179	70,5	9,9	11,3	12,7	14,1	2358	2695	3032	3369
	186,5	76,5	10,5	12,0	13,5	15,0	2512	2871	3230	3589
30-59	170	63,6	8,8	10,1	11,3	12,6	2106	2407	2708	3009
	178	69,7	9,5	10,8	12,2	13,5	2264	2588	2911	3235
	185	75,3	10,1	11,5	12,9	14,4	2406	2750	3094	3437
60-74	168	62,1	8,0	9,1	10,3	11,4	1905	2178	2450	2722
	176	68,1	8,6	9,9	11,1	12,3	2063	2358	2652	2947
	183	73,7	9,2	10,5	11,9	13,2	2205	2520	2834	3149
≥ 75	167	61,4	7,9	9,0	10,1	11,3	1886	2156	2425	2694
	174,5	67	8,5	9,7	10,9	12,2	2033	2323	2614	2904
	180	71,3	9	10,2	11,5	12,8	2143	2449	2756	3062

* Wartości dziesiątego centyla, mediany i dziewięćdziesiątego centyla wysokości ciała z badania reprezentatywnego populacji Polski (dane NIŻP PZH – PIB).

** Należna masa ciała dla danej wysokości (przy BMI 22 kg/m²).

PAL – poziom aktywności fizycznej.

Tabela 6. Normy na energię na poziomie średniego zapotrzebowania (EER) dla kobiet

Wiek (lata)	Wysokość ciała* (cm)	Masa ciała** (kg)	MJ/dobę				kcal/dobę			
			PAL				PAL			
			1,4	1,6	1,8	2,0	1,4	1,6	1,8	2,0
19-29	160	56,3	7,5	8,6	9,7	10,7	1797	2054	2310	2567
	166,9	61,2	8,1	9,2	10,4	11,5	1927	2203	2478	2753
	174	66,6	8,6	9,9	11,1	12,4	2066	2362	2657	2952
30-59	160	56,3	7,3	8,4	9,4	10,5	1752	2003	2253	2504
	165	59,9	7,7	8,7	9,8	10,9	1829	2090	2351	2612
	172	65,1	8,1	9,3	10,4	11,6	1937	2214	2491	2767
60-74	158,9	55,5	6,7	7,7	8,7	9,6	1612	1843	2073	2303
	165	59,9	7,1	8,1	9,1	10,2	1700	1943	2186	2429
	170	63,6	7,4	8,5	9,5	10,6	1773	2027	2280	2534
≥ 75	155,1	52,9	6,5	7,5	8,4	9,3	1559	1781	2004	2227
	162	57,7	6,9	7,9	8,9	9,9	1657	1893	2130	2367
	169	62,8	7,4	8,4	9,5	10,5	1759	2010	2261	2512

* Wartości dziesiątego centyla, mediany i dziewięćdziesiątego centyla wysokości ciała z badania reprezentatywnego populacji Polski (dane NIZP PZH – PIB).

** Należna masa ciała dla danej wysokości (przy BMI 22 kg/m²).

PAL – poziom aktywności fizycznej.

Tabela 7. Normy na energię na poziomie średniego zapotrzebowania (EER) dla kobiet w ciąży i karmiących piersią*

Stan fizjologiczny	(MJ/dobę)	(kcal/dobę)
Kobiety w ciąży:		
I trymestr	+0,29	+70
II trymestr	+1,1	+260
III trymestr	+2,1	+500
Kobiety karmiące piersią 0–6 miesięcy po porodzie	+2,1	+500

* Dodatek w stosunku do zapotrzebowania na energię kobiet niebędących w ciąży i niekarmiących o prawidłowej masie ciała przed zajściem w ciążę.

Tabela 8. Normy na białko dla niemowląt, ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania (EAR) i zalecanego spożycia (RDA)

Wiek (miesiące)*	Chłopcy					Dziewczynki				
	Masa ciała	EAR		RDA		Masa ciała	EAR		RDA	
		g/kg m.c./dobę	g/dobę	g/kg m.c./dobę	g/dobę		g/kg m.c./dobę	g/dobę	g/kg m.c./dobę	g/dobę
6	7,9	1,12	9	1,31	10	7,3	1,12	8	1,31	10
7	8,3	1,12	9	1,31	11	7,6	1,12	9	1,31	10
8	8,6	1,12	10	1,31	11	7,9	1,12	9	1,31	10
9	8,9	1,12	10	1,31	12	8,2	1,12	9	1,31	11
10	9,2	1,12	10	1,31	12	8,5	1,12	10	1,31	11
11	9,4	1,12	11	1,31	12	8,7	1,12	10	1,31	11

* Ukończone miesiące życia.

