

# ODPORÚČANÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY PRE OBYVATELSTVO SLOVENSKEJ REPUBLIKY ( 9.REVÍZIA)

Autori: Kajaba,I., Štencl,J., Ginter,E., Šašinka,M.A., Trusková,I., Gazdíková,K., Hamade,J.,Bzdúch,V.

Tabuľka 1

Základná tabuľka

Výživový faktor	Dojčatá		Deti - vek		Deti školského veku			Dospievajúci chlapci		Dospievajúce dievčatá		
	mesiace		batolivý/ predškol. roky		roky			roky		roky		
	0 – 6	7 – 12	1 - 3	4 - 6	7 –10	11 – 14		15 – 18		15 – 18		
						chlapci	dievčatá	študujúci	zvyš.fyz. aktivita	študujúce	zvyš.fyz. aktivita	
Energia	kcal/kg	95	90	90	80	72	60	55	50	58	42	53
	kJ/deň	2300	3100	5000	6900	8800	10700	10300	12600	15500	10000	12100
	kcal/deň	550	750	1200	1650	2100	2550	2450	3000	3700	2400	2900
Bielkoviny	g	12	16	25	35	53	64	62	75	90	60	70
Teles.aktivita (hodnoty PAL)		1,4	1,4	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,7	2,1	1,65	2,0
Tuky	g	29	36	48	63	78	87	82	100	125	82	97
PMK n-6(kys. linolová)*	g	2,5	3,0	3,4	4,6	5,9	7,2	6,9	8,7	10,4	6,8	8,2
PMK n-3** : ALA(alfa-linolenova kys.)	g	0,3	0,4	0,4	0,7	1,0	1,3	1,3	1,7	1,9	1,2	1,6
DHA (dokosahexaén. k.)	mg	100	100	250	250	250	250	250	250	250	250	250
PMK n-3 spolu	g	0,4	0,5	0,7	1,0	1,3	1,6	1,6	2,0	2,2	1,5	1,9
Cholesterol	mg	270	250	250	250	300	300	300	300	300	300	300
Sacharidy	g	60	91	167	236	297	378	367	450	554	354	437
Vápnik	mg	300	400	600	700	900	1200	1300	1300	1500	1200	1400
Železo	mg	7	10	8	9	10	12	16	12	15	15	18
Vitamín A	µg	250	250	250	300	400	600	600	750	900	650	800
Vitamín B <sub>1</sub>	mg	0,3	0,4	0,6	0,8	1,0	1,3	1,2	1,3	1,5	1,1	1,3
Vitamín B <sub>2</sub>	mg	0,4	0,5	0,7	0,9	1,1	1,5	1,3	1,5	1,7	1,2	1,5
Vitamín C	mg	50	55	60	70	80	90	100	100	130	90	120
Vitamín E	mg	4	5	6	8	10	13	14	15	18	14	17
Bielkoviny	E %	8,7	8,5	8,3	8,5	10,1	10,0	10,1	10,0	9,7	10,0	9,7
Tuky	E %	47,5	43,2	36,0	34,4	33,4	30,7	30,1	30,0	30,4	30,7	30,1
Sacharidy	E %	43,8	48,3	55,7	57,1	56,5	59,3	59,8	60,0	59,9	59,3	60,2

u 0 - 6 mesačných detí je priemerná hmotnosť 6,4 kg (+ 1SD 6,9 kg)

u 7 – 12 mesačných detí je priemerná hmotnosť 9,5kg (+ 1SD 10,3 kg)

<sup>+</sup> priemerná hmotnosť x + 1SD v kg\* % E z n-6 : pre 0-6 mes. 4%, pre 7- 12 mes. 3,5%, pre 1-3 roky 3% , pre ostatné fyziologické skupiny detí a mládeže 2,5 %;  
<sup>\*\*</sup> % E z n-3: pre všetky fyziologické skupiny 0,5 %;

