



Министерство на здравеопазването  
на Република България



ПРЕПОРЪКИ ЗА  
**ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ**  
ЗА НАСЕЛЕНИЕТО  
НАД 18 ГОДИНИ  
В РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ



**ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ  
Е КЛЮЧ  
КЪМ ДОБРО ЗДРАВЕ**

Здравословно е разнообразното, балансирано и редовно хранене. За да сте здрави Вие се нуждаете от пълноценно хранене, което означава, че чрез храната трябва да получавате всички необходими хранителни вещества в достатъчни количества.

Важно условие за осигуряване на пълноценно хранене е разнообразието на храните, тъй като нито един хранителен продукт или група храни не съдържат всички необходими хранителни вещества.

За да бъде Вашето хранене здравословно е необходимо да спазвате всички препоръки, а не само някои от тях.

**1.**

**Консумирайте пълноценна и разнообразна храна. Хранете се редовно и с удоволствие в приятна атмосфера, отделяйте достатъчно време за хранене.**

- Включвайте ежедневно в менюто представители на всички основни групи храни:
  1. зърнени храни или картофи;
  2. зеленчуци и плодове;
  3. мляко и млечни продукти;
  4. месо, риба, яйца, бобови храни и ядки.
- Хранете се редовно, 3-5 пъти дневно;
  - не пропускайте закуската;
  - вечеряйте не по-късно от 2-3 часа преди лягане;
  - отделяйте достатъчно време за хранене в приятна атмосфера.

**4.**

**Предпочитайте мляко и млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и сол.**

- Консумирайте ежедневно по една чаша кисело или прясно мляко (200 мл) и 50 г сирене.
- Избирайте прясно и кисело мляко с ниско съдържание на мазнини (1.5%) или обезмаслено (0.1-0.5%).
- Предпочитайте сирена и извара с намалено и ниско съдържание на мазнини и сол.
- Обезсолявайте солените саламурени сирена, като ги оставяте да престоят известно време във вода.

**5.**

**Избирайте постни меса, замествайте често месото и месните продукти с риба, птиче месо или бобови храни.**

- Консумирайте птиче месо без кожа и постни червени меса до 3 пъти седмично (100 грама/порция).
- Отстранявайте видимата мазнина от месото преди готвене.
- Консумирайте риба поне един-два пъти седмично (150-200 грама/порция).
- Консумирайте боб, леща или соя поне два пъти седмично (200-300 грама/порция).
- Приемайте около 30-50 грама ядки дневно.
- Може да консумирате 1 яйце дневно, а лица с повишен холестерол – до половин жълтък на ден.

**2.**

**Консумирайте зърнени храни като важен източник на енергия.**

**Предпочитайте пълнозърнест хляб и други пълнозърнести продукти.**

- Включвайте ежедневно в менюто си хляб, други зърнени храни и/или картофи (300-500 г дневно, количеството зависи от пола и физическата активност).
- Избирайте пълнозърнести продукти – хляб, макаронени изделия, кафяв ориз, царевича, овесени ядки и др.
- Консумирайте картофите варени или печени, избягвайте пържените картофи и чипса.
- Ограничавайте консумацията на тестени храни, които са с високо съдържание на мазнини, сол, захар.

**3.**

**Консумирайте ежедневно над 400 грама разнообразни зеленчуци и плодове, за предпочитане сурови.**

- Консумирайте разнообразни зеленчуци и плодове при всяко хранене.
- Консумирайте зеленчуците както сурови, така и в ястия, в сандвичи, като зеленчукови плънки и др.
- Заменяйте туршиите със сурови, замразени зеленчуци или несолени консервирани зеленчуци.
- Избирайте сурови плодове за десерт и подкрепителна закуска, включвайте ги в млечни и други видове десерти. Ограничавайте консумацията на консервирани със захар плодове.
- Избирайте пресни зеленчуци и плодове според сезона.
- Използвайте по-краткотрайни, щадящи кулинарни технологии, като добавяте минимално количество мазнини, сол и захар.

**6.**

**Ограничавайте общо приема на мазнини, особено на животински. при готвене замествайте животинските мазнини с растителни масла.**

Консумирайте постни меса и ограничавайте консумацията на колбаси.

- Избирайте нискомаслени мляко и млечни продукти.
- Ограничавайте приема на сладкарски и тестени изделия, богати на мазнини.
- Ограничавайте консумацията на продукти, съдържащи твърди маргарини – бисквити, вафли, сухи пасти и др. Избирайте меки маргарини с ниско съдържание на мазнини (40-25%).
- Добавяйте възможно най-малко количество мазнина при приготвяне на ястия, избягвайте пърженето.
- Предпочитайте растителните мазнини пред животинските, но и тях консумирайте в умерени количества.





# ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ



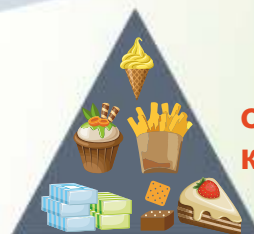
оптимално  
**50г**  
на ден  
и **200 мл**  
на ден

**300-500г**  
на ден

(Количеството  
зависи  
от пола и  
физическата  
активност.)



минимум  
**1,5-2 л** на ден



ограничена  
консумация



ограничен  
прием на:

**МАЗНИНИ,**  
особено на животински.

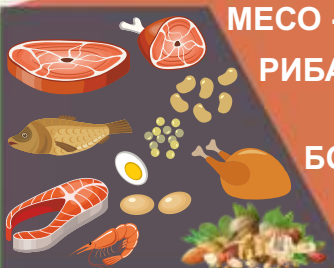


**МЕСО** - по 100 г порция/ до 3 пъти седмично

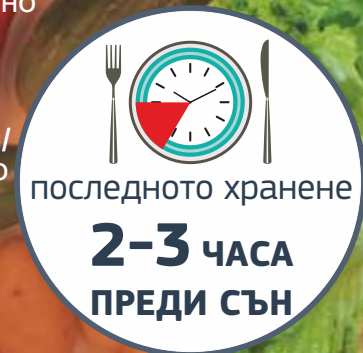
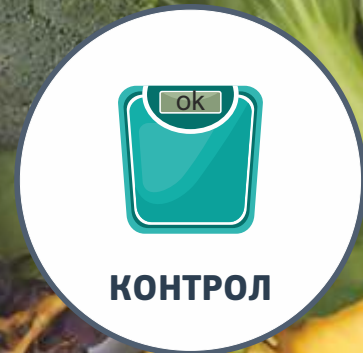
**РИБА** - по 150-200 г порция/  
поне един - два пъти седмично

**БОБОВИ ХРАНИ** - по 200-300 г порция/  
поне два пъти седмично

**ЯДКИ** - по 50 г на ден



повече от  
**400 г**  
на ден







7.

**Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски продукти, избягвайте консумацията на газирани напитки, съдържащи захар.**

- Ограничавайте подслаждането със захар на кафе, чай, мляко и др.
- Избягвайте употребата на безалкохолни напитки, съдържащи захар, предпочитайте вода.
- Избягвайте консумацията на захарни и сладкарски изделия.
- Избягвайте честия прием на съдържащи захар храни и напитки между отделните хранения.



10.

**Поддържайте здравословно тегло и бъдете физически активни всеки ден.**

- Контролирайте редовно теглото си.
- Ако повишите теглото си, намалете количеството на порцията храна, която обичайно консумирате.
- Намалете приема на високоенергийни храни, богати на мазнини, захарни и сладкарски изделия, безалкохолни напитки, съдържащи захар. Замествайте ги с пълнозърнести продукти, плодове и зеленчуци.
- Бъдете физически активни поне 60 минути дневно (напр. бързо ходене).



**5,0 г**  
сол дневно

8.

**Ограничете употребата на сол и консумацията на солени храни.**

- Избирайте храни с ниско съдържание на сол.
- Ограничавайте консумацията на консервирани храни, колбаси, солена риба, туршии.
  - Пригответе храната с малко сол, избягвайте да солите допълнително храната на масата.
  - Вместо със сол овкусявайте храната с растителни подправки и овкусители като лимонен сок и оцет.



11.

**Приемайте ежедневно достатъчно вода.**

- Пийте всеки ден поне 6-8 чаши вода (1,5-2 л) – това количество включва и течности като чай и др.
- Приемайте вода редовно през целия ден.
- Пийте повече вода при високи температури на околната среда и при усилена физическа дейност.
- Предпочитайте чешмяна или минерална вода пред безалкохолни напитки и плодови сокове, съдържащи захар или други подсладителни.

9.

**Ако консумирате алкохолни напитки, приемайте ги в умерени количества.**

- Съветът е да не се консумира алкохол, но ако пиете – дневният прием не трябва да надвишава умерено количество
  - **1 бира;**
  - **1 чаша вино;**
  - **50 мл** концентрирана алкохолна напитка.
- Консумирайте алкохолните напитки бавно, заедно с храна, предпочитайте нискоалкохолни напитки.



