

# ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

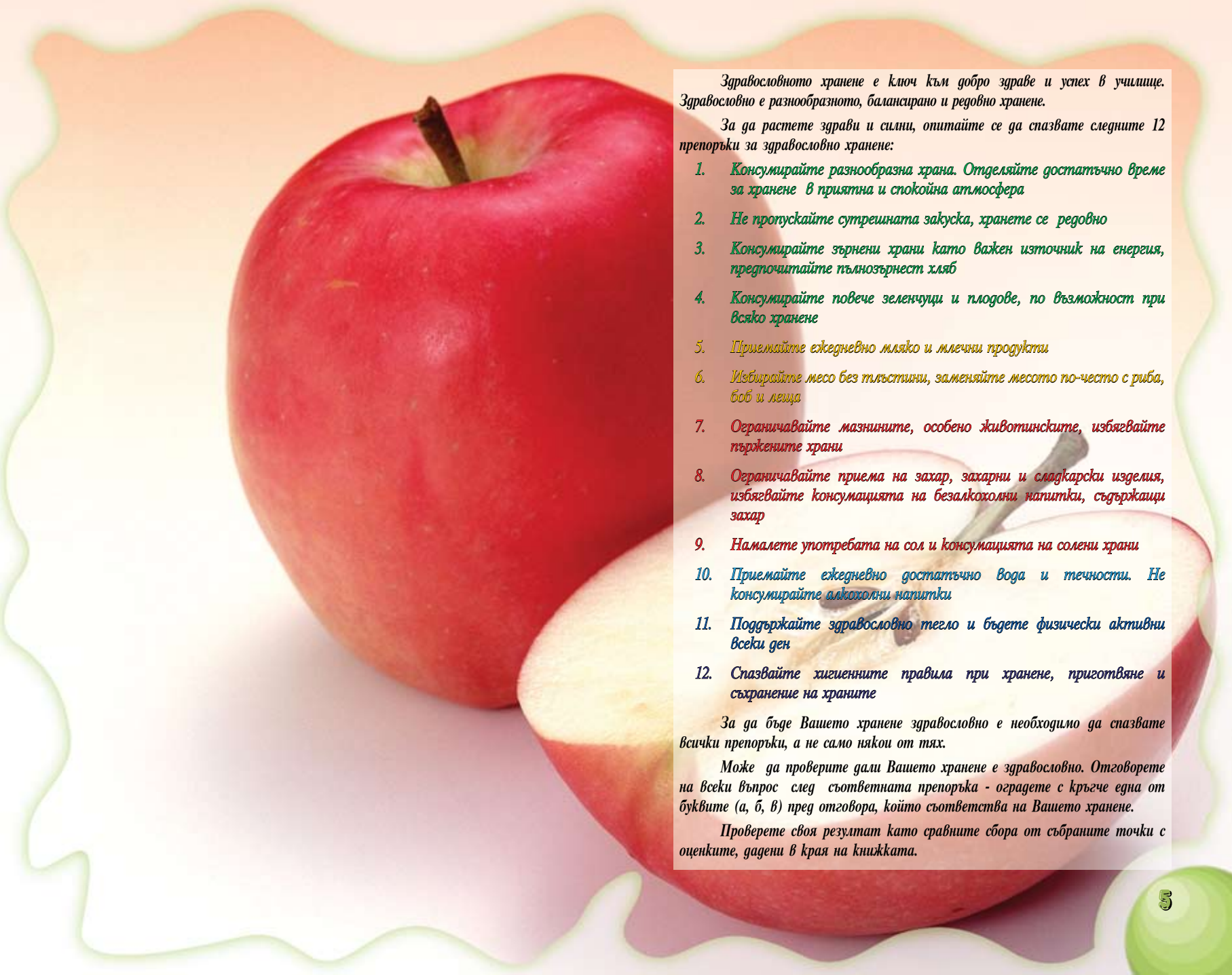
за ученици на 7-19 години  
в България



МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО  
НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО ОПАЗВАНЕ НА ОБЩЕСТВЕНОТО ЗДРАВЕ