Tabela 9. Normy na białko dla chłopców w wieku 1–18 lat, ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania (EAR) i zalecanego spożycia (RDA)

Wiek (lata)	Wysokość ciała (cm)	Masa ciała (kg)	EAR		RDA	
			g/kg m.c./dobę	g/dobę	g/kg m.c./dobę	g/dobę
1	75,7	9,6	0,95	9	1,14	11
2	87,8	12,2	0,79	10	0,97	12
3	96,1	14,3	0,73	10	0,9	13
4	103,3	16,3	0,69	11	0,86	14
5	111,8	19,1	0,69	13	0,85	16
6	118,4	21,6	0,72	16	0,89	19
7	124,6	24,4	0,74	18	0,91	22
8	130,5	27,6	0,75	21	0,92	25
9	136,3	30,8	0,75	23	0,92	28
10	141,5	34,2	0,75	26	0,91	31
11	146,7	38,1	0,75	29	0,91	35
12	152,9	42,7	0,74	32	0,9	38
13	160,2	48,1	0,73	35	0,9	43
14	167,2	53,8	0,72	39	0,89	48
15	172,5	59	0,72	42	0,88	52
16	175,7	63,3	0,71	45	0,87	55
17	177,6	66,9	0,7	47	0,86	58
18	178,7	69,9	0,66	46	0,83	58

Tabela 10. Normy na białko dla dziewcząt w wieku 1–18 lat, ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania (EAR) i zalecanego spożycia (RDA)

Wiek (lata)	Wysokość ciała (cm)	Masa ciała (kg)	EAR		RDA	
			g/kg m.c./dobę	g/dobę	g/kg m.c./dobę	g/dobę
1	74	8,9	0,95	8	1,14	10
2	86,4	11,5	0,79	9	0,97	11
3	95,1	13,9	0,73	10	0,9	13
4	102,7	16,1	0,69	11	0,86	14
5	110,5	18,7	0,69	13	0,85	16
6	117	21	0,72	15	0,89	19
7	123	23,5	0,74	17	0,91	21
8	129,4	26,6	0,75	20	0,92	24
9	135,2	29,9	0,75	22	0,92	28
10	140,8	33,6	0,75	25	0,91	31
11	147,1	37,9	0,73	28	0,9	34
12	153,8	42,8	0,72	31	0,89	38
13	159,1	47,7	0,71	34	0,88	42
14	162,2	51,3	0,7	36	0,87	45
15	163,7	53,6	0,69	37	0,85	46
16	164,4	55	0,68	37	0,84	46
17	164,7	55,7	0,67	37	0,83	46
18	165,1	56,2	0,66	37	0,83	47

Tabela 11. Normy na białko dla mężczyzn, ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania (EAR) i zalecanego spożycia (RDA)

Wiek (lata)	Wysokość ciała (cm)	Masa ciała (kg)	EAR		RDA	
			g/kg m.c./dobę	g/dobę	g/kg m.c./dobę	g/dobę
19–29	173	65,8	0,66	43	0,83	55
	179	70,5	0,66	47	0,83	59
	186,5	76,5	0,66	50	0,83	63
30–59	170	63,6	0,66	42	0,83	53
	178	69,7	0,66	46	0,83	58
	185	75,3	0,66	50	0,83	62
60–74	168	62,1	0,66	41	0,83	52
	176	68,1	0,66	45	0,83	57
	183	73,7	0,66	49	0,83	61
≥ 75	167	61,4	0,66	41	0,83	51
	174,5	67	0,66	44	0,83	56
	180	71,3	0,66	47	0,83	59

Tabela 12. Normy na białko dla kobiet, ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania (EAR) i zalecanego spożycia (RDA)

Wiek (lata)	Wysokość ciała (cm)	Masa ciała (kg)	EAR		RDA	
			g/kg m.c./dobę	g/dobę	g/kg m.c./dobę	g/dobę
19–29	160	56,3	0,66	37	0,83	47
	166,9	61,2	0,66	40	0,83	51
	174	66,6	0,66	44	0,83	55
30–59	160	56,3	0,66	37	0,83	47
	165	59,9	0,66	40	0,83	50
	172	65,1	0,66	43	0,83	54
60–74	158,9	55,5	0,66	37	0,83	46
	165	59,9	0,66	40	0,83	50
	170	63,6	0,66	42	0,83	53
≥ 75	155,1	52,9	0,66	35	0,83	44
	162	57,7	0,66	38	0,83	48
	169	62,8	0,66	41	0,83	52
Kobiety w ciąży*	I trymestr		+ 0,52 g/dobę		+ 1 g/dobę	
	II trymestr		+ 7,2 g/dobę		+ 9 g/dobę	
	III trymestr		+ 23 g/dobę		+ 28 g/dobę	
Kobiety karmiące*	0–6 miesięcy po porodzie**		+ 15 g/dobę		+ 19 g/dobę	
	> 6 miesięcy po porodzie***		+ 10 g/dobę		+ 13 g/dobę	

* Liczone jako dodatek do norm na energię dla kobiet niebędących w ciąży i niekarmiących, o prawidłowej masie ciała.

