

Здравословно хранене за деца от 3 до 6 години в България



Храненето-основен фактор за здравето, растежа и развитието на децата.

Храненето е основен фактор, определящ здравето, растежа и развитието на децата. В ранна детска възраст се възпитават нагласи за вкус към определени храни /напр. с по-малко мазнини, сол и захар/ и чувство за удоволствие от храната.

- ❖ Създаването на здравословен хранителен модел в по-ранна възраст, намалява в бъдеще риска от редица заболявания.
- ❖ Осигуряването на адекватно и здравословно хранене на децата е отговорност на родителите и цялото общество.
- ❖ Неблагоприятни последици за здравето и растежа на децата оказват, както недостатъчният прием на енергия и хранителни вещества, така и техният прием в големи количества.

- ❖ Недохранването води до изоставане в растежа и физическото развитие, а продължителния висок прием на вещества води до свръхтегло и затлъстяване при децата.
- ❖ Небалансираният характер на храненето при децата, който най-често се изразява с прием на по-големи количества от необходимите мазнини и недостатъчен прием на белтък, витамини и минерали.
- ❖ Небалансираното хранене създава рискове за развитие в по-късен етап на възрастта хронични неинфекциозни заболявания, свързани с храненето.



Данни за храненето и хранителния статус на децата на 3-6 години в България.

Данните от националните проучвания на храненето и хранителния статус при децата на 3-6 години са:

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

Проучването сочи че:

- ✓ Във възраст между 3-6 години, 11,7 % от децата са със свръхтегло и граничещо с него затлъстяване
- ✓ А 5,6% от децата са със затлъстяване.



Потребности от енергия

В таблица №1 е показано разпределение на енергийното съдържание на храната за отделните хранителни приеми при целодневно хранене.

Хранителни приеми	Процент от общата енергийна стойност на храната, %
Сутрешна закуска	20%
Сутрешна подкрепителна закуска	2-5%
Обяд	30-33%
Следобедна подкрепителна закуска	20%
Вечеря	25%

- Средно дневна стойност на храната при деца на 3-4 години-1350ккал.
- Средно дневна стойност на храната при деца на 5-7 години-1600ккал.

Препоръки за здравословно хранене

Съществено допринасяне за здравето, растежа и развитието на децата ще има ако се спазват 12 препоръки за здравословно хранене на децата на 3-6 години:

1. Осигуряване на децата пълноценна и разнообразна храна
2. Включване зърнени храни и/ или картофи в храненето на децата няколко пъти дневно.
3. Ежедневно даване на децата разнообразни зеленчуци и плодове, за предпочитане сурови.
4. Включване всеки ден мляко и млечни продукти с намалено съдържание на мазнини и сол.
5. Избиране на постни меса, замествайки често месните продукти с риба или бобови храни.
6. Ограничаване общо приема на мазнини от децата, особено на животинските. При готвене замествайки животинските мазнини с растителни масла.

7. Ограничаване приема на захар, захарни и сладкарски продукти от децата, избягване предлагането на безалкохолни напитки, съдържащи захар.

8. Ограничаване употребата на сол при приготвяне на ястията, намаляване консумацията на солени храни от децата.

9. Осигуряване на децата достатъчен прием на вода и течности.

10. Приготвяне и съхраняване на храната по начин, осигуряващ нейната безопасност.

11. Включване на децата в приготвянето на храната.

12. Осигуряване физическа активност на децата всеки ден.



Организирано хранене в учебни заведения.

При приготвянето на храната при организирано хранене на деца на 3-7 години участва най-малко едно лице с образование или квалификация в областта на хранителните технологии.

- Храната в детските заведения се предлага по предварителни изготвени дневни и седмични менюта. Последните са разработени в съответствие на изискванията на:
 - Министерството на здравеопазването - Наредба №6 за здравословно хранене на децата на възраст от 3-7 години в детските заведения.
 - Министерство на здравеопазването – Наредба №1 за физиологичните норми на населението
 - Министерство на земеделието, храните и горите- Наредба №2 за специфичните изисквания към безопасността и качеството на предлаганите продукти в детските заведения.

При съставяне на менюто за отделните хранителни приеми – сутрешна закуска, подкрепителни закуски, обяд и вечеря, се спазват принципите на здравословно хранене и практическите указания за тяхното реализиране.

Енергийното разпределение е среднодневно в рамките на една седмица, като се допускат известни вариации в отделните приеми, но сборът от енергийното съдържание за деня трябва да е 100% /при 5-кратен режим на хранене/ и 75% /при 4-кратно хранене/

Контролът по изпълнение на съответните наредби и изисквания се следят стриктно от: Агенция безопасност на храните и Регионална здравна инспекция.



МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ
БЛАГОЕВГРАД



Практически препоръки за съставяне на менюта при 5-дневно 4-кратно хранене.