**Tabuľka 1a**  
**Doplnková tabuľka**

Výživový faktor	Dojčatá		Deti -vek		Deti školského veku			Dospievajúci		Dospievajúce	
	mesiace		batolivý/ predškol.		roky			chlapci / roky		dievčatá / roky	
	0 – 6	7 – 12	1 - 3	4 - 6	7 –10	11 – 14		15 – 18		15– 18	
						chlapci	dievčatá	študujúci	zvýš.fyz. aktivita	študujúce	zvýš.fyz. aktivita
Vláknina g	1*	3	10	14	17	20	18	22	25	18	22
Horčík mg	30	60	80	120	200	300	330	400	430	350	380
Fosfor mg	200	300	400	500	800	1000	1100	1200	1400	1100	1300
Zinok mg	2	3	4	5	7	10	10	12	15	9	12
Meď µg	200	500	600	800	1000	1200	1300	900	950	850	900
Chróm µg	5	10	20	20	25	30	35	35	45	30	40
Selén µg	10	15	20	25	35	40	45	60	70	55	65
Jód µg	60	70	90	100	120	130	140	150	150	150	150
Vitamín B <sub>6</sub> mg	0,2	0,4	0,6	0,8	1,2	1,4	1,6	1,8	2,0	1,7	1,9
Vitamín PP (ekviv. niacínu) mg	3	5	8	10	12	14	15	16	18	14	16
Kys. pantoténová mg	2	3	4	4	5	6	6	6	7	5	6
Kys. list.-ekv.fol. µg	70	80	150	200	250	300	350	400	470	400	450
Vitamín B <sub>12</sub> µg	0,4	0,8	1,0	1,5	1,8	2,5	3,0	3,0	3,5	2,5	3,0
Vitamín D <sub>3</sub> µg	10	10	12	12	12	15	15	15	17,5	15	17,5
β-karotén mg	0,4	0,7	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	5,0	3,0	4,0
Vitamín K µg	4	10	15	20	30	40	50	70	80	60	70

\* 4 - 6 mesačné

Tabuľka 1b

Výživový faktor	Dojčatá		Deti - vek		Deti školského veku			Dospievajúci		Dospievajúce	
	mesiace		batolivý /predškol.		mladší starší			chlapci		dievčatá	
			roky		7 – 10	11 – 14		15 – 18		15 – 18	
	0 – 6	7 – 12	1 - 3	4 - 6		chlapci	dievčatá	študujúci	zvýš.fyz. aktivita	študujúce	zvýš.fyz. aktivita
<b>Energia* Kcal</b>	550	750	1200	1650	2100	2550	2450	3000	3700	2400	2900
<b>Tuky g</b>	29	36	48	63	78	87	82	100	125	82	97
<b>Tuky %</b>	47,5	43,2	36,0	34,4	33,4	30,7	30,1	30,0	30,4	30,7	30,1
<b>Esenciál. MK</b>											
<b>% energie z n-6</b>	4,0/2,5 g	3,5/3,0 g	3,0/3,4 g	2,5/4,6 g	2,5/5,9 g	2,5/7,2 g	2,5/6,9 g	2,5/8,7 g	2,5/10,4	2,5/6,8 g	2,5/8,2 g
<b>% energie z n-3</b>	0,5/0,4 g	0,5/0,5 g	0,5/0,7 g	0,5/1,0 g	0,5/1,3 g	0,5/1,6 g	0,5/1,6 g	0,5/2,0 g	0,5/2,2 g	0,5/1,5 g	0,5/1,9 g

\*Pre trans mastné kyseliny < ako 1% z energie pre všetky fyziologické skupiny.

