

ДА СЕ ХРАНИМ ЗДРАВООСЛОВНО!



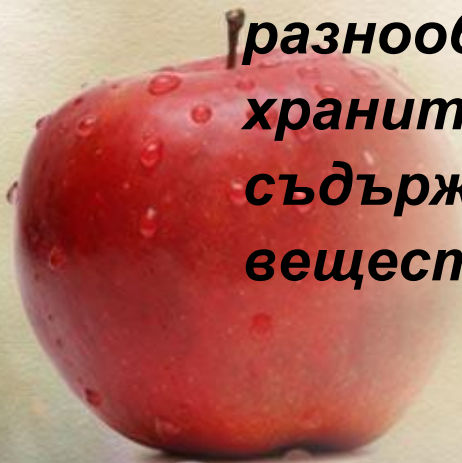
“Нека храната Ви бъде лекарство и лекарството храна”

Хипократ



Здравословно хранене на децата от 1 до 7 годишна възраст

- **Здравословното хранене е елемент от здравословния начин на живот.**
- **Възрастта от 1 до 7 години е особено подходяща за създаване на здравословен модел на хранене, тъй като са в период на създаване на своите хранителни навици.**
- **Важно условие за пълноценното хранене е разнообразието на храните, тъй като няма хранителен продукт или група храни, които да съдържат всички необходими хранителни вещества.**



ЗДРАВООСЛОВНО ХРАНЕНЕ

Храните, които трябва да приемате всеки ден, се включват в следните 4 групи:

- 1. Зърнени храни (хляб, ориз, макарони, овесени ядки, зърнени закуски) и картофи;**
- 2. Зеленчуци и плодове**
- 3. Мляко, сирене, кашкавал;**
- 4. Месо, риба, яйца;**
- 5. Бобови храни- боб, леща;**

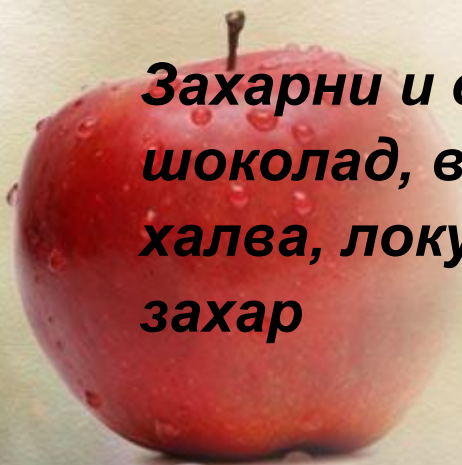
Тези храни са много важни за растежа и здравето и затова консумирайте ежедневно поне по една храна от всяка група

ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

Храните и напитките, които трябва да консумирате в по-малки количества, са включени в останалите *две групи*:

Мазнини - масло, мас, слънчогледово олио, царевично олио, зехтин, маргарин

Захарни и сладкарски изделия като бонбони, шоколад, вафли, пасти, торти, баклава, тулумбички, халва, локум и много други, както и напитки със захар



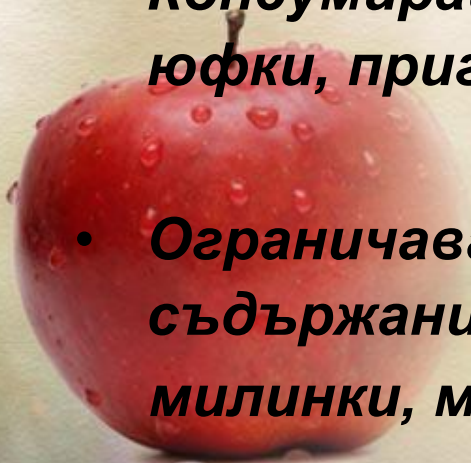
ЗЪРНЕНИ ХРАНИ И КАРТОФИ

- **Тази група включва храни богати на нишесте, растителен белтък, витамини от група В и растителни влакнини (целулоза)**
- **Зърнените храни (хляб, макарони, спагети, ориз, царевича, овесени ядки и др.) и картофите са основни растителни храни за човека, доставят хранителни вещества и основна част от енергията за деня**
- **Пълнозърнестите храни (пълнозърнест пшеничен и ръжен хляб, жито, царевича, кафяв ориз, овесени ядки и др.) са по-богати на хранителни вещества -**



