

Obliczamy średnioważoną normę dla grupy żywionych osób na energię i składniki odżywcze.

Aby wyznaczyć średnioważoną normę żywienia należy korzystać z norm na poziomie zalecanego spożycia (RDA) i z norm dla małej aktywności fizycznej. Średnioważoną normę na energię oblicza się według wzoru:

$$Z = (S1U1) + (S2 U2) + \dots (Sx Ux)$$

gdzie: Z – średnioważona norma na energię lub wybrany składnik odżywczy w przeliczeniu na 1 osobę

S1, S2, ...Sx – norma na energię lub wybrany składnik odżywczy

U1, U2, ...Ux – udział (struktura) poszczególnych grup osób żywionych

Przykład:

W szkole posiłki spożywa grupa 40 dzieci w wieku:

- 5 chłopców w wieku 10 – 12 lat,
- 10 chłopców w wieku 13 – 15 lat,
- 10 dziewcząt w wieku 10 – 12 lat,
- 15 dziewcząt w wieku 13 – 15 lat.

	Liczba osób	Struktura	Energia (kcal) wg normy	Energia (kcal) wg struktury
Chłopcy				
	5	5/40 = 0,125	2050	0,125x2050= 256,25
	10	10/40 = 0,25	2600	0,25x2600= 650
Dziewczynki				
	10	10/40 = 0,25	1800	0,25x1800=450
	15	15/40 = 0,375	2100	0,375x2100=787,5
Norma średnioważona				2143,75

Średnioważoną normę na białko i tłuszcze oblicza się w ww. sposób. W przypadku węglowodanów należy skorzystać z podanego wzoru:

Norma dla węglowodanów (śr.waż.) = [norma dla energii (śr.waż) - (norma dla białka (śr.waż) x4) - (norma na tłuszcze (śr.waż.) x 9)]/4

Wzór na obliczenie % E dla białek, tłuszczów, węglowodanów z jadłospisów:

- %E dla białka = [(białko (g) x 4)/ energię] x 100

- %E dla tłuszczów = [(tłuszcze (g) x 9)/ energię] x 100

- %E dla węglowodanów = [(węglowodany (g) x 4)/ energię] x 100