*Препорачана исхрана*

*Ваш профил*

**ИЗГЛЕД И НАЧИН НА ФУНКЦИОНИРАЊЕ**

На жолтата лента да стои „ПРЕПОРАЧАНА ИСХРАНА“

Над параметрите кои се внесуваат да стои „Ваш профил“

Под тоа, слично како на семафорот, да има текст „Пополнете ги следниве полиња за да го утврдите вашиот индекс на телесна маса, вашите дневни потреби за енергија, јаглехидрати, масти и протеини, како и препорачаниот сооднос меѓу главните оброци.“

Параметрите кои се внесуваат треба да бидат:

* Пол
* Години
* Тежина (кг)
* Висина (цм)
* Физичка активност

Доколку некое поле не се пополни, треба да се појави текст „Ве молиме пополнете ги сите полиња“ и да се појави црвена ѕвездичка до полето или полињата што не се пополнети.

По кликнување на копчето „Пресметај“, треба да се појави страница со резултати со наслов „ПРЕПОРАЧАНА ИСХРАНА – ВАШ ПРОФИЛ“, а без избрана категорија од менито.

**ФОРМУЛИ И РЕФЕРЕНТНИ ВРЕДНОСТИ ЗА ПРЕСМЕТКИТЕ**

**1. Индекс на телесна маса**

ИТМ = (телесна тежина во кг) / (висина во м)2

(ќе се прикажува со заокружување до едно децимално место)

|  |  |
| --- | --- |
| **Индекс на телесна маса** | **Категорија на тежина** |
| 15,99 и помалку | изразена потхранетост |
| 16–16,99 | умерена потхранетост |
| 17–18,49 | блага потхранетост |
| 18,5–24,9 | нормална тежина |
| 25–29,99 | прекумерна тежина |
| 30–34,99 | згоеност – I класа |
| 35–39,99 | згоеност – II класа |
| 40 и повеќе | згоеност – III класа |

**2. Препорачан дневен внес на енергија (прикажан во kcal и kJ; 1 kcal = 4,186798 kJ; )**

| Пол | Години | Физичка активност | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| седечка | умерена | висока |
| Женски | 2-3 | 1000 | 1200 | 1200 |
|  | 4-8 | 1200 | 1500 | 1600 |
|  | 9-13 | 1600 | 1800 | 1900 |
|  | 14-18 | 1800 | 2000 | 2400 |
|  | 19-30 | 2000 | 2100 | 2400 |
|  | 31-50 | 1800 | 2000 | 2200 |
|  | 51 и повеќе | 1600 | 1800 | 2100 |
| Машки | 2-3 | 1000 | 1200 | 1200 |
|  | 4-8 | 1400 | 1500 | 1800 |
|  | 9-13 | 1800 | 2000 | 2300 |
|  | 14-18 | 2200 | 2600 | 3000 |
|  | 19-30 | 2400 | 2700 | 3000 |
|  | 31-50 | 2200 | 2500 | 2900 |
|  | 51 и повеќе | 2000 | 2300 | 2600 |

**3. Препорачано учество на јаглехидрати, масти и протеини во дневниот внес на енергија (само во kcal):**

* јаглехидрати – 60% од препорачаниот дневен внес на енергија (во kcal)
* масти – 27,5% од препорачаниот дневен внес на енергија (во kcal)
* протеини – 12,5% од препорачаниот дневен внес на енергија (во kcal)

**4. Препорачано учество на главните оброци во дневниот внес на енергија и сооднос меѓу јаглехидрати, масти и протеини во главните оброци**

* Појадок – 30% од препорачаниот дневен внес на енергија (во kcal), од што:
  + 60% од јаглехидрати
  + 27,5% од масти
  + 12,5% од протеини
* Ручек – 40% од препорачаниот дневен внес на енергија (во kcal), од што:
  + 60% од јаглехидрати
  + 27,5% од масти
  + 12,5% од протеини
* Вечера – 30% од препорачаниот дневен внес на енергија (во kcal), од што:
  + 60% од јаглехидрати
  + 27,5% од масти
  + 12,5% од протеини

**ПРИКАЖУВАЊЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ (пример, со жолто се означени променливите вредности; на сајтот не треба да се означени со жолто)**

Вашиот индекс на телесна маса е 21,6 (нормална тежина).

**◄ ИТМ: 21,6**

Вашите дневни потреби за енергија се 2 000 kcal, или 8 366 kJ.

Табелата подолу ги прикажува вашите дневни потреби од јаглехидрати, масти и протеини, како и препорачаниот сооднос меѓу главните оброци.

|  | **Јаглехидрати** | **Масти** | **Протеини** | **ВКУПНО** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Појадок** | 360 kcal | 165 kcal | 75 kcal | **600 kcal** |
| **Ручек** | 480 kcal | 220 kcal | 100 kcal | **800 kcal** |
| **Вечера** | 360 kcal | 165 kcal | 75 kcal | **600 kcal** |
| **ВКУПНО** | **1 200 kcal** | **550 kcal** | **250 kcal** | **2 000 kcal** |