



# **СЪВРЕМЕННИ ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕ НА КЪРМАЧЕТА И ДЕЦА ДО 7 ГОДИНИ**

*Национален център по общественото здраве и  
анализи*

*Отдел „Храни и хранене“*



# ЗНАЧЕНИЕ НА ХРАНЕНЕТО

- Храненето е ключов фактор за растежа, развитието и здравето на децата.
- В края на първата година кърмачетата увеличават ръста си с 25–30% и утрояват теглото си от раждането.
- Ускорено е развитието и съзряването на всички органи и системи на организма, особено на мозъка, имунната и храносмилателната система.



# ЗНАЧЕНИЕ НА ХРАНЕНЕТО

- Бързият растеж на кърмачетата и малките деца определя по-големите потребности от енергия на килограм тегло в сравнение с тези при по-големите деца и възрастните индивиди.
- Чрез храната кърмачетата и малките деца трябва ежедневно да получават не само достатъчно енергия (калории), но и достатъчно хранителни вещества (белтъци, мазнини, въглехидрати, витамини и минерали, биоактивни вещества и др.)



# ПРОБЛЕМИ В ХРАНЕНОТО И ХРАНИТЕЛНИЯ СТАТУС НА КЪРМАЧЕТАТА В БЪЛГАРИЯ

(Национален мониторинг на храненето – 2004, 2007, 2014 год.)

- **Късно начало и малка продължителност на кърмене;**
- Много ниска честота на **изключително кърмене;**
- Ниска честота на **кърмене при поискване;**
- Висока честота на прием на **подсладена вода;**
- Ранно захранване с **плодови сокове;**
- Ранно захранване с **краве мляко**, вкл. с намалена масленост;
- **Ниска хранителна плътност** на желязо в захранващите храни;
- Висок прием на **натрий** със захранващите храни;
- Недостатъчен прием на **мазнини от децата от етническите малцинства;**
- Висока честота на **анемия;**
- **Изоставане в растежа и поднормено тегло** в ромското малцинство.



# КЪРМЕНЕ

Поведенческа реакция с изключително благоприятни здравни последици за

- Детето
- Майката
- Кърмата осигурява всички хранителни вещества, енергия и течности, от които бебето има нужда през първите 6 месеца от живота.
- Кърмата е едновременно течност и храна. Количеството вода, необходимо за посрещане на загубите от организма и за осигуряване на растежа се съдържа в майчината кърма ( 87% от обема на кърмата е вода).
- Здравите бебета до 6 месеца нямат нужда допълнително от вода, даже и при горещо време. Не се препоръчва даването на допълнителни течности и когато бебетата се дохранват с млека за кърмачета. След включване на захранващи храни бебетата вече имат нужда от вода като течност.



# ЗАМЕСТВАЩО ХРАНЕНЕ

- При невъзможност за кърмене или недостатъчно осигуряване на кърма, специално произвежданите **млека за кърмачета** (познати като „бебешки формули“, „адаптирани млека“) са единствената препоръчителна алтернатива на кърмата за хранене на кърмачетата до 1-годишна възраст.
- Заместването на кърмата с краве или друг вид животинско мляко до 1-годишна възраст води до хранителни дефицити, желязодефицитна анемия, нарушения в растежа и развитието на детето, алергии и риск от автоимунни заболявания.



# ЗАХРАНВАНЕ НА КЪРМАЧЕТО

- **Захранването** означава включване в храненето на бебето на храни или напитки различни от кърмата (или млеката за кърмачета).
- Периодът на захранване обхваща времето от 4 навършени до 6 навършени месеца (от 120 до 180 дни след раждането).
- Точното време или стартът на захранването е индивидуално обусловен и се осъществява по преценка на обгрижващия педиатър и/или диетолог.
- Физическото съзряване на органите и системите на бебето, участващи в усвояването на други храни извън майчината кърма е от 4 до 6 месечна възраст.



# РАННО ЗАХРАНВАНЕ НА КЪРМАЧЕТО

Ранно включване на храняващи храни, създава следните рискове:

- Бебетата са изложени на микробни агенти от храните и течностите, които са потенциално замърсени и могат да увеличат риска от болести, свързани с диария и хранителни дефицити.
- Повишен риск от хранителни алергии и стомашно-чревни проблеми, поради незрялост на стомашно-чревния тракт на бебето.