**Tabuľka 2**  
**Základná tabuľka**

Výživový faktor		Pracujúce ženy 19 - 34 r.			Ženy 19 - 51 r.		Pracujúce ženy 35 - 62 r.			Nepracujúce ženy	
		ľahká práca	stredná práca	namáhavá práca	tehotné od II. trim.	dojčiace	ľahká práca	stredná práca	namáhavá práca	65 (63) - 79 r.	80 r. a viac
Energia*	kJ	9200	10300	11300	10900	12100	8800	9600	10900	8200	7700
	kcal	2200	2450	2700	2600	2900	2100	2300	2600	1950	1850
Bielkoviny	g	58	63	70	80	80	57	60	68	56	55
Tuky	g	75	85	92	87	97	72	80	90	68	65
PMK n-6(kys.linolová)	g	6,3	7,0	7,7	7,6	8,2	6,0	6,5	7,3	5,5	5,3
PMK n-3: ALA (alfa-linolénova kyselina)	g	1,0	1,1	1,3	1,4	1,5	0,9	1,0	1,2	0,8	0,7
EPA + DHA	mg	350	350	350	400	350	350	350	350	350	350
PMK n-3 spolu	g	1,4	1,5	1,7	1,8	1,9	1,3	1,4	1,6	1,2	1,1
Cholesterol	mg	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Sacharidy	g	324	358	398	375	427	306	335	380	279	262
Vápnik	mg	1000	1100	1200	1400	1600	1000	1100	1200	1200	1200
Železo	mg	15	17	18	30	22	15	16	17	14	10
Vitamín A	µg	650	800	950	700	1300	650	800	950	650	650
Vitamín B <sub>1</sub>	mg	1,1	1,3	1,4	1,4	1,5	1,1	1,2	1,3	1,0	1,0
Vitamín B <sub>2</sub>	mg	1,3	1,5	1,7	1,6	1,7	1,3	1,4	1,5	1,2	1,2
Vitamín C	mg	100	110	120	120	150	95	100	110	100	100
Vitamín E	mg	15	16	17	16	19	14	15	16	14	14
Bielkoviny	E %	10,5	10,3	10,4	12,3	11,0	10,8	10,4	10,5	11,5	11,8
Tuky	E %	30,7	31,2	30,7	30,1	30,1	30,9	31,3	31,2	31,4	31,6
Sacharidy	E %	58,8	58,5	58,9	57,6	58,9	58,3	58,3	58,3	57,1	56,6

\* Pre trans mastné kyseliny < ako 1% z energie pre všetky fyziologické skupiny.

**Tabuľka 2a**  
**Doplnková tabuľka**

Výživový faktor	Pracujúce ženy 19 - 34 r.			Ženy		Pracujúce ženy 35 - 62 r.			Nepracujúce ženy	
	Pahká práca	stredná práca	namáhavá práca	tehotné od II. trim.	dojčiace	Pahká práca	stredná práca	namáhavá práca	65(63) - 79 r.	80 r. a viac
Vláknina g	24	26	27	26	28	24	25	26	22	20
Horčík mg	300	320	350	350	330	300	300	320	300	300
Fosfor mg	700	800	800	900	1000	700	800	800	700	700
Zinok mg	8	10	11	11	12	8	9	10	7	7
Meď ug	1000	1200	1400	1100	1300	900	1000	1200	900	900
Chróm ug	35	35	40	50	45	35	35	40	35	35
Selén ug	60	60	65	70	75	60	60	65	60	60
Jód ug	150	150	150	250	250	150	150	150	150	150
Vitamín B <sub>6</sub> mg	1,3	1,5	1,6	1,9	1,9	1,2	1,4	1,5	1,2	1,2
Vitamín PP (ekviv. niacínu) mg	13	15	16	18	17	13	15	15	13	13
Kys. pantoténová mg	5	7	7	6	7	5	6	6	5	5
Kys. list. ekv.fol. ug	400	400	400	600	500	400	400	400	400	400
Vitamín B <sub>12</sub> ug	2,4	2,4	2,5	2,6	2,8	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4
Vitamín D <sub>3</sub> ug	15	15	17,5	17	17	15	15	17,5	15	15
Vitamín K ug	60	60	75	60	60	65	65	65	60	60
β-karotén mg	5	6	7	8	10	4	5	6	5	5

