



# Препоръки за здравословно хранене на ученици

*Национален център по общественото здраве и анализи  
Отдел „Храни и хранене“*



# РОЛЯ НА ХРАНЕНЕТО ЗА ЗДРАВЕТО, РАСТЕЖА И РАЗВИТИЕТО НА ДЕЦАТА

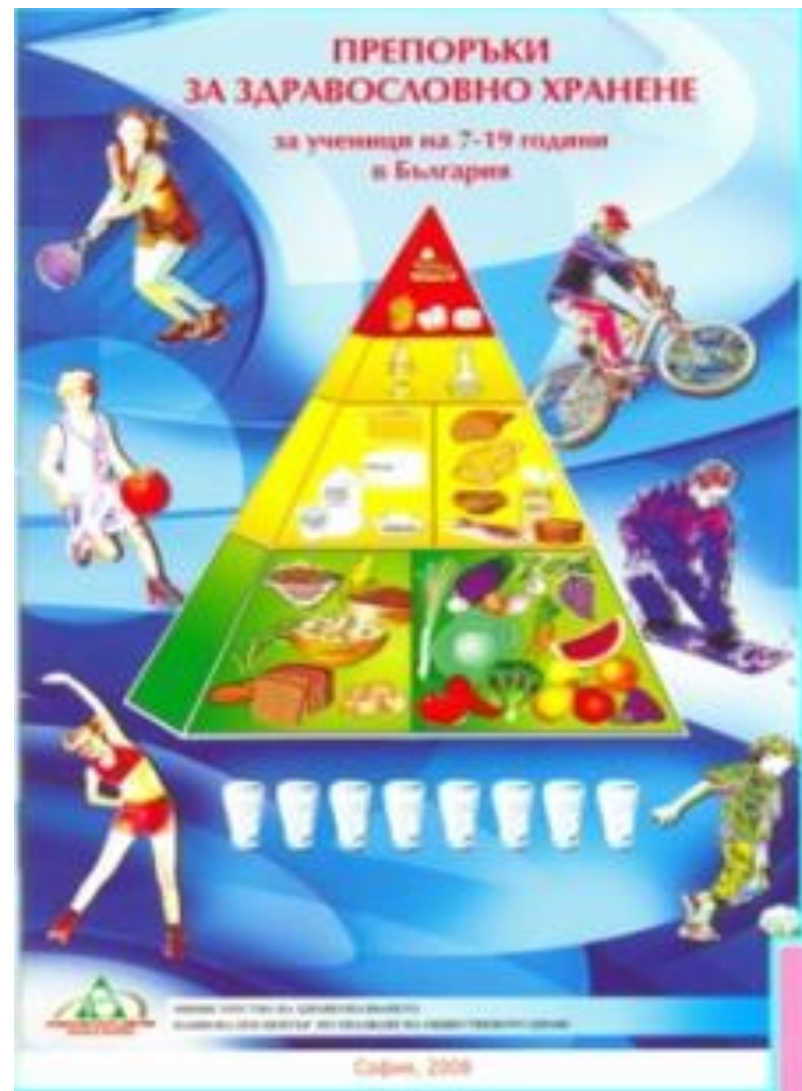
- Неблагоприятни последици за здравето и растежа на децата оказват както недостатъчният прием на енергия и хранителни вещества, така и техният небалансиран и свръхприем.
- Небалансираният характер на храненето при децата, който най-често се изразява с прием на по-големи от необходимите количества мазнини, на недостатъчен прием на белтък, витамини и минерали води до изоставане в растежа, нарушаване в имунитета и по-голяма заболяемост на децата.
- Небалансираното хранене създава риск за развитие в по-късна възраст на хронични заболявания, свързани с храненето, като сърдечно-съдови заболявания, диабет 2 тип, остеопороза, някои ракови заболявания.



- Високата консумация на наситени мазнини, транс-мастни киселини, високият прием на захар и сол и ниската консумация на плодове и зеленчуци са водещи рискови фактори за развитие на свързаните с храненето хронични заболявания.
- Продължителният **свръхприем** на вещества и храни, източници на енергия, както и ниската физическа активност водят до: *свръхтегло и затлъстяване*.
- **Недохранването се свързва с :**
  - **изоставане** в растежа, физическото и умствено развитие при децата
  - **нарушаване на имунитета** и повишаване на заболяемостта от инфекциозни болести
  - до **сериозни здравни последици**.

# ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА УЧЕНИЦИ НА 7-19 ГОДИНИ В БЪЛГАРИЯ

- ◆ Формулирани са **12 препоръки** за здравословно хранене и практически подходи за тяхното постигане, които ще помогнат на децата в училищна възраст за предпазване от заболявания, за укрепване на здравето и за успехи в училище.







# 1. КОНСУМИРАЙТЕ РАЗНООБРАЗНА ХРАНА. ОТДЕЛЯЙТЕ ДОСТАТЪЧНО ВРЕМЕ ЗА ХРАНЕНЕ В ПРИЯТНА И СПОКОЙНА АТМОСФЕРА

- Балансираното и разнообразно хранене е вашият незаменим помощник, за да растете здрави и силни, бързи и смели, да запомните по лесно уроците в училище.

