



## ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ ЗА ДЕЦА НА 3 - 6 ГОДИНИ В БЪЛГАРИЯ

Храненето е основен фактор, определящ здравето, растежа и развитието на децата. В ранна детска възраст се възпитат нагласи за Вкус към определени храни (например с по-малко мазнини, сол и захар) и чувство за удоволствие от храната. Създаването на здравословен хранителен модел в ранен етап от живота е база за поддържането му в по-късна възраст и намаляване в бъдеще на риска от редица заболявания. Осигуряването на адекватно и здравословно хранене на децата е отговорност на родителите и цялото общество. В храненето на децата в България са необходими положителни промени:

- увеличаване консумацията на зеленчуци и плодове, мляко и млечни продукти, риба, пълнозърнест хляб и други пълнозърнести продукти;
- намаляване приема на мазнини, сол и захар.

Представени са 12 препоръки за здравословно хранене на децата на 3-6 години с практически подходи за тяхното постигане. Препоръките ще помогнат на родителите и възпитателите за здравословен избор на храни, ще бъдат база да обучават децата как да се хранят, за да растат здрави.

## ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ ЗА ДЕЦА НА 3-6 ГОДИНИ В БЪЛГАРИЯ



Министерство на здравеопазването  
Национален център по опазване на общественото здраве

**ПРЕПОРЪКИ ЗА  
ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНО  
ЗА ДЕЦА НА 3-6 ГОДИНИ  
В БЪЛГАРИЯ**



Министерство на  
здравеопазването

Национален център  
по опазване  
на общественото здраве

София, 2008

## **ЗАШО СА НЕОБХОДИМИ НАЦИОНАЛНИ ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА ДЕЦАТА НА 3-6 ГОДИНИ**

Храненето е основен фактор, определящ здравето, растежа и развитието на децата. В ранна детска възраст се възпитават нагласи за вкус към определени храни (например с по-малко мазнини, сол и захар) и чувството за удоволствие от храната; изграждат се хранителни навици, които могат да повлияват хранителното поведение през следващите периоди от живота. Създаването на здравословен хранителен модел в ранен етап от живота е база за поддържането му в по-късна възраст и намаляване в бъдеще на риска от хронични неинфекциозни заболявания като сърдечно-съдови, хипертония, инсулт, диабет тип 2, някои видове рак, остеопороза и др.

Неблагоприятни последици за здравето и растежа на децата оказват, както недостатъчният прием на енергия и хранителни вещества, така и техният небалансиран прием или прием в големи количества.

При децата недохранването води до изоставане в растежа и физическото развитие, до нарушаване на имунитета и повишаване на заболяемостта от инфекциозни болести, а в по-тежките случаи и до сериозни здравни ефекти.

Продължителният висок прием на вещества, източници на енергия, както и ниската физическа активност водят до свръхтегло и затлъстяване при децата. Установено е, че наличието на свръхтегло през детството до голяма степен определя наличието на затлъстяване в по-късна възраст. Започналото от детските години затлъстяване често е по-голямо по степен и се повлиява по-трудно от терапия в сравнение със затлъстяването, развило се в зряла възраст.

Небалансираният характер на храненето при децата, който най-често се изразява с прием на по-големи

### **Експерти от НЦООЗ,**

#### **разработили**

#### **Националните препоръки**

#### **за здравословно хранене за деца на 3-6 години в България:**

© Ст.н.с. д-р Стефка Петрова, гм

© Ст.н.с. Констанца Ангелова, гм

© Н.с. I ст. Дора Овчарова

© Ст.н.с. д-р Веселка Дулева, гм

© Ст.н.с. д-р Донка Байкова, гм

© Д-р Лалка Рангелова

© Инж. технолог Мариана Куртишева

© Н.с. I ст. Кр. Ватралова, гм

#### **Под редакцията на**

© Ст.н.с. д-р Стефка Петрова, гм

#### **Графичен дизайн и предпечатна подготовка на мялото:**

© Боряна Паскалева

© Асен Балкански

#### **Художник на корицата:**

© Румен Коцев

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 също рискове за развитие в по-късна възраст на хронични неинфекциозни заболявания, свързани с храненето.

Данните от проведените национални проучвания на храненето и хранителния статус показват при децата на 3-6 годишна възраст следните основни проблеми:

- Висока консумация общо на мазнини, предимно на мазнини от животински произход;
- Недостатъчен прием на зеленчуци и плодове, особено на сурови през зимата и пролетта;
- Недостатъчна консумация на мляко и млечни продукти;
- Ниска консумация на риба;
- Висока консумация на сладкарски изделия, захарни и шоколадови продукти, на безалкохолни напитки, съдържащи захар;
- Висок прием на сол;
- Ниска консумация на пълнозърнест хляб и други пълнозърнести храни.

Още от тази възраст се установи широко разпространение на свръхтегло и затлъстяване – 11,7% от децата на 3-6 години са със свръхтегло, а 5,6% са със затлъстяване.

Осигуряването на адекватно и здравословно хранене на децата е отговорност на родителите и цялото общество.

Вие можете съществено да допринесете за здравето, растежа и развитието на Вашите деца, ако спазвате следните препоръки.

## 12 ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

1. Осигурявайте на децата пълноценна и разнообразна храна.
2. Включвайте зърнени храни и/ или картофи в храненето на децата няколко пъти дневно.
3. Ежедневно давайте на децата разнообразни зеленчуци и плодове, за предпочитане сурови.
4. Включвайте всеки ден мляко и млечни продукти с намалено съдържание на мазнини и сол.
5. Избирайте постни меса, замествайте често месото и месните продукти с риба или бобови храни.
6. Ограничавайте общо приема на мазнини от децата, особено на животинските. При готвене замествайте животинските мазнини с растителни масла.
7. Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски продукти от децата, избягвайте да им предлагате безалкохолни напитки, съдържащи захар.
8. Ограничавайте употребата на сол при приготвяне на ястията, намалете консумацията на солени храни от децата.
9. Осигурявайте на децата достатъчен прием на вода и течности.
10. Пригответе и съхранявайте храната по начин, осигуряващ нейната безопасност.
11. Включвайте децата в приготвянето на храната.
12. Осигурявайте физическа активност на децата всеки ден.

## 1. ОСИГУРЯВАЙТЕ НА ДЕЦАТА ПЪЛНОЦЕННА И РАЗНООБРАЗНА ХРАНА.

За да бъдат здрави, за да растат и да се развиват добре, храненето на вашите деца трябва да бъде пълноценно и добре балансирано, което означава, че храната трябва да осигурява всички хранителни вещества в адекватни количества за тяхната възраст.

Няма хранителен продукт или хранителна група, които да включват всички хранителни вещества в количества, които са необходими за организма. Ето защо, основен принцип за постигане на пълноценно и здравословно хранене е разнообразието в консумацията на храни.

