НАРЕДБА № 1 ОТ 22 ЯНУАРИ 2018 Г. ЗА ФИЗИОЛОГИЧНИТЕ НОРМИ ЗА ХРАНЕНЕ НА НАСЕЛЕНИЕТО

Издадена от министъра на здравеопазването
Обн. ДВ. бр.11 от 2 Февруари 2018г.

Чл. 1. (1) С тази наредба се определят физиологичните норми за хранене на населението.

(2) Прилагането на физиологичните норми за хранене има за цел удовлетворяване на физиологичните потребности, постигане на нормален растеж и развитие и създаване на предпоставки за дълготрайно добро здраве на населението.

Чл. 2. Физиологичните норми за хранене се използват при:

1. определяне на националната политика за хранене на населението;

2. оценка на индивидуалния хранителен прием и на хранителния прием на групи от населението;

3. разработване на препоръки за здравословно хранене на индивиди и групи от населението;

4. планиране и контрол на организираното хранене на групи от населението.

Чл. 3. Физиологичните норми за хранене включват:

1. средни енергийни потребности;

2. препоръчителен хранителен прием на белтък, въглехидрати, витамини и минерални вещества;

3. адекватен хранителен прием на белтък, общи мазнини, мастни киселини, общи въглехидрати, хранителни влакнини, витамини, минерални вещества и електролити, когато не може да бъде определен препоръчителен хранителен прием;

4. адекватен хранителен прием на вода;

5. горни граници за нерисков хранителен прием на витамини, минерални вещества и електролити;

6. препоръчителни интервали за хранителен прием на белтък, общи мазнини, мастни киселини, общи въглехидрати и хранителни влакнини.

Чл. 4. (1) Потребностите от енергия се определят като средни енергийни потребности, изразени в МДж и ккал на ден за популационни групи, диференцирани по възраст и пол при референтни ръст и тегло, оценени за различни нива на физическа активност и представляват среднодневните потребности за период най-малко една седмица.

(2) Средните енергийни потребности на кърмачета, диференцирани по възраст и пол, са посочени в приложение № 1.

(3) Средните енергийни потребности на момчета и момичета от 1 до 19 години, диференцирани по възраст, пол и нива на физическа активност, съответна на възрастта, са посочени в приложение № 2.

(4) Средните енергийни потребности на момчета и момичета от 1 до 19 години, диференцирани по възрастови групи, в съответствие с препоръчителните нива на физическа активност за съответната възраст са посочени в приложение № 3.

(5) Средните енергийни потребности на възрастни, диференцирани по възраст, пол, ниво на физическа активност и физиологични състояния (бременност и кърмене), са посочени в приложение № 4.

(6) Средните енергийни потребности на лицата над 1-годишна възраст се отнасят за лица с нормално тегло, оценено на база индекс на телесна маса (ИТМ).

Чл. 5. Препоръчителният/адекватният хранителен прием на белтък, диференциран по възраст, пол, телесно тегло и физиологични състояния (бременност и кърмене), е посочен в приложение № 5. Определените стойности са приложими както по отношение на пълноценен белтък (белтък от животински произход), така и за белтък със смесен произход (животински и растителен белтък).

Чл. 6. Адекватен хранителен прием на общи мазнини, мастни киселини, общи въглехидрати и хранителни влакнини и препоръчителен минимален прием на въглехидрати се определят за групи от населението, както следва:

1. адекватният хранителен прием на общи мазнини при кърмачета на възраст от 0 до 6 месеца е 31 г/ден, а за кърмачета на възраст от 6 до 12 месеца е 30 г/ден;

2. адекватният хранителен прием на линолева киселина (есенциална n-6 полиненаситена мастна киселина) за всички възрастови групи е 4 % от енергийната стойност на храната;

3. адекватният хранителен прием на алфа-линоленова киселина (есенциална n-3 полиненаситена мастна киселина) за всички възрастови групи е 0,5 % от енергийната стойност на храната;

4. адекватният прием на n-3 дълговерижна полиненаситена мастна киселина, докозахексаенова киселина, за деца от 6 до 24 месеца е 100 мг/ден;

5. адекватният прием на n-3 дълговерижни полиненаситени мастни киселини (ейкозапентаенова киселина плюс докозахексаенова киселина) за деца над 2-годишна възраст и възрастни е 250 мг/ден; при бременност и кърмене е необходим допълнителен прием от 100 - 200 мг докозахексаенова киселина/ден;