- ❖ Ежедневно включване на пресни зеленчуци (препоръчително сезонни) - като салати, гарнитурни, сутрешна подкрепителна закуска, компонент на закуски/ястия/супа.
- ❖ Ежедневно включване на пресни плодове (препоръчително сезонни) – като сутрешна подкрепителна закуска, десерти, компонент на сутрешни/следобедни закуски.
- ❖ Осигуряване на разнообразие на зеленчуци и плодове- най-малко на 3 вида пресни плодове и най-малко 3 вида пресни зеленчуци седмично.
- ❖ Прясно и кисело мляко- основно с масленост от 3% до 3,6%.
- ❖ Месо (птиче, червено) – в обедното меню се включват 2 основни месни ястия. Когато основното ястие на обяд е месно, супата е зеленчукова, и обратно, месна супа се комбинира със зеленчуково ястие.
- ❖ Месни продукти (шунка, филе) – включване в менюто като компонент на сутрешна/следобедна закуска не повече от веднъж на две седмици.
- ❖ Яйца – предлага се 1 основно ястие с яйца седмично, включват се по-често като компонент на закуски и десерти.

- ❖ Рибa – да се включва в 1 основно ястие + 1 рибена супа или сандвич с рибa.
- ❖ Бобови храни – (боб, леща, нахут) се включват в обедно меню веднъж седмично като основно ястие. Допълнително може да се предлага като супа или компонент на сандвич, гарнитура, салата.
- ❖ Закуски с добавена захар (кекс, мъфини, сладка баница и др.) се включват не повече от 2 пъти в менюто за седмицата. Когато е възможно, се използва пълнозърнесто брашно вместо бяло рафинирано брашно.
- ❖ Плодови сокове се предлагат до 2 пъти седмично в количество 100 мл. За деца на 3-4 години и 150мл. За деца на 5-7 години.

Сутрешна закуска

При съставянето на менюто за сутрешна закуска най-често се включва основна част (сандвич, зърнена закуска, макаронен продукт, тестена закуска със зеленчукова/млечна/плодова пълнка) + напитка от прясно мляко или айран.



ПОДКРЕПИТЕЛНА ЗАКУСКА МЕЖДУ СУТРЕШНАТА ЗАКУСКА И ОБЯДА

Включва само пресни плодове или зеленчуци. Ако в сутрешната закуска има плод, в следващата подкрепителна закуска е подходящо да се включи пресен зеленчук.



Обяд

Включва супа, основно ястие, десерт, хляб.

Препоръчително е децата да ядат супа, тъй като тя съдейства за секрецията на стомашни сокове и подпомагане храносмилането. Супата е източник на течности. Стандартната порция за супа е 100гр. за децата между 3-4 години и 130гр. за децата на 5-7 години. Стандартна порция основно ястие е 130гр. за деца на 3-4 години и 150 гр. за деца на 5-7 години. Десерт-ако има такъв, трябва да е лек и в малко количество, обичайно плодове, плодова салата, смути.



Следобедна закуска

Най-често се състои от два компонента. Първият включва сандвич, питка, палачинка, мъфин (зеленчуков/плодов) или друга закуска, която да е с достатъчно хранителна стойност. Придружа се от прясно/кисело мляко или разнообразни напитки. Ако основната част на следобедната закуска съдържа мляко, може да се добави сезонен плод/плодова салата.



Използвани литературни източници:

- ❖ Наредба №6 от 10.08.2011г. За здравословно хранене на децата на възраст от 3-7 години в детски заведения.-Издадена от министъра на здравеопазването, обн., ДВ, бр. 87 от 5.11.2019 г.
- ❖ Наредба №2 от 20.01.2021г. За специфичните изисквания към безопасността и качеството на храните, предлагани в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения, както и към храни, предлагани при организирани мероприятия за деца и ученици.- В сила от 13.02.2021г., издадена от министъра на земеделието, храните и горите. Обн. ДВ. Бр. 8 от 29.01.2021г.
- ❖ Наредба №14 за хигиена на храните - В сила от 30.12.2021г. Издадена от министъра на земеделието, храните и горите и министъра на здравеопазването. Обн., ДВ. бр. 106 от 15.12.2021г.
- ❖ Наредба №1 от 22.01.2018г., за физиологичните норми за хранене на населението. Издадена от министреството на здравеопазването. Обн. ДВ. Бр. 11 от 02.02.2018г.
- ❖ Сборник рецепти и ръководство за здравословно хранене на деца от 3-7 годишна възраст.-Съобразен с гореспоменатите Наредби и действащото законодателство, свързано с качеството и безопасността на храните. Издадено от «Пропелер» гр. София 2020г. Автори: Проф. Д-р Стефка Петрова, Доц. Д-р Лалка Рангелова, Проф. Д-р Веселка Дулева, Проф. Д-р Донка Байкова, инж. Мариана Куртишева
- ❖ Препоръки за здравословно хранене за деца на 3-6 години в България-Министерство на здравеопазването, Национален център по опазване на общественото здраве.

“Да научим децата как да се хранят правилно и как да живеят с отговорност към обществото – това трябва да бъде есенцията на образованието.” – Алис Уотърс

Благодарим Ви за вниманието!