Храните могат да се разпределят в 6 групи храни в зависимост от това на кои хранителни вещества са основни източници:

- Зърнени храни (хляб, ориз, макаронени продукти, царевичка, овесени ядки, зърнени закуски) и картофи;
- Зеленчуци и плодове;
- Мляко и млечни продукти;
- Месо, риба, яйца, бобови храни и ядки;
- Добавени мазнини (масло, мас, слънчогледово олио, царевично олио, зехтин, маргарин и груги);
- Захар и захарни продукти, сладкарски изделия.

За да осигурите разнообразие на храните включвайте всеки ден в менюто на децата представители от първите 4 хранителни групи. Това означава, че всеки ден детето трябва да консумира: хляб или друга зърнена храна или картофи; вид месо или риба, или яйца, или боб /леща; плодове и зеленчуци; мляко или млечен продукт.

Препоръчително е да намалите добавените мазнини, захарта, захарните и сладкарски продукти в храненето на децата, тъй като те значително допринасят за свръхтеглото и затлъстяването при тях.

Освен разнообразно, храненето на детето трябва да бъде редовно, 4-5 пъти дневно. Редовното хране-

не е важно за доброто храносмилане, предотвратява приема на големи количества храна наведнъж и натопарването на храносмилателната система на децата. Децата ще имат добър апетит, ако им се създаде определен режим на хранене, а не да им се предлага храна непрекъснато и безразборно през целия ден.

## 2. ВКЛЮЧВАЙТЕ ЗЪРНЕНИ ХРАНИ И/ ИЛИ КАРТОФИ В ХРАНЕТО НА ДЕЦАТА НЯКОЛКО ПЪТИ ДНЕВНО.

Зърнените храни (хляб, ориз, спагети, макарони, зърнени закуски) и/ или картофите са богати на нишесте, което е основен източник на енергия и трябва да са базата на всяко основно хранене - закуска, обяд и вечеря.

Пълнозърнестият хляб и гругите пълнозърнести продукти (жито, царевичка, овесени ядки и др.) са богати на растителни влакнини, доставят витамини от група В и много минерални вещества. Влакнините, които се намират в обвивката на зърната (триците) стимулират функциите на стомашно-чревния тракт и намаляват риска от запек. Пълнозърнестият хляб трябва постепенно да се въвежда след 2 годишна възраст. На 4-6 години 50% от хляба трябва вече да е пълнозърнест.


Ограничавайте предлагането на местени храни с високо съдържание на мазнини (мекици, пържени филии, баница, тугтманик, милинки и др.).



### 3. ЕЖЕДНЕВНО ДАВАЙТЕ НА ДЕЦАТА РАЗНООБРАЗНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ И ПЛОДОВЕ, ЗА ПРЕДПОЧИТАНЕ СУРОВИ.

Зеленчуците и плодовете са много важен елемент на здравословното хранене. Те доставят голям брой витамини и минерали, както и биологично активни вещества, полезни за здравето. Зеленчуците и плодовете са основен източник на витамин С. Имат ниска енергийна стойност, тъй като са с високо водно съдържание, богати са на влакнини (целулоза, пектин и др.) и почти не съдържат мазнини и белтъци. Достатъчният прием от децата на зеленчуци и плодове е важен не само за техния растеж и развитие, но също намалява риска от свръхтегло и затлъстяване.

Препоръчително е децата да приемат зеленчуци и плодове няколко пъти дневно, по възможност при всяко хранене.



Предлагайте на децата разнообразни зеленчуци и плодове според сезона. Отделните зеленчуци и плодове съдържат специфични витамини, минерали и биологично активни вещества в различни количества и разнообразието осигурява широк набор от тях.

Разнообразие на зеленчуците може да осигурите като включвате различни жълто-оранжеви видове (домати, чушки, моркови, тиква и др.), зелени листни зеленчуци (спанак, лапав, маруля, зелен лук, магданоз), зелени бобови (зелен боб, грах), зелеви зеленчуци (бяло и червено зеле, карфиол, броколи, брюкселско зеле) и др. Предлагайте разнообразни плодове – ябълки и круши, цитрусови (портокали, грейпфрут, лимони, мандарини), ягодоплодни (ягоди, малини, къпини, боровинки, касис и др.), пъпеш, дини, кайсии, праскови, сливи и др.

Предпочитайте сезонните плодове и зеленчуци – напр.

череша и спанак през пролетта, пъпеш и домати през лятото. Откъснатите през сезона зеленчуци и плодове са с оптимален състав и качество.

Зеленчуците могат да бъдат сурови – цели или на салата, включени в ястия и супи, в сандвичи, като гарнитура, зеленчукови пюре, зеленчукови сокове, пълнка в тествени продукти. Плодовете може да предлагате цели, нарязани, настъргани, като плодова салата, компонент на кремове, зърнени и тествени закуски, шейкове, като пряко изцеден плодов сок и др. Препоръчват се суровите зеленчуци и плодове, тъй като при кулинарна обработка голяма част от съдържащите се в тях витамини се разрушават.

Когато не може да осигурите пресни плодове и зеленчуци може да предложите замразени или консервирани. Предпочитайте обаче консервирани плодове и плодови сокове без добавена захар, а консервираните зеленчуци без добавена сол. Препоръчителни са целите плодове и зеленчуци пред соковете, тъй като при тях се запазват полезните растителни влакнини.

Как да направим зеленчуците по-привлекателни за децата?

Някои деца не обичат вкуса на зеленчуците. Голямо значение има Вашия личен пример.

Децата са по-склонни да консумират храна, които виждат, че техните родители и приятели ядат често и с удоволствие.



Ако детето откаже някой зеленчук, предложете го след известно време отново, много често децата изяждат с удоволствие храна, която само преди дни са отхвърлили. Също така, повечето деца не обичат големите по размер и твърди зеленчуци, затова предлагайте ги приготвени по начин, който се приема от детето и в по-малко количество. За да направите зеленчуците по-привлекателни за децата Вие можете да ги обкусите (напр. да добавите копър към задушните тиквички), да ги нарежете на парченца и да ги добавите към други познати за децата храни (напр. към пилешко месо). Много полезно е запознаването на децата с различните зеленчуци и плодове като се включват при пазаруването, приготвянето на храната и сервирането.

Препоръчително е общото количество за деня на плодове и зеленчуци (пресни, консервирани, в ястия, десерти, закуски) да е най-малко 300 грама за децата на 3-4 години и 350 грама за децата на 5-6 годишна възраст.