12.

**Пригответе и съхранявайте храната по начин, осигуряващ нейното качество и безопасност.**

- Избягвайте контакт на сурови и готови за консумация храни при тяхната обработка и съхранение.
- Не размразявайте месо и риба на стайна температура, а в хладилник или микровълнова фурна.
- Топлинната обработка на животинските продукти (месо, птици, риба, яйца) трябва да е с достатъчна продължителност.
- Спазвайте указанията за съхраняване на храните, посочени на етикета.
- Не консумирайте храна извън срока на годност, отбелязан на етикета на продукта.



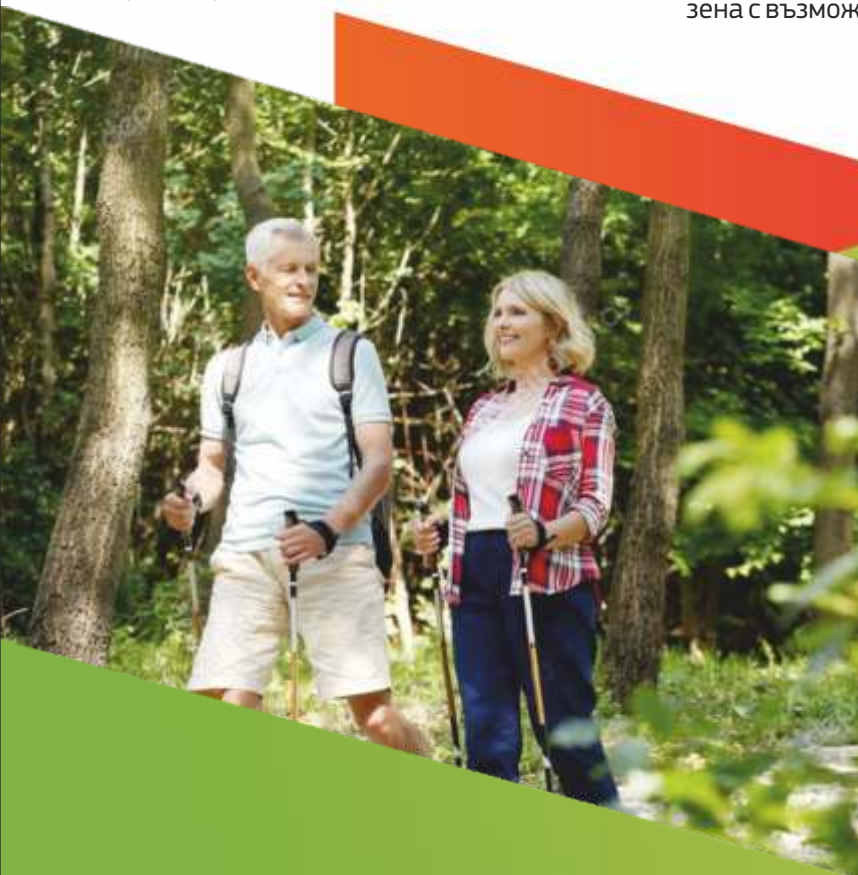
**ПРЕПОРЪКИ НА СВЕТОВНАТА ЗДРАВНА ОРГАНИЗАЦИЯ (СЗО)  
ЗА ПОВИШАВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ  
НА НАСЕЛЕНИЕТО НАД 18 ГОДИНИ**

**ЛИЦА НА 18-64 Г.  
И ЗДРАВИ ЛИЦА НАД 65 ГОДИНИ**

- Умерена физическа активност, не по-малко от **150 минути** седмично и интензивна физическа активност, не по-малко от **75 минути** седмично.
- Всяка серия от упражнения следва да бъде с продължителност не по-малка от **10 минути**. Физическата активност за мускулна сила и издръжливост, трябва да се практикува от **2 до 3 пъти** седмично.

**ЛИЦА НАД 65 ГОДИНИ  
С УВРЕЖДЕНИЯ И ЗАБОЛЯВАНИЯ**

- Лицата от тази възрастова група с ограничена подвижност трябва да включат упражнения за подобряване равновесието и координацията на движенията, както и такива за подобряване на стойката през 3 и повече дни седмично.
- При наличие на хронични заболявания е необходимо прилагането на индивидуална програма за физическа активност, съобразена с възможностите им.



ИЗДАВА:  
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО  
НА РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ

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