

LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRO

**ĮSAKYMAS
DĖL REKOMENDUOJAMŲ PAROS MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ IR ENERGIJOS NORMŲ
TVIRTINIMO**

1999 m. lapkričio 25 d. Nr. 510
Vilnius

Įgyvendindamas Lietuvos Respublikos Seimo 1998 m. liepos 2 d. nutarimą Nr. VIII-833 „Dėl Lietuvos sveikatos programos patvirtinimo“ (Žin., 1998, Nr. [64-1842](#)),
T v i r t i n u Rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas (pridedama).

SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRAS

RAIMUNDAS ALEKNA

PATVIRTINTA
sveikatos apsaugos ministro
1999 m. lapkričio 25 d. įsakymu Nr. 510

REKOMENDUOJAMOS PAROS MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ IR ENERGIJOS NORMOS

Rekomenduojamos arba fiziologinės maistinių medžiagų ir energijos normos – tai maistinių medžiagų ir energijos suvartojimo per parą kiekiai, užtikrinantys individo fiziologinius poreikius.

Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos (RPN) parengtos remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos, Šiaurės šalių, Europos Sąjungos, Anglijos, Vokietijos, JAV, Lenkijos, Rusijos rekomendacijomis dėl paros maistinių medžiagų ir energijos normų bei orientuojantis į vidutinius poreikius (VP), apskaičiuotus pagal faktišką maistinių medžiagų ir energijos suvartojimą, ir į rekomenduotinus paros poreikius (RP), užtikrinančius sveikų asmenų fiziologines reikmes. Rengiant Rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas buvo vadovautasi faktiškai suvartojamais maistinių medžiagų ir energijos kiekiais, apskaičiuotais ištyrus 3000 Lietuvos gyventojų faktišką mitybą (1997 m. buvo atlikti Pasaulio sveikatos organizacijos inicijuoti Lietuvos, Latvijos ir Estijos gyventojų faktiškos mitybos tyrimai).

Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos kūdikiams ir vaikams (iki 18 m.) pateiktos 1 ir 2 lentelėse, o suaugusiesiems – 3–6 lentelėse.

1 lentelė. Rekomenduojamos paros energijos ir maistinių medžiagų normos vaikams

Galioja iki 2001 m.						Įsigalioja nuo 2001 m.					
Amžius	Lytis	Energija, kcal	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Amžius	Lytis	Energija, kcal	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g
Iki 3 mėn.		Energijos kiekis = kūno svoris (kg) x 108 Baltymų kiekis = kūno svoris (kg) x 2,4 Riebalų kiekis = kūno svoris (kg) x 4,9 Angliavandenių kiekis = kūno svoris (kg) x 13,6				Iki 3 mėn.		Energijos kiekis = kūno svoris (kg) x 108 Baltymų kiekis = kūno svoris (kg) x 2,4 Riebalų kiekis = kūno svoris (kg) x 4,9 Angliavandenių kiekis = kūno svoris (kg) x 13,6			
4-6 mėn.						4-6 mėn.					
7-9 mėn.		Energijos kiekis = kūno svoris (kg) x 96 Baltymų kiekis = kūno svoris (kg) x 2,1 Riebalų kiekis = kūno svoris (kg) x 3,7 Angliavandenių kiekis = kūno svoris (kg) x 13,6				7-9 mėn.		Energijos kiekis = kūno svoris (kg) x 96 Baltymų kiekis = kūno svoris (kg) x 2,1 Riebalų kiekis = kūno svoris (kg) x 3,7 Angliavandenių kiekis = kūno svoris (kg) x 13,6			
10-12 mėn.						10-12 mėn.					
1-3 m.		1540	53	53	212	1-3 m.		1400	45	50	193
4-6 m.		1970	68	68	272	4-6 m.		1700	55	60	235
7-10 m.		2350	77	79	335	7-10 m.		2030	65	66	294
11-14 m.	Bern.	2750	90	92	390	11-14 m.	Bern.	2420	75	80	350
	Merg.	2500	82	84	355		Merg.	2200	70	75	311
15-18 m.	Bern.	3000	98	100	425	15-18 m.	Bern.	2890	95	93	396
	Merg.	2600	90	90	360		Merg.	2400	80	85	329