#### 4. ВКЛЮЧВАЙТЕ ВСЕКИ ДЕН МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ С НАМАЛЕНО СЪДЪРЖАНИЕ НА МАЗНИНИ И СОЛ

Млякото и млечните продукти са ценна храна за всички възрасти, особено за децата. Разпространяването от някои становища за вредно действие на млякото, включително и при децата, няма научна база и е напълно погрешно. Млякото и млечните продукти са най-добрият източник на лесно усвоим калций. Калцият е от жизнено значение за изграждане и поддържане структурата на костите и зъбите, за растежа на децата. Млякото и млечните продукти съдържат високоценни белтъци, витамин А, витамин D, целият спектър на витамините от група В, особено витамин В2.

Киселото мляко има специално значение за здравето. Млечнокиселите бактерии подобряват храносмилането, стимулират движението на червата и намаляват запеката. Те потискат размножението на вредните ми-

кроби в червата и така намаляват случаите на чревни разстройства, тяхната продължителност и тежест. Млечнокиселите бактерии подобряват имунитета и намаляват случаите на алергия към млякото.

За да направите киселото мляко по-привлекателно за децата може да добавяте към него нарязани пресни плодове, сушени плодове, прясно изцеден плодов сок. Прясното мляко предлагайте не само като напитка, но и включено в пюрета, супи, десерти.

Сметаната, пълномаслените млека и сирена могат да бъдат значителен източник на мазнини и да допринасят за увеличаване на свръхтеглото при децата. Затова още след 3 годишна възраст се препоръчва постепенно намаляване консумацията на високомаслени мляко и млечни продукти, като на 5-6 годишна възраст се препоръчва по-често да се предлага мляко с 1,5-2% мазнини, да се предпочитат по-ниско масленото краве сирене пред овчето и да се ограничава сметаната. Солта е вредна не само за възрастните, но и за децата, затова избирайте сирена с намалено съдържание на сол и допълнително обезсолявайте саламурените сирена като ги оставяте да престоят известно време във вода;

Препоръчително е всеки ден децата да консумират най-малко 350 г кисело или прясно мляко и 25-30 грама сирене.

Ако се съмнявате, че детето ви има алергия към млечния белтък, обърнете се към лекар. Не експериментирайте сами да изключвате основни храни като мляко и млечни продукти, тъй като те са важни за развитието и здравето на детето.



## 5. ИЗБИРАЙТЕ ПОСТНИ МЕСА, ЗАМЕСТВАЙТЕ ЧЕСТО МЕСОТО И МЕСНИТЕ ПРОДУКТИ С РИБА ИЛИ БОБОВИ ХРАНИ

Месото, рибата и яйцата, както и техните растителни алтернативи – боб, леща и ядки са богати източници на белтък и желязо. Тази група на белтъчните храни са важни за растежа на децата.

Месото и рибата са източници на желязо в добре усвоима форма от организма и тяхната достатъчна консумация е от голямо значение за профилактика на желязо-дефицитната анемия. Много растителни храни (пълнозърнест хляб, боб, леща, овесени ядки, вареното жито, пшеничените зародиши, грах, спанак, коприва, лапад, зелен лук и чесън, повечето ядки, сушени кайсии и сливи, стафили) са богати на желязо, но то се усвоява в значително по-малка степен. Витамин С увеличава съществено всмукването в червата на желязото от растителните храни. Богати на витамин С са следните зеленчуци и плодове: чушки, зелени листни зеленчуци (спанак, лапад, коприва, зелен лук, магданоз, копър и др.), зеле, броколи, цитрусови плодове (портокали, мандарини, грейпфрут, лимони), киви, ягоди и др.

Усвояването на желязото от растителните храни се подобрява и от някои органични киселини (лимонена, млечна киселина), които се намират в цитрусовите плодове и млечнокиселите продукти. Приемът на малко количество месо едновременно с растителните храни увеличава значително всмукването на желязото от тях. Например, желязото от спана-



ка се усвоява в много по-голяма степен, ако едновременно с него се приеме кисело мляко или парченце месо или за десерт се изяде 1 мандарина. Черният и зеленият чай съдържат фенолни съединения, които свързват желязото от растителните храни и намаляват неговото всмукване. Калцият в прясното мляко също потиска усвояването на желязото. Ето защо, препоръчително е, чаят и прясното мляко да се пият 1-2 часа след консумацията на растителни храни, източници на желязо.


Тлъстите меса и колбаси са значителен източник общо на мазнини и особено на наситени мастни киселини, които повишават холестерола в кръвта и трябва да се ограничават още от детска възраст. Предлагайте на децата постни меса, птиче месо без кожа, избягвайте колбасите.

Рибата съдържа ценни мазнини, които оказват благоприятен ефект върху мозъчната функция на децата, подобряват запаметяването, намаляват риска от инфекции и аутоимунни заболявания. Включвайте в менюто на децата риба 1-2 пъти седмично.

Яйцата са ценна и препоръчителна храна за децата, източник на висококачествен и лесно усвоим белтък. Жълтъкът е богат на голям брой минерали и витамини от група В. Желязото в яйцето обаче е с ниска биодоступност за разлика от това в месото и рибата, тъй като е свързано с белтъка. Осигурявайте поне 5 яйца седмично в менюто на децата.







Бобът и лещата са растителни храни, богати на белтък. Те съдържат също много минерали и витамини от група В, богати са и на полезните растителни влакнини. Включвайте в менюто на децата боб или леща 2 пъти седмично.

Ядките са богати на белтък и ценни растителни мазнини, но поради високата си калорийност се препоръчват в умерени количества. Препоръчително е те да се консумират несолени (орехи, бадеми) до 20 грама дневно.

#### **6. ОГРАНИЧАВАЙТЕ ОБЩО ПРИЕМА НА МАЗНИНИ ОТ ДЕЦАТА, ОСОБЕНО НА ЖИВОТИНСКИТЕ. ПРИ ГОТВЕНЕ ЗАМЕСТВАЙТЕ ЖИВОТИНСКИТЕ МАЗНИНИ С РАСТИТЕЛНИ МАСЛА.**

Мазнините доставят над два пъти повече енергия за организма в сравнение с белтъците и въглехидратите (1 грам белтък или въглехидрати доставят 4 ккал, 1 грам мазнини - 9 ккал). Поради високата им енергийна стойност, консумацията на много мазнини увеличава риска от свръхтегло и затлъстяване при децата.

Мазнините съдържат три групи мастни киселини в различно съотношение в зависимост от продукта - наситени мастни киселини, мононенаситени мастни киселини и полиненаситени мастни киселини. Мазнините от животински произход са предимно твърди и богати на наситени мастни киселини, а растителните масла са предимно течни и съдържат главно мононенаситени и полиненаситени мастни киселини. Високият прием на животински мазнини не е препоръчителен, както за възрастните хора, така и за децата, тъй като създава риск за повишаване на холестерола в кръвта.

