

TABLEAU IV

Apports recommandés en énergie.
Median heights and weights and recommended energy intake.

Sex group and age (years) or condition	Weight ^d kg	Height ^d cm	DER ^a (kcal/day)	Apport moyen/average energy allowance ^b		
				multiples of DER	per kg	per day ^c
					kcal	
Nourrissons/Infants						
0,0-0,5	6	60	320		108	650
0,5-1,0	9	71	500		98	850
Enfants/Children						
1-3	13	90	740		103	1.300
4-6	20	112	950		90	1.800
7-10	28	132	1.130		70	2.000
Hommes/Males						
11-14	45	157	1.440	1,70	55	2.500
15-18	66	176	1.760	1,67	45	3.000
19-24	72	177	1.780	1,67	40	2.900
25-50	79	176	1.800	1,60	37	2.900
51 +	77	173	1.530	1,50	30	2.300
Femmes/Females						
11-14	46	157	1.310	1,67	47	2.200
15-18	55	163	1.370	1,60	40	2.200
19-24	58	164	1.350	1,60	38	2.200
25-50	63	163	1.380	1,55	36	2.200
51 +	65	160	1.280	1,50	30	1.900
Grossesse/Pregnant						
1 ^{er} trimestre/1st trimester						+ 0
2 ^e trimestre/2nd trimester						+ 300
3 ^e trimestre/3rd trimester						+ 300
Lactation/Lactating						
1-6 mois/1st-6 months						+ 500
2-6 mois/2nd-6 months						+ 500

- a) D.E.R. - dépense énergétique au repos, calculs basés sur ceux de la F.A.O.
 b) Dans le cas d'activité légère ou modérée le coefficient de variation est $\pm 20\%$.
 c) Les chiffres sont arrondis.
 d) Voir remarque a) du tableau I.

- a) R.E.E. - resting energy expenditure. Calculation based on FAO equations, then rounded.
 b) In the range of light to moderate activity, the coefficient of variation is $\pm 20\%$.
 c) Figure is rounded.

Bureau de la Nutrition, Académie Nationale des Sciences, National Research Council.
 Apports Nutritionnels Recommandés (R.D.As.). Révision 1989. Établis pour
 le maintien d'une bonne nutrition de pratiquement toutes les personnes
 bien portantes des États-Unis.

Food and Nutrition Board, National Academy of Sciences - National Research Council.
 Recommended Dietary Allowances (RDAs). Revised 1989.
 Designed for the maintenance of good nutrition of practically all healthy people
 in the United States