

Физиологични норми за хранене

Данни за момчета от 14 до 18 години

Стойностите в документа са базирани на Наредба № 23 от 19 юли 2005 г. за физиологичните норми за хранене на населението; издадена от министъра на здравеопазването, обнародвана в Държавен вестник, брой 63 от 2 август 2005 г.

Таблица 1, **Средни стойности ръст и тегло**

| <u>Група: момчета от 14 до 18 години</u> | | |
|---|-----------------|------------------|
| | Момчета | |
| | Ръст, см | Тегло, кг |
| 14 години | 168 | 55 |
| 15 години | 171 | 60 |
| 16 години | 174 | 64 |
| 17 години | 176 | 67 |
| 18 години | 176 | 67 |

Таблица 2, **Средни енергийни потребности**

| <u>Група момчета от 14 до 18 години</u> | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Енергия | Момчета, Kcal/ден | |
| | Ниска активност | Умерена активност |
| 14 години | 2616 | 3009 |
| 15 години | 2735 | 3149 |
| 16 години | 2825 | 3256 |
| 17 години | 2874 | 3318 |
| 18 години | 2812 | 3256 |

Допълнителна информация:

1. За добро физическо здраве се препоръчва умерена активност
2. Стойностите са изчислени съобразно препоръчителното тегло в Таблица 1
3. Прием на **вода** 3,3 литра на ден

Таблица 3, **Препоръчителен дневен прием на пълноценен белтък**

| <u>Група момчета от 14 до 18 години</u> | | |
|--|-----------------------|---------------------|
| Пълноценен белтък /Протеини/ | г/кг ТМ на ден | Грама на ден |
| Препоръчителен дневен хранителен прием | 0,85 | 54 |

Допълнителна информация:

1. Пълноценен белтък е белтъкът от животински произход (яйца, месо, птици, риба, мляко, млечни продукти)
2. Стойността за приема „грама на ден“ е определена спрямо средната препоръчителна стойности на теглото 64 кг. за момчетата

Таблица 4 **Препоръчителен дневен прием на въглехидрати**

| Група момчета от 14 до 18 години | | |
|---|------------------------|--------------------------|
| | Ниска активност | Умерена активност |
| Въглехидрати | 423 | 488 |

Допълнителна информация:

1. Изчислението е направено при средна дневна стойност 2825 Kcal при ниска физическа активност и 3256 Kcal при умерена физическа активност за момчетата, препоръчителен среден прием на въглехидрати 60% от общата енергия. Препоръчителният интервал на прием на въглехидрати е 55-65% от общата енергия, съгласно наредбата на МЗ. Един грам въглехидрати доставя 4 Kcal.
2. Минималният препоръчителен хранителен прием на въглехидрати за деца над 1-годишна възраст и юноши е 130 г/ден.
3. Добавена захар по-малко от 10% от общата енергия - 50-54 грама.
4. Влакнини – при децата е възможно да се определя като сбора от годините плюс пет грама на ден.

Таблица 5 **Препоръчителен дневен прием на мазнини**

| Група момчета от 14 до 18 години | | |
|---|------------------------|--------------------------|
| | Ниска активност | Умерена активност |
| Общо мазнини, 27.5 % грама на ден | 86 | 99 |

Таблица 5а **Препоръчително разпределение на мазнините.**

Важно: В Наредбата на МЗ посоченото разпределение е за възрастни. Използвали сме същите проценти, за да ги отнесем към децата. Изчислението е информативно.

| Група момчета от 14 до 18 години | | |
|---|------------------------|--------------------------|
| | Ниска активност | Умерена активност |
| Общо мазнини, грама на ден | 86 | 99 |
| - наситени мастни киселини по-малко от 10% общата енергия (изчислено 8%) | 25 | 28,9 |
| - полиненаситени мастни киселини от 6 до 10% от общата енергия | | |
| - n-6 полиненаситени мастни киселини от 5 до 8% общата енергия | 20 | 23,5 |
| - n-3 полиненаситени мастни киселини от 1 до 2% общата енергия | 4 | 5,4 |
| - мононенаситени мастни киселини (Е%) -разлика (общи мазнини) – (наситени+полиненаситени+трансмастни) | 37 | 41,2 |
| - транс-мастни киселини по-малко от 1% общата енергия | 0 | 0 |

Допълнителна информация:

1. Изчислението е направено при средна дневна стойност 2825 Kcal при ниска физическа активност и 3256 Kcal при умерена физическа активност, препоръчителен среден прием на

мазнини 27,5% от общата енергия. Препоръчителният интервал на прием на мазнини е 25-30% от общата енергия, съгласно наредбата на МЗ. Един грам мазнини доставя 9 Kcal.

Таблица 6, **Адекватен и максимално допустим прием на витамини**

| Група момчета от 14 до 18 години | | | | |
|---|------------------------|-----------|----------------------------|-----------|
| Витамини | Адекватен прием | | Максимално допустим | |
| Витамин А | 2664 | IU | 8658 | UI |
| Витамин А, Ретинол еквивалент | 800 | mcg_PE | 2600 | mcg_PE |
| Витамин С | 75 | mg | 1800 | mg |
| Витамин Е | 15 | mg_alfaTE | 260 | mg_alfaTE |
| Витамин D | 5 | mcg | 50 | mcg |
| Витамин К | 65 | mcg | ~ | |
| Витамин В1, Thiamin | 1.2 | mg | ~ | |
| Витамин В2, Riboflavin | 1.3 | mg | ~ | |
| Витамин В3, Niacin | 16 | mg | ~ | |
| - никотинова киселина | | | 8 | mg |
| - никотинамид | | | 700 | mg |
| Витамин В5, Pantothenic acid | ~ | | ~ | |
| Витамин В6 | 1.3 | mg | 20 | mg |
| Фолат, Общо | 400 | мкгХФЕ | 800 | мкгХФЕ |
| Витамин В12 | 2.4 | mcg | ~ | |

Допълнителна информация:

1. PE – ретинол еквивалент. За изчисление на вит.А в UI е използвана формулата 1 ретинол еквивалент = 1 мкг ретинол (6 мкг бета-каротен) = 3,33 IU витамин А

Таблица 7, **Адекватен и максимално допустим прием на минерални вещества**

| Група момчета от 14 до 18 години | | | | |
|---|------------------------|-----|----------------------------|-----|
| Минерални вещества | Адекватен прием | | Максимално допустим | |
| Калций, Ca | 1300 | mg | ~ | |
| Желязо, F | 8 | mg | ~ | |
| Магнезий, Mg | 330 | mg | ~ | |
| Фосфор, P | 700 | mg | ~ | |
| Калий, K | 4.7 | g | ~ | |
| Натрий, Na | 1.5 | g | 2.0 | g |
| Цинк, Zn | 11 | mg | 22 | mg |
| Мед, Cu | 900 | mcg | 4000 | mcg |
| Селен, Se | 55 | mcg | 250 | mcg |
| Йод | 150 | mcg | 500 | mcg |
| Флуор | 4 | mg | 10 | mg |

~ - означава, че стойността не е специфицирана