

คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับ
 ของประชาชนไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2532
 ข้อกำหนดความต้องการพลังงานที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย
Recommended Energy Allowances for healthy Thais.

Subjects	Age	weight (kg)	height (kg)	Energy	
				kcal	kj
	(month)				
Infants	<3	4	55	Breast	Feeding
	3-5	6	59	600	2,500
	6-8	7	67	650	2,700
	9-11	8	70	800	3,350
	(year)				
Children	1-3	12	84	1,200	5,000
	4-6	16	106	1,456	6,050
	7-9	22	121	1,600	6,700
Boys	10-12	29	135	1,850	7,750
	13-15	42	154	2,300	9,600
	16-19	54	166	2,400	10,050
Girls	10-12	31	138	1,700	7,100
	13-15	44	152	2,000	8,350
	16-19	48	155	1,850	7,750
Men	20-29	58	166	2,800	11,700
	30-39	58	166	2,750	11,500
	40-49	58	166	2,750	11,500
	50-59	58	166	2,750	11,500
	60 ⁺	58	166	2,250	9,400

Women	20-29	50	155	2,000	8,350
	30-39	50	155	2,000	8,350
	40-49	50	155	2,000	8,350
	50-59	50	155	2,000	8,350
	60+	50	155	1,850	7,750
Pregnant				+300	+1,250
Lactating 0-5 months postpartum				+500	+2,100
Lactating 6+ months postpartum				+500	+2,100

Energy allowances are calculated for growth and development of infants and children and for adults with moderate activity.

1 kcal = 4.184 kj. See text for detailed discussion.