

# НАРЕДБА № 23 ОТ 19 ЮЛИ 2005 Г. ЗА ФИЗИОЛОГИЧНИТЕ НОРМИ ЗА ХРАНЕНЕ НА НАСЕЛЕНИЕТО

*Издадена от Министерството на здравеопазването*

*Обн. ДВ. бр.63 от 2 Август 2005г.*

## **Раздел I. Общи положения**

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 на населението включват препоръчителни стойности за хранителен прием и препоръчителни интервали за хранителен прием.

## **Раздел II. Препоръчителни стойности за хранителен прием**

Чл. 4. Препоръчителните стойности за хранителен прием включват:

1. средни енергийни потребности;
2. препоръчителен хранителен прием на пълноценен белтък, въглехидрати, витамини и минерални вещества;
3. адекватен хранителен прием на пълноценен белтък, общи мазнини, въглехидрати, витамини и минерални вещества, когато не е установен препоръчителен хранителен прием;
4. адекватен хранителен прием на електролити и вода;
5. горни граници за нерисков хранителен прием на витамини, минерални вещества и електролити.

Чл. 5. (1) Средните енергийни потребности на кърмачета, деца и юноши, диференцирани по възраст, пол, ръст, телесна маса и ниво на физическа активност, са посочени в приложение № 1.

(2) Средните енергийни потребности на възрастното население, диференцирани по възраст, пол, ниво на физическа активност и физиологични състояния (бременност и кърмене), са посочени в приложение № 2.

(3) Средните енергийни потребности по предходната алинея се отнасят за индивиди с нормална телесна маса, оценена на база индекс на телесна маса (ИТМ).

Чл. 6. Препоръчителният хранителен прием и адекватният хранителен прием на пълноценен белтък, диференцирани по възраст, пол, телесна маса и физиологични състояния (бременност и кърмене), са посочени в приложение № 3.

Чл. 7. (1) Препоръчителен хранителен прием и адекватен хранителен прием на мазнини и въглехидрати се определят за някои групи от населението и се диференцират по възраст, пол и физиологични състояния (бременност и кърмене).

(2) Адекватният хранителен прием на общи мазнини при кърмачета на възраст от 0 до 6 месеца е 31 г/ден, а за тези на възраст от 6 до 12 месеца е 30 г/ден.

(3) Адекватният хранителен прием на въглехидрати при кърмачета на възраст от 0 до 6 месеца е 60 г/ден, а за тези на възраст от 6 до 12 месеца е 95 г/ден.

(4) Минималният препоръчителен хранителен прием на въглехидрати за деца над 1-годишна възраст, юноши и възрастно население е 130 г/ден.

(5) Минималният препоръчителен хранителен прием на въглехидрати за бременни жени е 175 г/ден, а за кърмещи жени - 210 г/ден.

Чл. 8. Препоръчителният хранителен прием и адекватният хранителен прием на мастноразтворими витамини, диференцирани по възраст, пол и физиологични състояния (бременност и кърмене), са посочени в приложение № 4.

Чл. 9. Препоръчителният хранителен прием и адекватният хранителен прием на водноразтворими витамини, диференцирани по възраст, пол и физиологични състояния (бременност и кърмене), са посочени в приложение № 5.

Чл. 10. Препоръчителният хранителен прием и адекватният хранителен прием на минерални вещества, диференцирани по възраст, пол и физиологични състояния (бременност и кърмене), са посочени в приложение № 6.

Чл. 11. (1) Адекватният хранителен прием на електролити и вода и горните граници за нерисков прием на натрий, диференцирани по възраст, пол и физиологични състояния (бременност и кърмене), са посочени в приложение № 7.

(2) Определените стойности за адекватен прием на вода се отнасят за общото количество вода от всички източници (питейна вода, напитки, храни), като водното съдържание на храните представлява около 20 % от тоталното количество приета вода.

(3) Определеният в приложение № 7 адекватен прием на вода се отнася за температури в умерен климатичен пояс.

Чл. 12. (1) Горните граници за нерисков хранителен прием за витамините А, D, E, C, ниацин, B6 и фолат, диференцирани по възраст и физиологични състояния (бременност и

кърмене), са посочени в приложение № 8.