ПРЕПОРЪКИ

- **Включвайте ежедневно в менюто си пълнозърнест хляб, други зърнени храни и картофи (варени или печени)**
- **Избягвайте пържените картофи и чипса**
- **Консумирайте повече макаронени изделия, спагети, юфки, приготвени от пълнозърнесто брашно**
- **Ограничавайте тестените храни, които са с високо съдържание на мазнини (банички, тутманици, милинки, мекици, понички и др.)**



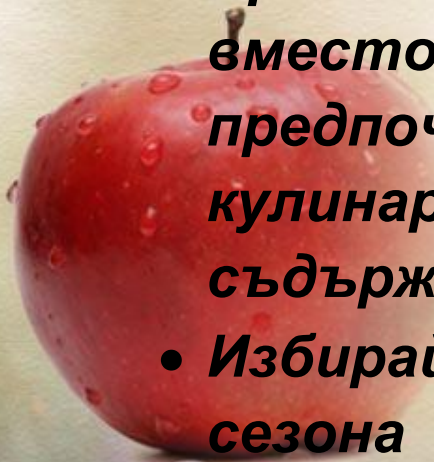
ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

- **Плодовете и зеленчуците са много важен елемент на здравословното хранене**
- **Богати са на много витамини, минерални и биоактивни вещества, които са необходими за дейността на организма, за растежа и развитието, устойчивостта срещу болести**
- **Те са основен хранителен източник на витамин С**
- **Пресни плодове и зеленчуци се дават при всяко хранене**



ПРЕПОРЪКИ

- **Консумирайте ежедневно над 400 грама плодове и зеленчуци.**
- **Избирайте зеленчуци от различни видове – (домати, чушки, моркови, тиква и др.), зелени листни (спанак, лапад, маруля, зелен лук, магданоз), зелени бобови (зелен фасул грах) и др.**
- **Предпочитайте замразени зеленчуци и плодове вместо туршии и компоти. Разбира се да се предпочитат суровите, тъй като при кулинарната им обработка се разрушават част от съдържащите се в тях витамини.**
- **Избирайте пресни зеленчуци и плодове според сезона**



МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

- **Млякото и млечните продукти са важен елемент на здравословното хранене и са ценна храна за всички възрасти.**
- **Продуктите от тази група са най-добрият източник на лесно усвоим калций, богати са на белтък и витамини, които осигуряват растежа и здравината на костите и зъбите.**
- **Те съдържат пълноценни белтъци, витамини А, Д и витамини от група В.**



ПРЕПОРЪКИ

- **Консумирайте ежедневно по една чаша кисело или прясно мляко и 50 гр. сирене, това осигурява почти 50% от дневните потребности на калций**
- **Избирайте млека с ниско съдържание на мазнини (1,5%) или обезмаслено мляко (0,1-0,5%)**
- **Предпочитайте сирена и извара с намалено съдържание на мазнини и сол**
- **Обезсолявайте солените саламурени сирена, като ги оставяте да престоят известно време във вода**



МЕСО, РИБА, ЯЙЦА, БОБОВИ ХРАНИ И ЯДКИ

- **Месото, рибата и яйцата са източници на пълноценни белтъци – важни за синтезирането и обновлението на тъканите и за поддържане на имунната система**
- **Богати са на витамини от група В и на лесноусвоимо желязо и намаляват риска от анемии**



МЕСО, РИБА, ЯЙЦА, БОБОВИ ХРАНИ И ЯДКИ

- **Бобовите храни (фасул, леща, грах, нахут, соя) също са богати на белтъчини и могат да заместят белтъчните храни от животински произход.**
- **Консумирайте боб и леща поне два пъти седмично.**