- Храните, които трябва да приемате всеки ден се включват в следните четири групи:

1. Зърнени храни и картофи
2. Мляко и млечни продукти
3. Месо и алтернативи или богати на белтък храни
4. Плодове и зеленчуци

- Храните и напитките, които трябва да консумирате в по-малки количества са включени в следните 2 основни групи

5. Добавени мазнини
6. Захар, захарни и сладкарски изделия





## ***2. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ СУТРЕШНАТА ЗАКУСКА, ХРАНЕТЕ СЕ РЕДОВНО.***

- Нашето тяло се нуждае непрекъснато от енергия, затова е важно да се храним редовно.
- Сутрешната закуска е много важна, тъй като след дългия нощен сън се нуждаете от зареждане с енергия и хранителни вещества. Тя е чудесно начало на деня и Ви дава енергия за учени, игри и спорт.







### **3. КОНСУМИРАЙТЕ ЗЪРНЕНИ ХРАНИ КАТО ВАЖЕН ИЗТОЧНИК НА ЕНЕРГИЯ, ПРЕДПОЧИТАЙТЕ ПЪЛНОЗЪРНЕСТ ХЛЯБ**



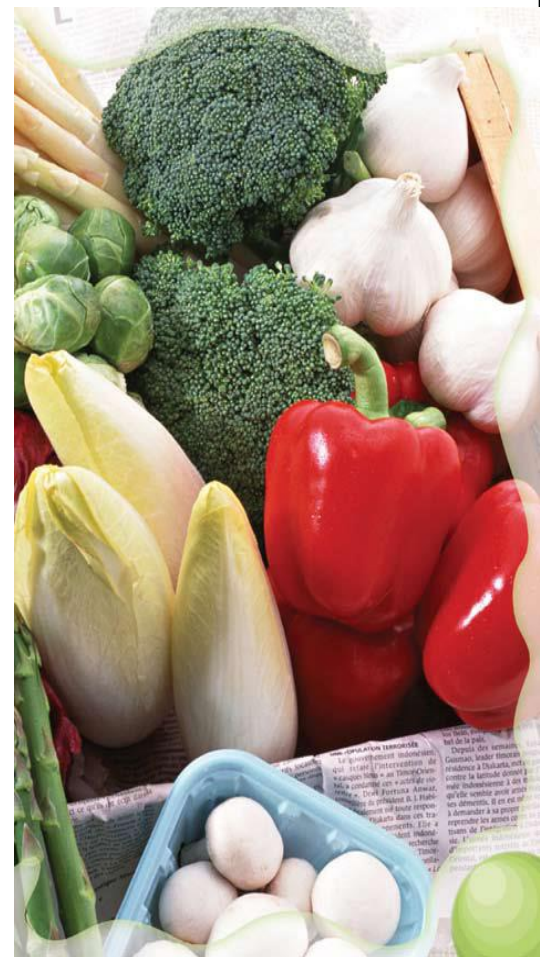
- Зърнените храни и картофите са основни растителни храни за човека и доставят основната част от енергията за деня.
- Пълнозърнестите храни са по-богати на хр.влакнини, витамини и минерални вещества, полезни за здравето.





## ***4. КОНСУМИРАЙТЕ ПОВЕЧЕ ЗЕЛЕНЧУЦИ И ПЛОДОВЕ, ПО ВЪЗМОЖНОСТ ПРИ ВСЯКО ХРАНЕНЕ***

- Плодовете и зеленчуците са едни от най-полезните храни. Те са богати на много витамини, минерални вещества, влакнини и биологично активни вещества, които са необходими за дейността на организма, растежа и развитието, устойчивостта срещу болестите. От тях не се пълнее, тъй като съдържат много вода, нямат мазнини и са бедни на енергия.







## 5. ПРИЕМАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

- Млякото (кисело и прясно) и млечните продукти са ценна храна за децата. Те са най-добрият източник на лесно усвоим калций, богати са на белтък и витамини, които осигуряват растежа и здравината на костите и зъбите.
- Киселото мляко, традиционна българска храна, е особено добър избор, защото има специално значение за здравето- подобрява храносмилането и повишава защитата срещу болестите.





## 6. ИЗБИРАЙТЕ МЕСО БЕЗ ТЛЪСТИНИ, ЗАМЕНЯЙТЕ МЕСОТО ПО-ЧЕСТО С РИБА, БОБ И ЛЕЩА

- Животинските храни- месо, риба и яйца, както и някои растителни храни – боб, леща, соя, ядки са богати на белтък - важни за здравето и растежа.