** Wyłączne karmienie piersią.

*** Częściowe karmienie piersią.

Tabela 13. Poziomy spożycia dla tłuszczów w diecie niemowląt, małych dzieci, dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych*

Składnik	Poziomy spożycia
Tłuszcz całkowity ¹	Niemowlęta > 6–12 miesięcy ^a
	30–45 % E
	Dzieci w 2 i 3 r.ż. (> 12–36 miesięcy)
	35–40 % E
Nasycone kwasy tłuszczowe (Saturated Fatty Acids, SFA)	Dzieci > 3 r.ż. i młodzież do ukończenia 18 r.ż. (4–18 lat)
	30–40 % E
	Osoby dorosłe > 18 r.ż.
	30–40 % E ^b
Kwas linolowy ² (C18:2 n–6, LA)	Wszystkie grupy wiekowe
	tak małe, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą (< 10 % E)
	Wszystkie grupy wiekowe
	4 % E
Kwas α-linolenowy ² (C18:3, n–3, ALA)	Wszystkie grupy wiekowe
	0,5 % E
	Noworodki urodzone przedwcześnie żywione enteralnie
	60 mg DHA / kg m.c./dobę
Kwas eikozapentaenowy ² (C20:5 n–3, EPA) + Kwas dokozaheksaenowy ² (C22:6 n–3, DHA)	Niemowlęta > 6–12 miesięcy ^a i dzieci w 2 r.ż. (> 12–24 m.ż.)
	wyłącznie DHA min. 100 mg/dobę
	Dzieci w 3 r.ż. (> 24–36 m.ż.), dzieci > 3 r.ż. i młodzież do ukończenia 18 r.ż.
	EPA+DHA 250 mg/dobę
Izomery trans kwasów tłuszczowych (Trans Fatty Acids, TFA)	Osoby dorosłe > 18 r.ż.
	EPA+DHA 250 mg/dobę
	Kobiety w ciąży i karmiące
	EPA+DHA 250 mg/dobę + min. 200 mg DHA/dobę
	tak małe jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą

¹ Referencyjne spożycie makroskładników (RI, Reference Intakes for macronutrients) – dla tłuszczów ustalone zostały wartości określające ich spożycie jako odsetek pochodzącej z nich energii. Ten rodzaj normy odpowiada referencyjnemu spożyciu makroskładników.

² Wystarczające spożycie (AI, Adequate Intake) – poziom spożycia składników odżywczych ustalany na podstawie ich średniego spożycia w danej grupie, stosowany, kiedy brak jest wystarczających danych do ustalenia poziomu średniego zapotrzebowania i wystarczającego spożycia.

^a Druga połowa pierwszego roku życia (po ukończeniu 6. miesiąca życia czyli od początku 7. miesiąca życia do pierwszych urodzin).

^b Przy małej aktywności fizycznej poziom spożycia dla tłuszczu całkowitego może być niższy i wynosić 20–30 % E.

* Opracowano na podstawie krajowych danych o spożyciu żywności, rekomendacji polskich towarzystw naukowych, najnowszych opinii FAO/WHO i EFSA oraz zaleceń dla krajów nordyckich.

Tabela 14. Normy na tłuszcz dla niemowląt w wieku 6 miesięcy i powyżej w g/os/dobę (30–45 % energii z tłuszczu)

Wiek (miesiące)*	Chłopcy		Dziewczynki	
	Masa ciała (kg)	g/os/dobę	Masa ciała (kg)	g/os/dobę
6	7,9	19,9–29,9	7,3	18,3–27,5
7	8,3	21,2–31,8	7,6	19,1–28,7
8	8,6	22,0–33,1	7,9	20,0–30,0
9	8,9	22,9–34,4	8,2	20,8–31,3
10	9,2	24,2–36,3	8,5	21,9–32,8
11	9,4	24,7–37,1	8,7	22,4–33,7

* Ukończone miesiące życia.

Tabela 15. Normy na tłuszcz dla dzieci w wieku 1–3 lat w g/os/dobę (35–40 % energii z tłuszczu i wskaźniku aktywności fizycznej PAL = 1,4)

Wiek (lata)	Chłopcy			Dziewczynki		
	Wysokość ciała (cm)	Masa ciała (kg)	g/os/dobę	Wysokość ciała (cm)	Masa ciała (kg)	g/os/dobę
1	75,7	9,6	30,2–34,6	74,0	8,9	27,7–31,6
2	87,8	12,2	40,0–45,7	86,4	11,5	36,8–42,1
3	96,1	14,3	45,2–51,7	95,1	13,9	42,3–48,4

Tabela 16. Normy na tłuszcz dla dzieci i młodzieży w wieku 4–18 lat w g/os/dobę (30–40 % energii z tłuszczu)

