**LE RAZIONI RACCOMANDATE**

Con l’espressione "razioni raccomandate" i nutrizionisti indicano il numero totale di calorie che deve essere giornalmente fornito all’organismo da tutti gli alimenti consumati e le quantità dei principi nutritivi (acqua, carboidrati, lipidi, proteine).

Per una donna giovane il fabbisogno giornaliero corrisponde a circa 2,3 litri di acqua, 350 grammi di carboidrati, 75 grammi di proteine e 58 grammi di lipidi.

Per un uomo giovane il fabbisogno giornaliero corrisponde a circa 3 litri di acqua, 480 grammi di carboidrati, 100 grammi di proteine e 70 grammi di lipidi.

Per un ragazzo di circa 15 anni il fabbisogno giornaliero corrisponde a circa 3,2 litri di acqua, 470 grammi di carboidrati, 100 grammi di proteine e 85 grammi di lipidi.

Per un bambino di circa 5 anni il fabbisogno giornaliero corrisponde a circa 2 litri di acqua, 260 grammi di carboidrati, 60 grammi di proteine e lipidi.