(2) Горните граници за нерисков хранителен прием за минералните вещества калций, цинк, мед, йод, селен и флуор, диференцирани по възраст и физиологични състояния (бременност и кърмене), са посочени в приложение № 9.

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

### **Раздел III.**

#### **Препоръчителни интервали за хранителен прием**

Чл. 13. Препоръчителните интервали за хранителен прием се определят за общ белтък, мазнини, мастни киселини и въглехидрати, както и холестерол и хранителни влакнини.

Чл. 14. (1) Препоръчителните интервали за хранителен прием на общ белтък, общи мазнини, мастни киселини и общи въглехидрати се определят като относителен дял от общата енергийна стойност на храната (Е%) и са посочени в приложение № 10.

(2) Препоръчителният интервал за хранителен прием на общ белтък се отнася за всички възрастови групи.

(3) Препоръчителните интервали за хранителен прием на общи мазнини и общи въглехидрати се отнасят само за възрастното население над 19-годишна възраст.

Чл. 15. (1) Препоръчителните интервали за хранителен прием на общи мазнини при деца и юноши са:

1. от едно- до тригодишна възраст - 30 - 40 Е%;
2. от три- до седемгодишна възраст - 25 - 35 Е%;
3. от седем- до деветнадесетгодишна възраст - 25 - 30 Е%.

(2) Препоръчителните интервали за хранителен прием на общи въглехидрати при деца и юноши са:

1. от едно- до тригодишна възраст - 45 - 60 Е%;
2. от три- до седемгодишна възраст - 50 - 65 Е%;
3. от седем- до деветнадесетгодишна възраст - 55 - 65 Е%.

Чл. 16. Препоръчителните интервали за хранителен прием на холестерол и хранителни влакнини са посочени в приложение № 10.

#### **Допълнителни разпоредби**

§ 1. По смисъла на наредбата:

1. "Средна енергийна потребност" е средна стойност за хранителен енергиен прием на група здрави индивиди, който балансира енергоразхода и поддържа телесна маса, телесен състав и ниво на физическа активност, осигуряващи дълготрайно добро здраве. При деца средните енергийни потребности включват и енергията, необходима за оптимален растеж и развитие. За бременни и кърмещи жени средните енергийни потребности включват и необходимата енергия, свързана с натрупването на нови тъкани или секретията на мляко, съответстващи на добро

здраве.

2. "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, разделени 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.

3. "Адекватен хранителен прием" е препоръчителното среднодневно ниво на хранителен прием, определено на база научни изследвания при групи здрави индивиди, което е оценено като адекватно за всички индивиди от групата - използва се, когато не може да бъде определен препоръчителен хранителен прием.

4. "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.

5. "Пълноценен белтък" е белтъкът от животински произход (яйца, месо, птици, риба, мляко, млечни продукти).

6. "Нормална телесна маса" е тази, при която индексът на телесна маса е в границите от 18,50 до 24,99.

7. "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<sup>2</sup>).

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

### Заклучителни разпоредби

§ 2. Наредбата се издава на основание на чл. 34, ал. 2 във връзка с § 1, т. 11, буква "з" от Закона за здравето и отменя Наредба № 16 от 1994 г. на Министерството на здравеопазването за физиологичните норми за хранене на населението (ДВ, бр. 64 от 1994 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. 5, ал. 1

Средни енергийни потребности на кърмачета, деца и юноши

Възраст	Момчета				Момичета			
	ръст (см)	те- лес- на маса (кг)	средни енергийни потребности* (ккал/ден)		ръст (см)	те- лес- на маса (кг)	средни енергийни потребности (ккал/ден)	
			ниска физи- ческа актив- ност	уме- рена физи- ческа актив-			ниска физи- ческа актив- ност	уме- рена физи- ческа актив-