2 lentelė. Rekomenduojamos paros mineralinių medžiagų ir vitaminų normos vaikams

Amžius	Lytis	Mineralinės medžiagos						Vitaminai									
		Ca, mg	P, mg	Mg, mg	Fe, mg	Zn, mg	J, mkg	C, mg	A, mkg ret. ekv.	E, mg tok. ekv.	D, mkg	B ₁ , mg	B ₂ , mg	B ₆ , mg	PP, mg niac. ekv.	Folio rūgštis, mkg	
Iki 3 mėn.		360	240	50	5	2	40	35	420	3	10	0,3	0,4	0,3	5	24	0,5
4-6 mėn.		360	240	50	5	2	40	35	420	3	10	0,3	0,4	0,3	5	24	0,5
7-9 mėn.		540	360	70	10	3	50	35	400	4	10	0,5	0,6	0,6	8	32	1,5
10-12 mėn.		540	360	70	10	3	50	35	400	4	10	0,5	0,6	0,6	8	32	1,5
1-3 m.		700	800	150	10	5	70	40	400	5	10	0,7	0,8	0,9	9	40	2,0
4-6 m.		700	800	200	10	6	90	45	500	6	5	0,9	1,0	1,2	11	50	2,5
7-10 m.		700	800	250	10	7	120	45	700	7	5	1,2	1,4	1,4	13	80	3,0
11-14 m.	Bern.	800	1200	350	12	15	150	50	1000	8	5	1,4	1,6	1,7	16	150	3,0
	Merg.	800	1200	300	18	12	150	50	800	8	5	1,1	1,3	1,5	13	150	3,0

15-18 m.	Bern.	800	1200	400	12	15	150	60	1000	10	5	1,4	1,7	2,0	18	200	3,0
	Merg.	800	1200	300	18	12	150	60	800	8	5	1,1	1,3	1,6	14	200	3,0

Vitamins A poreikis išreikštas mkg retinolio ekvivalentų (1 mkg retinolio ekvivalento = 1 mkg retinolio arba 6 mkg beta-karotino).
Vitamins E poreikis išreikštas mg tokoferolio ekvivalentų (1 mg tokoferolio ekvivalento = 1 mg d-alfa-tokoferolio).
Vitamins D poreikis išreikštas mkg cholekalciferolio (10 mkg cholekalciferolio = 400 TV vitamino D).
Vitamino PP arba niacino poreikis išreikštas niacino ekvivalentais (1 niacino ekvivalentas = 1 mg niacino arba 60 mg triptofano).

3 lentelė. Rekomenduojamos paros energijos ir maistinių medžiagų normos suaugusiems

Amžius	Svoris, kg	Energija, kcal	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai*, g	Mineralinės medžiagos										Vitaminai									
						Ca, mg	P, mg	Mg, mg	Fe, mg	Zn, mg	Na, mg	K, mg	J, mkg	C, mg	A, mkg ret. ekv.	E, mg tok. ekv.	D, mkg	B ₁ , mg	B ₂ , mg	B ₆ , mg	PP, mg niac. ekv.	Folio rūgštis, mkg	B ₁₂ , mkg		
Vyrams, kurių fizinio aktyvumo koeficientas 1,5																									
19-34m.	70	2625	66	82	407	1000	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,6	1,7	1,0	17,0	300	3,0		
	80	2850	71	89	442	1000	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,7	1,7	1,1	19,0	300	3,0		
35-49m.	70	2550	63	79	395	1000	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,5	1,7	0,9	17,0	300	3,0		
	80	2700	68	84	419	1000	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,6	1,7	1,0	18,0	300	3,0		
50-64m.	70	2175	54	68	337	1200	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,3	1,7	0,8	14,0	300	3,0		
	80	2400	60	75	372	1200	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,4	1,7	0,9	16,0	300	3,0		
Moterims, kurių fizinio aktyvumo koeficientas 1,5																									
19-34m.	55	1950	49	61	302	1000	900	300	15,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,2	1,4	0,7	13,0	300	3,0		
	65	2250	56	70	349	1000	900	300	15,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,4	1,4	0,8	15,0	300	3,0		
35-49m.	55	1950	49	61	302	1000	900	300	15,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,2	1,4	0,7	13,0	300	3,0		
	65	2100	53	65	325	1000	900	300	15,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,3	1,4	0,8	14,0	300	3,0		
50-64m.	55	1800	45	56	279	1200	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,1	1,4	0,7	12,0	300	3,0		
	65	1950	49	61	302	1200	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,2	1,4	0,7	13,0	300	3,0		
Nėščios		plius 300	plius 6-10			1200	1200	350	25,0	15,0	1500	2500	180	80	plius 200	plius 2,0	10,0	1,3	plius 0,3	2,0	15,0	400	4,0		
Maitinančios		plius 500	plius 6-10			1200	1200	380	20,0	15,0	1500	2500	200	100	plius 400	plius 4,0	10,0	1,4	plius 0,5	2,0	16,0	480	4,0		
* Iš jų mono- ir disacharidų (cukrų) – ne daugiau kaip 10% maisto davinio energinės vertės. Baltymai privalo sudaryti 10-15%, riebalai – 28-30%, angliavandeniai – 55-62% paros maisto davinio energinės vertės. Vitamino A poreikis išreikštas mkg retinolio ekvivalentų (1 mkg retinolio ekvivalento = 1 mkg retinolio arba 6 mkg beta-karotino). Vitamino E poreikis išreikštas mg tokoferolio ekvivalentų (1 mg tokoferolio ekvivalento = 1 mg d-alfa-tokoferolio). Vitamino D poreikis išreikštas mkg cholekalciferolio (10 mkg cholekalciferolio = 400 TV vitamino D). Vitamino PP arba niacino poreikis išreikštas niacino ekvivalentais (1 niacino ekvivalentas = 1 mg niacino arba 60 mg triptofano).																									

