

[RT I, 20.04.2012, 4 – jõust. 23.04.2012]

**Koolieast nooremate laste toiduenergia- ja toitainete vajadused vanuserühmade kaupa ööpäevas ning koolieelse lasteasutuse
 söime- ja lasteaiarühmas**

Toiduenergia ja toitainete nimetused ning mõõtühikud	¹ Toiduenergia- ja toitainete vajadused							
	Ööpäevas				² Koolieelses lasteasutuses 87,5% ööpäevasest vajadusest			
Vanuserühm ja vanus, a	Sõimerühm, 1-2(3)	Lasteaia noorem rühm, 3–5	Lasteaia keskmise rühm, 5–6	Lasteaia vanem rühm, 6–7	Sõimerühm, 1-2(3)	Lasteaia noorem rühm, 3–5	Lasteaia keskmise rühm, 5–6	Lasteaia vanem rühm, 6–7
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Toiduenergia, kJ	4450±445	5660±560	6680±670	7400±740	3895±130	4710±130	5145±130	6475±170
kcal	1060±105	1350±130	1590±160	1760±180	930±30	1180±30	1390±30	1540±40
³ Valgud, % E	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
g	33,1±6,6	42,2± 8,1	49,8±8,8	55,0±11,0	29,1±5,8	36,9±7,4	43,4±8,7	48,1±9,6
⁴ Rasvad, % E	32,5±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5	32,5±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5
g	38,3±2,9	45,0±3,8	53,0±4,4	58,6±4,9	33,6±2,6	39,3±3,3	46,3±3,9	51,3±4,3
sh küllastunud rasv- happed ja <i>trans</i> - rasvhapped, %E	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10
g	11,8(⁷ 12,9)	15,0 (⁷ 16,4)	17,7 (⁷ 19,4)	19,6 (⁷ 21,6)	10,3 (⁷ 10,7)	13,1 (⁷ 13,4)	15,4 (⁷ 15,8)	17,1 (⁷ 17,7)
sh monoküllastumata rasvhapped, % E	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
g	14,7±2,9	18,8±3,8	22,0±4,4	24,4±4,9	12,9±2,6	16,4±3,3	19,3±3,9	21,4±4,3
sh polüküllastumata rasvhapped, %E	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5
g	8,8±2,9	11,3±3,8	13, 3±4,4	14,7±4,9	7,8±2,6	9,8±3,3	11,6±3,9	12,0±4,3
Kolesterool, mg	Vähem kui 300	Vähem kui 300	Vähem kui 300	Vähem kui 300	Vähem kui 265	Vähem kui 300	Vähem kui 300	Vähem kui 300
⁵ Süsivesikud, % E	55,0±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5	55,0±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5
g	145,8±6,6	194,1± 8,1	228,5±9,9	253,0±11,0	127,9±5,8	169,6±7,4	199,8±8,7	221,3±9,6

sh suhkur (sahharoos), %E	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10
g	26,9 (⁷ 29,1)	33,8(⁷ 37,0)	39,8 (⁷ 43,8)	44,0 (⁷ 48,5)	23,3 (⁷ 24,0)	29,5 (⁷ 30,3)	34,8 (⁷ 35,5)	38,5(⁷ 39,5)
Kiudained, g	7	9	10	11	6,1	8,0	8,8	8,8
Vitamiin A, µg	335	370	370	370	295	325	325	325
Vitamiin D, µg	8,3	7,5	7,5	7,5	7,3	6,6	6,6	6,6
Vitamiin C, mg	38	42	42	42	33	37	37	37
⁶ Folaadid, µg	73	100	100	100	64	88	88	88
Kaltsium, mg	600	625	625	625	525	547	547	547
Raud, mg	8,0	8,3	8,3	8,3	7,0	7,3	7,3	7,3
⁶ Vitamiin E, mg	4,7	5,4	5,4	5,4	4,1	4,7	4,7	4,7
⁶ Tiamiin (vitamiin B ₁), mg	0,6	0,7	0,7	0,7	0,5	0,6	0,6	0,6
⁶ Riboflaviin (vitamiin B ₂) mg	0,7	0,9	0,9	0,9	0,6	0,8	0,8	0,8
⁶ Niatsiin, mg	8,3	10,2	10,2	10,2	7,3	8,9	8,9	8,9
⁶ Vitamiin B ₆ , mg	0,6	0,8	0,8	0,8	0,5	0,7	0,7	0,7
⁶ Vitamiin B ₁₂ , µg	0,7	1,0	1,0	1,0	0,6	0,9	0,9	0,9
Naatrium, g	Vähem kui 0,88	Vähem kui 1,26	Vähem kui 1,26	Vähem kui 1,26	Vähem kui 0,77	Vähem kui 1,10	Vähem kui 1,10	Vähem kui 1,10
⁶ Kaalium, mg	1600	1850	1850	1850	1400	1619	1619	1619
⁶ Magneesium, mg	105	140	140	140	92	123	123	123
⁶ Fosfor, mg	470	490	490	490	411	429	429	429
⁶ Tsink, mg	5,5	6,3	6,3	6,3	4,8	5,5	5,5	5,5
⁶ Vask, mg	0,35	0,42	0,42	0,42	0,31	0,37	0,37	0,37
⁶ Jood, µg	80	100	100	100	70	88	88	88
⁶ Seleen, µg	23	26	26	26	20	23	23	23

¹Toiduenergia- ja toitainetevajadus on esitatud tabelis 10 päeva keskmisena;

²Üksikutel päevadel võib toiduenergia sõimerühmas, lasteaiia nooremas ja keskmises rühmas olla 30 kcali ja lasteaiia vanemas rühmas 40 kcali keskmisest suurem;

³ Üksikutel päevadel võib toidus olla valkude sisaldus 12,5±5,0 %E;

⁴Üksikutel päevadel võib toidus olla rasvade sisaldus sõimerühmas 32,5±5,0 %E ja lasteaiiarühmas 30,0±5,0 %E ;

⁵Üksikutel päevadel võib toidus olla süsivesikuid lastesõimerühmas 55,0±5,0 %E ja lasteaiia rühmas 57,5±5,0 %E

⁶ Soovituslikud väärtused

⁷ Küllastunud rasvade ja suhkru (sahharoosi) maksimaalne sisaldus juhul kui toiduenergia on ülemisel piiril.