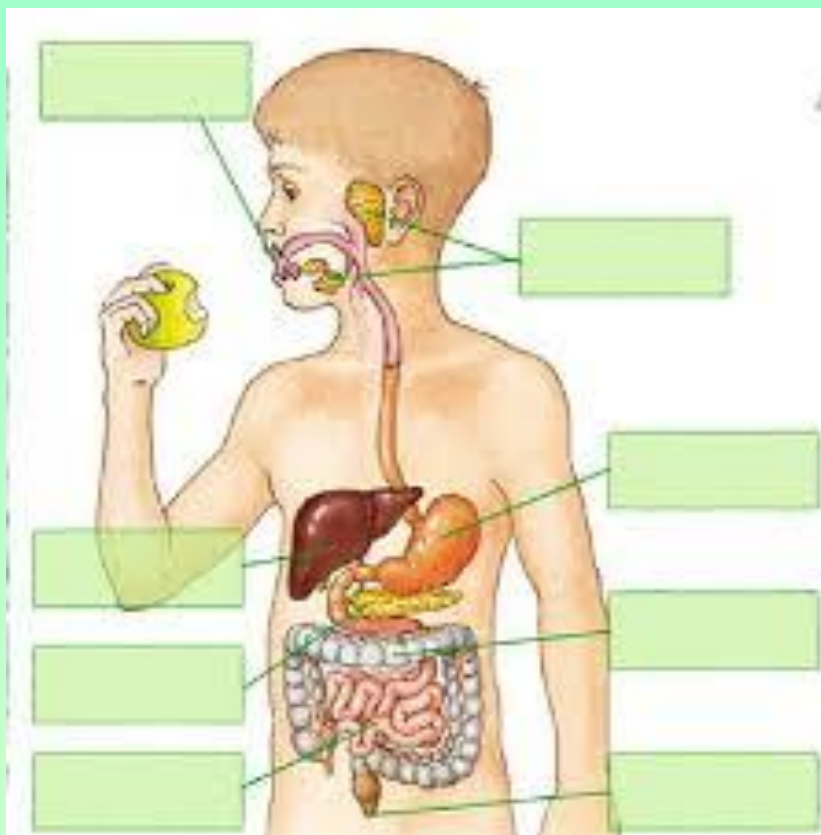

Как да се храним здравословно?

„Ябълка на ден, държи лекаря далеч
от мен.“

Американска поговорка



ПЪТЯТ на храната



- Устна кухина
- Гълтач
- Хранопровод
- Стомах
- Тънки черва
- Дебело черво
- Анус

