



Министерство на здравеопазването
на Република България



ПРЕПОРЪКИ ЗА
ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ
НА УЧЕНИЦИ
от 7 до 19 години



**ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ
Е КЛЮЧ
КЪМ ДОБРО ЗДРАВЕ**

Здравословното хранене
е ключ към добро здраве
и успех в училище.

Здравословно е
разнообразното,
балансирано и редовно
хранене.

За да растете здрави и силни, опитайте се да спазвате следните 12 ПРЕПОРЪКИ за здравословно хранене:



Храните, които трябва ДА ПРИЕМАТЕ ВСЕКИ ДЕН се включват в следните 4 групи:

1. ЗЪРНЕНИ ХРАНИ (хляб, ориз, макарони, спагети, царевича, овесени ядки, зърнени закуски) и КАРТОФИ;
2. ЗЕЛЕНЧУЦИ и ПЛОДОВЕ;
3. МЛЯКО, СИРЕНЕ, КАШКАВАЛ, ИЗВАРА;
4. МЕСО, РИБА, ЯЙЦА, БОБ, ЛЕЩА, ЯДКИ (орехи, бадеми, лешници и др.).

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 запомняте по-лесно уроците в училище.
- Храненето е балансирано, когато с храните приемате нито много, нито малко, а колкото са Ви необходими енергия и хранителни вещества.
- Няма хранителен продукт или група храни, които да включват всички хранителни вещества в нужните количества. Ето защо, за постигане на балансирано хранене, е добре да консумирате разнообразни храни.



Храните и напитките, които трябва да консумирате в ПО-МАЛКИ КОЛИЧЕСТВА, са:

- МАЗНИНИ (масло, мас, слънчогледово олио, царевично олио, зехтин, маргарин);
- ЗАХАРНИ И СЛАДКАРСКИ ИЗДЕЛИЯ (бонбони, шоколад, вафли, пасти, торти, баклава, тулумбички, халва, локум и много други), и НАПИТКИ СЪС ЗАХАР.

ХРАНЕТЕ СЕ БЕЗ ДА БЪРЗАТЕ!

2. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ СУТРЕШНАТА ЗАКУСКА. ХРАНЕТЕ СЕ 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 учене, игри и спорт. За закуска сутрин избирайте мляко със зърнена закуска и плод, сандвич със сирене или кашкавал, сандвич с шунка, яйца, чаша прясно или кисело мляко, плодове или сок от плодове.

Нашето тяло се нуждае непрекъснато от енергия, затова е важно да се храним редовно.

- Освен **закуската**, не пропускайте и другите основни хранения – **обяд** и **вечеря**, за да се чувствате бодри през целия ден.



- За **подкрепителни закуски** между основните хранения избирайте пресен плод, натурален плодов сок, кисело мляко с плодове, прясно мляко с какао, малък сандвич с пълнозърнест хляб и др.



**ПОСЛЕДНОТО
ХРАНЕНИЕ
2-3 ЧАСА
ПРЕДИ СЪН**

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



- Включвайте ежедневно в менюто си хляб, други зърнени храни или картофи;
- Избирайте по-често пълнозърнести храни, препоръчително е поне половината от хляба, който консумирате, да е пълнозърнест;
- Консумирайте картофите варени или печени, избягвайте пържени картофи и чипс;

Зърнените храни (хляб, макарони, спагети, ориз, царевича, овесени ядки и др.) и **картофите** са основни растителни храни за човека, доставят хранителни вещества и основна част от енергията за деня.

Пълнозърнестите храни (пълнозърнест пшеничен и ръжен хляб, жито, царевича, кафяв ориз, овесени ядки и др.) са по-богати на хранителни вещества - растителни влакнини, витамини и много минерални вещества, полезни за здравето.

ОГРАНИЧАВАЙТЕ КОНСУМАЦИЯТА НА ТЕСТЕНИ ХРАНИ, КОИТО СА С ВИСОКО СЪДЪРЖАНИЕ НА МАЗНИНИ (пържени мекици и понички, баница, тутманик, милинки и др.).

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, за растежа и развитието, устойчивостта срещу болести.

От зеленчуците и плодовете не се пълнее, тъй като те съдържат много вода, нямат мазнини и са бедни на енергия.