6. адекватният хранителен прием на въглехидрати при кърмачета на възраст от 0 до 6 месеца е 60 г/ден, а за кърмачета на възраст от 6 до 12 месеца е 95 г/ден;

7. препоръчителният минимален прием на въглехидрати за осигуряване потребностите от глюкоза за нормални функции на мозъка за лица над 1-годишна възраст е 130 г/ден, за бременни жени е 175 г/ден, а за кърмещи жени - 210 г/ден;

8. адекватният хранителен прием на хранителни влакнини, диференциран по възрастови групи, е:

а) за деца от 1 до 3 години - 10 г/ден;

б) за деца от 3 до 7 години - 14 г/ден;

в) за деца от 7 до 10 години - 16 г/ден;

г) за деца от 10 до 14 години - 19 г/ден;

д) за лица от 14 до 19 години - 21 г/ден;

е) за лица над 19 години - 25 г/ден.

Чл. 7. Препоръчителният/адекватният хранителен прием на мастноразтворими витамини, диференциран по възраст, пол и физиологични състояния (бременност и кърмене), е посочен в приложение № 6.

Чл. 8. Препоръчителният/адекватният хранителен прием на водоразтворими витамини, диференциран по възраст, пол и физиологични състояния (бременност и кърмене), е посочен в приложение № 7.

Чл. 9. Препоръчителният/адекватният хранителен прием на минерални вещества, диференциран по възраст, пол и физиологични състояния (бременност и кърмене), е посочен в приложение № 8.

Чл. 10. (1) Минималните потребности и адекватният хранителен прием на електролити, адекватният прием на вода, горните граници за нерисков прием на натрий, диференцирани по възраст, пол и физиологични състояния (бременност и кърмене), са посочени в приложение № 9.

(2) Минималните потребности от електролити са най-малките количества, необходими за поддържане на нормален плазмен обем, осмоларитет и алкално-киселинно равновесие при запазени бъбречни функции на напълно здрави индивиди.

(3) Определените стойности за адекватен прием на вода се отнасят за общото количество вода от всички източници (питейна вода, напитки, храни), за температури в умерен климатичен пояс и умерена физическа активност.

Чл. 11. (1) Горните граници за нерисков хранителен прием на витамините A, D, E, C, ниацин, B_6 и фолат, диференцирани по възраст и физиологични състояния (бременност и кърмене), са посочени в приложение № 10.

(2) Горните граници за нерисков дневен хранителен прием на минералните вещества калций, цинк, мед, йод, селен и флуор, диференцирани по възраст и физиологични състояния (бременност и кърмене), са посочени в Приложение № 11.

(3) Горната граница за нерисков хранителен прием на натрий е 2 г/ден, което отговаря на 5 г натриев хлорид (готварска сол), като 1 г натриев хлорид съдържа 0,4 г натрий.

Чл. 12. (1) Препоръчителни интервали за хранителен прием се определят за общ белтък, общи мазнини, мастни киселини, общи въглехидрати и хранителни влакнини.

(2) Препоръчителните интервали за хранителен прием на общ белтък, общи мазнини, мастни киселини и общи въглехидрати за лица над 6-месечна възраст, диференцирани по възрастови групи се определят като относителен дял от общата енергийна стойност на храната (E %) и са посочени в приложение № 12.

(3) Препоръчителният интервал за прием на хранителни влакнини е 2 - 3 г за МДж (8,4 - 12,6 г/1000 ккал) на средните дневни енергийни потребности за всички възрастови групи над 1-годишна възраст.

Чл. 13. Препоръчителният прием на добавени захари за лицата над 1-годишна възраст е до 10 % от енергийната стойност на храната за съответната възраст, пол и ниво на физическа активност, оптималният прием е до 5 E %.

Допълнителни разпоредби

§ 1. По смисъла на наредбата:

1. "Препоръчителен хранителен прием" е среднодневно ниво на хранителен прием, което осигурява потребността от определено хранително вещество за почти всички (97,5 %) здрави индивиди в отделните групи, диференцирани по възраст, пол и физиологично състояние (бременност и кърмене). Препоръчителният хранителен прием е равен на "средните потребности от хранителни вещества" за групата плюс 2 стандартни отклонения.

2. "Средни потребности от хранителни вещества" са среднодневните нива на прием, които са оценени, че посрещат физиологичните и метаболитните потребности на

половината от специфична група здрави индивиди, определена по възраст и пол, при адекватен прием на енергия и всички останали хранителни вещества.