# КЪСНО ЗАХРАНВАНЕ НА КЪРМАЧЕТО

(по-късно от навършване на 6-месечна възраст)

- Недостатъчният внос на енергия и хранителни вещества единствено от кърмата може да доведе до:
  - забавяне на растежа,
  - хранителни дефицити
  - и желязодефицитна анемия.
- Възможни са нарушения във физическото и интелектуалното развитие на кърмачето.



# ПРИНЦИПИ ЗА ЗАХРАНВАНЕ

- Индивидуален подход при всяко кърмаче
- Задължителна консултация с педиатър
- Напълно здраво дете
- Внимателно отношение и наблюдение за реакции (алергични реакции, колики и др.)

Детето:

- стои седнало добре
- само взема предмети и ги слага в устата си
- увеличава се образуването на слюнка
- изчезва рефлексът за изтласкване на храна от езика
- поникват първите зъбки
- проява на интерес към храната на възрастните
- скъсяване на интервалите между отделните кърмения.



# ИЗИСКВАНИЯ КЪМ ЗАХРАНВАЩИТЕ ХРАНИ

**Захранващите храни трябва да отговарят на следните изисквания:**

- да осигуряват достатъчно енергия и хранителни вещества (Б, М, Вх, макро- и микронутриенти), необходими за растежа на детето висока енергийна и хранителна плътност
- да се предлагат във вид, консистенция и количество, съобразени с физиологичните особености на храносмилателната система на кърмачето
- да са безопасни, да са приготвени съобразно правилата на добрите хигиенни практики
- да се предлагат в съответствие със сигналите за глад от детето.





# ХРАНИ ПОДХОДЯЩИ ЗА ЗАХРАНВАНЕ

Първа храна обичайно е  
фамилно консумираната  
основна храна.

Видът на първата захранваща  
храна се определя в  
зависимост от физиологичното  
развитие на кърмачето,  
желанието на майката (лицето,  
което се грижи за кърмачето)  
и мнението на обгрижващия  
педиатър или диетолог





# ИЗИСКВАНИЯ КЪМ ПЪРВАТА ЗАХРАНВАЩА ХРАНА

- Необходимо е първата захранваща храна да бъде **еднокомпонентна**, под формата на **хомогенно пюре с мека, гладка консистенция** (фино смляно)
- Поради физиологичните особености на храносмилателната система на кърмачето, се препоръчва тя да **не съдържа глутен**. Съвременните препоръки са за по-ранно въвеждане на глутен съдържащи каши – през 6-и/7-и месец, но не е препоръчително те да бъдат първи захранващи храни
- Предлага се с **подходяща лъжичка**, специално произведена за кърмачета, съобразена с особеностите на дъвкателния апарат на кърмачето
- Предлага се в **началото на едно обичайно хранене преди обяд** с кърма или мляко за кърмаче (преходно мляко), като най-често това е второто или третото хранене.
- Предлаганото количество **постепенно се увеличава**, като се започва с количество от 1–3 супени лъжици първия ден и така за 7–8 дни се осъществява пълно заместване на едно млечно хранене. Препоръчително е въвеждане на нова захранваща храна след интервал от 1–2 дни.



## ВКЛЮЧВАНЕ НА ХРАНИ ПРИ КЪРМАЧЕТА 6-12 МЕСЕЦА

- Пълномаслено кисело мляко от 9-месечна възраст, като компонент на ястия и десерти
- Сирене обезсолено, извара след 6-месеца
- Месо – не по-късно от 7 навършени месеца – най-малко 3 пъти седмично
- Яйчен жълтък – след 6 месеца
- Риба – след 6-месеца – 1 път седмично
- Бобови храни – след 10 месеца – до 2 пъти седмично



# ХРАНИ, КОИТО НЕ ТРЯБВА ДА СЕ ДАВАТ НА КЪРМАЧЕТА

- **до 6-месечна възраст:**
  - **Храни съдържащи глутен** - пшеница, ръж, ечемик, овес и храни приготвени от тях - хляб, зърнени закуски и др.
  - **Ядки и семена**, включително фъстъци, фъстъчено масло или други масла от ядки.
  - **Яйца**
  - **Риба и рибни продукти**
  - **Цитрусови плодове и сокове** от тях – портокал, мандарина, грейпфрут и др.
  - **Меки и непастъоризирани сирена**