- Консумирайте зеленчуци и плодове всеки ден, по възможност при всяко хранене;
- Яжте разнообразни зеленчуци и плодове – зелени, жълти, оранжеви, червени;
- Консумирайте зеленчуци в салати, ястия, сандвичи, тестени храни;
- Избирайте пресни плодове вместо сладкиши за десерт и подкрепителна закуска.



5. ПРИЕМАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ.

Киселото и прясното мляко, и млечните продукти (сирене, кашкавал, извара) са ценна храна за децата.

Млякото и млечните продукти са най-добрият източник на лесноусвоим калций, богати са на белтък и витамини, които осигуряват растежа и здравината на костите и зъбите.



Киселото мляко, като традиционна българска храна, е особено добър избор, защото има специално значение за здравето – подобрява храносмилането и повишава защитата срещу болести.

- Всеки ден консумирайте 3 - 4 пъти мляко или млечни продукти;
- Избирайте кисело и прясно мляко с ниско съдържание на мазнини (1,5 - 2%);
- Предпочитайте млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и сол (извара с намалено съдържание на мазнини, свежо краве сирене, обезсолено краве сирене).

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

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

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



- Консумирайте птиче месо без кожа (пилешко, пуешко и др.) и червени меса без тлъстини (телешко, говеждо, свинско, агнешко);
- Консумирайте риба един-два пъти седмично;
- Консумирайте боб или леща 1-2 пъти седмично;
- Ядките (орехи, бадеми, лешници, фъстъци) консумирайте неосолени;
- Консумирайте поне 5 яйца през седмицата (в това количество се включват и яйцата от различни ястия и десерти).

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

Мазнините са необходими за човешкия организъм, както и останалите хранителни вещества. Те са **най-богатият източник на енергия**, помагат за усвояване на важни витамини - А, D, Е и К.

Консумацията на голямо количество мазнини води до наднормено тегло и затлъстяване. Животинските мазнини и твърдите маргарини не се препоръчват, тъй като съдържат транс-мастни киселини, които могат да доведат до заболявания на кръвоносните съдове и сърцето.

В някои храни като: чипс, снакс, торти, вафли, колбаси, пържени закуски, сосове, салати с майонеза и др., се съдържат и “скрити” мазнини.

За да намалите мазнините, е полезно да спазвате следните препоръки:

- Избирайте храни с ниско съдържание на мазнини - нискомаслени мляко и млечни продукти, постни меса;
- Ограничавайте консумацията на колбаси, сладкарски и тестени изделия, като торти, кексове, милинки и др.;
- Ограничавайте консумацията на продукти, съдържащи твърди маргарини - бисквити, вафли, сухи пасти и др.;
- Избягвайте пържените храни;
- Предпочитайте растителните мазнини (слънчогледово, царевично олио, зехтин и др.) пред животинските мазнини (масло, мас и др.).



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

Захарта придава приятно чувство за сладост, **снабдява бързо с енергия** и затова храните и напитките, съдържащи захар, са често предпочитани.

Честата и в големи количества консумация на бонбони, вафли, шоколад, сладкиши и други сладки храни и напитки не е полезна за зъбите и може да доведе до повишаване на теллото.



- Опитайте се да не подсладявате млякото и чая със захар. Ако подсладявате, предпочитайте пчелен мед, но не прекалявайте и с него;
- Избягвайте честата употреба на безалкохолни напитки, съдържащи захар, предпочитайте чешмяна и минерална вода;
- Предпочитайте плодови сокове пред нектари, подсладени със захар;
- За десерт избирайте плодове вместо пасти и торти;
- Избягвайте честия прием на съдържащи захар храни и напитки между отделните хранения.

9. НАМАЛЕТЕ УПОТРЕБАТА НА СОЛ И КОНСУМАЦИЯТА НА СОЛЕНИ ХРАНИ.



Солта съдържа **натрий и хлор**, които са важни за редица дейности на организма, но прекалената **консумация на сол и солени храни може да доведе до загуба на калций от костите и повишаване на кръвното налягане**. Освен добавената сол при приготвяне на храната, с високо съдържание на сол са преработените храни като: чипс, колбаси, консервирани меса, консервирана риба, сирена, туршии, сухи супи, солени закуски, кетчуп, сосове като подправки и др.