3. "Енергийни потребности" са среднодневни нива на хранителен прием на енергия, необходима да балансира енергоразхода за поддържане на телесно тегло, телесен състав и ниво на физическа активност за поддържане на дълготрайно добро здраве. Енергийните потребности при деца включват и енергията, необходима за оптимален растеж и развитие. Енергийните потребности при бременни и кърмещи жени включват и необходимата енергия, свързана с натрупването на нови тъкани или секрецията на мляко, съответстващи на добро здраве за майката и детето.

4. "Средни енергийни потребности" са оценените средни стойности на енергиен хранителен прием, минимизиращи риска от надвишаване и/или подценяване на нивата на енергиен прием, балансиращ съответния енергоразход на индивидите от популационната група. По отношение приема на енергия не се препоръчват стойности съгласно дефиницията за "препоръчителен хранителен прием", тъй като те ще надвишават енергийните потребности на почти всички индивиди в дефинираната група, което ще бъде причина за положителен енергиен баланс и ще промотира наднормено тегло.

5. "Адекватен прием" е препоръчителен среднодневен прием на хранителни вещества, представляващ нивото на средния им прием (стойността на медианата) при група здрави индивиди, определен на база научни изследвания, който е оценен като адекватен за всички индивиди от групата. Използва се, когато средните потребности от хранителни вещества не могат да бъдат оценени и на тази база да бъде определен препоръчителен хранителен прием.

6. "Горна граница на нерисков хранителен прием" (ГГНХП) е най-високото дневно ниво на хранителен прием, което не се свързва с неблагоприятен здравен ефект при почти всички индивиди в съответната популационна група. Ако приемът е по-висок от ГГНХП, съществува повишен риск от неблагоприятни здравни ефекти.

7. "Хранителни влакнини" са въглехидрати, които не се усвояват в тънките черва и включват не-нишестените полизахариди (целулоза, хемицелулоза, пектини, хидроколоиди, като гуми, муцилаги, глюкани), резистентни олигозахариди (фрукто- и галакто-олигозахариди), резистентно нишесте и лигнин.

8. "Добавени захари" са захароза, фруктоза, глюкоза, нишестени хидролизати (глюкозен сироп, високофруктозен сироп) и други изолирани захарни продукти, използвани като такива или като добавени при приготвяне и производство на храни.

9. "Индекс на телесна маса" е стойността на телесната маса на индивида, изразена в килограми (кг), разделена на ръста, повдигнат на квадрат, изразен в метри ($м^2$).

10. "Препоръчителен интервал за хранителен прием" са стойностите, които се свързват с нисък риск от хронични заболявания при условие на адекватен прием на незаменими аминокиселини, незаменими мастни киселини, витамини и минерални вещества.

Заключителни разпоредби

§ 2. Наредбата се издава на основание чл. 34, ал. 2 във връзка с § 1, т. 11, буква "з" от Закона за здравето и отменя Наредба № 23 от 2005 г. за физиологичните норми за хранене на населението (ДВ, бр. 63 от 2005 г.).

§ 3. Контролът по спазване на физиологичните норми за организирано хранене на групи от населението се осъществява от органите на държавния здравен контрол.

Приложение № 1 към чл. 4, ал. 2

Средни енергийни потребности на кърмачета

Възраст (месеци)	Телесно тегло (кг)	Ръст (см)	Средни енергийни потребности*			
			МДж/ден	ккал/ден	МДж/кг телесно тегло/ден	ккал/кг телесно тегло/ден
момчета						
0 - <3	4,9	56	2,01	480	0,41	98
3 - <6	7,1	65	2,31	551	0,33	79
6 - <9	8,3	70	2,65	634	0,32	76
9 - <12	9,7	75	3,22	769	0,33	78
момичета						
0 - <3	4,8	55	1,89	451	0,39	93
3 - <6	6,4	62	2,09	499	0,33	79
6 - <9	7,8	68	2,46	589	0,32	76
9 - <12	9,0	74	2,92	699	0,32	76

*Средните енергийни потребности са определени на базата на стойностите на медианите на ръста и телесното тегло на децата, данни от национално проучване върху представителна извадка (2007 г.)

1000 ккал = 4,184 МДж.