При производството на маргарини, в процеса на втвърдяване на растителните масла, се образуват транс-мастни киселини, които увеличават "лошия" холестерол и понижават нивата на "добрия" холестерол в кръвта. Основен източник на транс-мастни киселини в храненето на децата са чипс, снакс и твър-

гите маргарини, използвани при производството на сухи пасти, десерти, вафли и др. Меките маргарини за мазане имат значително по-ниски количества транс-мастни киселини, а някои маргарини след въвеждане на нови съвременни технологии на производство съдържат пог 1% транс-мастни киселини.

#### **Практически съвети:**

- Ограничавайте мазнините при готвене, избягвайте пърженето;
- Отстранявайте видимите мазнини при месата, ограничавайте колбасите;
- Предпочитайте растителните мазнини (слънчогледово олио, зехтин и др.) пред животинските мазнини (мас, масло);
- Ограничавайте предлагането на чипс, снакс и груги;
- Избирайте храни с ниско съдържание на мазнини, четете етикетите;
- Ограничавайте храните, съдържащи твърди маргарини (сухи пасти, десерти, вафли и др. ).

#### **7. ОГРАНИЧАВАЙТЕ ПРИЕМА НА ЗАХАР, ЗАХАРНИ И СЛАДКАРСКИ ПРОДУКТИ ОТ ДЕЦАТА, ИЗБЯГВАЙТЕ ДА ИМ ПРЕДЛАГАТЕ БЕЗАЛКОХОЛНИ НАПИТКИ, СЪДЪРЖАЩИ ЗАХАР**

Малките деца обичат сладкия вкус. Рафинираната захар и нейните заместители – фруктоза, глюкоза и др. обаче са източник на "празни калории", те внасят само енергия без груги полезни хранителни вещества. Високата и честата консумация на захар и богати на захар продукти и напитки допринася за свръхтегло и затлъстяване при децата, както и за развитие на зъбен кариес.

Продуктите, съдържащи високи количества захар включват: бонбони, баклави и груги сиропирани сладкиши, торти, пасти, кексове, вафли, шоколад, безалкохолни напитки, съдържащи захар и др. Захар се приема





и чрез компоти, конфитюри, мармалади и сладка. Пчелният мед съдържа биоактивни вещества и е за предпочитане пред захарта при подслаждане.

### Практически съвети

- Ограничавайте захарта в чая, ако подслаждате предпочитайте пчелен мед.
- Не подслаждайте пряното и киселото мляко със захар.
- Намалете поне наполовина количеството на захарта, което употребявате в готварските рецепти на десертите. Заменяйте част от захарта с пресни, замразени или сушени плодове.
- Ограничавайте консумацията от децата на безалкохолни напитки, съдържащи захар, замествайте ги с ниско минерализирана минерална или чешмяна вода.
- Предлагайте на децата натурални плодови сокове без добавена захар вместо сокове и нектари, подсладени със захар.
- Ограничавайте консумацията на захарни и сладкарски изделия от децата, за десерт избирайте пресни плодове вместо паста и торти.
- Ограничавайте децата да консумират храни и напитки, съдържащи захар между отделните хранения.

### 8. ОГРАНИЧАВАЙТЕ УПОТРЕБАТА НА СОЛ ПРИ ПРИГОТВЯНЕ НА ЯСТИЯТА, НАМАЛЕТЕ КОНСУМАЦИЯТА НА СОЛЕНИ ХРАНИ ОТ ДЕЦАТА

Високата консумация на сол е вредна за здравето не само на възрастните, но и на децата. Вредният ефект на готварската сол се дължи на натрия, който се съдържа в нея. Високият прием на натрий увеличава загуба на калций от костите, създава риск за увеличаване на кръвното налягане, за увреждане на бъбречните функции.

Възпитавайте децата да предпочитат по-ниско солени храни и активно съдействайте за изграждане у

тях на вкусови предпочитания към тези храни. Храните с високо съдържание на сол са технологично преработените като колбаси, консервирани меса и риба, сирена, туршии и други консервирани зеленчуци, сухи супи, чипс, солени закуски, сосове за подправки на ястия и салати, доматиен сок, кетчуп и др.

### Практически съвети:

- Избягвайте да включвате в менюто на децата солени храни – сухи супи, туршии, колбаси, солени сирена.
- Обезсолявайте солените саламурени сирена като ги оставяте да престоят известно време във вода.
- Пригответе храната с малко сол.
- Увеличете храните, бедни на натрий – пресни зеленчуци и плодове.
- Вместо със сол, овкусявайте храната с растителни подправки - чубрица, джоджен, маджаноз, копър, босилек и др.
- Не слагайте солнича на масата.

### 9. ОСИГУРЯВАЙТЕ НА ДЕЦАТА ДОСТАТЪЧЕН ПРИЕМ НА ВОДА И ТЕЧНОСТИ

Децата са особено чувствителни към обезводняването и затова родителите трябва да обръщат специално внимание те да приемат достатъчно вода редовно през целия ден.

Обезводняването, предизвикано от недостатъчен прием на вода и течности спрямо потребностите, води до намаляване на умствената и физическата активност, предизвиква нарушаване на концентрацията и вниманието, умора и главоболие, повлиява неблагоприятно регулацията на телесната температура.

Основни източници на вода за децата са: чешмяната вода, ниско минерализираните минерални води, мляко, айрян, боза, супи, плодове и зеленчуци, плодови и зеленчукови сокове, компоти, безалкохолни напитки, чай, сосове.





Най-доброто средство за утоляване на жаждата е обикновената питейна вода, както и ниско минерализираните минерални води. Напитките, като чай, айрян и натурални плодови сокове без захар съдържат полезни хранителни и биоактивни вещества, за разлика от безалкохолните напитки със захар, които не се препоръчват, тъй като внасят само „празни калории“.

#### **Практически съвети:**

- Давайце на децата 5-6 чаши вода дневно, вкл. напитките.
- Осигурявайце на децата вода редовно в малки количества през целия ден.
- Давайце на децата повече вода при високи температури на околната среда.
- Предпочитайце чешмяна или ниско минерализирана минерална вода пред сокове, съдържащи захар или други подсладители.
- Давайце вода и течности на децата с умерена температура, избягвайце много студени и горещи напитки.

## **10. ПРИГОТВЯЙТЕ И СЪХРАНЯВАЙТЕ ХРАНАТА ПО НАЧИН, ОСИГУРЯВАЩ НЕЙНАТА БЕЗОПАСНОСТ**

Правилното приготвяне и съхраняване на храната осигурява минимални загуби на хранителни вещества, високо качество и безопасност на храните.

Варенето на пара, задушаването и печенето при умерена температура са препоръчителните топлинни обработки на храните, при които максимално се запазват полезните им съставки. Тъй като повечето от витамините преминават във водата, препоръчително е зеленчуците да се готвят в минимално количество вода за кратко време.