4 lentelė. Rekomenduojamos paros energijos ir maistinių medžiagų normos suaugusiesiems

Amžius	Svoris, kg	Energija, kcal	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai*, g	Mineralinės medžiagos								Vitaminai									
						Ca, mg	P, mg	Mg, mg	Fe, mg	Zn, mg	Na, mg	K, mg	J, mkg	C, mg	A, mkg ret. ekv.	E, mg tok. ekv.	D, mkg	B ₁ , mg	B ₂ , mg	B ₆ , mg	PP, mg niac. ekv.	Folio rūgštis, mkg	B ₁₂ , mkg
Vyrams, kurių fizinio aktyvumo koeficientas 1,7																							
19-34m.	70	2975	74	93	461	1000	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,8	1,7	1,1	20,0	300	3,0
	80	3230	81	101	501	1000	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,9	1,7	1,2	21,0	300	3,0
35-49m.	70	2890	72	90	448	1000	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,7	1,7	1,1	19,0	300	3,0
	80	3060	77	95	474	1000	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,8	1,7	1,2	20,0	300	3,0
50-64m.	70	2465	62	77	382	1200	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,5	1,7	0,9	16,0	300	3,0
	80	2720	68	85	422	1200	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,6	1,7	1,0	18,0	300	3,0
Moterims, kurių fizinio aktyvumo koeficientas 1,7																							
19-34m.	55	2210	55	69	344	1000	900	300	15,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,3	1,4	0,8	15,0	300	3,0
	65	2550	64	79	395	1000	900	300	15,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,5	1,4	1,0	17,0	300	3,0
35-49m.	55	2210	55	69	344	1000	900	300	15,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,3	1,4	0,8	15,0	300	3,0
	65	2380	60	74	369	1000	900	300	15,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,4	1,4	0,9	16,0	300	3,0
50-64m.	55	2040	51	63	316	1200	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,2	1,4	0,8	14,0	300	3,0
	65	2210	55	69	344	1200	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,3	1,4	0,8	15,0	300	3,0
* Iš jų mono- ir disacharidų (cukrų) – ne daugiau kaip 10% maisto davinio energinės vertės. Baltymai privalo sudaryti 10-15%, riebalai – 28-30%, angliavandeniai – 55-62% paros maisto davinio energinės vertės. Vitamino A poreikis išreikštas mkg retinolio ekvivalentų (1 mkg retinolio ekvivalento = 1 mkg retinolio arba 6 mkg beta-karotino). Vitamino E poreikis išreikštas mg tokoferolio ekvivalentų (1 mg tokoferolio ekvivalento = 1 mg d-alfa-tokoferolio). Vitamino D poreikis išreikštas mkg cholekalciferolio (10 mkg cholekalciferolio = 400 TV vitamino D). Vitamino PP arba niacino poreikis išreikštas niacino ekvivalentais (1 niacino ekvivalentas = 1 mg niacino arba 60 mg triptofano).																							

