

Таблица: Колко да се храним спрямо възрастта?

Ориентиrowъчен дневен хранителен прием на ден, при 30 минутна физическа активност

Хранителна група	Деца		Момичета		Момчета	
	Години	2-3	4-8	9-13	14-18	9-13
зърнени	90 гр.	150 гр.	150 гр.	180 гр.	180 гр.	240 гр.
зеленчуци	1 ч.ч.	1 1/2 ч.ч.	2 ч.ч.	2 1/2 ч.ч.	2 1/2 ч.ч.	3 ч.ч .
плодове	1 ч.ч.	1 1/2 ч.ч.	1 1/2 ч.ч.	1 1/2 ч.ч.	1 1/2 ч.ч.	2 ч.ч.
мляко	2 ч.ч.	2 ч.ч.	2 ч.ч.	2 ч.ч.	3 ч.ч.	3 ч.ч.
протеини	60 гр.	120 гр.	150 гр.	150 гр.	150 гр.	200 гр.
мазнини	3 ч.л.	4 ч.л.	5 ч.ч.	5 ч.л.	5 ч.л.	5 ч.л.

Хранителна група	Жени/Възраст			Мъже			
	Години	19-30	31-50	51+	19-30	31-50	51+
зърнени		180 гр.	180 гр.	150 гр.	240 гр.	210 гр.	180 гр.
зеленчуци		2 1/2 ч.ч.	2 1/2 ч.ч.	2 ч.ч.	3 ч.ч.	3 ч.ч.	2 1/2 ч.ч.
плодове		2 ч.ч.	1 1/2 ч.ч.	1 1/2 ч.ч.	2 ч.ч.	2 ч.ч.	2 ч.ч.
мляко		3 ч.ч.	3 ч.ч.	3 ч.ч.	3 ч.ч.	3 ч.ч.	3 ч.ч.
протеини		160 гр.	150 гр.	150 гр.	200 гр.	180 гр.	160 гр.
мазнини		6 ч.л.	5 ч.л.	5 ч.л.	7 ч.л.	6 ч.л.	6 ч.л.