Размразяването на месото и рибата е препоръчително да бъде бавно за запазване на качеството им, но това трябва да става в хладилни условия, с оглед предпазването им от микробна развала.

Замразените зеленчуци обаче трябва да се поставят директно в гореща вода без да се размразяват предварително.

Храната може да са замърси с микроби на всеки етап от нейното приготвяне и съхранение.

Спазвайки хигиенните правила можем да предотвратим възникването на хранителни отравяния, които могат сериозно да увредят здравето, особено на децата.

#### **Практически съвети**

- Използвайте безопасни сурови храни и чиста вода.
- Съблюдавайте хигиена при приготвяне на храната - мийте ръцете си преди и след приготвяне на храната, след приготвяне на сурови храни преди да докосвате готова за консумиране храна; всички повърхности и прибори в кухнята трябва да се поддържат чисти, често сменяйте гъбите за миене на съдове и кухненските кърпи.
- Избягвайте контакт между сурови и готови за консумация храни при тяхната обработка и съхранение.



- Не размразявайте месо и риба на стайна температура, а в хладилник, в студена вода или микровълнова фурна.
- Топлинната обработка на животинските продукти (месо, птици, риба, яйца) трябва да е с достатъчна продължителност.
- Съхранявайте храните в хладилника опаковани, в затворени кутии или покрити.
- Подгръвайте сготвената храна преди консумация при температура не по-ниска от 70° C, за да се унищожат размножилите се микроорганизми по време на съхранението.

### 11. ВКЛЮЧВАЙТЕ ДЕЦАТА В ПРИГОТВЯНЕТО НА ХРАНАТА

Включването на децата в планирането на менюто, в пазаруването и приготвянето на храната е ефективен начин за въвеждане на нови храни, за обучение и за създаване на здравословен модел на хранене. Децата се радват да помагат в кухнята и често имат по-голямо желание да ядат от храните, в чието приготвяне са взели участие.

Стимулирайте децата да се включват в дейности при приготвяне на храната, подходящи за тяхната възраст. На децата трябва да бъде показано какво и как да направят, както и да се наблюдават.

#### На 2 години децата могат да:

- избърсват кухненски плотове и масата;
- нахъсват листата на салатата;
- отчупват парченцата на карфиола;
- пренасят хранителни компоненти от едно място на друго.

#### На 3 години децата могат да вършат това, което правят на 2 години плюс:

- да забиват картофи във фолио за печене;
- да месят и оформят тесто;

- да покриват храна в съдове, кутии;
- да изливат и смесват течности;
- да смесват хранителни съставки;
- да мажат масло, сирене крема върху филийка хляб;
- да поставят хранителни отпадъци в боклука.

#### На 4 години децата могат допълнително да:

- обелят твърдо сварено яйце, портокал;
- нарежат магданоз или зелен лук с тъпа ножица;
- смачкат банан като използват вилица;
- подредят масата.

#### На 5 – 6 години децата могат да вършат това, което правят на 2, 3 и 4 години плюс:

- да измерват хранителни съставки и продукти;
- да използват тел за разбиване на яйца;
- да режат с тъп нож.

Окуражавайте децата да се хранят сами и подкрепяйте тяхната самостоятелност при хранене.

### 12. ОСИГУРЯВАЙТЕ ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ НА ДЕЦАТА ВСЕКИ ДЕН

Физическата активност на децата е необходима за:

- психологическото и социалното им развитие;
- развитието на мускулна сила, умения за баланс и координация, за растежа;
- поддържане на здравословно тегло;
- по-добър апетит.

Ниската физическа активност на децата заедно с голямата консумация на храни, богати на енергия са основни фактори за свръхтегло и затлъстяване при децата. Поддържането на тегло в нормални граници





за тяхната възраст е важно за доброто здраве на децата и за намаляване на риска от редица заболявания. Наличието на свръхтегло през детството до голяма степен определя наличието на затлъстяване в по-късна възраст. Започналото от детските години затлъстяване често е по-голямо по степен и се повлиява по-трудно от терапия в сравнение със затлъстяването, развил се в зряла възраст. Затлъстяването значително повишава риска от развитие на: високо кръвно налягане и мозъчен инсулт, исхемична болест на сърцето, диабет тип 2, нарушения на мастната обмяна, жлъчно-каменна болест, хормонални нарушения, ставни заболявания (остеоартрит и подагра), някои видове рак и др. Затлъстяването при децата създава и сериозни психо-социални проблеми за тях.

Физическата активност при децата обаче не трябва да става под силен натиск и принуда, тя трябва да бъде удоволствие и забавление. Избирайте подходящи игри и спорт за тяхната възраст, по възможност на открито.

#### Практически съвети:

- Намалете времето, прекарано от децата пред телевизора, видеото, компютърните игри.
  - Осигурете на детето физическа активност, която да му е приятна, съобразена с възрастта му.
  - Ежедневно децата трябва да имат поне 60 минути физическа активност, по възможност на открито.
  - Контролирайте редовно теглото на детето и се съветвайте с личния ви лекар или педиатър за подходите за поддържане на здравословно тегло.
- Вие може да определите с какво тегло за възрастта и спрямо ръста си е вашето дете, като използвате следните таблици:



Таблица 1.

Международни критерии за оценка на тегло (индекс на телесна маса за съответната възраст, ИТМ) при деца на 3 - 4 години (СЗО, 2006)