1	2	3	4	НОСТ**	5	6	7	8	НОСТ	9
0 - 6 мес.	58,4	6,0		570		57,5	6,0		570	
6 - 12 мес.	68,9	8,9		723		67,6	8,2		652	
1 год.	79,0	11,2		917		77,0	10,4		846	
2 год.	92,4	14,1		1175		91,2	14,0		1166	
3 год.	101	16	1436		1610	100	16	1299		1441
4 год.	108	18	1506		1695	107	18	1365		1518
5 год.	114	20	1566		1769	115	20	1441		1607
6 год.	120	24	1686		1910	121	22	1496		1672
7 год.	125	25	1705		1938	124	25	1531		1714
8 год.	130	27	1754		2000	130	27	1586		1779
9 год.	136	31	1874		2147	135	30	1647		1850
10 год.	141	34	1954		2243	142	34	1735		1952
11 год.	146	37	2034		2339	148	39	1824		2055
12 год.	155	45	2305		2648	156	44	1934		2181
13 год.	160	50	2445		2811	158	49	1981		2237
14 год.	168	55	2616		3009	160	52	2005		2267
15 год.	171	60	2735		3149	162	54	2018		2285
16 год.	174	64	2825		3256	163	54	1998		2266
17 год.	176	67	2874		3318	163	54	1967		2235
18 год.	176	67	2812		3256	164	55	1958		2229
Възрастови групи										
1 - 3 год.				1175					1166	
3 - 7 год.			1566		1769			1441		1607
7 - 10 год.			1754		2000			1586		1779
10 - 14 год.			2305		2648			1934		2181
14 - 19 год.			2825		3256			1998		2266

\* Средните енергийни потребности са определени на базата на реалните ръст и телесна маса (стойностите на медианите) от национални проучвания, проведени през 1998 г. и 2004 г. от Националния център по хигиена, медицинска екология и хранене (преобразуван в Национален център по опазване на общественото здраве, ПМС № 363 от 2004 г.) и хигиенно-епидемиологичните инспекции към Министерството на здравеопазването (преобразувани в регионални инспекции по опазване и контрол на общественото здраве, ПМС № 351 от 2004 г.).

\*\* За осигуряване на добро здраве се препоръчва умерена физическа активност.

## Приложение № 2 към чл. 5, ал. 2

### Средни енергийни потребности на възрастно население

Възраст (години)	Физическа активност	Средни енергийни потребности*			
		мъже		жени	
		МДж/ден	ккал/ден**	МДж/ден	ккал/ден
1	2	3	4	5	6

19 - 30	ниска	11,3	2710	8,5	2041
	умерена***	12,8	3071	9,7	2313
	висока	14,3	3432	10,8	2586
30 - 60	ниска	10,8	2583	8,3	1988
	умерена	12,2	2927	9,4	2252
	висока	13,7	3272	10,5	2518
60 - 75	ниска	9,1	2181	7,5	1792
	умерена	10,3	2472	8,5	2030
75 +	ниска	8,8	2111	7,4	1764
	умерена	10,0	2393	8,4	1999
Бременност - три-местър					
I				+0,287	+68
II				+1,1	+266
III				+2,1	+496
Кърмене					
0 - 6 месеца				+2,8	+675
6 - 12 месеца				+1,9	+460

\* Средните енергийни потребности за съответното ниво на физическа активност (ниска, умерена, висока) се определят въз основа на средната стойност на основната обмяна за денонощието, умножена по коефициент на увеличение, съответно за:

ниска физическа активност - 1,5;  
умерена физическа активност - 1,7;  
висока физическа активност - 1,9.

\*\* 1000 ккал = 4,184 МДж

\*\*\* За осигуряване на добро здраве се препоръчва умерена физическа активност.

### Приложение № 3 към чл. 6

#### Препоръчителен и адекватен хранителен прием на пълноценен белтък

Възраст/ пол	Телесна маса (ТМ) (кг)		Препоръчителен хранителен прием			
	мъж- ки	жен- ски	г/кг ТМ /ден		г/ден	
			мъж- ки	жен- ски	мъж- ки	жен- ски
0 - 6 месеца	6,0	6,0	1,52*	1,52*	9,1*	9,1*
6 - 12 месеца	8,9	8,2	1,5	1,5	13,4	12,3
1 - 3 год.	13,1	12,4	1,1	1,1	14,4	13,6
3 - 7 год.	20	20	0,95	0,95	19	19
7 - 10 год.	27	27	0,95	0,95	26	26
10 - 14 год.	45	44	0,95	0,95	43	42
14 - 19 год.	64	54	0,85	0,85	54	46

19 - 30 год.	74	59	0,8	0,8	59	47
30 - 60 год.	74	59	0,8	0,8	59	47
60 - 75 год.	74	59	0,8	0,8	59	47
75+ год.	70	57	0,8	0,8	56	46
Бременност (три-мestъp)			г/кг ТМ/ден		г/ден + добавка	
I			0,8 + 0 г/ден		47	
II			1,1 + 25 г/ден		90	
III			1,1 + 25 г/ден		90	
Кърмене 0 - 6 месеца			1,1 + 25 г/ден		90	
6 - 12 месеца			1,1 + 25 г/ден		90	

\* Адекватен хранителен прием.

