# 1-3 tuổi

**Đạm**

Ít: 5 tới 15

Tb từ 5 đến 25, đỉnh 15

Nhiều: 15 tới 25

**Carbohydrate**

Ít: 45 tới 55

Trung bình: 45 tới 65, đỉnh 55

Nhiều: 55 tới 65

**Fat**

Ít: từ 30 tới 35

Trung bình: từ 30 tới 40, đỉnh 35

Nhiều: từ 35 tới 40

# 4 – 18 tuổi

Carbohydrate như trên

**Đạm**

Ít: từ 10 tới 20

Trung bình: 10 đến 30, đỉnh 15

Nhiều: 20 tới 30

**Béo**

Ít: từ 25 tới 30

Trung bình: từ 25 tới 35, đỉnh 30

Nhiều: 30 tới 35

# 19 – 19+

**Đạm**

Ít: từ 10 tới 25

Trung bình: 10 tới 35, đỉnh 25

Nhiều: 25 tới 35

**Béo**

Ít: từ 20 tới 25

Trung bình: từ 20 tới 35, đỉnh 25

Nhiều: từ 25 tới 35

**Calories**

Dư cân: từ -10 đến 0%

Trung bình: từ -10 tới 10, đỉnh là 0%

Thiếu cân: từ 0 đến 10%

# Luật mờ

Nếu thể trạng là trung bình thì protein là trung bình, fat là trung bình, carbohydrate cũng là trung bình và calorie là trung bình

Nếu thể trạng là dư cân thì protein là cao, fat là trung bình, carbohydrate thấp, calories là ít

Nếu thể trạng là thiếu cân thì protein cao, fat cao, carbohydrate cao, calories nhiều

Nếu dư cân thì calories thấp hơn

Nếu