

Физиологични норми за хранене

Данни за деца от 1 до 3 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 тегло

<u>Група: деца от 1 до 3 години</u>				
	Момчета		Момичета	
	Ръст, см	Тегло, кг	Ръст, см	Тегло, кг
1 година	79	11,2	77	10,4
2 години	92,4	14,1	91,2	14
3 години	101	16	100	16

Таблица 2, Средни енергийни потребности

<u>Група деца от 1 до 3 години</u>				
Енергия	Момчета, Kcal/ден		Момичета, Kcal/ден	
	Ниска активност	Умерена активност	Ниска активност	Умерена активност
1 години	917		846	
2 години	1175		1166	
3 години	1436	1610	1299	1441

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** 1,3 литра на ден

Таблица 3, Препоръчителен дневен прием на пълноценен белтък

<u>Група деца от 1 до 3 години</u>				
Пълноценен белтък /Протеини/	г/кг ТМ на ден		Грама на ден	
	момчета	момичета	момчета	момичета
Препоръчителен дневен хранителен прием	1,1	1,1	14,4	13,6

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 13,1 кг. за момчетата и 12,4 кг. за момичетата посочена в наредбата на МЗ

Таблица 4 Препоръчителен дневен прием на въглехидрати

<u>Група деца от 1 до 3 години</u>		
грама на ден		
	момчета	момичета
Въглехидрати	154	153

Допълнителна информация:

1. Изчислението е направено при средна дневна стойност при умерена физическа активност 1175 Kcal за момчетата и 1166 Kcal за момичетата, препоръчителен среден прием на въглехидрати 52,5% от общата енергия. Препоръчителният интервал на прием на въглехидрати е 45-60% 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. Влакнини – при децата е възможно да се определя като сбора от годините плюс пет грама на ден.

Таблица 5 Препоръчителен дневен прием на мазнини

<u>Група деца от 3 до 7 години</u>		
	Момчета	Момичета
Общо мазнини, грама на ден	46	45

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.

<u>Група деца от 1 до 3 години</u>		
	момчета	момичета
Общо мазнини, грама на ден	46	45
- наситени мастни киселини по-малко от 10% общата енергия	до 13	до 12
- полиненаситени мастни киселини от 6 до 10% от общата енергия		
- n-6 полиненаситени мастни киселини от 5 до 8% общата енергия	8,4	8,4
- n-3 полиненаситени мастни киселини от 1 до 2% общата енергия	1,9	1,9
- мононенаситени мастни киселини (Е%) -разлика (общи мазнини) – (наситени+полиненаситени+трансмастни)	22,7	22,7
- транс-мастни киселини по-малко от 1% общата енергия	0	0

Допълнителна информация:

1. Изчислението е направено при средна дневна стойност 1175 Kcal за момчетата и 1166 Kcal за момичетата, препоръчителен среден прием на мазнини 35% от общата енергия. Препоръчителният интервал на прием на мазнини е 30-40% от общата енергия, съгласно наредбата на МЗ. Един грам мазнини доставя 9 Kcal.

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

<u>Група деца от 1 до 3 години</u>				
Витамини	Адекватен прием		Максимално допустим	
Витамин А	1332	UI	2664	UI
Витамин А, Ретинол еквивалент	400	mcg_PE	800	mcg_PE
Витамин С	30	mg	400	mg
Витамин Е	6	mg_alfaTE	100	mg_alfaTE
Витамин D	5	mcg	25	mcg
Витамин К	15	mcg	~	
Витамин В1, Thiamin	0.5	mg	~	
Витамин В2, Riboflavin	0.5	mg	~	
Витамин В3, Niacin	6	mg	~	
- никотинова киселина			2	mg
- никотинамид			150	mg
Витамин В5, Pantothenic acid	~		~	
Витамин В6	0.5	mg	5	mg
Фолат, Общо	160	мкгХФЕ	200	мкгХФЕ
Витамин В12	0.9	mcg	~	

Допълнителна информация:

РЕ – 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**

<u>Група деца от 1 до 3 години</u>				
Минерални вещества	Адекватен прием		Максимално допустим	
Калций, Ca	500	mg	~	
Желязо, F	7	mg	~	
Магнезий, Mg	80	mg	~	
Фосфор, P	500	mg	~	
Калий, K	3	g	~	
Натрий, Na	1	g	1.5	g
Цинк, Zn	3	mg	7	mg
Мед, Cu	340	mcg	1000	mcg
Селен, Se	20	mcg	60	mcg
Йод	90	mcg	200	mcg
Флуор	0,7	mg	1,3	mg

~ - означава, че стойността не е специфицирана