5 lentelė. Rekomenduojamos paros energijos ir maistinių medžiagų normos suaugusiesiems

Amžius	Svoris, kg	Energija, kcal	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai*, g	Mineralinės medžiagos								Vitaminai									
						Ca, mg	P, mg	Mg, mg	Fe, mg	Zn, mg	Na, mg	K, mg	J, mkg	C, mg	A, mkg ret. ekv.	E, mg tok. ekv.	D, mkg	B ₁ , mg	B ₂ , mg	B ₆ , mg	PP, mg niac. ekv.	Folio rūgštis, mkg	B ₁₂ , mkg
Vyrams, kuriu fizinio aktyvumo koeficientas 2.0																							

19-34m.	70	3500	88	109	543	1000	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	2,1	1,7	1,3	23,0	300	3,0
	80	3800	95	118	589	1000	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	2,3	1,7	1,4	25,0	300	3,0
35-49m.	70	3400	85	106	527	1000	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	2,0	1,7	1,3	22,0	300	3,0
	80	3600	90	112	558	1000	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	2,2	1,7	1,4	24,0	300	3,0
50-64m.	70	2900	73	90	450	1200	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,7	1,7	1,1	19,0	300	3,0
	80	3200	80	100	496	1200	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,9	1,7	1,2	21,0	300	3,0
Moterims, kurių fizinio aktyvumo koeficientas 2,0																							
19-34m.	55	2600	65	81	403	1000	900	300	15,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,6	1,4	1,0	17,0	300	3,0
	65	3000	75	93	465	1000	900	300	15,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,8	1,4	1,1	20,0	300	3,0
35-49m.	55	2600	65	81	403	1000	900	300	15,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,6	1,4	1,0	17,0	300	3,0
	65	2800	70	87	434	1000	900	300	15,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,7	1,4	1,1	19,0	300	3,0
50-64m.	55	2400	60	75	372	1200	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,4	1,4	0,9	16,0	300	3,0
	65	2600	65	81	403	1200	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,6	1,4	1,0	17,0	300	3,0
* Iš jų mono- ir disacharidų (cukrų) – ne daugiau kaip 10% maisto daavinio energinės vertės. Baltymai privalo sudaryti 10-15%, riebalai – 28-30%, angliavandeniai – 55-62% paros maisto daavinio energinės vertės. Vitamino A poreikis išreikštas mkg retinolio ekvivalentų (1 mkg retinolio ekvivalento = 1 mkg retinolio arba 6 mkg beta-karotino). Vitamino E poreikis išreikštas mg tokoferolio ekvivalentų (1 mg tokoferolio ekvivalento = 1 mg d-alfa-tokoferolio). Vitamino D poreikis išreikštas mkg cholekalciferolio (10 mkg cholekalciferolio = 400 TV vitamino D). Vitamino PP arba niacino poreikis išreikštas niacino ekvivalentais (1 niacino ekvivalentas = 1 mg niacino arba 60 mg triptofano).																							

6 lentelė. Rekomenduojamos paros energijos ir maistinių medžiagų normos suaugusiesiems

Amžius	Svo- ris, kg	Ener- gija, kcal	Bal- ty- mai, g	Rieba- lai, g	Anglia- vande- niai*, g	Mineralinės medžiagos								Vitaminai									
						Ca, mg	P, mg	Mg, mg	Fe, mg	Zn, mg	Na, mg	K, mg	J, mkg	C, mg	A, mkg ret. ekv.	E, mg tok. ekv.	D, mkg	B ₁ , mg	B ₂ , mg	B ₆ , mg	PP, mg niac. ekv.	Folio rūgštis, mkg	B ₁₂ , mkg
Vyrams, kurių fizinio aktyvumo koeficientas 2,2																							
19-34m.	70	3850	96	120	597	1000	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	2,3	1,7	1,4	25,0	300	3,0
	80	4180	105	130	647	1000	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	2,5	1,7	1,6	28,0	300	3,0
35-49m.	70	3740	94	116	579	1000	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	2,2	1,7	1,4	25,0	300	3,0
	80	3960	99	123	614	1000	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	2,4	1,7	1,5	26,0	300	3,0
50-64m.	70	3190	80	99	494	1200	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,9	1,7	1,2	21,0	300	3,0
	80	3520	88	110	546	1200	900	300	10,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	2,1	1,7	1,3	23,0	300	3,0
Moterims, kurių fizinio aktyvumo koeficientas 2,2																							
19-34m.	55	2860	72	89	443	1000	900	300	15,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	1,7	1,4	1,1	19,0	300	3,0
	65	3300	83	103	512	1000	900	300	15,0	12,0	1500	2500	150	60	800	10,0	5,0	2,0	1,4	1,3	22,0	300	3,0