Приложение № 2 към чл. 4, ал. 3

Средни енергийни потребности на момчета и момичета от 1 до 19 години*

Възраст (години)	Телесно тегло (кг)	Ръст (см)	Ниско активен начин на живот МДж (ккал)/ден	Умерено активен начин на живот МДж (ккал)/ден	Активен начин на живот МДж (ккал)/ден	Много активен начин на живот МДж (ккал)/ден
	Момчета					
1 - <2	11	82	3,87 (925)[a]	-	-	-
2 - <3	14	93	4,86 (1162)[a]	-	-	-
3 - <4	16	100	5,09 (1216)[a]	-	-	-
4 - <5	18	109	5,46 (1305)	6,23 (1489)	7,01 (1675)	-
5 - <6	21	115	5,82 (1391)	6,65 (1589)	7,48 (1788)	-
6 - <7	23	121	6,09 (1455)	6,96 (1663)	7,83 (1871)	-

Средни енергийни потребности на момчета и момичета от 1 до 19 години*

Възраст (години)	Телесно тегло (кг)	Ръст (см)	Ниско активен начин на живот МДж (ккал)/ден	Умерено активен начин на живот МДж (ккал)/ден	Активен начин на живот МДж (ккал)/ден	Много активен начин на живот МДж (ккал)/ден
7 - <8	25	126	6,38 (1525)	7,29 (1742)	8,20 (1960)	-
8 - <9	26	130	6,54 (1563)	7,47 (1785)	8,40 (2008)	-
9 - <10	29	135	6,90 (1649)	7,89 (1886)	8,88 (2122)	-
10 - <11	33	141	7,02 (1678)	8,03 (1919)	9,03 (2158)	10,04 (2400)
11 - <12	36	145	7,32 (1750)	8,37 (2000)	9,41 (2249)	10,46 (2500)
12 - <13	40	151	7,87 (1881)	8,99 (2149)	10,12 (2419)	11,24 (2686)
13 - <14	48	160	8,66 (2070)	9,90 (2366)	11,14 (2662)	12,37 (2956)
14 - <15	53	166	9,28 (2218)	10,61 (2536)	11,93 (2851)	13,26 (3169)
15 - <16	60	173	10,02 (2395)	11,46 (2739)	12,89 (3081)	14,32 (3422)
16 - <17	63	175	10,30 (2462)	11,76 (2811)	13,24 (3164)	14,71 (3516)
17 - <18	67	176	10,70 (2557)	12,23 (2923)	13,76 (3289)	15,28 (3652)
18 - <19	67	176	10,70 (2557)	12,23 (2923)	13,76 (3289)	15,29 (3654)
	Момичета					
1 - <2	11	81	3,64 (870)[a]	-	-	-
2 - <3	13	93	4,54 (1085)[a]	-	-	-
3 - <4	15	100	4,74 (1133)[a]	-	-	-
4 - <5	18	106	5,06 (1209)	5,78 (1381)	6,50 (1554)	-
5 - <6	20	115	5,40 (1291)	6,18 (1477)	6,95 (1661)	-
6 - <7	22	120	5,64 (1348)	6,45 (1542)	7,26 (1735)	-
7 - <8	24	125	5,91 (1412)	6,76 (1616)	7,60 (1816)	-
8 - <9	26	129	6,13 (1465)	7,01 (1675)	7,88 (1883)	-
9 - <10	29	136	6,50 (1554)	7,43 (1776)	8,36 (1998)	-
10 - <11	33	142	6,67 (1594)	7,63 (1824)	8,58 (2051)	9,53 (2278)
11 - <12	39	149	7,10 (1697)	8,11 (1938)	9,13 (2182)	10,14 (2423)
12 - <13	45	155	7,50 (1792)	8,57 (2048)	9,64 (2304)	10,71 (2560)
13 - <14	49	159	7,81 ((1866)	8,92 (2132)	10,04 (2400)	11,16 (2667)
14 - <15	52	161	7,98 (1907)	9,12 (2180)	10,26 (2452)	11,40 (2725)

Средни енергийни потребности на момчета и момичета от 1 до 19 години*

Възраст (години)	Телесно тегло (кг)	Ръст (см)	Ниско активен начин на живот МДж (ккал)/ден	Умерено активен начин на живот МДж (ккал)/ден	Активен начин на живот МДж (ккал)/ден	Много активен начин на живот МДж (ккал)/ден
15 - <16	53	162	8,06 (1926)	9,21 (2201)	10,36 (2476)	11,51 (2751)
16 - <17	53	162	8,06 (1927)	9,22 (2204)	10,37 (2478)	11,52 (2753)
17 - <18	53	162	8,06 (1928)	9,21 (2202)	10,36 (2477)	11,52 (2753)
18 - <19	53	163	8,08 (1931)	9,24 (2208)	10,39 (2483)	11,55 (2760)

*Средните енергийни потребности са определени на базата на стойностите на медианите на ръста и медианите на телесното тегло, съответстващо на индекс на телесна маса в нормални граници за всяка възраст и пол (данни от национални проучвания, 2008 - 2014 г.).