Wiek (lata)	Wysokość ciała (cm)	Masa ciała (kg)	PAL			
			1,4	1,6	1,8	2,0
Chłopcy						
4	103,3	16,3	41,2–55,0	47,1–62,8	53,0–70,7	–
5	111,8	19,1	44,5–59,3	50,8–67,8	57,2–76,3	–
6	118,4	21,6	47,2–63,0	54,0–72,0	60,7–81,0	–
7	124,6	24,4	50,1–66,8	57,3–76,4	64,5–86,0	–
8	130,5	27,6	53,3–71,1	60,9–81,2	68,5–91,3	–
9	136,3	30,8	56,4–75,2	64,5–86,0	72,5–96,7	–
10	141,5	34,2	–	65,5–87,3	73,7–98,3	81,9–109
11	146,7	38,1	–	69,1–92,2	77,8–104	86,4–115
12	152,9	42,7	–	73,9–98,5	83,1–111	92,4–123
13	160,2	48,1	–	79,5–106	89,4–119	99,3–132
14	167,2	53,8	–	85,3–114	95,9–128	107–142
15	172,5	59	–	90,4–121	102–136	113–151
16	175,7	63,3	–	94,5–126	106–142	118–157
17	177,6	66,9	–	97,8–130	110–147	122–163
18	178,7	69,9	–	90,2–120	102–135	113–150
Dziewczęta						
4	102,7	16,1	38,7–51,6	44,2–58,9	49,7–66,3	–
5	110,5	18,7	41,4–55,2	47,3–63,1	53,2–70,9	–
6	117	21	43,7–58,3	50,0–66,7	56,2–75,0	–
7	123	23,5	46,2–61,6	52,8–70,4	59,4–79,2	–
8	129,4	26,6	49,2–65,6	56,2–74,9	63,2–84,3	–
9	135,2	29,9	52,2–69,6	59,7–79,6	67,1–89,5	–
10	140,8	33,6	–	60,8–81,1	68,4–91,2	76,0–101
11	147,1	37,9	–	63,8–85,1	71,8–95,7	79,8–106
12	153,8	42,8	–	67,2–89,6	75,6–101	84,0–112
13	159,1	47,7	–	70,4–93,8	79,2–106	88,0–117
14	162,2	51,3	–	72,6–96,8	81,7–109	90,8–121
15	163,7	53,6	–	74,0–98,7	83,2–111	92,5–123
16	164,4	55	–	74,8–99,7	84,1–112	93,5–125
17	164,7	55,7	–	75,2–100	84,6–113	94,0–125
18	165,1	56,2	–	70,8–94,4	79,6–106	88,5–118

PAL – wskaźnik aktywności fizycznej.

Tabela 17. Normy na tłuszcz dla mężczyzn w g/os/dobę (30–40 % energii z tłuszczu)

Wiek (lata)	Wysokość ciała (cm)	Masa ciała (kg)	PAL			
			1,4	1,6	1,8	2,0
19–29	173	65,8	74,6–99,5	85,3–114	95,9–128	107–142
	179	70,5	78,6–105	89,8–120	101–135	112–150
	186,5	76,5	83,7–112	95,7–128	108–144	120–160
30–59	170	63,6	70,2–93,6	80,2–107	90,3–120	100–134
	178	69,7	75,5–101	86,3–115	97–129	108–144
	185	75,3	80,2–107	91,7–122	103–138	115–153
60–74	168	62,1	63,5–84,7	72,6–96,8	81,7–109	90,7–121
	176	68,1	68,8–91,7	78,6–105	88,4–118	98,2–131
	183	73,7	73,5–98	84–112	94,5–126	105–140
≥ 75	167	61,4	62,9–83,8	71,9–95,8	80,8–108	89,8–120
	174,5	67,0	67,8–90,4	77,4–103	87,1–116	96,8–129
	180	71,3	71,4–95,2	81,6–109	91,9–122	102–136

PAL – wskaźnik aktywności fizycznej.

Tabela 18. Normy na tłuszcz dla kobiet w g/os/dobę (30–40 % energii z tłuszczu)

Wiek (lata)	wysokość ciała (cm)	masa ciała (kg)	PAL			
			1,4	1,6	1,8	2,0
19–29	160	56,3	59,9–79,9	68,5–91,3	77,0–103	85,6–114
	166,90	61,2	64,2–85,6	73,4–97,9	82,6–110	91,8–122
	174	66,6	68,9–91,8	78,7–105	88,6–118	98,4–131
30–59	160	56,3	58,4–77,9	66,8–89,0	75,1–100	83,5–111
	165	59,9	61,0–81,3	69,7–92,9	78,4–104	87,1–116
	172	65,1	64,6–86,1	73,8–98,4	83,0–111	92,2–123
60–74	158,9	55,5	53,7–71,6	61,4–81,9	69,1–92,1	76,8–102
	165	59,9	56,7–75,6	64,8–86,4	72,9–97,1	81,0–108
	170	63,6	59,1–78,8	67,6–90,1	76,0–101	84,5–113
≥ 75	155,1	52,9	52,0–69,3	59,4–79,2	66,8–89,1	74,2–99,0
	162	57,7	55,2–73,6	63,1–84,1	71,0–94,7	78,9–105
	169	62,8	58,6–78,2	67,0–89,3	75,4–100	83,7–112

PAL – wskaźnik aktywności fizycznej.