София, 2008





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:

1. *Консумирайте разнообразна храна. Отделяйте достатъчно време за хранене в приятна и спокойна атмосфера*
2. *Не пропускайте сутреината закуска, хранете се редовно*
3. *Консумирайте зърнени храни като важен източник на енергия, предпочитайте пълнозърнест хляб*
4. *Консумирайте повече зеленчуци и плодове, по възможност при всяко хранене*
5. *Приемайте ежедневно мляко и млечни продукти*
6. *Избирайте месо без тлъстини, заменяйте месото по-често с риба, боб и леща*
7. *Ограничавайте мазнините, особено животинските, избягвайте пържените храни*
8. *Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски изделия, избягвайте консумацията на безалкохолни напитки, съдържащи захар*
9. *Намалете употребата на сол и консумацията на солени храни*
10. *Приемайте ежедневно достатъчно вода и течности. Не консумирайте алкохолни напитки*
11. *Поддържайте здравословно тегло и бъдете физически активни всеки ден*
12. *Спазвайте хигиенните правила при хранене, приготвяне и съхранение на храните*

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

Може да проверите дали Вашето хранене е здравословно. Отговорете на всеки въпрос след съответната препоръка - оградете с кръгче една от буквите (а, б, в) пред отговора, който съответства на Вашето хранене.

Проверете своя резултат като сравните сбора от събраните точки с оценките, дадени в края на книжката.



## Въпрос 1.

Спомнете си какви храни консумирахте вчера?

- а.** Храни от първите 4 групи
- б.** Храни от 2-3 групи
- в.** Храни само от една група

## Препоръка 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 нищо много, нищо малко, а колкото ни е необходимо 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, 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.).

Тези храни са много важни за растежа и здравето и затова консумирайте ежедневно поне по една храна от всяка група.

Храните и напитките, които трябва да консумирате в по-малки количества са включени в останалите две групи:

5. Мазнини (масло, мас, слънчогледово олио, царевично олио, зехтин, маргарин);
6. Захарни и сладкарски изделия (бонбони, шоколад, вафли, пасти, торти, баклава, тудумбички, халва, локум и много други) и напитки със захар.

Храненето заедно със семейството у дома или с приятели в училище създава настроение и доставя удоволствие. Хранете се без да бързате, това е време, когато може да се радвате на хубавата храна и на добрата компания.



## Препоръка 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 натурален плодов сок.

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 бодр и през целия ден. За подкрепителни закуски между основните хранения избирайте пресен плод, натурален плодов сок, кисело мляко с плодове, прясно мляко с какао, зърнени десертни блокчета, малък сандвич с пълнозърнест хляб и др.

### Въпрос 2.

Какво обичайно закусвате?

- а.** Сандвич
- б.** Кифла или баничка
- в.** Зърнена закуска с прясно мляко и плод
- г.** Не закусвам



### **Въпрос 3.**

**Консумирахте ли хляб вчера?**

- а.** Да, само бял хляб
- б.** Да, бял и пълнозърнест хляб
- в.** Не

### **Препоръка 3**

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

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.

- 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 пържените картофи и чипс;
- Ограничавайте консумацията на тестени храни, които са с високо съдържание на мазнини (пържени лекици и понички, баница, тупманик, милинки и др.).



