



ideálsúly táblázat

Felnőttek testmagassága szerinti kívánatos testtömege

Testmagasság m	férfi ruha nélkül mért testsúly kg		nő ruha nélkül mért testsúly kg	
	kívánatos átlag	kívánatos szélső érték	kívánatos átlag	kívánatos szélső érték
1,45			46,0	42-53
1,48			46,5	42-54
1,50			47,0	43-55
1,52			48,5	44-57
1,54			49,5	44-58
1,56			50,4	45-58
1,58	55,8	51-64	51,3	46-59
1,60	57,6	52-65	52,6	48-61
1,62	58,6	53-66	54,0	49-62
1,64	59,6	54-67	55,4	50-64
1,66	60,6	55-69	56,8	51-65
1,68	61,7	56-71	58,1	52-66
1,70	63,5	58-73	60,0	53-67
1,72	65,0	59-74	61,3	55-69
1,74	66,5	60-75	62,5	56-70
1,76	68,0	61-77	64,0	58-72
1,78	69,4	64-79	53,3	59-74
1,80	71,0	65-80		
1,82	72,6	66-82		
1,84	74,2	67-84		
1,86	75,8	69,86		
1,88	77,6	71-88		
1,90	79,3	73-90		
1,92	81,0	75-93		

Forrás: Energy and protein requirements. WHO Tech. Rep. Genf.

Kiadja: Budapest Főváros XVII. ker. Önkormányzat

Egészségügyi Szolgálat Egészségnevelés

zöld szám: 06-80-204-076

e-mail: egeszseg@axelero.hu



A Fővárosi Önkormányzat
Egészségfejlesztési Alapjának támogatásával

Felelős kiadó:

Dr. Benedek Katalin intézményvezető

A különböző élelmiszerek változatos fogyasztásával a teljes energia-, és tápanyagszükséglet fedezhető

- ♥ Zsiradékok: napi 60-100 g
- ♥ Hústermékek : napi 150-200 g
- ♥ Tejtermékek: napi 350 - 650 g
- ♥ Gyümölcs és zöldség: napi 400-500 g
- ♥ Gabonaalapú termékek: napi 400-500 g

Napi élelmiszerfogyasztás ajánlott százalékos megoszlása

Reggeli: 20 %

Tízórai: 10 %

Ebéd: 30 %

Uzsonna: 10 %

Vacsora: 30 %

Kiadja: Budapest Főváros XVII. ker. Önkormányzat

Egészségügyi Szolgálat Egészségnevelés

zöld szám: 06-80-204-076

e-mail: egeszseg@axelero.hu

A Fővárosi Önkormányzat Egészségfejlesztési Alapjának támogatásával

Felelős kiadó:

Dr. Benedek Katalin intézményvezető