1000 ккал = 4,184 МДж.

[a] Обичайна физическа активност в тази възраст.

Приложение № 3 към чл. 4, ал. 4

Средни енергийни потребности при момчета и момичета от 1 до 19 години по възрастови групи*

Възраст (години)	Момчета		Момичета	
	МДж/ден	ккал/ден	МДж/ден	ккал/ден
1 - <3	4,36	1040	4,09	980
3 - <5	5,66	1350	5,26	1260
5 - <7	6,80	1630	6,32	1510
7 - <10	7,55	1800	7,07	1690
10 - <14	9,92	2370	9,35	2230
14 - <19	13,12	3130	10,35	2470

*Средните енергийни потребности се отнасят за препоръчителните нива на физическа активност за съответната възраст.

Приложение № 4 към чл. 4, ал. 5

Средни енергийни потребности на възрастни*

Възраст (години)	Телесно тегло (кг)	Ръст (см)	Ниско активен начин на живот МДж (ккал)/ден	Умерено активен начин на живот МДж (ккал)/ден	Активен начин на живот МДж (ккал)/ден	Много активен начин на живот МДж (ккал)/ден
	Мъже					
19 - <30	70	178	9,81 (2344)	11,21 (2679)	12,61 (3013)	14,0 (3348)
30 - <60	72	176	9,56 (2286)	10,93 (2612)	12,29 (2939)	13,66 (3265)
60 - <75	79	173	8,66 (2070)	9,90 (2365)	11,13 (2661)	
75 +	68	171	8,47 (2024)	9,68 (2314)		
	Жени					
19 - <30	56	164	7,65 (1828)	8,74 (2089)	9,83 (2350)	10,93 (2612)
30 - <60	60	164	7,63 (1823)	8,72 (2083)	9,80 (2343)	10,89 (2604)
60 - <75	60	160	6,99 (1672)	7,99 (1911)	8,99 (2150)	
75 +	55	158	6,70 (1600)	7,65 (1829)		
	Бременност и кърмене**					
Бременност	Триместър	I	+ 0,29 (+ 70)			
		II	+ 1,09 (+ 260)			
		III	+ 2,09 (+ 500)			
Кърмене	Месец	0 - 6	+ 2,09 (+ 500)			
		6 - 12	+ 1,67 (+ 400)			

*Средните енергийни потребности са определени на базата на стойностите на медианите на ръста и медианите на телесното тегло, съответстващо на индекс на телесна маса в нормални граници (данни от национално проучване върху представителна извадка, 2014 г.).

**Средните енергийни потребности при бременност и кърмене се увеличават с посочените стойности, добавени към средните енергийни потребности на небременни жени в съответната възрастова група при ниска и умерена физическа активност.

Приложение № 5 към чл. 5

Препоръчителен/адекватен хранителен прием на белтък

Възраст	Телесно тегло (тт) (кг)	Препоръчителен/адекватен прием на белтък	
		г/кг тт/ден	г/ден

(месеци, години)	мъжки пол (м)	женски пол (ж)	м	ж	м	ж
0 -	4,2 - 7,8	4,0 - 7,0	1,31*		5,5 - 10,2*	5,2 - 9,2*
6 -	8,1 - 10,0	7,7 - 9,6	1,2*		9,7 - 12,0*	9,3 - 11,5*
1 -	11,4	11,0	1,14		13,0	12,5
2 - <3	14,0	13,2	0,97		13,6	12,8
3 - <4	16,0	15,2	0,90		14,4	13,7
4 - <5	18,2	17,8	0,86		15,6	15,3
5 - <6	21,0	20,3	0,85		17,8	17,2
6 - <7	22,8	22,2	0,89		20,3	19,8
7 - <8	25,0	24,4	0,91		22,7	22,2
8 - <9	26,0	26,2	0,92		23,9	24,1
9 - <10	29,0	29,2	0,92		26,7	26,9
10 - <11	33,0	33,4	0,91		30,0	30,4
11 - <12	35,6	39,2	0,91	0,90	32,4	35,3
12 - <13	40,5	44,8	0,90	0,89	36,5	39,9
13 - <14	47,6	49,2	0,90	0,88	42,8	43,3
14 - <15	53,3	51,8	0,89	0,87	47,4	45,0
15 - <16	60,2	53,0	0,88	0,85	53,0	45,0
16 - <17	62,8	53,0	0,87	0,84	54,6	44,5
17 - <18	67,0	53,0	0,86	0,83	57,6	44,0
18 - <19	67,0	53,0	0,83		55,6	44,2
19 - 29	70,0	56,0	0,83		58,1	46,5
30 - 59	72,0	60,0	0,83		59,7	49,8
60 - 74	79,0	60,0	0,83		65,6	49,8
75+	68,0	55,0	0,83		56,4	45,6
Бременност**						
I триместър						+ 1
II триместър						+ 9
III триместър						+ 28
Кърмене**						
0 - 6 месеца						+ 19
6 - 12 месеца						+ 13