#### **Въпрос 4.**

*Консумирахте ли зеленчуци и плодове днес?*

- а.** Да, на всяко хранене*
- б.** Само веднъж*
- в.** Не*

#### **Препоръка 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 закуски;*
- *Избирайте пресни плодове вместо сладкиши за десерт и подкрепителна закуска.*

## Препоръка 5

### ПРИЕМАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

#### Въпрос 5.

*Консумирахте ли мляко или млечни продукти днес?*

- а. Да, 3 - 4 пъти*
- б. Само веднъж*
- в. Не*

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



## Въпрос 6.

*Консумирахте ли риба през последната седмица?*

- а. Да, 2 пъти*
- б. Само веднъж*
- в. Не*

## Препоръка 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 лесно усвоимо 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.*

*Поне един от тези продукти трябва да се приема ежедневно.*

- Консумирайте птиче месо без кожа (пилешко, пуешко и др.) и червени меса без тлъстини (телеуико, говеждо, свинско, агнешко);*
- Избягвайте и ограничавайте консумацията на колбаси, които са с високо съдържание на мазнини и сол;*
- Консумирайте риба един – два пъти седмично;*
- Консумирайте боб или леща един - два 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).*



## Въпрос 7.

*Консумирахте ли пържени храни през последната седмица?*

- а. Да, всеки ден*
- б. Само веднъж*
- в. Не*

## Препоръка 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 вещества, които при висок прием могат да доведат до заболявания на кръвоносните съдове и сърцето.*

*Освен в маслото, олиото и видимите мазнини в месото, 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 - нискомаслено мляко и млечни продукти, постни меса;*
- Ограничавайте консумацията на колбаси, сладкарски и тестени изделия, като торти, кексове, млинки 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.).*



## **Въпрос 8.**

**Колко често консумирате безалкохолни напитки със захар?**

- а. Всеки ден**
- б. 2-3 пъти седмично**
- в. 1-2 пъти месечно**

## **Препоръка 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 напитки, 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 теглото. Пчелиният мед съдържа полезни вещества и е за предпочитане пред захарта при подслаждане.*

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

## Въпрос 9.

*Солите ли допълнително храната преди да сте я опитали?*

- а. Да, винаги*
- б. Не*
- в. Да, понякога*

## Препоръка 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 лимонен сок, оцет, растителни подправки.*



## Въпрос 10.

*Колко вода и течности пиете  
ежедневно?*

- а.** 2-3 чаши вода и течности
- б.** не се сецам да пия вода и течности
- в.** 6-8 чаши вода и течности

## Препоръка 10

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

*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.*

*Най-доброто средство за утоляване на жаждата е обикновена питейна вода, както и нискоминерализирани минерални води. Напитките, като чай, айрян и натурални плодови сокове без захар, съдържат полезни хранителни вещества.*

- *Пийте всеки ден поне 6-8 чаши вода и течности (1,5 - 2 литра), което включва вода, мляко, сок, чай, супи и др.;*
- *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 и плодови сокове, съдържащи захар или други подсладители;*
- *Пийте вода и течности с умерена температура, избягвайте много студени и горещи напитки.*

*Организмът на децата и младите хора е особено чувствителен към въздействието на алкохола. Алкохолът уврежда мозъка, черния дроб и други важни органи. Дори в малки количества при деца, алкохолът може да предизвика отравяне. Затова, не консумирайте алкохолни напитки – концентрати (водка, уиски, ракия и др.), вино, бира, коктейли, съдържащи алкохол.*



## Въпрос 11.

*Колко време на ден отделяте за физическа активност или спорт?*

- а. около 30 минути*
- б. над 1 час*
- в. не спортувам, рядко играя навън*

## Препоръка 11

### **ПОДДЪРЖАЙТЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО ТЕГЛО И БЪДЕТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНИ ВСЕКИ ДЕН**

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.

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, намалена защита срещу инфекции. Моднието 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.

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.