# ХРАНИ, КОИТО НЕ ТРЯБВА ДА СЕ ДАВАТ

- **до 1-годишна възраст**
  - Бонбони, шоколади
  - Храни и напитки с изкуствени подсладители
  - Безалкохолни напитки
  - Черен, зелен чай
  - Подправки
  - Мед





# ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ ПРИ ДЕЦА ОТ 1 ДО 3 ГОДИНИ

- **Разнообразно**
- **Балансирано**
- **Хранителни приеми**
  - Брой хранения = режим на хранене
  - Храни
    - Честота на прием на представители на основните групи храни
    - Вид
- Въвеждането на различни храни започва от най-ранна детска възраст и продължава непрекъснато, като **до 5-6 годишна възраст трябва да се изгради модел на разнообразно хранене**, който е задължителен елемент на здравословното хранене





# РАЗНООБРАЗНО ХРАНЕНЕ

Основен принцип за постигане на **пълноценно и здравословно хранене** е **разнообразието в консумацията на храни**

## (6 основни групи храни и вода)

- Зърнени храни и картофи
- Мляко и/или млечни продукти
- Месо, риба, яйца, бобови храни и ядки
- Плодове и зеленчуци
- Добавени мазнини
- Захар, захарни и сладкарски изделия



# ИЗИСКВАНИЯ КЪМ ЗЪРНЕНИ ХРАНИ/КАРТОФИ

- При **хранене** на малки деца до 3-годишна възраст **пълнозърнест хляб не се препоръчва**, поради незрялостта на стомашно-чревния тракт и възможността да се получи стомашно-чревен дискомфорт при някои деца. Майките може да въведат постепенно, внимателно и в малки количества пълнозърнени макаронени изделия още след навършване на 1-годишна възраст. Това е база за създаване на вкусови предпочитания в ранна детска възраст към тези здравословни храни.
- Препоръчително е промишлено произведени **пълнозърнести каши да се включват** при храненето на малките деца до 3-годишна възраст, тъй като зърнените храни в тях са фино смлени и не дразнят стомашно-чревната лигавица.



# ИЗИСКВАНИЯ КЪМ ПЛОДОВЕ/ЗЕЛЕНЧУЦИ

- Приемът на плодове и/или зеленчуци се осигурява чрез **ежедневно включване в менюто на пресни зеленчуци и пресни плодове** според сезона.
- При петкратен хранителен режим **подкрепителната закуска преди обяд** е само от **пресни плодове или зеленчуци** в количество около 100 гр.
- Когато не може да се осигурят пресни плодове и зеленчуци, може да се предложат **замразени**.
- **Консервираните зеленчуци и плодове** не са препоръчителни за децата, тъй като в тях голяма част от витамините се разрушават. Консервираните зеленчуци съдържат сол, а консервираните плодове съдържат добавена захар.
- При използване на консервирани зеленчуци и плодове те трябва да са **без синтетични консерванти, подсладители и оцветители**.
- Не се допуска предлагане на **туршии**, поради високото съдържание на сол в тях.



# ИЗИСКВАНИЯ КЪМ МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

- **Приемът на мляко и млечни продукти** при деца от 1- до 3-годишна възраст се осигурява чрез **ежедневно включване в менюто** на достатъчно мляко и/или млечни продукти – **400 мл мляко** (прясно и/или кисело) и среднодневно **25 грама млечни продукти** (сирене, кашкавал, извара).
- Тъй като малките деца на 1-2 години имат по-високи потребности от мазнини, прясното и киселото мляко, които им се дава трябва да е **пълномаслено** със съдържание на **мазнини над 3%**.
- **Айрянът** трябва да е приготвен при хомогенизация на кисело мляко и питейна вода (1/1), **без добавяне на готварска сол**.
- **Сиренето и кашкавалът** да са със съдържание на **готварска сол** за сирене до 3,5 % и за кашкавал - до 2%.
- **Не се допуска** предлагане на прясно и кисело мляко, сирена и други млечни продукти **с добавени растителни мазнини**.