Препоръчителен/адекватен хранителен прием на белтък

Възраст (месеци, години)	Телесно тегло (тт) (кг)		Препоръчителен/адекватен прием на белтък			
			г/кг тт/ден		г/ден	
	мъжки пол (м)	женски пол (ж)	м	ж	м	ж

*Адекватен хранителен прием на белтък.

**Препоръчителният прием на белтък при бременност и кърмене се увеличава с посочените стойности, добавени към препоръчителния прием за небременни жени в съответната възрастова група.

Приложение № 6 към чл. 7

Препоръчителен/адекватен хранителен прием на мастноразтворими витамини

Възраст/ Пол	Витамин А (мкг РЕ)[а]	Витамин D (мкг)[б]	Витамин Е (мг α-ТЕ)[в]	Витамин К (мкг)[г]
0 -	375*	10*	3,7*	4*
6 -	400*	10*	5*	10*
1 -	400	15	6	15
3 - <7	450	15	9	25
7 - <10	500	15	9	30
Мъжки пол				
10 - <14	600	15	13	50
14 - <19	800	15	15	70
19 - <30	800	15	15	70
30 - <60	800	15	15	75
60 - <75	800	15	15	80
75 +	800	20	15	70
Женски пол				
10 - <14	600	15	11	50
14 - <19	700	15	12	55
19 - <30	700	15	12	60
30 - <60	700	15	12	60
60 - <75	700	15	12	60
75 +	700	20	12	55
Бременност	750	15	13	60

Препоръчителен/адекватен хранителен прием на мастноразтворими витамини

Възраст/ Пол	Витамин А (мкг РЕ)[а]	Витамин D (мкг)[б]	Витамин Е (мг α-ТЕ)[в]	Витамин К (мкг)[г]
Кърмене	1300	15	17	60

*Адекватен хранителен прием.

[а]РЕ - ретинол еквивалент; 1 РЕ = 1 мкг ретинол (6 мкг бета-каротен) = 3,33 IU Витамин А.

[б]Витамин D - представен като холекалциферол; 1 мкг холекалциферол = 40 IU Витамин D.

[в]ТЕ - алфа-токоферол еквивалент; 1 алфа-ТЕ = 1 мг *d*-алфа-токоферол = 1,49 IU Витамин Е.

[г]Витамин К - представен като филохинон, основната форма на витамин К в храните.

Приложение № 7 към чл. 8

Препоръчителен/адекватен хранителен прием на водноразтворими витамини[а]

Възраст	Витамин С[б] (мг)	Тиамин (мг)	Рибофлавин (мг)	Ниацин (мг НЕ)[в]	Витамин B_6 (мг)	Фолат (мкг ХФЕ)[г]	Витамин B_{12} (мкг)
0 -	25*	0,2*	0,3*	2*	0,1*	65*	0,4*
6 -	30*	0,3*	0,4*	5*	0,3*	80*	1,5*
1 -	30	0,5	0,5	7	0,5	120	1,5
3 - <7	30	0,7	0,6	9,5	0,6	140	1,5
7 - <10	45	0,9	0,9	11,5	1,0	200	2,5
Мъжки пол							
10 -	70	1,1	1,3	16	1,3	270	3,5
14 -	100	1,3	1,3	21	1,3	330	4
19 -	110	1,2	1,3	18	1,3	330	4
30 -	110	1,2	1,3	17	1,3	330	4
60 -	110	1,1	1,3	16	1,7	330	4
75+	110	1,1	1,3	15	1,7	330	4
Женски пол							
10 -	70	1,0	1,1	15	1,2	270	3,5
14 -	90	1,0	1,1	16	1,2	330	4
19 -	95	1,0	1,1	14	1,3	330	4

Препоръчителен/адекватен хранителен прием на водноразтворими витамини[а]

Възраст	Витамин C[б] (мг)	Тиамин (мг)	Рибофлавин (мг)	Ниацин (мг НЕ)[в]	Витамин B_6 (мг)	Фолат (мкг ХФЕ)[г]	Витамин B_{12} (мкг)
30 -	95	1,0	1,1	14	1,3	330	4
60 -	95	0,9	1,1	13	1,5	330	4
75+	95	0,9	1,1	12	1,5	330	4
Бременност	105	1,3	1,4	18	1,9	600	4,5
Кърмене	155	1,3	1,6	17	2,0	500	5

*Адекватен хранителен прием.

