

**РАЦИОНАЛЬНЫЕ НОРМЫ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП
НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Рациональные нормы потребления пищевых продуктов подготовлены на основе рекомендаций к сбалансированному питанию, соответствующему здоровому образу жизни, для различных групп населения с учетом возраста, пола, интенсивности труда.

Рациональные нормы потребления пищевых продуктов разработаны для следующих групп населения:

дети и подростки по возрастным группам от 1 до 17 лет;

взрослое население по возрастным и половым группам для трудоспособного возраста (из них – мужчины и женщины с дифференциацией по группам с различным уровнем физической активности) и пожилого возраста,

При подготовке рациональных норм потребления пищевых продуктов использованы:

- Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы «Требования к потреблению пищевых веществ и энергии для различных групп населения Республики Беларусь», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 14 марта 2011 г. № 16;



- «Методические указания по формированию наборов продуктов питания для расчетов потребительских бюджетов различных групп населения», утвержденные Министерством здравоохранения СССР 31.05.1991 г. №5787-91;

- данные о химическом составе пищевых продуктов, а также данные о средних потерях пищевых веществ в процессе приготовления и потребления пищи (Химический состав пищевых продуктов. Справочник. Книга 1 / Под ред.

И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева. –М.:Агропромиздат, 1987.- 224 с.);

- сведения о фактическом потреблении основных пищевых продуктов населением республики по данным исследований Республиканского научно-практического центра гигиены и органов государственного санитарного надзора.

Рациональные нормы потребления пищевых продуктов подготовлены с учетом рекомендаций отечественных и зарубежных специалистов, а также экспертов ВОЗ по здоровому питанию.

Основные рекомендации:

1. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов (по массе) в суточном рационе составляет 1:1:4.

2. Рекомендуемое содержание в рационе белков животного происхождения относительно общего количества белков: для детей – 60% и более, для взрослых – 50% и более.

3. Рекомендуемое содержание белков относительно энергетической ценности (калорийности) суточного рациона для детей – 12-15% калорийности, для взрослых – 11-13% калорийности; содержание жиров – около 30% калорийности.

4. Рекомендуемое содержание жиров растительного происхождения в рационе питания – 25-30% от общего количества жиров. Рекомендуемое содержание полиненасыщенных жирных кислот в рационе – 5-10% от калорийности суточного рациона.

5. Растительные жиры должны обеспечивать 4-6% суммарной пищевой энергии.

6. Насыщенные жирные кислоты должны составлять менее 10% суточной калорийности рациона.

7. Трансжирные кислоты должны составлять менее 1% суточной калорийности рациона

8. За счет сложных углеводов организм должен получать примерно 45-55% пищевой энергии.



9. Добавленные сахара должны составлять менее 10% суточной калорийности рациона.

10. Потребление фруктов и овощей в день должно быть не менее 400 г в день.

11. Потребление соли должно быть менее 5 г в день.

При расчете пищевой ценности среднесуточных наборов пищевых продуктов используются следующие размеры обобщенных потерь: для белка – 11%, жира – 12%, углеводов – 10%.



**Рациональные нормы потребления пищевых продуктов
для детей и подростков
(кг/год, брутто)**

Группа продуктов	1-3 года	4-6 лет	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет	
					юноши	девушки
Хлебопродукты, крупы	49	70	80	95	116	105
Картофель	69	100	125	145	145	135
Овощи и бахчевые	70	97	140	140	150	146
Фрукты, ягоды	76	93	93	125	125	125
Соки (в пересчете на фрукты)	64	77	77	96	96	96
Мясо и мясопродукты	32	44	56	70	93	72
Рыба и рыбопродукты	20	22	24,5	24,5	24,5	24,5
Яйца (шт.)	180	195	220	270	270	270
Молоко и молочные продукты	275	295	310	318	340	325
Масло животное в пересчете на молоко	144	184	256	280	296	280
Масло растительное	5,5	7,5	8,0	9,0	11,0	10,0
Сахар, сладости, кондитерские изделия, напитки в пересчете на сахар	17,0	23,0	27,0	29,0	33,0	28,5