**Tabuľka 3**  
**Základná tabuľka**

Výživový faktor		Pracujúci muži 19 - 34 r.			Pracujúci muži 35 - 62 r.			Nepracujúci muži	
		ľahká práca	stredná práca	namáhavá práca	ľahká práca	stredná práca	namáhavá práca	65(63) - 79 r.	80 r. a viac
Energia*	kJ	11000	11700	13400	10000	11300	12500	9200	8200
	kcal	2550	2800	3200	2400	2700	2950	2150	1950
Bielkoviny	g	70	75	80	67	72	78	62	60
Tuky	g	85	95	112	80	92	100	75	70
PMK n-6(kys.linolová)	g	7,3	8,0	9,2	6,9	7,7	8,5	6,2	5,6
PMK n-3: ALA (alfa lino- lénova kyselina)	g	1,2	1,4	1,7	1,1	1,3	1,5	1,0	0,8
EPA + DHA	mg	350	350	350	350	350	350	350	350
PMK n-3 spolu	g	1,6	1,8	2,1	1,5	1,7	1,9	1,4	1,2
Cholesterol	mg	300	300	300	300	300	300	300	300
Sacharidy	g	377	415	468	353	397	435	307	270
Vápnik	mg	1000	1200	1300	1000	1100	1200	1200	1200
Železo	mg	10	11	12	9	10	11	10	10
Vitamín A	µg	750	900	1000	750	900	1000	750	750
Vitamín B <sub>1</sub>	mg	1,2	1,3	1,4	1,2	1,3	1,3	1,1	1,1
Vitamín B <sub>2</sub>	mg	1,4	1,5	1,6	1,4	1,5	1,5	1,2	1,2
Vitamín C	mg	100	120	130	100	110	120	100	100
Vitamín E	mg	15	16	18	14	15	17	15	15
Bielkoviny	E%	10,9	10,3	10,0	11,2	10,6	10,6	11,5	12,3
Tuky	E%	30,0	30,5	31,5	30,0	30,6	30,5	31,4	32,3
Sacharidy	E%	59,1	59,2	58,5	58,8	58,8	58,9	57,1	55,4

\* Pre trans mastné kyseliny < ako 1% z energie pre všetky fyziologické skupiny.

**Tabuľka 3a**  
**Doplnková tabuľka**

Výživový faktor	Pracujúci muži 19 - 34 r.			Pracujúci muži 35 - 62 r.			Nepracujúci muži	
	ľahká práca	stredná práca	namáhavá práca	ľahká práca	stredná práca	namáhavá práca	65(63) -79 r.	80 r. a viac
Vláknina g	26	30	32	25	28	30	24	22
Horčík mg	400	400	420	410	410	420	420	420
Fosfor mg	700	700	700	700	700	700	700	700
Zinok mg	10	14	16	10	12	14	10	10
Meď µg	1400	1600	1800	1200	1400	1600	1200	1200
Chróm µg	35	40	40	35	40	40	35	35
Selén µg	70	70	75	65	65	75	65	65
Jód µg	150	150	150	150	150	150	150	150
Vitamín B <sub>6</sub> mg	1,5	1,7	1,9	1,3	1,5	1,8	1,5	1,4
Vitamín PP (ekviv. niacínu) mg	17	19	22	16	17	19	15	14
Kys. pantoténová mg	7	8	8	6	7	7	6	6
Kys. list.-ekviv.folat. µg	400	400	400	400	400	400	400	400
Vitamín B <sub>12</sub> µg	2,6	2,6	2,7	2,5	2,5	2,6	2,5	2,5
Vitamín D <sub>3</sub> µg	15	15	17,5	15	15	17,5	15	15
Vitamín K µg	70	70	75	75	80	80	80	80
β-karotén mg	6	7	8	5	6	7	6	6