Децата над 14 години могат да направят това и сами като използват приложения disk за определяне на Индекса на телесна маса и таблица:



**ТАБЛИЦА: МЕЖДУНАРОДНИ КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНКА НА ТЕГЛО ПРИ ДЕЦА НА 7 - 19 ГОДИНИ**

(по Индекс на телесна маса за съответната възраст /ИТМ/ СЗО, 2007)

Възраст (години, месеци)	ИТМ за съответната възраст тегло(кг)/рост (м) <sup>2</sup>				ИТМ за съответната възраст тегло(кг)/рост (м) <sup>2</sup>			
	Подноормено тегло (пог стойността)	Нормално тегло	Свърхтегло	Затлъстяване (над стойността)	Подноормено тегло (пог стойността)	Нормално тегло	Свърхтегло	Затлъстяване (над стойността)
	Момчета				Момчета			
7 год. 0 мес.	13,10	13,10 – 17,00	17,01 – 19,00	19,00	12,70	12,70 – 17,30	17,31 – 19,80	19,80
7 год. 6 мес.	13,20	13,20 – 17,20	17,21 – 19,30	19,30	12,80	12,80 – 17,50	17,51 – 20,10	20,10
8 год. 0 мес.	13,30	13,30– 17,40	17,41 – 19,70	19,70	12,90	12,90 – 17,70	17,71 – 20,60	20,60
8 год. 6 мес.	13,40	13,40– 17,70	17,71 – 20,10	20,10	13,00	13,00 – 18,00	18,01 – 21,00	21,00
9 год. 0 мес.	13,50	13,50 – 17,90	17,91 – 20,50	20,50	13,10	13,10 – 18,30	18,31 – 21,50	21,50
9 год. 6 мес.	13,60	13,60 – 18,20	18,21 – 20,90	20,90	13,30	13,30 – 18,70	18,71 – 22,00	22,00
10 год. 0 мес.	13,70	13,70 – 18,50	18,51 – 21,40	21,40	13,50	13,50 – 19,00	19,01 – 22,60	22,60
10 год. 6 мес.	13,90	13,90 – 18,80	18,81 – 21,90	21,90	13,70	13,70 – 19,40	19,41 – 23,10	23,10
11 год. 0 мес.	14,10	14,10 – 19,20	19,21 – 22,50	22,50	13,90	13,90 – 19,90	19,91 – 23,70	23,70
11 год. 6 мес.	14,20	14,20 – 19,50	19,51 – 23,00	23,00	14,10	14,10 – 20,30	20,31 – 24,30	24,30
12 год. 0 мес.	14,50	14,50 – 19,90	19,91 – 23,60	23,60	14,40	14,40 – 20,80	20,81 – 25,00	25,00
12 год. 6 мес.	14,70	14,70 – 20,40	20,41 – 24,20	24,20	14,70	14,70 – 21,30	21,31 – 25,60	25,60
13 год. 0 мес.	14,90	14,90 – 20,80	20,81 – 24,80	24,80	14,90	14,90 – 21,80	21,81 – 26,20	26,20
13 год. 6 мес.	15,20	15,20 – 21,30	21,31 – 25,30	25,30	15,20	15,20 – 22,30	22,31 – 26,80	26,80
14 год. 0 мес.	15,50	15,50 – 21,80	21,81 – 25,90	25,90	15,40	15,40 – 22,70	22,71 – 27,30	27,30
14 год. 6 мес.	15,70	15,70 – 22,20	22,21 – 26,50	26,50	15,70	15,70 – 23,10	23,11 – 27,80	27,80
15 год. 0 мес.	16,00	16,00 – 22,70	22,71 – 27,00	27,00	15,90	15,90 – 23,50	23,51 – 28,20	28,20
15 год. 6 мес.	16,30	16,30 – 23,10	23,11 – 27,40	27,40	16,00	16,00 – 23,80	23,81 – 28,60	28,60
16 год. 0 мес.	16,50	16,50 – 23,50	23,51 – 27,90	27,90	16,20	16,20 – 24,10	24,11 – 28,90	28,90
16 год. 6 мес.	16,70	16,70 – 23,90	23,91 – 28,30	28,30	16,30	16,30 – 24,30	24,31 – 29,10	29,10
17 год. 0 мес.	16,90	16,90 – 24,30	24,31 – 28,60	28,60	16,40	16,40 – 24,50	24,51 – 29,30	29,30
17 год. 6 мес.	17,10	17,10 – 24,60	24,61 – 29,00	29,00	16,40	16,40 – 24,60	24,61 – 29,40	29,40
18 год. 0 мес.	17,30	17,30 – 24,90	24,91 – 29,20	29,20	16,40	16,40 – 24,80	24,81 – 29,50	29,50
18 год. 6 мес.	17,40	17,40 – 25,20	25,21 – 29,50	29,50	16,50	16,50 – 24,90	24,91 – 29,60	29,60
19 год. 0 мес.	17,60	17,60 – 25,40	25,41 – 29,70	29,70	16,50	16,50 – 25,00	25,01 – 29,70	29,70

