



Министерство на здравеопазването
на Република България



ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА ДЕЦАТА ОТ 1 ДО 7 ГОДИНИ



Национална програма за превенция
на хроничните незаразни болести 2014-2020 г.

ПРАКТИЧЕСКИ ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА ДЕЦАТА ОТ 1- ДО 3-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ

Основен принцип за осигуряване на пълноценно и здравословно хранене при деца от 1- до 3-годишна възраст е разнообразието в консумацията на храни, което се постига чрез ежедневно включване в менюто на най-малко по един представител от следните групи храни:

- зърнени храни и/или картофи;
- зеленчуци и плодове;
- мляко и/или млечни продукти;
- богати на белтък храни – месо,
- птици, риба, яйца, бобови храни.



Зърнените храни и картофите са богати на нишесте, което е основен източник на енергия. Предлаганите **хлебни, тестени и картофени** изделия трябва да са с минимално съдържание на сол, захар и мазнини. След навършване на 1-годишна възраст на детето може да се въведат постепенно, внимателно и в малки количества пълнозърнест хляб и пълнозърнести макаронени изделия.



Ежедневно в менюто на децата е необходимо да бъдат включвани **пресни зеленчуци и пресни плодове** според сезона, а когато няма възможност, може да се предложат замразени. Пригответените ястия, съдържащи зеленчуци, трябва да са с ниско съдържание на сол и мазнини, а плодните десерти без или с ниско съдържание на захар. Консервираните зеленчуци и плодове не са препоръчителни за децата, тъй като в тях голяма част от витамините се разрушават, а освен това са източник на сол и/или добавена захар, а някои и на синтетични консерванти, подсладители и оцветители. Прясно изцедени и **100% натурални пастьоризирани сокове** се препоръчват до 3 пъти седмично.



Приемът на мляко и млечни продукти при деца от 1- до 3-годишна възраст се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на **400 мл пълномаслено мляко** (прясно и/или кисело) и среднодневно **25 грама млечни продукти (сирене, кашкавал, извара)**. Не се препоръчва предлагане на подсладени пресни и кисели млека, айрянът трябва да е без добавена готварска сол, млечните продукти да са без добавени растителни мазнини. За намаляване съдържанието на сол се препоръчва сиренето да се изкисва.



Достатъчният прием на богати на белтък храни, като **месо, риба, яйца и бобови храни**, ежедневно трябва да бъдат включвани в храненето на малките деца. Месото, източник на пълноценен белтък и на хемово желязо, се включва в менюто най-малко 4–6 пъти седмично. Не е подходящо в храненето на малките деца да се включват промишлено произведени месни и птичи заготовки (кайма, кебапчета, кюфтета, карначета и др.), месни и птичи продукти (кренвирши, меки и твърди салами, наденици, филета, шунка и др.), тъй като те съдържат не само значителни количества мазнини и сол, но и консерванти.

В менюто на децата от 1 до 3 години да се включва прясна риба (по изключение замразена) най-малко един път седмично. Цели пресни кокоши яйца се предлагат като основно ястие или като компонент на ястия. Бобовите храни се включват 1–2 пъти седмично. Ядките, особено фъстъците са високо алергенни храни и затова тяхното въвеждане след 1-годишна възраст трябва да става внимателно, в малки количества и смлени.



Препоръчително да се предлага **питейна вода**, бутилирани нискоминерализирани натурални минерални води със съдържание на флуориди до 1.5 мг/л, изворни и трапезни води, редовно, в малки количества през целия ден. За децата от 1 до 3 години не се препоръчват напитки, които съдържат кофеин, като зелен и черен чай, кола и др.



Включените в храненето на децата от 1 до 3 години мазнини трябва да са основно растителните масла и млечното масло. Маргарините, произведени чрез процес на хидрогениране, съдържащи трансмастни киселини, не трябва да се предлагат на децата.



Препоръчително е да се ограничава консумацията на храни и напитки с високо съдържание на захар, допуска се до 30 грама млечен шоколад на ден. Пчелният мед поради алергия при някои деца трябва да се използва с предпазливост.

Консумацията на готварска сол при децата трябва да се ограничава.

ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА ДЕЦАТА ОТ 3 ДО 7 ГОДИНИ

Осигуряването на адекватно и здравословно хранене на децата е отговорност на родителите и цялото общество. Децата от 3 до 7 години са в период на активен растеж и развитие, което обуславя повишени потребности от енергия и хранителни вещества. В ранна възраст се изграждат хранителни навици, моделиращи хранителното поведение на индивида през следващите периоди от живота, възпитат се нагласи за вкус към определени храни, възприемането на здравословни храни (напр. с по-малко сол и захар) и чувство за удоволствие от храната. В периода от 3 до 7-годишна възраст се изграждат практики, които са база за промоция на здраве, здравословен модел на хранително поведение и физическа активност през целия живот.

