

Физиологични норми за хранене

Данни за момичета 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: момичета от 14 до 18 години</u>		
	Момичета	
	Ръст, см	Тегло, кг
14 години	160	52
15 години	162	54
16 години	163	54
17 години	163	54
18 години	164	55

Таблица 2, **Средни енергийни потребности**

<u>Група момичета от 14 до 18 години</u>		
Енергия	Момичета, Kcal/ден	
	Ниска активност	Умерена активност
14 години	2005	2267
15 години	2018	2285
16 години	1998	2266
17 години	1967	2235
18 години	1958	2229

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** 2,3 литра на ден

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

<u>Група момичета от 14 до 18 години</u>		
Пълноценен белтък /Протеини/	г/кг ТМ на ден	Грама на ден
Препоръчителен дневен хранителен прием	0,85	46

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 54 кг. за момичетата

Таблица 4 **Препоръчителен дневен прием на въглехидрати**

Група момичета от 14 до 18 години		
	Ниска активност	Умерена активност
Въглехидрати	299	339

Допълнителна информация:

1. Изчислението е направено при средна дневна стойност 1998 Kcal при ниска физическа активност и 2266 Kcal при умерена физическа активност, 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 момичета от 14 до 18 години		
	Ниска активност	Умерена активност
Общо мазнини, 27.5 % грама на ден	61	69

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 момичета от 14 до 18 години		
	Ниска активност	Умерена активност
Общо мазнини, грама на ден	61	69
- наситени мастни киселини по-малко от 10% общата енергия (изчислено 8%)	17,7	20,1
- полиненаситени мастни киселини от 6 до 10% от общата енергия		
- n-6 полиненаситени мастни киселини от 5 до 8% общата енергия	14,4	16,4
- n-3 полиненаситени мастни киселини от 1 до 2% общата енергия	3,3	3,8
- мононенаситени мастни киселини (Е%) -разлика (общи мазнини) – (наситени+полиненаситени+трансмастни)	25,6	28,7
- транс-мастни киселини по-малко от 1% общата енергия	0	0

Допълнителна информация:

1. Изчислението е направено при средна дневна стойност 1998 Kcal при ниска физическа активност и 2266 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 момичета от 14 до 18 години				
Витамини	Адекватен прием		Максимално допустим	
Витамин А	2331	IU	8658	UI
Витамин А, Ретинол еквивалент	700	mcg_PE	2600	mcg_PE
Витамин С	65	mg	1800	mg
Витамин Е	15	mg_alfaTE	260	mg_alfaTE
Витамин D	5	mcg	50	mcg
Витамин К	54	mcg	~	
Витамин В1, Thiamin	1.1	mg	~	
Витамин В2, Riboflavin	1.0	mg	~	
Витамин В3, Niacin	14	mg	~	
- никотинова киселина			8	mg
- никотинамид			700	mg
Витамин В5, Pantothenic acid			~	
Витамин В6	1.2	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 момичета от 14 до 18 години				
Минерални вещества	Адекватен прием		Максимално допустим	
Калций, Ca	1300	mg	~	
Желязо, F	18	mg	~	
Магнезий, Mg	320	mg	~	
Фосфор, P	1250	mg	~	
Калий, K	4.7	g	~	
Натрий, Na	1.5	g	2.0	g
Цинк, Zn	9	mg	22	mg
Мед, Cu	890	mcg	4000	mcg
Селен, Se	55	mcg	250	mcg
Йод	150	mcg	500	mcg
Флуор	3	mg	10	mg

~ - означава, че стойността не е специфицирана