Индексът на телесна маса лесно ще определите чрез приложения Диск.

## Въпрос 12.

*Измивате ли плодовете и зеленчуците преди консумация?*

**а.** Да

**б.** Не

**в.** Понякога

## Препоръка 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 хранене и приготвяне на храната 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.*



## ПИРАМИДА ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

Пирамидата за здравословно хранене представлява картинно изображение на основните препоръки за хранене. Тя ще ви помогне за здравословен избор на храни.

Пирамидата е разделена на сектори, които включват 6 групи храни: зърнени храни (хляб, ориз, макаронени продукти, царевича, овесени ядки, зърнени закуски) и картофи; зеленчуци и плодове; мляко и млечни продукти; храни богати на белтък - месо, риба, яйца, бобови храни и ядки; добавени мазнини (масло, мас, слънчогледово олио, зехтин, маргарин и други); захар и захарни продукти, сладкарски изделия. Големината на секторите съответства на съотношението на препоръчаните количества за консумация при децата в тази възраст.

Групи храни са разпределени в три пояса, оцветени в сигналните цветове на светофара. В зеления пояс на основата на пирамидата са включени растителните храни, които представляват основния дял от общото количество на ежедневната храна. В жълтия пояс се намират храните от животински произход, които са важни за здравословното хранене на децата, но трябва да се консумират в по-малки количества. В този пояс са също растителните масла и млечното масло, препоръчвани като основни добавени мазнини при децата, но с тяхната консумация трябва да се внимава, тъй като мазнините са най-богатите на енергия храни. В червения пояс, на върха на пирамидата са разположени храните, чиято консумация децата трябва да ограничават – пържените и богатите на животински мазнини храни, захарните и сладкарските продукти.

Под пирамидата ще видите препоръчаните за ежедневен прием осем чаши вода. Фигурите на играещите и тичащи деца показват голямото значение на физическата активност за растежа, развитието и здравословното телло.



## Примерно меню за ученици на 7-13 години

### Закуска

Зърнена закуска с ядки, сушени плодове и прясно мляко (250 г)

### Подкрепително хранене

Ябълка (200 г) (сезонен плод)

### Обяд

Супа картофена, поръсена със сирене (150 г)

Пилешки гърди на скара (80 г)

Гарнитура: върху лист от зелена салата – домати, краставици, настъргани моркови, парченца червена чушка, парченца маслини (100 г)

Хляб пълнозърнест (50 г)

Плодова салата (150 г)

### Подкрепително хранене

Банан (200 г) + кисело мляко (150 мл)

### Вечеря

Пюре от спанак с яйце (1 брой) и сирене (200 г)

Хляб пълнозърнест (50 г)

Мляко с ориз (150 г)

Химичен състав: Енергийна стойност – 1882 ккал, белтък (14.3 % от общата енергийна стойност, Е%), мазнини г (27.5 Е%), въглехидрати (58.2 Е%), влакнини – 32.6 г, натрий – 1510 г, калций – 980 мг, желязо – 10.6 мг, цинк – 8.3 мг, витамин А - 2131 мкг РЕ, витамин Е – 16.5 мг, витамин В1 – 1.0 мг, В2 – 1.9 мг, ниацин – 28.8 мг, витамин В6 – 3.0 мг, фолат – 334 мкг, витамин В12 – 2.2 мкг, витамин С – 150 мг

