

Физиологични норми за хранене

Данни за деца от 3 до 7 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 3 до 7 години</u>				
	Момчета		Момичета	
	Ръст, см	Тегло, кг	Ръст, см	Тегло, кг
3 години	101	16	100	16
4 години	108	18	107	18
5 години	114	20	115	20
6 години	120	24	121	22
7 години	125	25	124	25

Таблица 2, **Средни енергийни потребности**

<u>Група деца от 3 до 7 години</u>				
Енергия	Момчета, Kcal/ден		Момичета, Kcal/ден	
	Ниска активност	Умерена активност	Ниска активност	Умерена активност
3 години	1436	1610	1299	1441
4 години	1506	1695	1365	1518
5 години	1566	1769	1441	1607
6 години	1686	1910	1496	1672
7 години	1705	1938	1531	1714

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** 1,7 литра на ден

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

<u>Група деца от 3 до 7 години</u>				
Пълноценен белтък /Протеини/	г/кг ТМ на ден		Грама на ден	
	момчета	момичета	момчета	момичета
Препоръчителен дневен хранителен прием	0,95	0,95	19	19

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 20 кг. за момчетата и 20 кг. за момичетата, посочен е в Наредба 23 на МЗ.

Таблица 4, **Минимален Препоръчителен дневен прием на въглехидрати**

<u>Група деца от 3 до 7 години,</u>		
грама на ден		
Въглехидрати	момчета	момичета
		254

Допълнителна информация:

1. Изчислението е направено при средна дневна стойност при умерена физическа активност 1769 Kcal за момчетата и 1607 Kcal за момичетата, препоръчителен среден прием на въглехидрати 57,5% от общата енергия. Препоръчителният интервал на прием на въглехидрати е 50-65% 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. 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	58	53

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 3 до 7 години</u>		
	момчета	момичета
Общо мазнини, грама на ден	59	53
- наситени мастни киселини по-малко от 10% общата енергия	до 19	до 17,8
- полиненаситени мастни киселини от 6 до 10% от общата енергия		
- n-6 полиненаситени мастни киселини от 5 до 8% общата енергия	12,7	11,6
- n-3 полиненаситени мастни киселини от 1 до 2% общата енергия	2,9	2,7
- мононенаситени мастни киселини (Е%) -разлика (общи мазнини) – (наситени+полиненаситени+трансмастни)	24,4	20,9
- транс-мастни киселини по-малко от 1% общата енергия	0	0

Допълнителна информация:

1. Изчислението е направено при средна дневна стойност 1769 Kcal за момчетата и 1607 Kcal за момичетата, препоръчителен среден прием на мазнини 30% от общата енергия.

Препоръчителният интервал на прием на мазнини е 25-35% 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 3 до 7 години</u>				
Витамини	Адекватен прием		Максимално допустим	
Витамин А	1498	UI	3663	UI
Витамин А, Ретинол еквивалент	450	mcg_PE	1100	mcg_PE
Витамин С	30	mg	650	mg
Витамин Е	7	mg_alfaTE	120	mg_alfaTE
Витамин D	5	mcg	25	mcg
Витамин К	20	mcg	~	
Витамин В1, Thiamin	0.6	mg	~	
Витамин В2, Riboflavin	0.6	mg	~	
Витамин В3, Niacin	8	mg	~	
- никотинова киселина			3	mg
- никотинамид			220	mg
Витамин В5, Pantothenic acid	~		~	
Витамин В6	0.6	mg	7	mg
Фолат, Общо	200	мкгХФЕ	300	мкгХФЕ
Витамин В12	1.2	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**

<u>Група деца от 3 до 7 години</u>				
Минерални вещества	Адекватен прием		Максимално допустим	
Калций, Ca	800	mg	~	
Желязо, F	10	mg	~	
Магнезий, Mg	120	mg	~	
Фосфор, P	550	mg	~	
Калий, K	3,8	g	~	
Натрий, Na	1,2	g	1,9	g
Цинк, Zn	5	mg	10	mg
Мед, Cu	440	mcg	2000	mcg
Селен, Se	30	mcg	90	mcg
Йод	90	mcg	250	mcg
Флуор	1,0	mg	2	mg

~ - означава, че стойността не е специфицирана