

## ЭМПИРИЧЕСКИЕ ФОРМУЛЫ ДЛЯ РАСЧЕТА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ДЕТЕЙ<sup>1</sup>

Определяемый признак	Период	Возраст	Показатель	Средние прибавки (по годам)	Формулы (n – число лет)
Длина тела, см	Первый год жизни	6 мес	66 см	недостающие -2,5 см последующие +1,5 см	$66-2,5 \times (6-n)$ $66+1,5 \times (n-6)$
	От 2 до 16 лет	4 года	100 см	недостающие -8 см последующие +6 см	$100-8 \times (4-n)$ $100+6 \times (n-4)$
		8 лет	130 см	недостающие -8 см последующие +5 см	$130-8 \times (8-n)$ $130+5 \times (n-8)$
Масса тела, г	Первый год жизни	6 мес	8200 г	недостающие -800 г последующие +400 г	$8200-800 \times (6-n)$ $8200+400 \times (n-6)$
	От 2 до 11 лет	1 год	10,5 кг	последующие +2 кг	$10,5+2 \times (n-1)$
		5 лет	19 кг	недостающие -5 кг последующие +3 кг	$19-2 \times (5-n)$ $19+3 \times (n-5)$
	От 12 до 16 лет	-	-	-	$DMT+5n-20$
Окружность грудной клетки, см	Первый год жизни	6 мес	45 см	недостающие -2 см последующие +0,5 см	$45-2 \times (6-n)$ $45+0,5 \times (n-6)$
	От 2 до 16 лет	10 лет	63 см	недостающие -1,5 см последующие +3 см	$63-1,5 \times (10-n)$ $63+3 \times (n-10)$
Окружность головы, см	Первый год жизни	6 мес	43 см	недостающие -1,5 см последующие +0,5 см	$43-1,5 \times (6-n)$ $43+0,5 \times (n-6)$
	От 2 до 16 лет	5 лет	50 см	недостающие -1 см последующие +0,6 см	$50-1 \times (5-n)$ $50+0,6 \times (n-5)$

Исследования показали, что дополнительный прием лютеина и зеаксантина увеличивает оптическую плотность макулярного пигмента и улучшает зрительную функцию, способствует восстановлению после зрительных нагрузок<sup>3</sup>

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов продукта, нарушение углеводного обмена, сахарный диабет, избыточная масса тела. Перед применением необходимо проконсультироваться с врачом-педиатром

**Источники:** 1. Васильева Е.И. Физическое и психомоторное развитие детей. ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России. Иркутск: ИГМУ, 2012. 2. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации 2.3.1.0253-21. 3. Gazzolo, D. et al. Early Pediatric Benefit of Lutein for Maturing Eyes and Brain—An Overview. Nutrients 2021, 13, 3239. <https://doi.org/10.3390/nu13093239>.

ДС МГ RU.001.P15593 от 18.07.2025, СРР RU.77.99.32.003.R.002877.10.25 от 13.10.2025. RUS-OPH-OCU-OCU-03-2026-6139

## НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛАХ У ДЕТЕЙ В СУТКИ<sup>2</sup>

Показатели	Возрастные группы						
	1–2 года	3–6 лет	7–10 лет	11–14 лет		15–17 лет	
				мальчики	девочки	юноши	девушки
<b>Витамины</b>							
С, мг	45	50	60	70	60	90	70
В <sub>1</sub> , мг	0,8	0,9	1,1	1,3	1,5	1,5	1,3
В <sub>2</sub> , мг	0,9	1,0	1,2	1,5	1,8	1,8	1,5
В <sub>6</sub> , мг	0,9	1,2	1,5	1,7	1,6	2,0	1,6
Ниацин, мг	8,0	11,0	15,0	18,0	20,0	20,0	18,0
В <sub>12</sub> , мкг	0,7	1,5	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0
Фолаты, мкг	100	200	300	300–350	400	400	400
Пантотеновая кислота, мг	2,5	3,0	3,5	5,0	5,0	4,0	4,0
Биотин, мкг	10	15	20	25	50	50	50
А, мкг рет. экв.	450	500	700	1000	800	1000	800
Е, мг ток. экв.	4,0	7,0	10,0	12,0	15,0	15,0	15,0
Д, мкг	15	15	15	15	15	15	15
К, мкг	30	55	60	80	70	120	100
<b>Минералы</b>							
Са, мг	800	900	1100	1100	1200	1200	1200
Р, мг	600	700	800	800	900	900	900
Mg, мг	80	200	250	300	400	400	400
К, мг	1000	1500	2000	2500	3200	3200	3200
Na, мг	500	700	1000	1100	1300	1300	1300
Cl, мг	800	1100	1700	1900	2300	2300	2300
Fe, мг	10,0	10,0	12,0	15,0	18,0	18,0	18,0
Zn, мг	5,0	8,0	10,0	12,0	15,0	15,0	15,0
I, мкг	90	90	130	130	150	150	150
Cu, мг	0,5	0,6	0,7	0,8	1,0	1,0	1,0
Se, мкг	15	20	30	40	50	50	50
Cr, мкг	11	15	25	25	35	35	35
F, мг	0,6	0,9 (м) 1,0 (д)	1,4 (м) 1,5 (д)	2,2	2,3	2,8	3,2

! Содержится в 2 таблетках «Окувайт® детский»

15 КОМПОНЕНТОВ



- 6 витаминов группы В и таурин – поддержка работы нервной системы и сетчатки
- Витамины D<sub>3</sub>, С, Е, цинк и селен – для иммунитета и антиоксидантной защиты.
- Лютеин, зеаксантин и черника – защита глаз от синего света и нагрузок.

БАД. Не является лекарственным средством