#### Приложение № 4 към чл. 8

Препоръчителен и адекватен хранителен прием на мастноразтворими витамини (среднодневно)

Групи	Възраст/ пол	Вита- мин А (мкг РЕ(а))	Вита- мин D (б) (мкг)	Вита- мин Е (мг алфа- ТЕ) (в)	Вита- мин К (г) (мкг)	
Кърма- чета	0 - 6 мес. (м,ж)	375*	5*	2,7*	2*	
	6 - 12 мес. (м,ж)	400*	5*	2,7*	2,5*	
Деца и юноши	1 - 3 год. (м,ж)	400	5	6	15	
	3 - 7 год. (м,ж)	450	5	7	20	
	7 - 10 год. (м,ж)	500	5	7	30	
	Момчета					
	10 - 14 год.	600	5	11	45	
	14 - 19 год.	800	5	15	65	
Момичета	10 - 14 год.	600	5	11	44	
	14 - 19 год.	700	5	15	54	
	Възрастни	Мъже				
		19 - 30 год.	800	5	15	74
		30 - 60 год.	800	5	15	74
		60 - 75 год.	800	10	15	74
75 год. +	800	15	15	74		
Жени						
19 - 30 год.	700	5	15	59		

	30 - 60 год.	700	5	15	59
	60 - 75 год.	700	10	15	59
	75 + год.	700	15	15	59
Бременни жени	<= 18 год.	750	5	15	59
	>= 19 год.	800	5	15	59
Кърмещи жени	<= 18 год.	1100	5	19	59
	>= 19 год.	1200	5	19	59

(а) РЕ - ретинол еквивалент

1 ретинол еквивалент = 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.

D.

(в) ТЕ - алфа-токоферол еквивалент

1 алфа-токоферол еквивалент = 1 мг d-алфа-токоферол = 1,49 IU витамин Е.

(г) Витамин К - представен като филохинон, основната форма на витамин К в храните.

\* Адекватен хранителен прием.

#### Приложение № 5 към чл. 9

Препоръчителен и адекватен хранителен прием на воднорастворими витамини (а) (среднодневно)

Групи	Възраст/ пол	Витамин С (б) (мг)	Тиамин (мг)	Рибофлавин (мг)	Ниацин (мг НЕ) (в)	Витамин В6 (мг)	Фолат (мкг ХФЕ) (г)	Витамин В12 (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Кърмачета	0 - 6 мес. (м,ж)	25*	0,2*	0,3*	2*	0,1*	65*	0,4*
	6 - 12 мес. (м,ж)	30*	0,3*	0,4*	4*	0,3*	80*	0,5*
Деца и юноши	1 - 3 год. (м,ж)	30	0,5	0,5	6	0,5	160	0,9
	3 - 7 год. (м, ж)	30	0,6	0,6	8	0,6	200	1,2
	7 - 10 год. (м,ж)	35	0,9	0,9	12	1,0	300	1,8
Момчета	10 - 14 год. (м,ж)	45	1,2	1,3	16	1,3	400	2,4
	14 - 19 год. (м,ж)	75	1,2	1,3	16	1,3	400	2,4
Момичета	10 - 14 год. (м,ж)	45	1,1	1,0	14	1,2	400	2,4
	14 - 19 год. (м,ж)	65	1,1	1,0	14	1,2	400	2,4
Въз-	Мъже							



растни	19 - 30 год.	80	1,2	1,3	16	1,3	400	2,4
	30 - 60 год.	80	1,2	1,3	16	1,3	400	2,4
	60 - 75 год.	80	1,2	1,3	16	1,7	400	2,4
	75 + год.	80	1,2	1,3	16	1,7	400	2,4
Жени	19 - 30 год.	70	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4
	30 - 60 год.	70	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4
	60 - 75 год.	70	1,1	1,1	14	1,5	400	2,4
	75 + год.	70	1,1	1,1	14	1,5	400	2,4
Бре- менност		85	1,4	1,4	18	1,9	600	2,6
Кърмене		100	1,5	1,6	17	2,0	500	2,8

(а) Тиамин (витамин В1); рибофлавин (витамин В2); ниацин (витамин РР); фолат (фолиева киселина).

