

Физиологични норми за хранене

Данни за деца от 7 до 10 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 7 до 10 години</u>				
	Момчета		Момичета	
	Ръст, см	Тегло, кг	Ръст, см	Тегло, кг
7 години	125	25	124	25
8 години	130	27	130	27
9 години	136	31	135	30
10 години	141	34	142	34

Таблица 2, Средни енергийни потребности

<u>Група деца от 7 до 10 години</u>				
Енергия	Момчета, Kcal/ден		Момичета, Kcal/ден	
	Ниска активност	Умерена активност	Ниска активност	Умерена активност
7 години	1705	1938	1531	1714
8 години	1754	2000	1586	1779
9 години	1874	2147	1647	1850
10 години	1954	2243	1735	1952

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 литра на ден

Таблица 3, Препоръчителен дневен прием на пълноценен белтък

<u>Група деца от 7 до 10 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	26	26

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 27 кг. за момчетата и 27 кг. за момичетата

Таблица 4 Препоръчителен дневен прием на въглехидрати

<u>Група деца от 7 до 10 години, грама на ден</u>		
Въглехидрати	момчета	момичета
		300

Допълнителна информация:

1. Изчислението е направено при средна дневна стойност 2000 Kcal за момчетата и 1779 Kcal за момичетата, 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. 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 7 до 10 години</u>		
	Момчета	Момичета
Общо мазнини, 27.5 % грама на ден	61	54

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 7 до 10 години</u>		
	момчета	момичета
Общо мазнини, грама на ден	61	54
- наситени мастни киселини по-малко от 10% общата енергия (изчислено 8%)	17,7	15,8
- полиненаситени мастни киселини от 6 до 10% от общата енергия		
- n-6 полиненаситени мастни киселини от 5 до 8% общата енергия	14	12,8
- n-3 полиненаситени мастни киселини от 1 до 2% общата енергия	3,3	2,9
- мононенаситени мастни киселини (Е%) -разлика (общи мазнини) – (наситени+полиненаситени+трансмастни)	26	22,5
- транс-мастни киселини по-малко от 1% общата енергия	0	0

Допълнителна информация:

1. Изчислението е направено при средна дневна стойност 2000 Kcal за момчетата и 1779 Kcal за момичетата, 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 деца от 7 до 10 години				
Витамини	Адекватен прием		Максимално допустим	
Витамин А	1665	UI	4995	UI
Витамин А, Ретинол еквивалент	500	mcg_PE	1500	mcg_PE
Витамин С	35	mg	800	mg
Витамин Е	7	mg_alfaTE	160	mg_alfaTE
Витамин D	5	mcg	25	mcg
Витамин К	30	mcg	~	
Витамин В1, Thiamin	0.9	mg	~	
Витамин В2, Riboflavin	0.9	mg	~	
Витамин В3, Niacin	12	mg	~	
- никотинова киселина			4	mg
- никотинамид			350	mg
Витамин В5, Pantothenic acid	~		~	
Витамин В6	1	mg	10	mg
Фолат, Общо	300	мкгХФЕ	400	мкгХФЕ
Витамин В12	1.8	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 деца от 7 до 10 години				
Минерални вещества	Адекватен прием		Максимално допустим	
Калций, Ca	1000	mg	~	
Желязо, F	10	mg	~	
Магнезий, Mg	160	mg	~	
Фосфор, P	700	mg	~	
Калий, K	4,0	g	~	
Натрий, Na	1,3	g	2,0	g
Цинк, Zn	7	mg	13	mg
Мед, Cu	500	mcg	3000	mcg
Селен, Se	30	mcg	130	mcg
Йод	120	mcg	300	mcg
Флуор	1,5	mg	2,2	mg

~ - означава, че стойността не е специфицирана