Tabela 19. Dodatek w g/os/dobę do normy referencyjnego spożycia dla tłuszczu (R1) w grupie kobiet w ciąży i karmiących piersią*

Stan fizjologiczny	30 %	40 %
Kobiety w ciąży:		
I trymestr	+2,3	+3,1
II trymestr	+8,7	+11,6
III trymestr	+16,7	+22,2
Kobiety karmiące piersią 0-6 miesięcy po porodzie	+16,7	+22,2

* Liczone jako dodatek do norm na tłuszcz dla kobiet niebędących w ciąży i niekarmiących o prawidłowej masie ciała.

Tabela 20. Normy na węglowodany

Grupa/wiek	Węglowodany (% energii)
	RI
Niemowlęta¹ 6–11 miesięcy*	45–55
Dzieci 1–3 lata 4–6 lat 7–9 lat	45–65 45–65 45–65
Chłopcy 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	45–65 45–65 45–65
Dziewczęta 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	45–65 45–65 45–65
Mężczyźni 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	45–65 45–65 45–65 45–65 45–65
Kobiety 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	45–65 45–65 45–65 45–65 45–65
Kobiety w ciąży < 19 lat ≥ 19 lat	45–65 45–65
Kobiety karmiące piersią < 19 lat ≥ 19 lat	45–65 45–65

* Od ukończenia 6 miesięcy do ukończenia 12 miesięcy.

Tabela 21. Normy na błonnik

Grupa/wiek	Błonnik (g/dobę)
	AI
Dzieci	
1–3 lata	10
4–6 lat	14
7–9 lat	16
Chłopcy	
10–12 lat	19
13–15 lat	19
16–18 lat	21
Dziewczęta	
10–12 lat	19
13–15 lat	19
16–18 lat	21
Mężczyźni	
19–30 lat	25
31–50 lat	25
51–65 lat	25
66–75 lat	20 ¹
> 75 lat	20 ¹
Kobiety	
19–30 lat	25
31–50 lat	25
51–65 lat	25
66–75 lat	20 ¹
> 75 lat	20 ¹
Kobiety w ciąży	
Trymestr II	— ²
Trymestr III	— ²
Kobiety karmiące piersią	
0–6 miesięcy po porodzie	— ²

¹ W indywidualnych przypadkach poziom zależny od wskazań lekarskich i dietetycznych.² Poziom do ustalenia z lekarzem lub dietetykiem.

Tabela 22. Normy na wodę

Grupa/wiek	Woda* (ml/dobę)
	AI
Niemowlęta 6–11 miesięcy**	800–1000
Dzieci 1–3 lata 4–6 lat 7–9 lat	1250 1600 1750
Chłopcy 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	2100 2350 2500
Dziewczęta 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	1900 1950 2000
Mężczyźni 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	2500 2500 2500 2500 2500
Kobiety 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	2000 2000 2000 2000 2000
Kobiety w ciąży < 19 lat ≥ 19 lat	2300 2300
Kobiety karmiące piersią < 19 lat ≥ 19 lat	2700 2700

* Woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych.

** Od ukończenia 6 miesięcy do ukończenia 12 miesięcy.

Tabela 23. Normy na witaminy. Część I

Grupa/wiek	Witamina A		Witamina D	Witamina E	Witamina K
	(równoważnik retinolu µg/dobę)		(cholekalcyferol µg/dobę)	(równoważnik α-tokoferolu mg/dobę)	(filochinon µg/dobę)
	EAR	RDA	AI	AI	AI
Niemowlęta 6–11 miesięcy*	350 (AI)		10	5	8,5
Dzieci 1–3 lata 4–6 lat 7–9 lat	280 300 350	400 450 500	15 15 15	6 6 7	15 20 25
Chłopcy 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	450 630 630	600 900 900	15 15 15	10 10 10	40 50 65
Dziewczęta 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	430 490 490	600 700 700	15 15 15	8 8 8	40 50 55
Mężczyźni 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	630 630 630 630 630	900 900 900 900 900	15 15 15 15 15	10 10 10 10 10	65 65 65 65 65
Kobiety 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	500 500 500 500 500	700 700 700 700 700	15 15 15 15 15	8 8 8 8 8	55 55 55 55 55
Kobiety w ciąży < 19 lat ≥ 19 lat	530 530	750 770	15 15	10 10	55 55
Kobiety karmiące piersią < 19 lat ≥ 19 lat	880 900	1200 1300	15 15	11 11	55 55

* Od ukończenia 6 miesięcy do ukończenia 12 miesięcy.