# ИЗИСКВАНИЯ КЪМ МЕСО

- **Месото** се включва в менюто най-малко **4-6 пъти седмично**.
- Месото е източник на **пълноценен белтък и на хемово желязо** и неговата достатъчна консумация е от голямо значение за профилактика на желязо-дефицитната анемия.
- Месото трябва да е **без видими тлъстини, сухожилия и кости**, месото от птици да е **без кожа**.
- Препоръчва се **мляното месо** да е с **ниско съдържание на мазнини** и ниско съдържание **на сол**, да се предпочита мляно телешко месо, а в смес от телешко и свинско месо, телешкото месо да е най-малко 60%.
- **Не се допуска** предлагане на **промишлено произведени месни и птичи заготовки** (кайма, кебапчета, кюфтета, кърначета и др.), месни и птичи продукти (кренвирши, меки и твърди салами, наденици, филета, шунка и др.).



# ИЗИСКВАНИЯ КЪМ РИБА

- В менюто на децата от 1 до 3 години се включва **риба най-малко един път седмично**, като основно ястие и/или като рибена чорба, компонент на сандвичи и салати.
- Рибата трябва да е **прясна, по изключение замразена**, да се предлага **без кости и кожа**, да е **филетирана** или нарязана на парчета.
- **Не се допуска** предлагане на **солена, пушена, сушена, маринована или консервирана** по друг начин риба и хайвер.
- **Не се допуска** предлагане на **морски дарове** - миди, стриди, калмари, октоподи, раци, скариди и други нерибни хидробионти, поради риска от алергични реакции при малките деца.



# ИЗИСКВАНИЯ КЪМ ЯЙЦА, БОБОВИ ХРАНИ

- **Яйцата** са пълноценна и препоръчителна храна за децата. При децата от 1 до 3 години се препоръчва консумацията на **цели пресни кокоши** яйца като основно ястие или като компонент на ястия.
- **Бобовите храни** (лющен зрял боб, леща, нахут, сух грах, соя) трябва да имат добро присъствие в менюто на децата – най-малко **1-2 пъти седмично**.
- При малките деца е необходимо повечето от бобовите храни (боб и нахут) **предварително да бъдат изкисвани и олющени**, преди да се включат в ястието. Причината е, че тези бобови храни имат обвивки, съдържащи не само груба целулоза, но и до 5% някои олигозахариди от рафинозен тип, които в дебелото черво се разграждат под влияние на чревната микрофлора и предизвикват образуване на газове.





# ИЗИСКВАНИЯ КЪМ ЯДКИТЕ

- **Ядките** (орехи, бадеми) са богати на белтък и съдържат значителни количества полиненаситени мастни киселини (включително омега-3 ПНМК), витамини от В група и минерали (калций, магнезий, цинк).
- Ядките са **алергенни храни** и затова тяхното въвеждане **в домашни условия след 1-годишна възраст трябва да става внимателно** и в малки количества, като ядките се предлагат смлени, поради риск от задавяне.



# ИЗИСКВАНИЯ КЪМ ТЕЧНОСТИ

- Малките деца са **по-чувствителни към обезводняване** в сравнение с по-големите деца и възрастните.
- При децата на **1-2 години** са необходими около **4-5 чаши течности** дневно (вкл. напитките и супите), при децата на **3-6 години** – **6 чаши течности/ден**.
- Вода да се **дава редовно в малки количества през целия ден**. При високи температури на околната среда децата имат потребност от повече вода.
- Чешмяната или нискоминерализирана минерална вода не могат да се заменят със сокове, съдържащи захар или други подсладители.
- Нискоминерализираната вода трябва да съдържа **флуор до 1.5 мг/л**.
- Водата и течностите трябва да се предлагат **с умерена температура**, да се избягва много студени и горещи напитки.
- За децата от 1 до 3 години **не се препоръчват напитки**, които съдържат **кофеин, като зелен и черен чай, кола напитки**.
- Може да се дава **мляко с какао**, тъй като съдържанието на кофеин в 1 чаша е минимално (5-6 мг), но е препоръчително децата да го приемат през деня, а не вечер преди лягане.



# ИЗИСКВАНИЯ КЪМ МАЗНИНИ

- Необходимите по-големи количества **мазнини** при децата от 1 до 3 години трябва да се получават основно от **растителните масла** (зехтин, слънчогледово, рапично, царевично, соево) и **млечното масло**. Растителните масла са богати на незаменими мастни киселини и витамин Е, а млечното масло е богато на витамини А и D.
- При **маргарините**, в процеса на втвърдяване на растителните масла, се образуват **транс-мастни киселини**, които имат вредно действие върху здравето. На пазара вече има маргарини, които се произвеждат със съвременни технологии и не съдържат транс-мастни киселини.
- Могат да се включват маргарини, ако не съдържат транс-мастни киселини.
- **Основни хранителни източници на транс-мастни киселини** са промишлено произведени сладкарски изделия, вафли, десерти, чипс. Те трябва максимално да се ограничават.