[а]Тиамин (витамин B_1); рибофлавин (витамин B_2); ниацин (витамин PP).

[б]Препоръчителният прием на витамин С при пушачи е по-висок с 35 мг/ден.

[в]НЕ - ниацин еквивалент.

1 ниацин еквивалент = 1 мг ниацин или 60 мг триптофан.

[г]ХФЕ - хранителен фолат еквивалент.

1 ХФЕ = 1 мкг фолат от храната = 0,6 мкг фолат от хранителни добавки или обогатени на фолат храни. Препоръчително е жените в детеродна възраст да приемат 400 мкг фолиева киселина дневно като хранителна добавка най-малко 4 седмици преди и най-малко 8 седмици след забременяването.

Приложение № 8 към чл. 9

Препоръчителен/адекватен хранителен прием на минерални вещества

Възраст	Калций (мг)	Фосфор (мг)	Магнезий (мг)	Желязо[а] (мг)	Цинк (мг)	Мед (мкг)	Йод (мкг)	Селен (мкг)	Флуор (мг)
0 -	210*	100*	30*	0,27*	2*	200*	-	10*	0,01*
6 -	270*	270*	80*	11*	3*	400*	70*	15*	0,5*
1 -	500	500	170	7	3	700	90	15	0,7*
3 - <7	800	550	230	10	5	1000	90	20	1,0*
7 - <10	800	700	230	10	8	1000	120	35	1,5*
Мъжки пол									
10 - <14	1150	1150	300	11	9	1300	120	55	2*
14 - <19	1150	1150	300	11	11	1300	150	70	3*
19 - <30	1000	700	350	8	11	1600	150	70	4*

Препоръчителен/адекватен хранителен прием на минерални вещества

Възраст	Калций (мг)	Фосфор (мг)	Магнезий (мг)	Желязо[a] (мг)	Цинк (мг)	Мед (мкг)	Йод (мкг)	Селен (мкг)	Флуор (мг)
30 - <60	1000	700	350	8	11	1600	150	70	4*
60 - <75	1000	700	350	8	11	1600	150	70	4*
75+	1000	700	350	8	11	1600	150	70	4*
Женски пол									
10 - <14	1150	1150	250	15	8	1100	120	55	2*
14 - <19	1150	1150	250	18	9	1100	150	70	3*
19 - <30	1000	700	300	18	8	1300	150	70	3*
30 - <60	1000	700	300	18	8	1300	150	70	3*
60 - <75	1000	700	300	8	8	1300	150	70	3*
75+	1000	700	300	8	8	1300	150	70	3*
Бременност ≤18 год. ≥19 год.	1150 1000	1150 700	300	27	12 11	1500	200	70	3*
Кърмене ≤18 год. ≥19 год.	1150 1000	1150 700	300	10 9	13 12	1500	200	85	3*

[a]Недоносените бебета и тези с ниско тегло при раждане (под 2500 г) се нуждаят от допълнителен прием на желязо.

*Адекватен хранителен прием.

Приложение № 9 към чл. 10, ал. 1

Минимални потребности, адекватен хранителен прием (АХП) и горни граници за нерисков хранителен прием (ГГНХП) на електролити, адекватен прием на вода

Възраст	Натрий (г/ден)			Калий (г/ден)		Вода (мл/ден)
	минимални потребности	АХП	ГГНХП	минимални потребности	АХП	АХП
0 -	0,10	0,12	НО*	0,2	0,4	100 - 190 мл/кг т.т./ден