Tabela 24. Normy na witaminy. Część II

Grupa/wiek	Witamina C		Tiamina		Ryboflawina		Niacyna	
	(mg/dobę)		(mg/dobę)		(mg/dobę)		(mg/dobę)	
	EAR	RDA	EAR	RDA	EAR	RDA	EAR	RDA
Niemowlęta 6–11 miesięcy*	20 (AI)		0,3 (AI)		0,4 (AI)		5 (AI)	
Dzieci								
1–3 lata	30	40	0,4	0,5	0,4	0,5	5	6
4–6 lat	40	50	0,5	0,6	0,5	0,6	6	8
7–9 lat	40	50	0,7	0,9	0,8	0,9	9	12
Chłopcy								
10–12 lat	40	50	0,9	1,0	0,9	1,0	9	12
13–15 lat	65	75	1,0	1,2	1,1	1,3	12	16
16–18 lat	65	75	1,0	1,2	1,1	1,3	12	16
Dziewczęta								
10–12 lat	40	50	0,8	1,0	0,8	1,0	9	12
13–15 lat	55	65	0,9	1,1	0,9	1,1	11	14
16–18 lat	55	65	0,9	1,1	0,9	1,1	11	14
Mężczyźni								
19–30 lat	75	90	1,1	1,3	1,1	1,3	12	16
31–50 lat	75	90	1,1	1,3	1,1	1,3	12	16
51–65 lat	75	90	1,1	1,3	1,1	1,3	12	16
66–75 lat	75	90	1,1	1,3	1,1	1,3	12	16
> 75 lat	75	90	1,1	1,3	1,1	1,3	12	16
Kobiety								
19–30 lat	60	75	0,9	1,1	0,9	1,1	11	14
31–50 lat	60	75	0,9	1,1	0,9	1,1	11	14
51–65 lat	60	75	0,9	1,1	0,9	1,1	11	14
66–75 lat	60	75	0,9	1,1	0,9	1,1	11	14
> 75 lat	60	75	0,9	1,1	0,9	1,1	11	14
Kobiety w ciąży								
< 19 lat	65	80	1,2	1,4	1,2	1,4	14	18
≥ 19 lat	70	85	1,2	1,4	1,2	1,4	14	18
Kobiety karmiące piersią								
< 19 lat	95	115	1,3	1,5	1,3	1,6	13	17
≥ 19 lat	100	120	1,3	1,5	1,3	1,6	13	17

* Od ukończenia 6 miesięcy do ukończenia 12 miesięcy.

Tabela 25. Normy na witaminy. Część III

Grupa/wiek	Kwas pantotenowy (mg/dobę)	Witamina B ₆ (mg/dobę)		Biotyna (µg/dobę)
	AI	EAR	RDA	AI
Niemowlęta 6–11 miesięcy*	3	0,4 (AI)		6
Dzieci 1–3 lata 4–6 lat 7–9 lat	4 4 4	0,4 0,5 0,8	0,5 0,6 1,0	20 25 25
Chłopcy 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	4 5 5	1,0 1,1 1,1	1,2 1,3 1,3	35 35 35
Dziewczęta 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	4 5 5	1,0 1,0 1,0	1,2 1,2 1,2	35 35 35
Mężczyźni 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	5 5 5 5 5	1,1 1,1 1,4 1,4 1,4	1,3 1,3 1,7 1,7 1,7	40 40 40 40 40
Kobiety 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	5 5 5 5 5	1,1 1,1 1,3 1,3 1,3	1,3 1,3 1,5 1,5 1,5	40 40 40 40 40
Kobiety w ciąży < 19 lat ≥ 19 lat	6 6	1,6 1,6	1,9 1,9	40 40
Kobiety karmiące piersią < 19 lat ≥ 19 lat	7 7	1,7 1,7	2,0 2,0	45 45

* Od ukończenia 6 miesięcy do ukończenia 12 miesięcy.

Tabela 26. Normy na witaminy. Część IV

Grupa/wiek	Foliany (równoważnik folianów μg/dobę)		Kobalamina (μg/dobę)		Cholina (mg/dobę)
	EAR	RDA	EAR	RDA	AI
Niemowlęta 6–11 miesięcy*	80 (AI)		0,5 (AI)		150
Dzieci 1–3 lata	120	150	0,7	0,8	200
4–6 lat	160	200	1,0	1,2	250
7–9 lat	250	300	1,5	1,8	250
Chłopcy 10–12 lat	250	300	1,5	1,8	375
13–15 lat	330	400	2,0	2,4	550
16–18 lat	330	400	2,0	2,4	550
Dziewczęta 10–12 lat	250	300	1,5	1,8	375
13–15 lat	330	400	2,0	2,4	400
16–18 lat	330	400	2,0	2,4	400
Mężczyźni 19–30 lat	320	400	2,0	2,4	550
31–50 lat	320	400	2,0	2,4	550
51–65 lat	320	400	2,0	2,4	550
66–75 lat	320	400	2,0	2,4	550
> 75 lat	320	400	2,0	2,4	550
Kobiety 19–30 lat	320	400	2,0	2,4	425
31–50 lat	320	400	2,0	2,4	425
51–65 lat	320	400	2,0	2,4	425
66–75 lat	320	400	2,0	2,4	425
> 75 lat	320	400	2,0	2,4	425
Kobiety w ciąży < 19 lat	520	600	2,2	2,6	450
≥ 19 lat	520	600	2,2	2,6	450
Kobiety karmiące piersią < 19 lat	450	500	2,4	2,8	550
≥ 19 lat	450	500	2,4	2,8	550

* Od ukończenia 6 miesięcy do ukończenia 12 miesięcy.