ПРЕПОРЪКИ

- ***Заместване на тлъстите меса и месни продукти с птиче,заешко,телешко и риба.***
- ***Отстранявайте видимата мазнина от месото преди готвене.***
- ***Консумирайте риба поне 1 път седмично.***
- ***Ограничаване на колбасите до 2 пъти седмично.***



ДОБАВЕНИ МАЗНИНИ

- **Ограничаване на приема на мазнини.**
- **Да се заместват животинските с растителни и да се добавя възможно най-малко количество при готвене.**
- **Да не се използват хидрогенирани мазнини(маргарин, палмово масло) и изделия, в които се съдържат.**



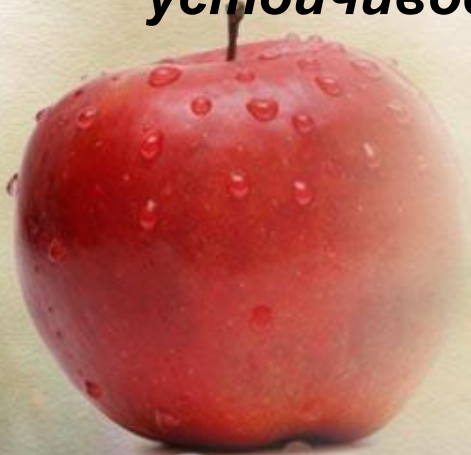
ПРЕПОРЪКИ

- **Добавяйте възможно най-малко количество мазнина при приготвяне на ястия и кулинарни изделия.**
- **Избягвайте пърженето, използвайте тиган с незалепващо покритие, при който може да се намали количеството мазнина .**



ВИТАМИНИ

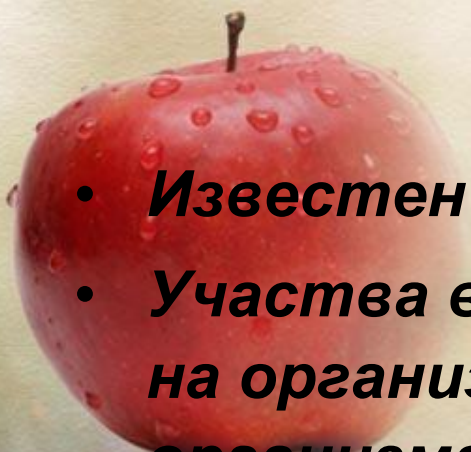
- **Витамините са вещества, които в минимални количества са абсолютно необходими за поддържане на нормалната дейност и здравето на човека**
- **Плодовете и зеленчуците са богати на много витамини, минерални вещества, влакнини и биологично активни вещества, които са необходими за дейността на организма, за растежа и развитието, устойчивостта срещу болести**



- **Най-важните витамини за човешкия организъм са Витамин А, Витамин В, Витамин С и Витамин Д**

ВИТАМИН А

- **Известен е като витамин на растежа**
- **Участва в процесите, които обуславят растежа на организма. Повишава устойчивостта на организма срещу инфекции**



- **Съдържа се в млякото, маслото, яйцата, рибата, черния дроб, морковите, червените чушки, домати, тиквата, кайсиите**



ВИТАМИНИ

- **Витамин В** влияе особено много на растежа и се съдържа най-вече в пълнозърнестия хляб, зърнените храни,



(ориз,), овесените ядки, прясното мляко, месото, рибата.

- **Витамин С** предпазва тялото от болести и се съдържа в портокалите, лимоните, мандарините, ябълките, ягодите, в зелето и спанака.



- **Витамин Д** прави костите ни по-здрави и се съдържа в маслото, рибата, черния дроб, яйцата.



**БЪДИ МОДЕРЕН - ХРАНИ СЕ
ЗДРАВΟΣЛОВНО!**