6 -	0,18	0,37	НО	0,27	0,75	800 - 1000
1 -	0,30	1,0	1,5	0,40	0,8	1100 - 1300
3 - <7	0,41	1,2	1,8	0,62	1,1	1300 - 1600
7 - <10	0,46	1,3	1,9	0,69	1,8	1600 - 2100
Мъжки пол						
10 - <14	0,51	1,5	2,0	0,77	2,7	2100
14 - <19	0,55	1,5	2,0	0,83	3,5	2500
19 - <30	0,55	1,5	2,0	0,83	3,5	2500
30 - <60	0,55	1,5	2,0	0,83	3,5	2500
60 - <75	0,55	1,3	2,0	0,83	3,5	2500
75+	0,55	1,2	2,0	0,83	3,5	2500
Женски пол						
10 - <14	0,51	1,5	2,0	0,83	2,7	1900
14 - <19	0,55	1,5	2,0	0,83	3,5	2000
19 - <30	0,55	1,5	2,0	0,83	3,5	2000
30 - <60	0,55	1,5	2,0	0,83	3,5	2000
60 - <75	0,55	1,3	2,0	0,83	3,5	2000
75+	0,55	1,2	2,0	0,83	3,5	2000
Бременност	0,55	1,5	2,0	0,83	3,5	2300
Кърмене	0,55	1,5	2,0	0,83	4,0	2700

NaCl (г) = Na (г) x 2,5; 1 г NaCl съдържа 0,4 г Na.

*НО - не е определена.

Приложение № 10 към чл. 11, ал. 1

Горни граници за нерисков дневен хранителен прием на витамини*

Възраст (години)	Вит. А (мкг РЕ)	Вит. D (мкг)	Вит. Е (мг α-ТЕ)	Вит. С (мг)	Ниацин (мг)		Вит. B_6 (мг)	Фолат (мкг ХФЕ)
					никотинова киселина (мг)	никотинамид (мг)		
1 - <3	800	50	100	400	2	150	5	200
3 - <7	1100	50	120	650	3	220	7	300
7 - <10	1500	50	160	800	4	350	10	400
10 - <14	2000	100	220	1200	6	500	15	600
14 - <19	2600	100	260	1800	8	700	20	800
≥19	3000[a]	100	300	2000	10	900	25	1000

Горни граници за нерисков дневен хранителен прием на витамини*

Възраст (години)	Вит. A (мкг РЕ)	Вит. D (мкг)	Вит. E (мг α-ТЕ)	Вит. C (мг)	Ниацин (мг)		Вит. B_6 (мг)	Фолат (мкг ХФЕ)
					никотинова киселина (мг)	никотинамид (мг)		
Бременност	2600	100	260	1800	НО**	НО	25	800
≤18	3000	100	300	2000			25	1000
≥19								
Кърмене	2600	100	260	1800	НО	НО	25	800
≤18	3000	100	300	2000			25	1000
≥19								

*От всички източници (натурални хранителни източници, хранителни добавки, обогатени на витамини храни).

**НО - не е определена.

[a]Определената горна граница не се отнася за жени в менопауза, при които се установява риск за фрактури на костите при прием на витамин А над 1500 мкг РЕ.

Приложение № 11 към чл. 11, ал. 2

Горни граници за нерисков дневен хранителен прием на минерални вещества*

Възраст (години)	Калций (мг)	Цинк (мг)	Мед (мкг)	Йод (мкг)	Селен (мкг)	Флуор (мг)
1 - <3	НО**	7	1000	200	60	1,5
3 - <7	НО	10	2000	250	90	2,5
7 - <10	НО	13	3000	300	130	5
10 - <14	НО	18	4000	450	200	5
14 - <19	НО	22	4000	500	250	7
≥19	2500	25	5000	600	300	7
Бременност						
≤18 год.	2500	22	4000	500	250	7
≥19 год.	2500	25	5000	600	300	7
Кърмене						
≤18 год.	2500	22	4000	500	250	7

≥19 год.	2500	25	5000	600	300	7

*От всички източници (натурални хранителни източници, вода, хранителни добавки, обогатени храни).

**НО - не е определена.

Приложение № 12 към чл. 12, ал. 2

Препоръчителни интервали за прием на общ белтък, общи мазнини, мастни киселини и общи въглехидрати като относителен дял от енергийната стойност на храната (Е %)

Възрастови групи	Общ белтък (Е %)	Общи мазнини (Е %)	Мастни киселини (МК) (Е %)			Общи въглехидрати (Е %)
			наситени МК	полиненаситени МК	транс-МК	
6 -	7 - 15	40 (35 - 45)	-	-	Колкото е възможно по-малко, < 1	45 - 55
1 -	10 - 15	35 - 40	-	5 - 10		45 - 60
3 -	10 - 20	25 - 35	< 10			
7 -	10 - 20	25 - 35				
10 -	10 - 20	25 - 35				
14 -	10 - 20	25 - 35				
19 -	10 - 20	20 - 35	Колкото е възможно по-малко, < 10			
65+ год.	15 - 20	20 - 35				