# 1-3 tuổi

**Đạm**

Thấp: 5 tới 15

Tb từ 5 đến 25, đỉnh 15

Cao: 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**

Rất ít: từ -20 đến -5

Ít: từ -10 đến 0, đỉnh là -5

Vừa đủ: từ -3 đến 3, đỉnh là 0

Trung bình: từ 0 tới 5, đỉnh là 3%

Nhiều một chút: từ 3 đến 10, đỉnh là 7

Nhiều: từ 7 tới 15, đỉnh là 12

Rất nhiều: từ 10 tới 20

**Status**

Dư cân: từ 18.5 đến 22.5

Cân đối: từ 18.5 tới 25, đỉnh là 22.5

Thiếu cân: từ 22.5 đến 25

# Luật mờ

* Nếu thể trạng là thiếu cân thì chất đạm sẽ chiếm tỷ lệ trung bình, chất béo chiếm tỷ lệ trung bình, chất đường bột chiếm tỉ lệ cao.
* Nếu thể trạng là cân đối thì chất đạm, chất béo, chất đường bột chiếm tỉ lệ trung bình
* Nếu thể trạng là dư cân thì chất đạm chiếm tỷ lệ cao, chất béo và chất đường bột chiếm tỉ lệ thấp.

Nếu thể trạng là thiếu cân và ít hoạt động thì năng lượng nạp vào nhiều hơn một chút.

Nếu thể trạng là thiếu cân và hoạt động bình thường thì năng lượng nạp vào nhiều.

Nêu thể trạng là thiếu cân và hoạt động nhiều thì năng lượng nạp vào là rất nhiều.

Nếu thể trạng là cân đối và ít hoạt động thì năng lượng nạp vào là vừa đủ

Nếu thể trạng là cân đối và hoạt động bình thưởng thì năng lượng nạp vào là trung bình

Nếu thể trạng là cân đối và hoạt động nhiều thì năng lượng nạp vào là nhiều

Nếu thể trạng là dư cân và ít hoạt động thì năng lượng nạp vào là rất ít.

Nếu thể trạng là dư cân và hoạt động bình thường thì năng lượng nạp vào là ít

Nếu thể trang là dư cân và hoạt động nhiều thì năng lượng nạp vào là vừa đủ