(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 добавки към храната или обогатени на фолат храни.

\* Адекватен хранителен прием.

#### Приложение № 6 към чл. 10

Препоръчителен и адекватен хранителен прием на минерални вещества (среднодневно)

Групи Възраст/ пол	Калций (мг)	Фос- фор (мг)	Маг- незий (мг)	Же- ля- зо (мг)	Цинк (мг)	Мед (мкг)	Йод (мкг)	Се- лен (мкг)	Флуор (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 - 6 мес.	210*	100*	30*	0,27(а)*	2*	200*	110*	10*	0,01*
6 - 12 мес.	270*	270*	53*	11	3	220*	130*	10*	0,5*
1 - 3 год.	500*	500	80	7	3	340	90	20	0,7*
3 - 7 год.	800*	550	120	10	5	440	90	30	1,0*
7 - 10 год.	1000*	700	160	10	7	500	120	30	1,5*
Мъжки пол									
10 - 14 год.	1300*	1250	250	11	9	700	130	40	2*
14 - 19 год.	1300*	1250	370	11	11	890	150	55	3*
19 - 30 год.	1000*	700	330	8	11	900	150	55	4*
30 - 60 год.	1000*	700	330	8	11	900	150	55	4*

60 - 75 год.	1200*	700	330	8	11	900	150	55	4*
>75 год.	1200**	700	330	8	11	900	150	55	4*
Женски пол									
10 - 14 год.	1300*	1250	250	15	8	700	130	40	2*
14 - 19 год.	1300*	1250	320	18	9	890	150	55	3*
19 - 30 год.	1000*	700	280	18	8	900	150	55	3*
30 - 60 год.	1000*	700	280	18	8	900	150	55	3*
60 - 75 год.	1200*	700	280	8	8	900	150	55	3*
>75 год.	1200*	700	280	8	8	900	150	55	3*
Бременност									
<= 18 год.	1300*	1250	360	27	12	1000	220	60	3*
>=19 год.	1000*	700	320	27	11	1000	220	60	3*
Кърмене									
<= 18 год.	1300*	1250	320	10	13	1300	290	70	3*
>=19 год.	1000*	700	320	9	12	1300	290	70	3*

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

\* Адекватен хранителен прием.

#### Приложение № 7 към чл. 11, ал. 1

Адекватен хранителен прием (АХП) на електролити и вода и горни граници за нерисков хранителен прием (ГГНХП) на електролити

Групи	Възраст /пол	Натрий (г/ден)		Калий (г/ден)	Вода (л/ден)
		АХП	ГГНХП	АХП	АХП
Кърмачета	0 - 6 мес. (м,ж)	0,12	НО*	0,4	0,7
	6 - 12 мес. (м,ж)	0,37	НО	0,7	0,8
Деца и юноши	1 - 3 год. (м,ж)	1,0	1,5	3,0	1,3
	3 - 7 год. (м, ж)	1,2	1,9	3,8	1,7
	7 - 10 год. (м,ж)	1,3	2,0	4,0	2,0
Момчета	10 - 14 год.	1,5	2,0	4,5	2,4
	14 - 19 год.	1,5	2,0	4,7	3,3
	Момичета				
	10 - 14 год.	1,5	2,0	4,5	2,1
	14 - 19 год.	1,5	2,0	4,7	2,3
Възрастни	Мъже				
	19 - 30 год.	1,5	2,0	4,7	3,7
	30 - 60 год.	1,5	2,0	4,7	3,7
	60 - 75 год.	1,3	2,0	4,7	3,7
	75 + год.	1,2	2,0	4,7	3,7
Жени	19 - 30 год.	1,5	2,0	4,7	2,7

30 - 60 год.	1,5	2,0	4,7	2,7
60 - 75 год.	1,3	2,0	4,7	2,7
75 + год.	1,2	2,0	4,7	2,7
Бременни жени	1,5	2,0	4,7	3,0
Кърмещи жени	1,5	2,0	5,1	3,8

\* НО - не е определена.

