

Orientačná tabuľka na prísun sacharidových jednotiek (SJ) na deň, podľa veku dieťaťa

Pozor, tabuľka je orientačná, prísun sacharidových jednotiek je závislý aj od pohybovej aktivity dieťaťa, jeho výšky a telesnej konštrukcie.

Vek	dievčatá	chlapci
5 rokov	10 až 16	
6 rokov	12 až 16	
7 rokov	14 až 17	
8 rokov	16 až 18	
9 rokov	16 až 20	
10 rokov	16 až 20	
11 rokov	17 až 22	
12 rokov	17 až 23	
13 rokov	14 až 20	20 až 24
14 rokov	13 až 20	17 až 27
15 rokov	13 až 20	18 až 27
16 rokov	13 až 16	20 až 26
17 rokov	11 až 17	18 až 24
18 rokov	9 až 19	18 až 24
19 rokov	9 až 16	20 až 26