NHU CẦU CỦA BÉ

\*LƯỢNG NƯỚC UỐNG TRONG MỘT NGÀY

+ Trẻ nhà trẻ: Khoảng 0,8-1,6 lít/trẻ/ngày (kể cả nước trong thức ăn).

+ Trẻ mẫu giáo: Khoảng 1,6-2,0 lít/trẻ/ngày (kể cả nước trong thức ăn).

\*ĐỊNH LƯỢNG CALO TRONG NGÀY

+ Trẻ 24-36 tháng:

-Nhu cầu khuyến nghị năng lượng/ngày/trẻ: 930-1000 Kcal

- Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại cơ sở GDMN/ngày/trẻ (chiếm 60-70% nhu cầu cả ngày) : 600-651 Kcal.

+ Trẻ mẫu giáo (3-5 tuổi):

-Nhu cầu khuyến nghị năng lượng/ngày/trẻ: 1230-1320 Kcal

- Nhu cầu khuyến nghị năng lượng tại cơ sở GDMN/ngày/trẻ (chiếm 50-55% nhu cầu cả ngày) : 615-726 Kcal.

\*TỶ LỆ CHẤT

+Chất đạm (Protit): cung cấp khoảng 13%-20% năng lượng khẩu phần

+Chất béo(Lipit): cung cấp khoảng 25%-35% (đối với nhà trẻ 30-40%) năng lượng khẩu phần

+Chất bột(Gluxit): cung cấp khoảng 52%-60% (đối với nhà trẻ 47-50%) năng lượng khẩu phần

\*YÊU CẦU CÂN NẶNG, CHIỀU CAO TỪNG ĐỘ TUỔI

-Bé trai

 + Độ tuổi cân nặng trung bình chiều cao trung bình

 2 tuổi 12,2kg 87,1 cm

 3 tuổi 14,3kg 96,1 cm

 4 tuổi 16,3kg 103,3 cm

 5 tuổi 18,3kg 110,0 cm

-Bé gái

 + Độ tuổi cân nặng trung bình chiều cao trung bình

 2 tuổi 11,5kg 86,4 cm

 3 tuổi 13,9kg 95,1 cm

 4 tuổi 16,1kg 102,7 cm

 5 tuổi 18,2kg 109,4 cm