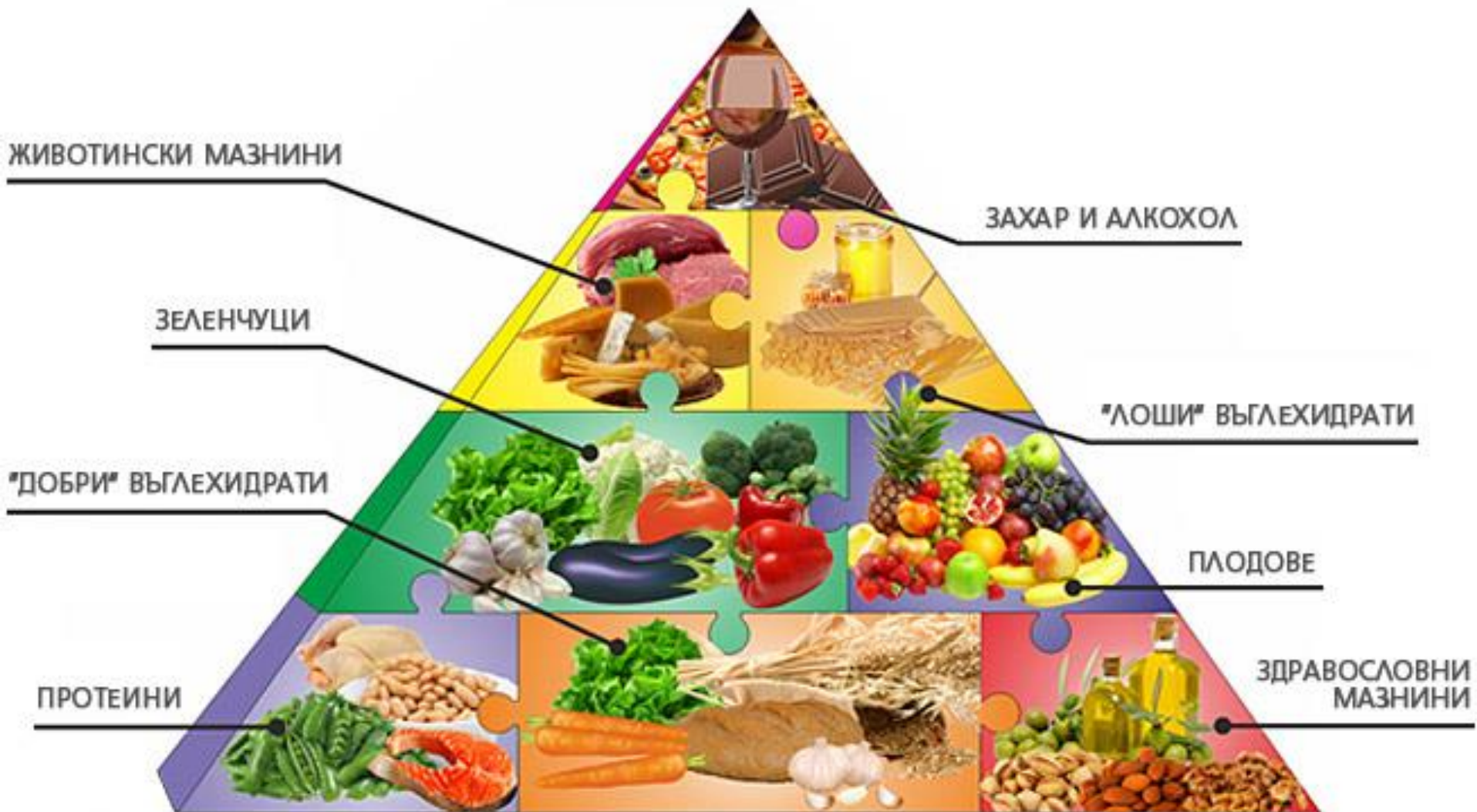
Разпределение на храната за отделни хранителни приеми при целодневно хранене

- Закуска- 20 %
 - Сутрешна подкрепителна закуска-5-10%
 - Обяд- 30-35%
 - Следобедна подкрепителна закуска- 15%
 - Вечеря-25%
-

Групи храни

- Хляб и зърнени храни
 - Плодове и зеленчуци
 - Мляко и млечни продукти
 - Месо и месни продукти, риба, яйца
 - Хранителни мазнини- масло, маргарин
-

Хранителна пирамида



Хляб и зърнени храни- ориз, макарони, леща, фасул



- Ежедневно включване във всяко хранене на поне един представител от групата на зърнените храни и/ или картофи
- Пълнозърнести продукти поне два пъти седмично

Бобови храни



- Няколко пъти седмично в менюто трябва да се съдържат бобови храни!



Как ни помагат?

- Храните от тази група са важни, защото са основен източник на енергия и сила. 😊
- Те помагат за умственото развитието на децата!!!

Плодове и зеленчуци



- Приемът на плодове и зеленчуци трябва да бъде по няколко пъти на ден- по възможност при всяко хранене
- Плодове и зеленчуци според сезона



-
- **Количеството на плодовете и зеленчуците в дневното меню трябва да бъде най-малко 400 грама дневно!**
-

- Моркови- полезни за зрението
- Домати, чушки,зеле- за кожата
- Спанак, марули- кръвоносна система

Лимон- здрави венци!

...