Вкусовото предпочитание към солени храни може да се промени чрез постепенно намаляване консумацията на сол.

- Намалете консумацията на консервирани храни, колбаси, солена риба, туршии;
- Избягвайте да солите допълнително храната;
- Вместо със сол, овкусявайте храната с лимонов сок, оцет, растителни подправки.

10. ПРИЕМАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО ДОСТАТЪЧНО ВОДА И ТЕЧНОСТИ.

Водата е жизнено необходима. Обезводняването, предизвикано от недостатъчен прием на вода и течности, води до намаляване на умствената и физическата активност, нарушаване на вниманието, умора и главоболие. **Децата са особено чувствителни към обезводняването.**

Чаят, айрянът и соковете съдържат полезни хранителни вещества.



Най-доброто средство за утоляване на жаждата е обикновена питейна вода, както и нискоминерализирани минерални води.

- Пийте всеки ден поне 6-8 чаши вода и течности, което включва вода, мляко, сок, чай, супи и др. (общо 1,5 - 2 литра);
- Приемайте вода редовно в малки количества през целия ден, преди да се почувствате жадни;
- Пийте повече вода при висока температура на околната среда и при усилена физическа дейност;
- Предпочитайте чешмяна или минерална вода пред безалкохолни напитки, съдържащи захар или други подсладители и сокове;
- Пийте вода и течности с умерена температура, избягвайте много студени и горещи напитки.



НЕ КОНСУМИРАЙТЕ АЛКОХОЛНИ НАПИТКИ

Организмът на децата и младите хора е особено чувствителен към въздействието на алкохола.

Алкохолът уврежда мозъка, черния дроб и други важни органи. Затова, не консумирайте алкохолни напитки – концентрати (водка, уиски, ракия и др.), вино, бира или коктейли, съдържащи алкохол.

Дори в малки количества при деца, алкохолът може да предизвика ОТРАВЯНЕ.



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

Както наднорменото тегло, така и поднорменото тегло могат да бъдат причина за сериозни здравни проблеми.

- **Поднорменото тегло** е свързано с нисък прием на жизнено важни хранителни вещества и намалена защита срещу инфекции. Модното увлечение при момичетата по прекалено слабите фигури, постигнати чрез строги диети и гладуване, може да доведе до сериозни увреждания на органите и заболявания като анорексия и булимия.
- **Наднорменото тегло и затлъстяването** са свързани както с прекомерно хранене, така и с ниска физическа активност и представляват риск за здравето.



Здравословното тегло е много важно за дълготрайно 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.

Физическата активност трябва да бъде удоволствие и забавление.

Ходете пеша, играйте и спортувайте, по възможност на открито. Намалете времето, прекарано пред телевизора и компютъра.

Необходимо е теглото да се контролира редовно с помощта на личния лекар и родителите.

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

Включвайте се в избора на менюто, в пазаруването и приготвянето на храната вкъщи. Това е чудесен начин да изберете и пригответе както пълноценни, така и предпочитани от Вас храни.

Освен пълноценна, храната трябва да е и безопасна. Храната може да се замърси на всеки етап от нейното приготвяне, съхранение и консумиране.

Спазването на хигиенните правила при приготвяне на храна и при хранене е важно условие за добро здраве.

Как да предпазим храните от замърсяване:

- **Мийте ръцете си** преди хранене;
- Използвайте при хранене **индивидуални прибори** и съдове;
- **Не консумирайте храни с изтекъл срок на годност;**
- **Измивайте** добре плодовете и зеленчуците преди консумация;
- **Избягвайте контакт** между сурови и готови за консумация храни при тяхната обработка и съхранение;
- **Съхранявайте храните** в хладилника опаковани, в затворени кутии или покрити.



ЗА ДА БЪДЕ ВАШЕТО ХРАНЕНЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО, Е НЕОБХОДИМО ДА СПАЗВАТЕ ВСИЧКИ ПРЕПОРЪКИ, А НЕ САМО НЯКОИ ОТ ТЯХ.

ИЗДАВА:
МИНИСТЕРСТВО
НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
НА РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО ОБЩЕСТВЕНО
ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ

В РАМКИТЕ НА НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА
ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ХРОНИЧНИТЕ НЕЗАРАЗНИ
БОЛЕСТИ 2014-2020