# ИЗИСКВАНИЯ КЪМ ЗАХАРТА

- Високият и чест прием на **захар, захарни и сладкарски изделия и безалкохолни напитки, съдържащи захар** допринася за висока енергийна стойност на храната, като същевременно не се внасят есенциални хранителни вещества като витамини и минерали.
- Препоръчва се консумацията на храни и напитки **с високо съдържание на захар да се ограничава**, чрез влагане на **не повече от 5% захар** за подслаждане на чай, прясно и кисело мляко; включване на сладкарски изделия (пасти, торти, реване) до един прием седмично.
- Подходящо е заменяне на част от захарта с пресни, замразени или сушени плодове.
- **Пчелният мед**, за разлика от другите захари, съдържа биологично активни вещества, поради което е предпочитана алтернатива на захарта. В ранната детска възраст, някои деца могат да имат **алергия към меда**, поради което той трябва да се използва с предпазливост, а при организирано хранене в детските ясли и детските кухни, не е подходящо да се включва при приготвяне на храните и напитките, поради възможност от неочаквани алергични реакции.



# ИЗИСКВАНИЯ КЪМ ГОТВАРСКА СОЛ

- Консумацията на **готварска сол** при децата трябва да се ограничава.
- **Ограничава се влагането на сол** при приготвянето на ястията и подкрепителните закуски за деца от 1 до 3 години, изключва се предлагането на сухи супи и бульони.
- Необходимо е предварително **да се изкисват във вода солени продукти**, като саламурено сирене и др.
- За предпочитане са **пресните зеленчуци, пред консервираните**, тъй като последните съдържат сол. Не е подходящо в храненето на малките деца да се включват туршии.
- **Хлябът, тестените и зърнените закуски** трябва да са с **намалено съдържание на сол**.
- Промислено произведените **месни продукти** не са подходящи храни за малките деца и **трябва да се избягват**



## ХРАНИ, КОИТО НЕ ТРЯБВА ДА СЕ ДАВАТ НА ДЕТЕТО ОТ 1 ДО 3 ГОДИНИ

- Бонбони
- Храни и напитки с изкуствени подсладители
- Безалкохолни напитки
- Черен, билков, зелен чай
- Подправки силни
- Мед
- Ядки
- Маргарини с транс-мастни киселини
- Туршии



# ХРАНИТЕЛНО ПОВЕДЕНИЕ - ДЕЦА

- Необходимо е да се развива вкуса, възприемането и положителното отношение към широк кръг храни още от най-ранно детство.



- Важно е да се създаде здравословно хранително поведение в детството, което формира базата на хранене и промотира здравето през целия живот.



# ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА ДЕЦА НА 3-6 ГОДИНИ В БЪЛГАРИЯ





# 1. Осигурявайте на децата пълноценна и разнообразна храна

- Храните се включват в **6 основни групи**:
  - Зърнени
  - Зеленчуци и плодове
  - Мляко и млечни продукти
  - Белтъчни храни - месо, риба, яйца, бобови, ядки
  - Добавени мазнини (масло, олио, маргарин)
  - Захар, богати на захар храни и напитки
- **Ежедневно** децата трябва да консумират **поне 1 представител от първите 4 групи храни.**
- **Ограничавйте богатите на мазнините и захар храни.**
- **Децата да се хранят редовно и в приятна атмосфера.**



## 2. Включвайте зърнени храни и/или картофи в храненето на децата няколко пъти дневно

- Зърнените храни (хляб, ориз, спагети, макарони, зърнени зкуски) и/или картофите трябва да са базата на всяко основно хранене.
- Пълнозърнестият хляб трябва постепенно да се въвежда след 2 годишна възраст.
- На 4-6 години 50% от хляба трябва да е пълнозърнест.



