

Grupa produktów spożywczych	Dzieci 1-3 lata 1000 kcal	Dzieci 4-6 lat 1400 kcal	Dzieci 7-15 lat, średnie dzienne zapotrzebowanie 2100 kcal	Młodzież 16-18 lat zapotrzebowanie 3000 kcal
UWAGA: TYDZIEŃ = 5 DNI 100% NORMY DZIENNEJ GRAMATURY NETTO				
Pieczywo	52,50 g codziennie przewaga pieczywa białego nad pełnoziarnistym	105 g codziennie co najmniej 50% pieczywa pełnoziarnistego	210 g codziennie przewaga pieczywa pełnoziarnistego	260 g codziennie przewaga pieczywa pełnoziarnistego
Produkty zbożowe ogółem	180 g/tydzień uwaga na pełnoziarniste	252 g/tydzień przewaga pełnoziarnistych	456 g/tydzień przewaga pełnoziarnistych	576 g/tydzień przewaga pełnoziarnistych
Ziemniaki	100 g - 2x w tygodniu 50 g – 2x w tygodniu	140 g - 2x w tygodniu 70 g – 2x w tygodniu	240g - 2x w tygodniu 120 g – 2x w tygodniu	300g - 2x w tygodniu 150 g – 2x w tygodniu
Owoce ogółem	100 g codziennie	140 g codziennie	240 g codziennie	275 g codziennie
Warzywa ogółem	250 g codziennie	350 g codziennie	600 g codziennie	700 g codziennie
Mleko spożywcze	360 g codziennie o zawartości 3,2% tłuszczu	500 g codziennie o zawartości 2% tłuszczu	250 g codziennie o zawartości 1,5 – 2% tłuszczu	250 g codziennie o zawartości 1,5 – 2% tłuszczu
Fermentowane napoje mleczne	180 g codziennie	250 g codziennie	500 g codziennie	750 g codziennie
Ser twarogowy	15 g/2x w tygodniu	20 g/2x w tygodniu	34 g/2x w tygodniu	75 g/2x w tygodniu