

## ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА ДЕЦАТА ОТ 3- ДО 7-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ

**Правилното хранене и възпитание** на децата са двете най-важни осъзнати задължения на родителите. С раждането на децата започват и грижите за тяхното хранене, от което зависи здравето, растежа и развитието им.

**Възрастта от 3 до 7 години** е особено подходяща за създаване на здравословен модел на хранене, тъй като децата подражават на възрастните и са в период на изграждане на своите хранителните навици.

**Неблагоприятни последици за здравето на децата** оказват *недохранването, прехранването, а също така и небалансираното хранене.*

**Показатели за адекватно хранене на децата са стойностите на ръста на детето за съответната възраст и теглото му съобразно ръста.**

### ЗА ВАС, РОДИТЕЛИ! ПРЕПОРЪКИ ЗА ИЗГРАЖДАНЕ НА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНИТЕЛНО ПОВЕДЕНИЕ НА ВАШИТЕ ДЕЦА

#### **Препоръка 1: Осигурявайте редовно хранене с пълноценна и разнообразна храна**

- Осигурявайте **максимално разнообразие в консумацията на храни** – препоръчва се в рамките на **2 седмици да не се допуска повторемост на ястията**;

- Включвайте ежедневно в менюто на децата представители от 4 – те основни групи храни: *хляб, зърнени храни и картофи; плодове и зеленчуци; мляко и млечни продукти; месо, риба, яйца, бобови храни и ядки*;

- Хранете децата си **четири пъти дневно**, тъй като редовното хранене предотвратява приема на големи количества храна наведнъж и допринася за по-доброто храносмилане. **На един прием** детето не трябва да консумира повече от **350 - 400 г** храна. *Закуската е важна и не трябва да се пропуска!*

- Отделяйте достатъчно време за хранене на децата, в приятна обстановка, което ще създаде и затвърди у тях навици за правилно хранене.

#### **Препоръка 2: Ограничавайте консумацията на тестени и сладкарски изделия. Предпочитайте пълнозърнест хляб и други пълнозърнести продукти**

- Включвайте в менюто на децата си **пълнозърнест хляб** (поне 2 пъти седмично), **макаронени изделия** (1 път седмично) и **зърнени храни** (жито, ориз, овесени ядки, царевича и други).

#### **Препоръка 3: Предлагайте ежедневно разнообразни зеленчуци и плодове**

- Осигурявайте през всички сезони на годината разнообразие от пресни, замразени, сушени, консервирани плодове и зеленчуци;
- Предпочитайте **суровите зеленчуци и плодове**, тъй като при

кулинарната им обработка част от съдържащите се в тях витамини се разрушават;

- Предлагайте пресни плодове и зеленчуци **при всяко хранене**.

**Препоръка 4: Използвайте мляко и млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и сол**

- Осигурявайте **ежедневно** в храненето на децата мляко и млечни продукти;
- Избирайте прясно и кисело мляко с **ниско съдържание** на мазнини (1,5 -2%) или обезмаслено (0,1 - 0,5%);
- **Обезсолявайте** саламуреното сирене.

**Препоръка 5: Замествайте тлъстите меса и месни продукти с птиче, телешко месо и риба**

- Ограничавайте предлагането на **колбаси до 2 пъти в седмицата**;
- Предлагайте риба **един - два пъти** седмично;
- Отстранявайте кожата от птиците и видимата мазнина от месото преди готвене.

**Препоръка 6: Ограничавайте приема на мазнини**

- Замествайте животинските мазнини с **растителни**;
- Добавяйте възможно най-малко количество мазнина при приготвяне на ястията.

**Препоръка 7: Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски продукти**

- Ограничавайте консумацията на **захарни и шоколадови изделия, сметанови и сиропирани сладкиши**. Избягвайте **газираните напитки**;
- Ограничавайте количеството на **добавената захар** към млякото и чая.