Приложение № 8 към чл. 12, ал. 1

Горни граници за нерисков дневен хранителен прием на витамини\*

Групи /пол	Витамин А (мкг РЕ)	Витамин D (мкг)	Витамин Е (мг алфа-ТЕ)(а)	Витамин С (мг)	Ниацин (мг)		Витамин В6 (мг)	Фолат (мкг ХФЕ)
					никотинова киселина (мг)	никотинамид (мг)		
Деца (м,ж)								
- 3 год.	800	25	100	400	2	150	5	200
3 - 7 год.	1100	25	120	160	650	3	220	7
7 - 10 год.	1500	25	160	220	800	4	350	10
10 - 14 год.	2000	50	220	260	1200	6	500	15
14 - 19 год.	2600	50	260	2000	1800	8	700	20
Възрастни (м,ж)								
>= 19 год.	3000***	50	300	2000	10	900	25	1000
Бременност								
<= 18 год.	2600	50	260	1800	НО**	НО**	25	800
>= 19 год.	3000	50	300	2000			25	1000
Кърмене								
<= 18 год.	2600	50	260	1800	НО**	НО**	25	800
>= 19 год.	3000	50	300	2000			25	1000

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

\*\* НО - не е определена.

\*\*\* Определената горна граница не се отнася за жени в менопауза, при които се установява риск за фрактури на костите при прием над 1500 мкг РЕ.

(а) ТЕ - алфа-токоферол еквивалент

1 алфа-токоферол еквивалент = 1 мг d-алфа-токоферол = 1,49 IU витамин Е.

Приложение № 9 към чл. 12, ал. 2

Горни граници за нерисков дневен хранителен прием на минерални вещества\*

Групи/ възраст	Калций (мг)	Цинк (мг)	Мед (мкг)	Йод (мкг)	Селен (мкг)	Флуор (мг)
Деца и юноши						
1 - 3 год.	НО**	7	1000	200	60	1,3
3 - 7 год.	НО	10	2000	250	90	2,0
7 - 10 год.	НО	13	3000	300	130	2,2
10 - 14 год.	НО	18	4000	450	200	10
14 - 19 год.	НО	22	4000	500	250	10
Възрастни						
>= 19 год.	2500	25	5000	600	300	10
Бременност						
<= 18 год.	2500	22	4000	500	250	10
>= 19 год.	2500	25	5000	600	300	10
Кърмене						
<= 18 год.	2500	22	4000	500	250	10
>= 19 год.	2500	25	5000	600	300	10

\* От всички източници (натурални хранителни източници, вода, добавки към храната, обогатени на минерали храни).

\*\* НО - не е определена.

Приложение № 10 към чл. 14, ал. 1 и чл. 16

Препоръчителни интервали за прием на общ белтък, общи мазнини, мастни киселини, общи въглехидрати, холестерол и хранителни влакнини

Хранителни вещества	Препоръчителен интервал
Общ белтък (Е%*)	10 - 15
Общи мазнини (Е%)	15 - 30
• наситени мастни киселини (Е%)	< 10
• полиненаситени мастни киселини (Е%)	6 - 10
- n-6 полиненаситени мастни киселини (Е%)	5 - 8
- n-3 полиненаситени мастни киселини (Е%)	1 - 2
• мононенаситени мастни киселини (Е%)	**
• транс-мастни киселини (Е%)	< 1
Общи въглехидрати (Е%)	55 - 75
• добавена захар (Е%)	< 10
Холестерол (мг/ден)	< 300
Хранителни влакнини	

• ненишестени полизахариди (г/ден)	> 20
• общи влакнини (г/ден)	> 25

---

\* E % - относителен дял от общата енергийна стойност на храната.

\*\* Изчислява се разликата (E%): общи мазнини - (наситени мастни киселини + полиненаситени мастни киселини + транс-мастни киселини).