Tabela 27. Normy na składniki mineralne. Część I

Grupa/wiek	Wapń (mg/dobę)		Fosfor (mg/dobę)		Magnez (mg/dobę)		Żelazo (mg/dobę)	
	EAR	RDA	EAR	RDA	EAR	RDA	EAR	RDA
Niemowlęta 6–11 miesięcy*	260 (AI)		300 (AI)		70 (AI)		7	11
Dzieci								
1–3 lata	500	700	380	460	65	80	3	7
4–6 lat	800	1000	410	500	110	130	4	10
7–9 lat	800	1000	500	600	110	130	4	10
Chłopcy								
10–12 lat	1100	1300	1050	1250	200	240	7	10
13–15 lat	1100	1300	1050	1250	340	410	8	12
16–18 lat	1100	1300	1050	1250	340	410	8	12
Dziewczęta								
10–12 lat	1100	1300	1050	1250	200	240	7(8)**	10(15)**
13–15 lat	1100	1300	1050	1250	300	360	8	15
16–18 lat	1100	1300	1050	1250	300	360	8	15
Mężczyźni								
19–30 lat	800	1000	580	700	330	400	6	10
31–50 lat	800	1000	580	700	350	420	6	10
51–65 lat	800	1000	580	700	350	420	6	10
66–75 lat	1000	1200	580	700	350	420	6	10
> 75 lat	1000	1200	580	700	350	420	6	10
Kobiety								
19–30 lat	800	1000	580	700	255	310	8	18
31–50 lat	800	1000	580	700	265	320	8	18
51–65 lat	1000	1200	580	700	265	320	6	10
66–75 lat	1000	1200	580	700	265	320	6	10
> 75 lat	1000	1200	580	700	265	320	6	10
Kobiety w ciąży								
< 19 lat	1100	1300	1050	1250	335	400	23	27
≥ 19 lat	800	1000	580	700	300	360	23	27
Kobiety karmiące piersią								
< 19 lat	1100	1300	1050	1250	300	360	7	10
≥ 19 lat	800	1000	580	700	265	320	7	10

* Od ukończenia 6 miesięcy do ukończenia 12 miesięcy.

** Przed wystąpieniem miesiączki (po wystąpieniu miesiączki).

Tabela 28. Normy na składniki mineralne. Część II

Grupa/wiek	Cynk (mg/dobę)		Miedź (mg/dobę)		Jod (µg/dobę)		Selen (µg/dobę)		Fluor (mg/ dobę)	Mangan (mg/ dobę)
	EAR	RDA	EAR	RDA	EAR	RDA	EAR	RDA	AI	AI
Niemowlęta 6–11 miesięcy*	2,5	3	0,3 (AI)		70 (AI)		20 (AI)		0,5	0,6
Dzieci 1–3 lata	2,5	3	0,25	0,3	65	90	17	20	0,7	1,2
4–6 lat	4	5	0,3	0,4	65	90	23	30	1,0	1,5
7–9 lat	4	5	0,5	0,7	70	100	23	30	1,2	1,5
Chłopcy 10–12 lat	7	8	0,5	0,7	75	120	35	40	2	1,9
13–15 lat	8,5	11	0,7	0,9	95	150	45	55	3	2,2
16–18 lat	8,5	11	0,7	0,9	95	150	45	55	3	2,2
Dziewczęta 10–12 lat	7	8	0,5	0,7	75	120	35	40	2	1,6
13–15 lat	7,3	9	0,7	0,9	95	150	45	55	3	1,6
16–18 lat	7,3	9	0,7	0,9	95	150	45	55	3	1,6
Mężczyźni 19–30 lat	9,4	11	0,7	0,9	95	150	45	55	4	2,3
31–50 lat	9,4	11	0,7	0,9	95	150	45	55	4	2,3
51–65 lat	9,4	11	0,7	0,9	95	150	45	55	4	2,3
66–75 lat	9,4	11	0,7	0,9	95	150	45	55	4	2,3
> 75 lat	9,4	11	0,7	0,9	95	150	45	55	4	2,3
Kobiety 19–30 lat	6,8	8	0,7	0,9	95	150	45	55	3	1,8
31–50 lat	6,8	8	0,7	0,9	95	150	45	55	3	1,8
51–65 lat	6,8	8	0,7	0,9	95	150	45	55	3	1,8
66–75 lat	6,8	8	0,7	0,9	95	150	45	55	3	1,8
> 75 lat	6,8	8	0,7	0,9	95	150	45	55	3	1,8
Kobiety w ciąży < 19 lat	10,5	12	0,8	1,0	160	220	50	60	3	2,0
≥ 19 lat	9,5	11	0,8	1,0	160	220	50	60	3	2,0
Kobiety karmiące piersią < 19 lat	10,9	13	1,0	1,3	210	290	60	70	3	2,6
≥ 19 lat	10,4	12	1,0	1,3	210	290	60	70	3	2,6

* Od ukończenia 6 miesięcy do ukończenia 12 miesięcy.