## Примерно меню за ученици на 14-19 години

### Закуска

Покрит сандвич с пастет от крема сирене, домати, чушка, магданоз (120 г)

Айрян (200 мл)

### Подкрепително хранене

Грозде (250 г) (сезонен плод)

### Обяд

Супа леца (150 г)

Риба бяла печена (100 г) с гарнитура варени картофи и лук (50 г)

Салата моркови, зеле, копър, сок от лимон (100 г)

Хляб пълнозърнест (50 г)

Печена тиква с мед и орехи (150 г)

### Подкрепително хранене

Кисело мляко с плодове (150 г)

Зърнено десертно блокче (50 г)

### Вечеря

Яйца по панагюрски (2 яйца + 150 г кисело мляко) (250 г)

Шопска салата (120 г)

Хляб пълнозърнест (50 г)

Портокал (150 г)

Химичен състав: Енергийна стойност – 2760 ккал, белтък (13.7 % от общата енергийна стойност, Е%), мазнини (28.4 Е%), въглехидрати (57.9 Е%), влакнини – 49.1 г, натрий – 2484 г, калций – 1463, желязо – 17.7 мг, цинк – 14.0 мг, витамин А - 4058 мкг РЕ, витамин Е – 23.3 мг, витамин В1 – 1.9 мг, В2 – 2.7 мг, ниацин – 28.8 мг, витамин В6 – 3.3 мг, фолат – 355 мкг, витамин В12 – 4.1 мкг, витамин С – 299 мг



## Отговори на въпросите от теста:

1. а. Отличен избор - 3 т.  
б. Може по-добре - 2 т.  
в. Лош баланс - 0 т.
2. а. Добре - 2 т.  
б. Може по-добре - 1  
в. Отличен избор - 3 т.  
г. Нездравословен избор - 0 т.
3. а. Добър избор - 2  
б. Отличен избор - 3 т.  
в. Нездравословен избор - 0 т.
4. а. Отличен избор - 3т.  
б. Може по-добре - 1 т.  
в. Нездравословен избор - 0 т.
5. а. Отличен избор - 3 т.  
б. Може по-добре - 1 т.  
в. Нездравословен избор - 0 т.
6. а. Отличен избор - 3 т.  
б. Добър избор - 2 т.  
в. Нездравословен избор - 0 т.
7. а. Нездравословен избор - 0 т.  
б. Добър избор - 2 т.  
в. Отличен избор - 3 т.
8. а. Нездравословен избор - 0 т.  
б. Може и по-добър избор - 1 т.  
в. Отличен избор - 3 т.
9. а. Нездравословен избор - 0 т.  
б. Отличен избор - 3 т.  
в. Не достатъчно добър избор - 1 т.
10. а. Не достатъчно добър избор - 2 т.  
б. Нездравословен избор - 0 т.  
в. Отличен избор - 3 т.
11. а. Не достатъчно добър избор - 1 т.  
б. Отличен избор - 3 т.  
в. Нездравословен избор - 0 т.
12. а. Отличен избор - 3 т.  
б. Рисков избор - 0 т.  
в. Не достатъчно добър избор - 1 т.

## Оценка:)

От 25 до 36 точки

Вие имате отличен избор по отношение на здравословното хранене! Продължавайте така и в бъдеще!

От 13 до 24 точки

Вашият избор е добър, но може да бъде и по-добър!

По-малко от 12 точки

Вашият избор е добре да се промени, за да имате здравословно хранене!