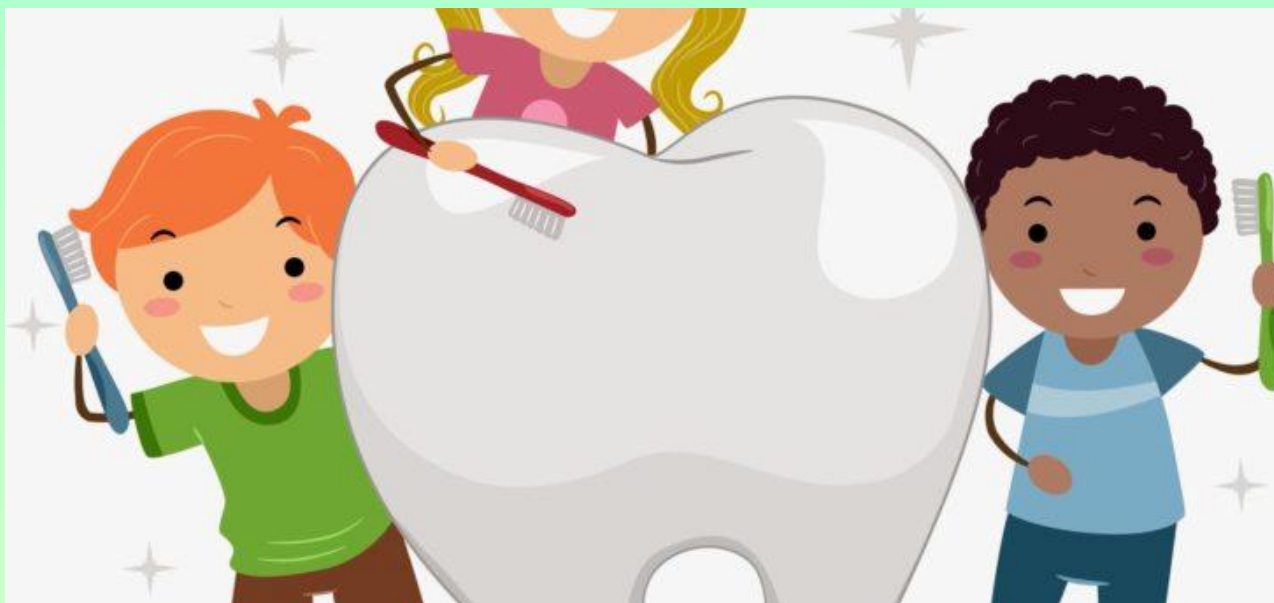


Мляко и млечни продукти

- Всеки ден в менюто да са включени мляко и млечни продукти- сирене, кашкавал, извара
- Кисело мляко като част от закуска или подкрепителна закуска
- Прясно мляко като напитка



- Мляко и млечни продукти =
здравни зъби



Месо и месни продукти

- Препоръчва се консумацията на постно месо- без видима тлъстина- месо от птици за предпочитане, но без кожа
- Месни продукти и колбаси с намалено съдържание на мазнини и сол- шунка, филе
- 2-3 пъти седмично

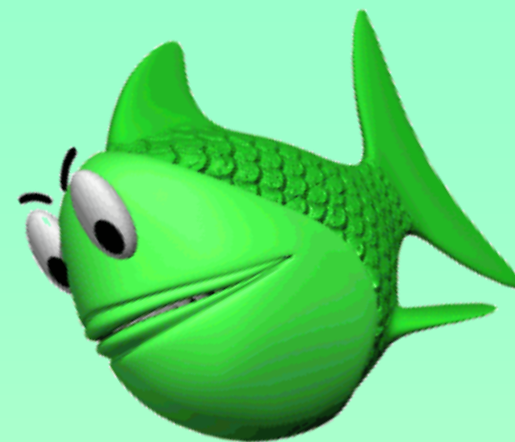




- Месото и месните продукти са един от източниците на енергия за организма
- Отговорни са за правилното умствено развитие на детето!

Риба

- Поне веднъж седмично
- Може да се предлага и като компонент към друга храна - например супа от риба, сандвич с риба



© Getty Images

Яйца



- В седмичното меню да има поне 4-5 яйца



ЯДКИ

- Сурови и несолени ядки- средно 20-30 гр. дневно!





СЪН И ПОЧИВКА



- Почивката и сънят са от решаващо значение за здравето.
- За деца между 6-10 години- **9 часа сън!!!**

Физическа активност

- Ежедневно спортуване подобрява тонуса на организма; стимулира всички органи и системи в човешкото тяло!



Препоръки за здравословно хранене при деца

- Осигуряване на пълноценна и разнообразна храна
- Включване на зърнени храни и картофи в храната няколко пъти дневно
- Ежедневно консумиране на сурови плодове и зеленчуци
- Ежедневно консумиране на мляко и млечни продукти
- Месо с намалено съдържание на мазнини, по възможност да се замести с риба

Препоръки за здравословно хранене при деца

- Намаляване приема на захар, захарни и сладкарски продукти, безалкохолни напитки, съдържащи захар
- Ограничаване употребата на сол
- Достатъчен прием на вода и течности
- Приготвяне и съхраняване на храната по начин, осигуряващ нейната безопасност
- Осигурявайте физическа активност на децата всеки ден!

ΔΑ



HE