Tabela 29. Normy na składniki mineralne. Część III

Grupa/wiek	Molibden (µg/dobę)	Sód (mg/dobę)	Potas (mg/dobę)	Chlor (mg/dobę)
	AI	AI	AI	AI
Niemowlęta 6–11 miesięcy*	10	370	750	570
Dzieci 1–3 lata 4–6 lat 7–9 lat	15 20 30	750 1000 1200	800 1100 1800	1150 1550 1850
Chłopcy 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	45 50 60	1300 1500 1500	2400 3000 3500	2000 2300 2300
Dziewczęta 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	45 50 60	1300 1500 1500	2400 3000 3500	2000 2300 2300
Mężczyźni 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	65 65 65 65 65	1500 1500 1500 1500 1500	3500 3500 3500 3500 3500	2300 2300 2300 2300 2300
Kobiety 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	65 65 65 65 65	1500 1500 1500 1500 1500	3500 3500 3500 3500 3500	2300 2300 2300 2300 2300
Kobiety w ciąży < 19 lat ≥ 19 lat	65 65	1500 1500	3500 3500	2300 2300
Kobiety karmiące piersią < 19 lat ≥ 19 lat	65 65	1500 1500	4000 4000	2300 2300

* Od ukończenia 6 miesięcy do ukończenia 12 miesięcy.

Tabela 30. Górne tolerowane poziomy spożycia (UL) witamin

Grupa	Wiek	Witamina A (równoważnik retinolu) (µg/dobę)	Witamina D (µg/dobę)	Witamina E (α-tokoferol) (mg/dobę)	Kwas nikotynowy (mg/dobę)	Amid kwasu nikotynowego (mg/dobę)	Witamina B ₆ (mg/dobę)	Kwas folowy (µg/dobę)
Niemowlęta	4-6 miesięcy	600	25*	50	–	–	2,2	200
	7-11 miesięcy	600	35	60	–	–	2,5	200
Dzieci	1-3 lata	800	50	100	2	150	3,2	200
	4-6 lat	1100	50	120	3	220	4,5	300
	7-10 lat	1500	50	160	4	350	6,1	400
	11-14 lat	2000	100	220	6	500	8,6	600
Młodzież	15-17 lat	2600	100	260	8	700	10,7	800
	≥18 lat	3000	100	300	10	900	12,0	1000
Kobiety w ciąży		3000	100	300	–	–	12,0	1000
Kobiety karmiące		3000	100	300	–	–	12,0	1000

* Wartość dotyczy niemowląt w wieku 0-6 miesięcy.

Tabela 31. Górne tolerowane poziomy spożycia (UL) składników mineralnych

Grupa	Wiek	Wapń (mg/dobę)	Magnez* (mg/dobę)	Cynk (mg/dobę)	Miedź (mg/dobę)	Jod (µg/dobę)	Selen (µg/dobę)	Fluor (mg/dobę)	Molibden (mg/dobę)
Niemowlęta	4–6 miesięcy	–	–	–	–	–	45	–	–
	7–11 miesięcy	–	–	–	–	–	55	–	–
Dzieci	1–3 lata	–	–	7	1	200	70	1,5	0,1
	4–6 lat	–	250	10	2	250	95	2,5	0,2
	7–10 lat	–	250	13	3	300	130	5	0,25
	11–14 lat	–	250	18	4	450	180	7	0,4
Młodzież	15–17 lat	–	250	22	4	500	230	7	0,5
	≥ 18 lat	2500	250	25	5	600	255	7	0,6
Kobiety w ciąży		2500	250	25	5	600	255	7	7
Kobiety karmiące piersią		2500	250	25	5	600	255	7	0,6

* Magnez w formie łatwo dysocjujących soli lub tlenku magnezu – suplementy diety, woda, żywność wzbogacana w magnez.

Tabela 32. Bezpieczny poziom spożycia dla żelaza i manganu

Grupa	Wiek	Żelazo (mg/dobę)	Grupa	Wiek	Mangan (mg/dobę)
Niemowlęta	4–6 miesięcy	5*	Niemowlęta	4–6 miesięcy	2
	7–11 miesięcy	5 *		7–11 miesięcy	2
Dzieci	1–3 lata	10	Dzieci	1–2 lata	4
	4–6 lat	15		3–6 lat	5
	7–10 lat	20		7–10 lat	6
Młodzież	11–14 lat	30	Młodzież	11–13 lat	6
	15–17 lat	35		14–17 lat	7
Dorośli	≥ 18 lat	40	Dorośli	≥ 18 lat	8
Kobiety w ciąży		40	Kobiety w ciąży		8
Kobiety karmiące piersią		40	Kobiety karmiące piersią		8

* Wartość odnosi się do spożycia żelaza tylko z żywności wzbogaconej w żelazo i suplementów diety, nie uwzględnia preparatów do początkowego i dalszego żywienia niemowląt.