| Възраст<br>(години, месеци) | ИТМ за съответната възраст - тегло (кг) / ръст (м) <sup>2</sup> |                |               |                                  | ИТМ за съответната възраст - тегло (кг) / ръст (м) <sup>2</sup> |                |               |                                  |         |
|-----------------------------|---|----------------|---------------|----------------------------------|---|----------------|---------------|----------------------------------|---------|
|                             | Поднормено тегло<br>(под стойността)                            | Нормално тегло | Свръхтегло    | Затлъстяване<br>(над стойността) | Поднормено тегло<br>(под стойността)                            | Нормално тегло | Свръхтегло    | Затлъстяване<br>(над стойността) | Момчета |
|                             |   |                |               |                                  |   |                |               |                                  |         |
| 3 год. 0 мес.               | 13,40   | 13,40 - 18,40  | 18,41 - 20,00 | 20,00                            | 13,10   | 13,10 - 18,40  | 18,41 - 20,30 | 20,30                            | Момчета |
| 3 год. 2 мес.               | 13,30   | 13,30 - 18,30  | 18,31 - 19,90 | 19,90                            | 13,00   | 13,00 - 18,40  | 18,41 - 20,30 | 20,30                            |         |
| 3 год. 4 мес.               | 13,20   | 13,20 - 18,20  | 18,21 - 19,90 | 19,90                            | 13,00   | 13,00 - 18,40  | 18,41 - 20,30 | 20,30                            |         |
| 3 год. 6 мес.               | 13,20   | 13,20 - 18,20  | 18,21 - 19,80 | 19,80                            | 12,90   | 12,90 - 18,40  | 18,41 - 20,40 | 20,40                            |         |
| 3 год. 8 мес.               | 13,10   | 13,10 - 18,20  | 18,21 - 19,80 | 19,80                            | 12,90   | 12,90 - 18,50  | 18,51 - 20,40 | 20,40                            |         |
| 3 год. 10 мес.              | 13,10   | 13,10 - 18,20  | 18,21 - 19,80 | 19,80                            | 12,90   | 12,90 - 18,50  | 18,51 - 20,50 | 20,50                            |         |
| 4 год. 0 мес.               | 13,10   | 13,10 - 18,20  | 18,21 - 19,90 | 19,90                            | 12,80   | 12,80 - 18,50  | 18,51 - 20,60 | 20,60                            |         |
| 4 год. 2 мес.               | 13,00   | 13,00 - 18,20  | 18,21 - 19,90 | 19,90                            | 12,80   | 12,80 - 18,60  | 18,61 - 20,70 | 20,70                            |         |
| 4 год. 4 мес.               | 13,00   | 13,00 - 18,20  | 18,21 - 19,90 | 19,90                            | 12,80   | 12,80 - 18,60  | 18,61 - 20,70 | 20,70                            |         |
| 4 год. 6 мес.               | 13,00   | 13,00 - 18,20  | 18,21 - 20,00 | 20,00                            | 12,70   | 12,70 - 18,70  | 18,71 - 20,80 | 20,80                            |         |
| 4 год. 8 мес.               | 12,90   | 12,90 - 18,20  | 18,21 - 20,10 | 20,10                            | 12,70   | 12,70 - 18,70  | 18,71 - 20,90 | 20,90                            |         |
| 4 год. 10 мес.              | 12,90   | 12,90 - 18,30  | 18,31 - 20,20 | 20,20                            | 12,70   | 12,70 - 18,80  | 18,81 - 21,00 | 21,00                            |         |
| 5 год. 0 мес.               | 12,90   | 12,90 - 18,30  | 18,31 - 20,30 | 20,30                            | 12,70   | 12,70 - 18,80  | 18,81 - 21,10 | 21,10                            |         |

Таблица 2.

Международни критерии за оценка на телото (индекс на телесна маса за съответната възраст, ИТМ) при деца на 5 - 6 години (СЗО, 2007)

| Възраст<br>(години, месеци) | ИТМ за съответната възраст - телно (кг) / ръст (м) <sup>2</sup> |                   |               |                   |  | ИТМ за съответната възраст - телно (кг) / ръст (м) <sup>2</sup> |                   |               |                   |  |
|-----------------------------|---|-------------------|---------------|-------------------|--|---|-------------------|---------------|-------------------|--|
|                             | Поднормено<br>телно   | Нормално<br>телно | Свърхтегло    | Затлъстя-<br>ване | Затлъстя-<br>ване<br>(над стой-<br>ността) | Поднормено<br>телно   | Нормално<br>телно | Свърхтегло    | Затлъстя-<br>ване | Затлъстя-<br>ване<br>(над стой-<br>ността) |
|                             | (под стой-<br>ността)   |                   |               |                   |  | (под стой-<br>ността)   |                   |               |                   |  |
|                             | Момчета   |                   |               |                   |  | Момчета   |                   |               |                   |  |
| 5 год. 2 мес.               | 13,00   | 13,00 - 16,60     | 16,61 - 18,30 | 18,30             |  | 12,70   | 12,70 - 16,90     | 16,91 - 18,90 | 18,90             |  |
| 5 год. 4 мес.               | 13,00   | 13,00 - 16,70     | 16,71 - 18,30 | 18,30             |  | 12,70   | 12,70 - 16,90     | 16,91 - 18,90 | 18,90             |  |
| 5 год. 6 мес.               | 13,00   | 13,00 - 16,70     | 16,71 - 18,40 | 18,40             |  | 12,70   | 12,70 - 16,90     | 16,91 - 19,00 | 19,00             |  |
| 5 год. 8 мес.               | 13,00   | 13,00 - 16,70     | 16,71 - 18,40 | 18,40             |  | 12,70   | 12,70 - 17,00     | 17,01 - 19,10 | 19,10             |  |
| 5 год. 10 мес.              | 13,00   | 13,00 - 16,70     | 16,71 - 18,50 | 18,50             |  | 12,70   | 12,70 - 17,00     | 17,01 - 19,10 | 19,10             |  |
| 6 год. 0 мес.               | 13,00   | 13,00 - 16,80     | 16,81 - 18,50 | 18,50             |  | 12,70   | 12,70 - 17,00     | 17,01 - 19,20 | 19,20             |  |
| 6 год. 2 мес.               | 13,10   | 13,10 - 16,80     | 16,81 - 18,60 | 18,60             |  | 12,70   | 12,70 - 17,10     | 17,11 - 19,30 | 19,30             |  |
| 6 год. 4 мес.               | 13,10   | 13,10 - 16,80     | 16,81 - 18,70 | 18,70             |  | 12,70   | 12,70 - 17,10     | 17,11 - 19,40 | 19,40             |  |
| 6 год. 6 мес.               | 13,10   | 13,10 - 16,90     | 16,91 - 18,70 | 18,70             |  | 12,70   | 12,70 - 17,10     | 17,11 - 19,50 | 19,50             |  |
| 6 год. 8 мес.               | 13,10   | 13,10 - 16,90     | 16,91 - 18,80 | 18,80             |  | 12,70   | 12,70 - 17,20     | 17,21 - 19,60 | 19,60             |  |
| 6 год. 10 мес.              | 13,10   | 13,10 - 17,00     | 17,01 - 18,90 | 18,90             |  | 12,70   | 12,70 - 17,20     | 17,21 - 19,70 | 19,70             |  |
| 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             |  |

Индексът на телесна маса на детето лесно ще определите чрез приложения Лиск.

## ОШЕ НЯКОИ ВАЖНИ НЕША ЗА ХРАНЕТО НА ДЕЦАТА

Винаги наблюдавайте децата, докато се хранят. При по-малките деца, на 3 години има риск от задавяне с храна и този риск съществува до 4 годишна възраст, когато децата започват по-добре да глъчат.

### Храните, които могат да предизвикат задавяне Включват:

кренвирши  
парчета месо  
чипс  
сурови моркови



ядки и семена  
стафида  
зърна от грозде  
череша с костилка



пуканки  
твърди бонбони  
големи парчета плодове

Бъдете търпеливи. Малките деца може да приемат трудно новите за тях храни. След първоначален отказ, предлагайте ги отново, като ги включвате в комбинация с познати и любими на децата храни.