**Препоръка 8: Ограничавайте общия прием на сол за деня**

- Намалявайте количеството на **добавената сол** при приготвяне на ястията и салатите;
- **Не поставяйте солници** на масата по време на хранене;
- Ограничавайте употребата на **туршии през зимния сезон до 2 - 3 пъти седмично**.

**Препоръка 9: Пригответе храната по безопасен начин, спазвайки правилата за хигиена. Използвайте щадящи кулинарни технологии**

- Купувайте храна в чисти и с ненарушена цялост **опаковки**;
- Пазарувайте от сигурни **източници**;
- Преди покупка четете **етикета**;
- Обръщайте внимание на **срока на годност на продукта**;
- Спазвайте **хигиенните изисквания** при приготвяне и съхранение на храната;
- **Обработвайте храната** чрез варене, задушаване и печене (на фурна, скара или грил).

**Необходимо е да знаете, че:**

\*При варене зеленчуците трябва да се поставят в кипяща вода, която да ги покрива. По време на цялото варене съдът трябва да е плътно затворен с капак.

\*Солта се добавя в края на термичната обработка.

## Правила за съставяне на дневното меню за деца от 3 до 7 години

### 1. Сутрешна закуска:

- **основен компонент на закуската - 100 – 150 г**  
каша от овесени ядки, мюсли, корнфлейкс, макаронени изделия, сандвич, баница, кифла, попара със сирене
- **напитка – 200 г**  
прясно мляко, билков чай, сок (плодов, зеленчуков)
- **добавка (или подкрепителна закуска в 10.00 ч.) – 50 – 100 г**  
пресен плод или зеленчук

### 2. Обяд:

- **супа – 100 г**  
*При основни ястия, включващи месо супата е постна*
- **основно ястие - 130 г**  
*Месни ястия - 5 пъти седмично. През 2-та безмесни дни - риба, зеленчуково-яйчеви ястия, бобови храни*  
*Ако основното ястие не съдържа зеленчуци, задължително е да се включи гарнитура или салата от пресни зеленчуци според сезона*
- **десерт – 150 г (пресни плодове – 200 г)**  
Препоръчително е десертите да са на плодова основа

### 3. Следобедна закуска:

- **основен компонент на закуската - 100 – 150 г**  
корнфлейкс, каша от овесени ядки, мюсли, кекс, козунак, сандвич, баница, кифла, макаронени изделия
- **напитка – 200 г**  
сок (плодов, зеленчуков), медовина, айран, боза

### 4. Вечеря:

- **основно ястие - 130 -150 г**  
постен гювеч, омлет, зеленчуково ястие със сирене, спагети, пица, пиле, риба  
*Ако вечерното ястие не съдържа зеленчукова компонента, задължително е да се включи салата от пресни сезонни зеленчуци*
- **десерт -150 г**  
мляко (кисело или прясно), плод.

**На един хранителен прием да не се дава повече от 350-400 г храна.**

**Препоръчителни количества  
на порциите за деца на възраст от 3 до 7 години**

№	Хранителни продукти	Препоръчителни количества за една порция
1.	Хляб	45 грама
2.	Месо	60 грама
3.	Риба	60 грама
4.	Прясно мляко	200 мл
5.	Кисело мляко	200 мл
6.	Млечни продукти (сирене, извара, кашкавал)	25 грама
7.	Месни продукти (колбаси, месни пастети и др.)	30 грама
8.	Зърнени храни (овесени ядки, жито, мюсли, корнфлейкс и др.)	70 - 80 грама
9.	Макаронени изделия	80 - 90 грама
10.	Варива - зрял фасул (леща) - зелен фасул - грах	30 грама 120 грама 80 грама
11.	Ориз	180 грама
12.	Картофи	90 грама
13.	Пресни зеленчуци	100 грама
14.	Пресни плодове	200 грама
15.	Компот	150 грама
16.	Сок (нектар)	200 грама

**Общо количество за деня:**

пресни зеленчуци - 350 грама  
 пресни плодове - 300 грама  
 мляко (прясно и кисело) – 400 мл.  
 хляб 3 x 45 грама = 135 грама  
 сол (добавена към всички храни) - 2 грама