## Литература

1. Дулева В., Д. Байкова, Бл. Йорданов, Ст. Петрова, К. Ангелова, Кр. Ватралова, Д. Обчарова, Пл. Димитров, Д. Божилова. Национален мониторинг на храненето в България – прием на общи мазнини, мастни киселини и холестерол. – В: *Науката за хранене пред нови възможности и предизвикателства.* (Рег.) Б. Попов. Българско дружество по хранене и диететика, София, 2008
2. *Национален План за Действие „Храни и хранене” 2005-2010*, МЗ, 2006
3. Петрова С., К. Ангелова, А. Иванова и съвт., *Национално проучване на хранителния прием и хранителния статус на населението в България, 1998 г., Хигиена и здравеопазване 2000; XLIII, 3-4: 3-67*
4. Петрова С. *Съвременни проблеми на храненето на населението в България.* – В: *Науката за хранене в опазване на човешкото здраве.* (Рег.) Б. Попов. Българско дружество по хранене и диететика, София, 2004
5. Black RE, Michaelsen KF (Eds). *Public Health Issues in Infant and Child Nutrition. Nestle Nutrition Workshop Series, vol.48, Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, 2002*
6. Branca F, Nikogosian H and Lobstein T (Eds). *The Challenge of Obesity in the WHO European Region and the Strategies for Response. WHO Regional Office of Europe, 2007*
7. de Onis M, Onyango AW, Borghi E, Siyam A, Nishida C, Siekmann J. *Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescentsp Bulletin of the World Health Organization 2007;85:660-7.*
8. Falkner B, Michel S. *Obesity and other risk factors in children. Ethn Dis 1999; 9: 284-289*
9. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. WHO, 2004*
10. Golden B. *Infancy, childhood and adolescence. In: Human Nutrition and Dietetics, 10th ed., Ed. J Garrow, W James, A Ralph. Churchill Livingstone, 2000; 449-464*
11. *Hendricks KM, Duggan C (Eds). Manual of Pediatric Nutrition. Fourth Edition, BC Decker, Hamilton, 2005*
12. *European Action Plan for Food and Nutrition Policy 2007-2012, WHO Regional Office for Europe, 2008*
13. *European Strategy for Child and Adolescent Health and Development. WHO Regional Office for Europe, 2005*
14. Lambert J, Agostoni C, Elmadfa I, Hulshof, Krause E, Livingstone B, Socha P, Pannemans D& Samartin S. *Dietary intake and nutritional status of children and adolescents in Europe. BJN 2004; vol. 92, Suppl.2: S147-S211*
15. *Martorell R, Haschke F (Eds). Nutrition and Growth. Nestle Nutrition Workshop Series, vol.47, Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, 2001*
16. *Ramakrishnan U (Edit). Nutritional Anemias. CRC Press LLC, Florida, 2001*
17. *Serra-Majem L, Ribas L, C Perez-Rodrigo et al. Determinants of Nutrient Intake among Children and Adolescents: Results from the en Kid Study. Ann Nutr Metab 2002; 46, Suppl.1: 31-38.*
18. *Vüeri FE, Gonzalez H. Adverse Outcomes of Poor Micronutrient Status in Childhood and Adolescence. Nutr Rev 2002; Vol. 60, 5: S77-83*
19. *Wabitsch M. Overweight and obesity in European children: definition and diagnostic procedures, risk factors and consequences for later health outcome. Eur J Pediatr 2000; 159, Suppl.1: S8-S13.*
20. *Yehuda S, Rabinovitz S and Mostofsky DI. Nutritional Deficiencies in Learning and Cognition. JPGN 2006; vol. 43, Suppl.3: S22-S25*