Не настоявайте детето непременно да изяде цялото количество храна, която сте му предложили, ако в момента няма апетит. В предучилишна възраст темпът на растеж варира – има периоди, в които той е ускорен и тогава апетитът може да е повишен, а има периоди, когато растежът е умерен, което може да доведе до намаляване на апетита. В такива случаи не трябва да се настоява децата да изядат непременно цялото количество сервирана храна, за да не се създават условия за развитие на свърхтегло, но не отказвайте да гадете на детето повече храна, ако то наистина е гладно.

Осигурявайте спокойна и приятна атмосфера по време на хранене. Тогава е необходимо да се фокусира вниманието на детето върху храненето.

● Не позволявайте детето, когато се храни, да си играе с играчки или да гледа телевизия, тъй като това може да бъде причина то да консумира по-малко или повече от необходимото му количество.

## ПИРАМИДА ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА ДЕЦАТА НА 3 - 6 ГОДИНИ



Пирамидата за здравословно хранене представлява картинно изображение на основните препоръки за хранене при децата в предучилишна възраст. Тя ще бъде в помощ на родителите и възпитателите за здравословен избор на храни, ще им помогне да обучават децата как да се хранят, за да растат здрави.

Храните, показани на пирамидата са тези, които много деца познават и обичат. Пирамидата разделя храните в 6-те основни групи: зърнени храни (хляб, ориз, макаронени продукти, царевича, овесени ядки, зърнени закуски) и картофи; зеленчуци

и плодове; мляко и млечни продукти; белтъчни храни - 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, включващи отделните групи храни съответства на съотношението на препоръчаните количества за консумация при децата в тази възраст.

Групите 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 при децата трябва да се ограничава – пържените и богатите на животински мазнини храни, захарните и сладкарските продукти.

Под пирамидата ще видите препоръчаните за ежедневен прием при де-

цата в предучилишна възраст шест чаши вода. Фигурите на играешите и тичащи деца показват голямото значение на физическата активност за техния растеж, развитие и здравословно тегло.

Основното послание на пирамидата е, че за добро здраве и растеж, децата е необходимо да консумират разнообразни храни и да имат физическа активност всеки ден.

### ПРИМЕРНО МЕНЮ ЗА ЕДНА СЕДМИЦА

Химичен състав (средно дневно): Енергийна стойност – 1688 ккал, белтък – 13,4 % от общата енергийна стойност (Е%); мазнини – 27,6 Е%, въглехидрати – 59 Е%; влакнини – 23,9 г; натрий – 1,2 г; калций – 856 мг; желязо – 9,7 мг, цинк – 7,6 мг; витамин А – 1865 мкг РЕ; витамин Е – 10,6 мг; витамин В1 – 1,0 мг; витамин В2 – 1,7 мг; ниацин – 21 мг; витамин В6 – 1,9 мг; фолат – 265 мкг; витамин В12 – 3 мкг; витамин С – 200 мг

#### 1-ви ден



#### ● Закуска

Яйце варено - 1 брой  
Домат (средна големина) – 1 брой (100г)  
Сирене краче обезсолено - 20 г  
Хляб пълнозърнест - 1 филийка (35 г)  
Айрян – ½ чаша (100 мл)

#### ● Подкрепително хранене (преди обяд)

Сезонен плод нарязан на парченца - 100г (напр. ½ портокал)

#### ● Обяд

Супа от телешко месо - ½ купичка (50 г)  
Гъби с ориз - 100г  
Хляб бял - 1 филийка (35 г)  
Кисело мляко с банан и ягоди – 50 г

#### ● Подкрепително хранене (след обяд)

Пълнозърнесто хлебче (40 г), напълнено със зеленчуци (40 г) и обезсолено сирене / извара (30 г)  
Айрян – ¾ чаша (150 мл)

#### ● Вечера

Варено пилешко месо (50 г) с гарнитурата - задушени картофи (50 г) и варен карфиол (50г) – 150 г  
Млечен шейк с пресни плодове, напр. ягоди – ½ чаша (100 мл)  
Хляб бял – 1 филийка (35 г)



## 2-ри ген



### ● Закуска

Зърнена закуска (напр. корнфлейкс) - 30 г с прясно мляко (100 мл), ядки, сухи плодове (20 г) - 150г

Сок от моркови (прясно изцеден) - ½ чаша (100 мл)

### ● Подкрепително хранене (преди обяд)

Кисело мляко (150 г)

с парченца нарязан плод, напр. кайсии (50 г) - 1 чаша (200 г)

### ● Обяд

Крем супа грах, поръсена с пресен магданоз - ½ купичка (50 г)

Задушена бяла риба - 50 с гарнитура от задушени картофи (50 г) и моркови (50 г) - 150 г

Хляб пълнозърнест - 1 филийка (35 г)

Сезонен плод, напр. грозде - 100 г

### ● Подкрепително хранене (след обяд)

Бананова каша с парченца нарязан пресен плод - 100 г

### ● Вечеря

Спанак с картофи и сирене на фурна - 150 г

Плодова салата натурална - 150 г

### ● Преди лягане

½ чаша топло мляко (100мл)



## 3-ти ген



### ● Закуска

Сандвич - хляб пълнозърнест (35г) с риба тон (20 г)

Натурален доматиен сок 100 % - 200 мл

### ● Подкрепително хранене (преди обяд)

Прясно мляко - 1 чаша (200 мл)

### ● Обяд

Крем супа от карфиол, поръсена с пресен магданоз - ½ купичка (50 г)

Задушено телешко месо (50 г) с пюре от спанак (50 г) и варен ориз (30 г) - 130 г

Кисел с пресни/замразени плодове - 100 г

Хляб бял - 35 г

### ● Подкрепително хранене (след обяд)

Крем нишесте (150 г) с пресен плод нарязан на парченца, поръсен с ядки - 200 г

### ● Вечеря

Постен гювеч, поръсен с пресен магданоз и сирене (обезсолено) - 150 г

Зелена салата с кисело мляко - 80 г

Хляб бял - 1 филийка (35 г)

Кисело мляко с круша и праскова - 50г



## 4-ти ген



### ● Закуска

Кус-кус/ юфка със сирене и масло - 200 г

Напитка от пасирани плодове (50г) с прясно мляко (100 мл) - 150 г

### ● Подкрепително хранене (преди обяд)

Сезонен плод нарязан на парченца - 100 г (напр. 1 праскова)

### ● Обяд

Супа борш - ½ купичка (50 г)

Риба бяла варена/печена - 50 г с гарнитура от картофено пюре, поръсено с пресен магданоз (100 г) и краставица (50 г) - 200 г

Хляб пълнозърнест - 1 филийка (35 г)