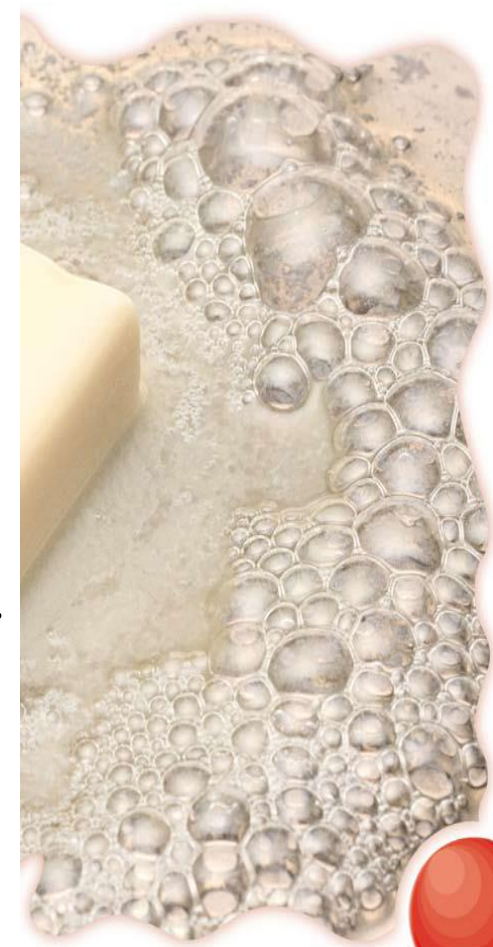
- Месото и рибата съдържат и лесно усвоимо желязо –важен елемент за изграждане на червените кръвни телца, за устойчивостта срещу инфекции, за подобряване вниманието и силата. В рибата има ценни мазнини, полезни за дейността на мозъка и сърцето.





## 7. ОГРАНИЧАВАЙТЕ МАЗНИНИТЕ, ОСОБЕНО ЖИВОТИНСКИТЕ, ИЗБЯГВАЙТЕ ПЪРЖЕНИТЕ ХРАНИ

- Мазнините са необходими за човека, както и останалите хр. вещества. Те са най-богатият източник на енергия, помагат за усвояване на мастно-разтворимите витамини.
- Консумацията на голямо количество мазнини води до наднормено тегло и затлъстяване.
- Животинските мазнини и твърдите маргарини не се препоръчват тъй като съдържат вещества които при висок прием могат да доведат до заболяване на кръвоносните съдове и сърцето.







## **8. ОГРАНИЧАВАЙТЕ ПРИЕМА НА ЗАХАР, ЗАХАРНИ И СЛАДКАРСКИ ИЗДЕЛИЯ, ИЗБЯГВАЙТЕ КОНСУМАЦИЯТА НА БЕЗАЛКОХОЛНИ НАПИТКИ, СЪДЪРЖАЩИ ЗАХАР**



- Захарта придава приятно чувство на сладост, снабдява бързо с енергия и затова храните и напитките които я съдържат са често предпочитани.
- Честата и в големи количества консумация на бонбони, шоколад, вафли, сладкиши и други сладки храни и напитки не са полезни за зъбите и могат да доведат до повишаване на теглото.
- Пчелният мед е за предпочитане пред захарта при подсладжане.



## 9. НАМАЛЕНЕ УПОТРЕБАТА НА СОЛ И КОНСУМАЦИЯТА НА СОЛЕНИ ХРАНИ



- Солта съдържа натрий и хлор, които са важни за редица дейности в организма, като поддържане на водно-електролитния баланс, кръвното налягане и др., но прекалената консумация на сол и солени храни може да доведе до загуба на калций от костите и повишаване на кръвното налягане.

- Вкусовите предпочитания към солени храни могат да се променят чрез постепенно намаляване на консумацията на сол.







## **10. ПРИЕМАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО ДОСТАТЪЧНО ВОДА И ТЕЧНОСТИ. НЕ КОНСУМИРАЙТЕ АЛКОХОЛНИ НАПИТКИ**



- Водата е жизнено необходима. Децата са особено чувствителни към обезводняването. Най-доброто средство за утоляване на жаждата са обикновената питейна вода и нискоминерализирани минерални води.

- Напитките като чай, айрян, натурални плодови сокове без захар съдържат полезни хранителни вещества.







## 11. ПОДДЪРЖАЙТЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО ТЕГЛО И БЪДЕТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНИ ВСЕКИ ДЕН

- Здравословното тегло е много важно за дълготрайното добро здраве. Поддържането на нормално тегло се постига чрез баланс между приетата храна и изразходваната енергия при физическа активност.
- За да бъдете с нормално тегло, добро здраве и самочувствие, бъдете физически активни поне един час всеки ден. Ходете пеша, играйте и спортувайте, по възможност на открито. Намалете времето пред телевизора и компютъра.





## ***12. СПАЗВАЙТЕ ХИГИЕННИТЕ ПРАВИЛА ПРИ ХРАНЕНЕ, ПРИГОТВЯНЕ И СЪХРАНЕНИЕ НА ХРАНИТЕ***

- Включвайте се в избора на менюто, в пазаруването и приготвянето на храната в къщи. Това е чудесен начин да изберете и пригответе, както пълноценни така и предпочитани от Вас храни.
- Освен пълноценна, храната трябва да е и безопасна. Спазването на хигиенните правила при хранене и приготвяне на храната е важно условие за добро здраве.