### 3. Ежедневно давайте на децата разнообразни зеленчуци и плодове, за предпочитане сурови.

- Да се предлагат при всяко хранене – общо поне 300-350 г дневно.
- Препоръчителен избор – сурови, замразени, без добавена сол/захар, цели вместо на сок.
- Сезонни, местно производство
- Включване на зеленчуци и плодове като компонент на ястия, супи, закуски, десерти
- Да направим привлекателни зеленчуците за децата, които не ги обичат



## 4. Включвайте всеки ден мляко и млечни продукти с намалено съдържание на мазнини и сол

- Източници на калций, белтък, витамини
- Препоръчителни – млека с намалено съдържание на мазнини (1.5-2%), краве сирене пред овче
- Намаляване на солта в сирената (чрез изкисване), включване на пресни сирена
- Обогатени млека с витамин D
- Кисломлечни продукти с плодове, натурален сок
- Препоръчителен минимален прием -300 мл/г прясно/кисело мляко + 25-30 г сирене



## 5. Избирайте постни меса, замествайте често месото и месните продукти с риба или бобови храни

- Основен източник на белтък
- Всяко основно ястие трябва да съдържа представител на тази група храни
- Избирайте постни меса, пилешко месо без кожа
- Ограничавайте колбасите в менюто на децата
- Предлагайте риба поне веднъж седмично
- Включвайте боб или леща поне веднъж седмично
- Ядки - несолени, включване като компоненти в различни храни



6. Ограничавайте общо приема на мазнини от децата, особено на животинските. При готвене замествайте животинските мазнини с растителни масла.

- Ограничавайте мазнините при готвене, използвайте растителни мазнини
- Отстранявайте видимите мазнини при месата
- Избирайте храни с ниско съдържание на мазнини, четете етикетите
- Ограничавайте храните, съдържащи твърди маргарини (високо съдържание на транс-мастни киселини при производство на бисквити, вафли, десерти и др.)



## 7. Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски продукти от децата, избягвайте да им предлагате безалкохолни напитки, съдържащи захар

- Повечето деца обичат сладкия вкус
- Честа практика на родителите е да награждават децата с шоколади, бонбони
- Продуктите, богати на захар съдържат “празни калории”, увеличават риска от затлъстяване, кариес
- Намаляване на захарта в сладкарските и тестени продукти, в десертите
- Да не се подсладят млякото и млечните продукти
- Заменяне на част от захарта с пресни, замразени или сушени плодове
- Да се избягват безалкохолните напитки, съдържащи захар – да се предпочита айрян, 100% натурални сокове



## 8. Ограничавайте употребата на сол при приготвяне на ястията, намалете консумацията на солени храни от децата

- Избягвайте да включвате в менюто на децата солени храни – сухи супи, туршии, колбаси, солени сирена
- Пригответе храната с малко сол
- Увеличете храните, бедни на натрий – пресни зеленчуци и плодове
- Не слагайте солница на масата





## 9. Давайете на децата достатъчно вода

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



## 10. ПРИГОТВЯЙТЕ И СЪХРАНЯВАЙТЕ ХРАНАТА ПО НАЧИН, ОСИГУРЯВАЩ НЕЙНАТА БЕЗОПАСНОСТ

- ❑ **Запазването на биологичната пълноценност на храната е важно за постигане на здравословно хранене.**
  - Топлинна обработка на храните за максимално запазване полезните им съставки - варене на пара, задушаване
  - Размразяване на храните
- ❑ **Осигуряването на микробиологична безопасност при приготвяне и съхранение на храната**
  - Безопасни сурови храни и чиста вода
  - Хигиена при приготвяне на храната
  - Избягване контакт на сурови и готови за консумация храни при тяхната обработка и съхранение
  - Подходящо съхраняване на храните





## 11. Включвайте децата в приготвянето на храната

- **Децата се радват да помагат в кухнята;**
- Включването на децата в планирането на менюто и приготвянето на храната е **ефективен начин на обучение;**
- Окуражавайте децата да се включват в **дейности** при приготвяне на храната, **подходящи за тяхната възраст.**



## 12. Осигурявайте физическа активност на децата всеки ден

- **Физическата активност е необходима за:**
  - психологическото и социалното развитие на децата;
  - развитие на мускулната сила, умения за баланс и координация, за растежа;
  - здравословно тегло;
  - по-добър апетит
- **Намалете времето, прекарано пред телевизора, видеото, компютърните игри**
- Физическата активност - **забавление** за децата, а не принуда
- **60 минути всеки ден умерена физическа активност**

# ПИРАМИДА НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ

## ЗА ДЕЦА НА 3-7 ГОДИНИ