Спазването на препоръки за здравословно хранене може съществено да допринесе за осигуряване здравето, нормалния растеж и развитие на децата.



1. ОСИГУРЯВАЙТЕ НА ДЕЦАТА ПЪЛНОЦЕННА И РАЗНООБРАЗНА ХРАНА

За да бъдат здрави вашите деца, за да растат и да се развиват добре, храненето им 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 необходимите за организма количества. Ето защо основен принцип за постигане на пълноценно и здравословно хранене е разнообразието в консумацията на храни.

За да осигурите разнообразие на храните, включвайте всеки ден в менюто на децата представители от следните групи храни:

- хляб или друга зърнена храна или картофи;
- мляко или млечен продукт;
- месо или риба, или яйца, или боб/леща;
- плодове и зеленчуци.



2. ВКЛЮЧАВАЙТЕ ЗЪРНЕНИ ХРАНИ И/ИЛИ КАРТОФИ В ХРАНЕНЕТО НА ДЕЦАТА НЯКОЛКО ПЪТИ ДНЕВНО



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

Пълнозърнестият хляб и другите пълнозърнести продукти (жито, царевича, овесени ядки и др.) са богати на растителни влакнини, доставят **витамина от група В** и **много минерални вещества**. Влакнините, които се намират в обвивката на зърната, 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 тестени храни с високо съдържание на мазнини (баница, тутманик, милинки, мекици, пържени филии и др.) и сол.

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 и почти не съдържат мазнини и белтъци.

Достатъчният прием от децата на зеленчуци и плодове не само е важен 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. Различните зеленчуци и плодове съдържат **специфични витамини, минерали и биоактивни вещества** в различни количества и разнообразието осигурява широк набор от тях и по-добър прием. Откъснатите през сезона зеленчуци и плодове са с оптимален състав и качество.



Зеленчуците могат да бъдат **сурови** – цели или на салатата, включени в ястия и **супи, в сандвичи**, като **гарнитура**, зеленчукови **пюрета**, зеленчукови **сокове**, плънка в тестени продукти.

Плодовете може да предлагате цели, нарязани, настъргани, като плодова салатата, компонент на кремове, зърнени и тестени закуски, шейкове, като прясно 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 плодове и плодови сокове без добавена захар, а консервираните зеленчуци да са без добавена сол.

Препоръчителни са целите плодове и зеленчуци пред соковете, тъй като при тях се запазват полезните растителни влакнини.



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 пълноценни **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 размножаването на вредните микроорганизми 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.



Сметаната, пълномаслените млека и сирена могат да бъдат значителен източник на мазнини и затова още при децата след 3-годишна възраст се препоръчва постепенно намаляване консумацията на високомаслени млечни продукти, като на 5-6-годишна възраст се препоръчва предлагане и на мляко с 1.5-2% мазнини, предпочитана се по-нискомасленото краве сирене пред овчето и се ограничава сметаната.

Избирайте сирена с намалено съдържание на сол, обезсолявайте солените саламурени сирена, като ги оставяте да престоят известно време във вода.

Препоръчително е всеки ден децата до консумират най-малко 300-350 грама кисело или прясно мляко и 25-30 грама сирене.

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. Ето защо **всяко основно хранене (закуска, обяд и вечеря) трябва да включва представител на белтъчните храни.**



Месото, черният дроб и рибата са източници на **желязо** в добре усвоима форма от организма и тяхната достатъчна консумация е от голямо значение за профилактика на желязодефицитната анемия.

Много растителни храни са богати на желязо, но то се усвоява в значително по-малка степен. Витамин С, някои органични киселини (лимонена, млечна киселина), които се намират в citrusовите плодове и млечнокиселите продукти, увеличават съществено всмукването в червата на желязото от растителните храни.



Приемът на месо едновременно с растителните храни **увеличава** значително усвояването на желязото от тях.



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 автоимунни 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 биоусвояемост, за разлика от това в месото и рибата, тъй като е свързано с белтъка. Осигурявайте поне 3-4 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 и леща 2 пъти седмично.



Ядките са богати на белтък и ценни растителни мазнини, но поради високата им калорийност се препоръчват в умерени количества. Препоръчително е те да се консумират несолените и сурови (орехи, бадеми) до 20 г 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 въглехидрат = 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 от животински произход са предимно твърди и богати на **наситени мастни киселини**.



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.