**Рациональные нормы потребления пищевых продуктов для мужчин и женщин
трудоспособного и пожилого возраста
(кг/год, брутто)**

Возрастная группа 18-29 лет

Группа продуктов	КФА (коэффициент физической активности)								
	1,4		1,6		1,9		2,2		2,5
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м
Хлебопродукты	97	74	112	86	127	98	142	110	157
Картофель	122	104	136	113	150	128	164	142	178
Овощи и бахчевые	142	133	153	144	164	154	174	163	182
Фрукты и ягоды	78	74	80	76	82	78	84	79	85
Мясо и мясопродукты	71	64	80	71	89	78	98	85	107
Рыба и рыбопродукты	20	19	21	20	22	21	23	22	25
Яйца (шт.)	266	227	290	238	330	256	365	290	365
Молоко и молочные продукты	337	311	393	352	460	414	520	464	610
Масло растительное	12,4	9,9	12,8	10,9	14,6	12,9	16,0	13,6	17,2
Сахар, сладости, кондитерские изделия, напитки в пересчете на сахар	32	28	37	30	42	35	46	40	50

Возрастная группа 30-39 лет

Группа продуктов	КФА (коэффициент физической активности)								
	1,4		1,6		1,9		2,2		2,5
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м
Хлебопродукты	90	70	109	80	121	92	134	103	147
Картофель	117	98	128	107	142	120	156	134	168
Овощи и бахчевые	134	124	145	135	156	145	165	154	173
Фрукты и ягоды	76	72	78	74	80	76	81	78	82
Мясо и мясопродукты	68	62	77	68	86	74	95	80	104
Рыба и рыбопродукты	20	19	21	20	22	21	23	22	24
Яйца (шт.)	243	210	266	233	290	243	365	256	365
Молоко и молочные продукты	312	280	351	318	410	364	460	412	545
Масло растительное	12,0	9,4	12,4	10,2	13,6	12,2	15,6	12,9	16,4
Сахар, сладости, кондитерские изделия, напитки в пересчете на с	30	26	35	28	38	33	43	36	45

Возрастная группа 40-59 лет

Группа продуктов	КФА (коэффициент физической активности)								
	1,4		1,6		1,9		2,2		2,5
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м
Хлебопродукты	82	66	99	75	112	86	124	96	137
Картофель	109	97	124	103	137	110	148	122	160
Овощи и бахчевые	125	114	136	126	146	136	155	145	165
Фрукты и ягоды	74	70	76	72	78	74	79	76	80
Мясо и мясопродукты	64	59	72	65	80	71	88	76	96
Рыба и рыбопродукты	20	19	21	20	22	21	22	21	23
Яйца (шт.)	233	202	242	220	276	232	365	240	365
Молоко и молочные продукты	289	261	310	284	369	320	425	355	483
Масло растительное	10,8	8,8	12,2	10,0	13,1	11,7	14,8	12,5	15,4
Сахар, сладости, кондитерские изделия, напитки в пересчете на сахар	27	24	32	27	36	30	38	34	43

Лица престарелого и старческого возраста

Группа продуктов	60-74 года		Старше 75 лет	
	м	ж	м	ж
Хлебопродукты	94	76	72	56
Картофель	113	102	106	96
Овощи и бахчевые	128	117	120	111
Фрукты и ягоды	72	70	71	69
Мясо и мясопродукты	58	49	48	37
Рыба и рыбопродукты	21	19	20	19
Яйца (шт.)	242	220	230	204
Молоко и молочные продукты	322	311	309	282
Масло растительное	11,4	9,9	10,1	9,2
Сахар, сладости, кондитерские изделия, напитки в пересчете на сахар	28	22	21	19