*Хекало Татьяна Алексеевна, 265-529-693*

 Приложение № 1

 Таблица основного обмена подростков в зависимости от массы тела, возраста и пола

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст, лет | Потребность в калориях на 1кг. массы тела в сутки |
| 8-9 | 76 |
| 10-11 | 64 |
| 12-13 | 63 |
| 14-15 | 51 |

Данные из таблицы необходимо умножить на массу ребенка.

 В основу этой формулы легло утверждение о том, что годовалому ребенку для покрытия энергозатрат необходимо 1000-1100 ккал/сут. На каждый последующий год добавляется 100 ккал, а мальчикам старше 12 лет — по 200 ккал. Таким образом, суточная калорийность пищи = 1000 + (100 умножить число лет).

 Например**, суточная потребность в энергии для ребенка** 9 лет с нормальными показателями физического статуса составляет: 1000 ккал + (100 ккал умножить 9) = 1900 ккал. В период полового созревания (особенно у мальчиков) обмен веществ в организме проходит особенно интенсивно, поэтому энергетические потребности у юношей и девушек возрастают: для юношей — до 2700-3200 ккал/сут.; для девушек — до 2400-2500 ккал/сут.