

Odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo v Slovenskej republike (9.revízia) boli schválené MZ SR a zverejnené vo Vestníku MZ SR ročník 63 čiastka 4-5 zo dňa 19. júna 2015.

Vybrané výživové faktory a percentuálne zastúpenie výživovej dávky pre deti a mládež

Výživový faktor	Deti predškolského veku		Deti školského veku chlapci/dievčatá (priemer)				Dospievajúci chlapci/dievčatá (priemer)			
	3 - 6 r.		6 – 11 r.		11 – 15 r.		15 – 18/19 r. študujúci		15 – 18/19 r. fyzická záťaž	
	Desiata, obed, olovrant 60%	Celodenná strava	Obed 35 %	Celodenná strava	Obed 35 %	Celodenná strava	Obed 35 %	Celodenná strava	Obed 35 %	Celodenná strava
Energia kJ	4140	6900	3080	8800	3675	10500	3955	11300	4830	13800
Bielkoviny g	21	35	18,6	53	22,1	63	23,6	67,5	28	80
Tuky g	37,8	63	27,3	78	29,6	84,5	31,9	91	38,9	111
Sacharidy g	141,6	236	104	297	130,4	372,5	140,7	402	173,4	495,5
Vláknina g	8,4	14	6,0	17	6,7	19	7	20	8,2	23,5
Vápnik mg	420	700	315	900	437,5	1250	437,5	1250	507,5	1450
Železo mg	5,4	9	3,5	10	4,9	14	4,7	13,5	5,8	16,5
Vitamín A mg	0,18 (180 µg)	0,30 (300 µg)	0,14(140 µg)	0,4(400 µg)	0,21(210 µg)	0,6(600 µg)	0,245(245 µg)	0,7(700 µg)	0,297(297µg)	0,85(850 µg)
Vitamín B1 mg	0,48	0,8	0,35	1	0,4	1,25	0,42	1,2	0,5	1,4
Vitamín B2 mg	0,54	0,9	0,39	1,1	0,5	1,4	0,47	1,35	0,55	1,6
Vitamín C mg	42	70	28,0	80	33,3	95	33,2	95	43,8	125
Vitamín E mg	4,8	8	3,5	10	4,7	13,5	5,07	14,5	6,15	17,5

Za časové obdobie jedného mesiaca priemerné hodnoty obsahu energie, tukov, cukrov a ostatných sledovaných nutrientov sa môžu od hodnôt OVD odlišovať v rozmedzí 7-15% a obsah bielkovín + 20 %.

Odporúčaný denný príjem kuchynskej soli pre deti a žiakov do 15 rokov 0,5g až 2g na deň, nad 15 rokov do 5g soli na deň (vrátane obsahu soli v potravinách).

Rozdelenie dennej výživovej dávky: 18% raňajky, 15% desiata, 35% obed, 10% olovrant, 22% večera.