

Svona er magn orkuefna reiknað út

Ráðleggingar um næringarefni frá manneldisráði gera ráð fyrir að daglega veiti prótein um 15% orkunnar (10-20%), kolvetni um 55% orkunnar (50-60%) (þar af minna en 10% úr viðbættum sykri) og fita um 30% orkunnar (25-35%) (þar af minna en 10% hörð fita). Hvert gramm af próteini og kolvetni veitir hvort um sig 4 kcal (hitaeiningar) en fitan ríflega tvöfalt meira, eða 9 kcal/g.

Dæmi um útreikning:

Prótein á að veita um það bil 15% orkunnar sem þýðir, miðað við 1300 kcal fæði:

$$0,15 \times 1300 \approx 200 \text{ kcal.}$$

Í 1 g af próteini eru 4 kcal þannig að 200 kcal eru $200/4 = 50$ g af próteini.

Matnum í leikskólanum er ekki ætlað að uppfylla dagsþörfina af næringarefnum heldur um það bil 70% hennar. Þess vegna er hæfilegt að reikna með

$$0,7 \times 50 = 35 \text{ g af próteini yfir daginn í leikskólanum.}$$

Útreikningar á orkuefnum fyrir 2-5 ára börn

Orkuefni	Hlutfall af heildarorku (%)	Magn orkuefna (g) á dag miðað við 1300 kcal fæði	Skipting orkuefna (g) í matnum í leikskólanum miðað við 70% af meðalorkuþörf
Prótein	15 % (10-20)	50 g	u.þ.b. 35 g
Fita	30 % (25-35)	45 g	u.þ.b. 30 g
Kolvetni	55 % (50-60)	180 g	u.þ.b. 125 g

Útreikningar á orkuefnum fyrir 12-23 mánaða gömul börn

Athugið ráðlagt hlutfall fitu af heildarorku er aðeins hærra og prótein er lægra en hjá eldri börnunum

Orkuefni	Hlutfall af heildarorku (%)	Magn orkuefna (g) á dag miðað við 1000 kcal fæði	Skipting orkuefna (g) í matnum í leikskólanum miðað við 70% af meðalorkuþörf
Prótein	10-15%	u.þ.b. 30 g	u.þ.b. 20 g
Fita	30-35%	u.þ.b. 35 g	u.þ.b. 25 g
Kolvetni	50-60%	u.þ.b. 140 g	u.þ.b. 95 g