## Съдържание

КОНСУМИРАЙТЕ РАЗНООБРАЗНА ХРАНА, ОТДЕЛЯЙТЕ ДОСТАТЪЧНО ВРЕМЕ ЗА ХРАНЕНЕ В ПРИЯТНА И СПОКОЙНА АТМОСФЕРА.....	7
НЕ ПРОПУСКАЙТЕ СУТРЕШНАТА ЗАКУСКА, ХРАНЕТЕ СЕ РЕДОВНО.....	9
КОНСУМИРАЙТЕ ЗЪРНЕНИ ХРАНИ КАТО ВАЖЕН ИЗТОЧНИК НА ЕНЕРГИЯ, ПРЕДПОЧИТАЙТЕ ПЪЛНОЗЪРНЕСТ ХЛЯБ.....	11
КОНСУМИРАЙТЕ ПОВЕЧЕ ЗЕЛЕНЧУЦИ И ПЛОДОВЕ, .....	13
ПО ВЪЗМОЖНОСТ ПРИ ВСЯКО ХРАНЕНЕ.....	13
ПРИЕМАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО МАЯКО И МАЕЧНИ ПРОДУКТИ .....	15
ИЗБИРАЙТЕ МЕСО БЕЗ ТЛЪСТИНИ, ЗАМЕНЯЙТЕ МЕСОТО ПО-ЧЕСТО С РИБА, БОБ И ЛЕЩА.....	17
ОГРАНИЧАВАЙТЕ МАЗНИНИТЕ, ОСОБЕНО ЖИВОТИНСКИТЕ, ИЗБЯГВАЙТЕ ПЪРЖЕНИТЕ ХРАНИ.....	19
ОГРАНИЧАВАЙТЕ ПРИЕМА НА ЗАХАР, ЗАХАРНИ И СЛАДКАРСКИ ИЗДЕЛИЯ, ИЗБЯГВАЙТЕ КОНСУМАЦИЯТА НА БЕЗААКОХОЛНИ НАПИТКИ, СЪДЪРЖАЩИ ЗАХАР.....	21
НАМАЛЕТЕ УПОТРЕБАТА НА СОЛ И КОНСУМАЦИЯТА НА СОЛЕНИ ХРАНИ.....	23
ПРИЕМАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО ДОСТАТЪЧНО ВОДА И ТЕЧНОСТИ. НЕ КОНСУМИРАЙТЕ АЛКОХОЛНИ НАПИТКИ.....	25
ПОДДЪРЖАЙТЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО ТЕГЛО И БЪДЕТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНИ ВСЕКИ ДЕН .....	27
СПАЗВАЙТЕ ХИГИЕННИТЕ ПРАВИЛА ПРИ ХРАНЕНЕ, ПРИГОТВЯНЕ И СЪХРАНЕНИЕ НА ХРАНИТЕ.....	31
ПИРАМИДА ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ .....	32
Примерно меню за ученици на 7-13 години.....	34
Примерно меню за ученици на 14-19 години.....	35
Отговори на въпросите от теста .....	36
Литература.....	37

Експерти от НЦООЗ, разработили Препоръките за здравословно хранене: ст.н.с. г-р Ст. Петрова, гм, ст.н.с. К. Ангелова, гм, ст.н.с. г-р В. Дулева, гм, н.с. I ст. Д. Обчарова, г-р А. Рангелова, н.с. I ст. г-р Кр. Ватралова, гм, н.с. I ст Кр. Костадинова, ст.н.с. г-р Д. Байкова, гм, инж. М. Куртишева

Под редакцията на: ст.н.с. г-р Ст. Петрова, гм

Художник корица: Румен Коцев

Дизайн и предпечат: “Стоби БГ” ООД

Печат: “Дунав Прес” АД





## **ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА УЧЕНИЦИ НА 7-19 ГОДИНИ**

*Храненето е важен фактор за здравето. Основните препоръки за постигане на здравословно хранене включват разнообразие на храната, ежедневна консумация на повече зеленчуци и плодове, намаляване приема на мазнини, особено от животински произход, нисък прием на сол.*

*Във всяка възраст е възможно хранителните навици да бъдат повлияни в благоприятна насока и така да се намали рискът от болести.*

*Представени са 12 препоръки за здравословно хранене и практически подходи за тяхното постигане, които ще Ви помогнат за предпазване от заболявания, за укрепване на здравето и за успехи в училище.*