### ● Подкрепително хранене (след обяд)

Печена тиква с орехи (15 г) и мед (1 супена лъжица) - 150 г

### ● Вечеря

Крем супа от леща - 200 г

Салата печени пиперки, поръсена с натрошени ядки, пресен копър и чесън - 80 г

Хляб бял - 1 филийка (35 г)

### ● Преди лягане

½ чаша топло мляко (100мл)



## 5-ти ген



### ● Закуска

Пълнозърнесто хлебче (40 г), пълнено с кашкавал/сирене (30 г) и сезонен зеленчук (40 г)

Чай билков с лимон (1суп. лъжица) и мед (1суп. лъжица) - 200 мл

### ● Подкрепително хранене (преди обяд)

Кисело мляко с парченца черен шоколад - 115 г

### ● Обяд

Таратор - 1 купичка (100 г)

Мусака от смяно месо със зеленчуци (тиквички, картофи, спанак, зелен фасул) - 150 г

Хляб бял - 1 филийка (35 г)

Компот от кайсии - 1 чаша (150 г)

### ● Подкрепително хранене (след обяд)

Варено жито с ядки и пресни/сухи плодове - 150 г

### ● Вечеря

Ориз със зеленчуци, поръсен с пресен магданоз - 150 г

Кисело мляко с киви - 145 г





## 6-ти ген

### ● Закуска

Попара със сухар, сирене, масло – 1 купичка (150 г)  
Сок от портокал (прясно изцеден) - ½ чаша (100 мл)

### ● Подкрепително хранене (преди обяд)

Плодова салата натурална - 150 г

### ● Обяд

Крем супа от зеленчуци - ½ купичка (50 г)  
Кюфтета на скара (от птиче, пуешко или телешко месо) - 2 бр. (70 г)

Салата от зеле и моркови - 80 г  
Хляб пълнозърнест - 1 филийка (35 г)  
Айран - 150 мл

### ● Подкрепително хранене (след обяд)

Млечна баница - 120 г  
Нектар от праскова - ½ чаша (100 мл)

### ● Вечеря

Огретен от картофи (130 г) +  
1 домати (средна големина) (100г)  
Хляб бял - 1 филийка (35 г)  
Кисело мляко (100 г) с настъргана ябълка (50 г) - 150 г



## 7-ми ген

### ● Закуска

Пълнозърнесто хлябче (40 г) с пастет от варено яйце (20 г),  
извара (15 г) и домати (30 г)  
Натурален сок 100 % - 1 чаша (200 мл)

### ● Подкрепително хранене (преди обяд)

Кисело мляко (100 г) с пасирани ягоди / кайсии (50г) – 150 г

### ● Обяд

Крем супа спанак/коприва/лапад - ½ купичка (50 г)  
Пиле с картофи – 200 г  
Салата от домати и краставици - 50 г  
Хляб пълнозърнест - 1 филийка (35 г)  
Пресен плод (пълпеш) - 100 г

### ● Подкрепително хранене (след обяд)

Мляко с ориз (150г), поръсено с ядки и  
настъргана ябълка (50г) - 200 г

### ● Вечеря

Задушени зеленчуци, поръсени с пресен магданоз  
и сирене (обезсолено) - 200 г  
Напитка от кисело мляко (100 г) и  
пасиран ½ банан (80г) - 200 мл  
Хляб бял - 1 филийка (35 г)

### ● Преди лягане

½ чаша топло мляко (100 мл)



## Литература

1. Дунева В., Д. Байкова, Бл. Йорданов, Ст. Петрова, К. Ангелова, Кр. Ватралова, Д. Овчарова, 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*. (Ред.) Б. Попов. Българско дружество по хранене и диететика, София, 2008
2. Байкова Д. Затлъстяването в детска възраст. *Практическа педиатрия* 2003; 1: 2-3.
3. Национален План за Действие „Храни и хранене“ 2005-2010, МЗ, 2006
4. Петрова С., К. Ангелова, Л. Иванова, В. Дунева, Д. Байкова, Бл. Йорданов, Кр. Ватралова, Д. Овчарова, М. Вуков, З. Дунева. Национално проучване на хранителния прием и хранителния статус на населението в България, 1998 г., *Хигиена и здравеопазване* 2000; XLIII, 3-4: 3-67
5. Петрова С. Съвременни проблеми на храненето на населението в България. – В: *Науката за хранене в опазване на човешкото здраве*. (Ред.) Б. Попов. Българско дружество по хранене и диететика, София, 2004
6. Black RE, Michaelsen KF (Eds). *Public Health Issues in Infant and Child Nutrition*. Nestle Nutrition Workshop Series, vol.48, Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, 2002
7. Branca F. Nutritional Solutions to Major Health Problems of Preschool Children: How optimise Growth and Development. *JPGN* 2006; vol. 43, Suppl.3: S4-S7
8. 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
9. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. WHO, Geneva, 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. Salice-Stephan K (Edit). “There’s nothing like starting young” - *Health Promotion at Kindergarten*. *Research and Practice of Health Promotion*, vol. 12, Federal Centre for Health Education, 2003
18. 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.
19. Viteri FE, Gonzalez H. *Adverse Outcomes of Poor Micronutrient Status in Childhood and Adolescence*. *Nutr Rev* 2002; Vol. 60, 5: S77-83
20. 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.
21. *WHO Growth Reference 5-19 years*. WHO Regional Office of Europe, 2007
22. *WHO Interpreting Growth Indicators*. In: *Child Growth Standards*. WHO, Geneva, 2006
23. *WHO Methods and development*. In: *Child Growth Standards*. Length/ height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age. WHO, Geneva, 2006
24. Yehuda S, Rabinovitz S and Mostofsky DI. *Nutritional Deficiencies in Learning and Cognition*. *JPGN* 2006; vol. 43, Suppl.3: S22-S25

ПРЕПОРЪКИ ЗА  
ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНО  
ЗА ДЕЦА НА 3 - 6 ГОДИНИ  
В БЪЛГАРИЯ

Първо издание

**Автори:**

Ст.н.с. д-р Стефка Петрова, гм  
Ст.н.с. Констанция Ангелова, гм  
Н.с. I ст. Дора Овчарова  
Ст.н.с. д-р Веселка Дулева, гм  
Ст.н.с. д-р Донка Байкова, гм  
Д-р Лалка Рангелова  
Инж. технолог Мариана Куртишева  
Н.с. I ст. Кр. Ватралова, гм

**Под редакцията на**

Ст.н.с. д-р Стефка Петрова, гм

**Графичен дизайн и предпечатна  
подготовка на тялото:**

Боряна Паскалева  
Асен Балкански

**Художник на корицата:**

Румен Коцев

Формат 16/60/90

Печатни коли 2

**Печат**

Булвест - СОФИЯ АД,  
печатница "Вулкан"