Спазвайте някои практически съвети при осигуряване храненето на децата:

- **Ограничавайте** мазнините при готвене, избягвайте пърженето.
- **Отстранявайте** видимите мазнини при месата, ограничавайте колбасите.
- Избирайте храни с ниско съдържание на мазнини, **четете етикетите**.
- **Ограничавайте** храните, съдържащи твърди маргарини (бисквити, вафли, десерти и др.).



Предпочитайте растителните мазнини (слънчогледово и царевично олио, зехтин и др.) пред животинските мазнини (мас, масло).



7.

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

Повечето от 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 други полезни хранителни вещества. Високата и честа консумация на захар и богати на захар продукти и напитки допринасят за свръхтегло и затлъстяване при децата, както и за развитие на зъбен кариес.



Спазвайте някои практически съвети за ограничаване приема на захари:

Ограничавайте захарта в чая, ако подсладяте, предпочитайте пчелен мед.

Не подсладяйте прясното 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, заместяйте ги с трапезна, нискоминерализирана минерална или чешмяна вода.

Ограничавайте консумацията на захарни и сладкарски изделия от децата, за десерт избирайте пресни плодове вместо пастички и торти.

Ограничавайте консумирането на храни и напитки, съдържащи захар между отделните хранения.



Предлагайте на децата натурални плодови сокове без добавена захар, вместо сокове и нектари, подсладени със захар.

8.

ОСИГУРЯВАЙТЕ НА ДЕЦАТА ДОСТАТЪЧЕН ПРИЕМ НА ВОДА И ТЕЧНОСТИ

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



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.

Най-доброто средство за утоляване на жаждата е обикновената питейна вода, както и нискоминерализирани 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“.



Спазвайте следните практически съвети:

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

9.

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

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

Въпитавайте децата да предпочитат понискосолени храни и активно съдействайте за изграждане у тях на вкусови предпочитания към тези храни.

За намаляване консумацията на сол спазвайте някои практически съвети:

- Избягвайте да включвате в менюто на децата солени храни – сухи супи, туршии, колбаси, солени сирена и др.
- Пригответе храната с малко добавена сол.
- Увеличете храните, бедни на натрий – пресни зеленчуци и плодове.
- Вместо със сол овкусявайте храната с растителни подправки – чубрица, джоджен, магданоз, копър, босилек и др.
- Не слагайте солница на масата.



10.

ПРИГОТВЯЙТЕ И СЪХРАНЯВАЙТЕ ХРАНАТА ПО НАЧИН, ОСИГУРЯВАЩ НЕЙНАТА БЕЗОПАСНОСТ

Правилното приготвяне и съхраняване на храната осигурява минимални загуби на хранителни вещества, запазване на биологичната пълноценност, 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.

Ако варите **зеленчуците**, те трябва да се поставят в кипяща, леко подсолена вода, която да ги покрива напълно, а съдът да е с капак, за да се намали разрушаването на витамините. 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 качествата им, но това трябва да става в хладилни условия. Замразените зеленчуци обаче трябва да се поставят директно в гореща вода, без да се размразяват предварително.

Храната може да се замърси на всеки етап от нейното производство, съхранение и кулинарна обработка. Спазвайки хигиенните правила обаче, можем да предотвратим възникването на хранителни отравяния, които могат сериозно да увредят здравето, особено на децата.

- 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 и преди да докосвате готова за консумирана 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 или в 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.

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.



Включвайте децата в дейности при приготвяне на храната, подходящи за тяхната възраст. Например сортиране на продукти, механично почистване, измиване на продукти, участие в сервиране на масата, подреждане на прибори за хранене, украсяване на блюдалата преди сервиране

Необходимо е децата да се окуражават да се хранят сами и да се подкрепя тяхната самостоятелност при хранене.

Обучавайте децата да разбират важноста на здравословното хранене и как да пригответ храната здравословно.



12. ОСИГУРЯВАЙТЕ ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ НА ДЕЦАТА ВСЕКИ ДЕН

Физическата активност на децата е необходима за:

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



Ниската физическа активност на децата заедно с голямата консумация на храни, богати на енергия, са основните фактори за **свръхтеглото и затлъстяването** при децата.

Поддържането на здравословно тегло при децата е важно за доброто им здраве и за намаляване на риска от редица заболявания. Наличието на свръхтегло през детството до голяма степен определя наличието на затлъстяване в по-късна възраст.

Физическата активност трябва да бъде удоволствие и забавление за децата. Избирайте подходящи игри и спорт за тяхната възраст, по възможност на открито. Намалете времето, прекарано от децата пред телевизора, видеото, компютърните игри.



Ежедневно децата трябва да имат поне 60 минути физическа активност, по възможност на открито.

Контролирайте редовно теглото на детето и се съветвайте с личния лекар или педиатър за подходите за поддържане на здравословно тегло.

