

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