

ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА ДЕЦАТА



Представяне на програми за здравословно хранене при децата

Г-н Николай Димов, Шеф,
Представител на Евро-Ток България

Храненето на децата като споделена отговорност.

Всеки, който се грижи за децата, играе важна роля за осигуряването им с адекватно и здравословно хранене, както и за изграждане на здравословни хранителни навици у тях, което е от особена важност за създаване на здравословен модел на хранене в зряла възраст.

Основни резултати от съвременните национални проучвания на храненето на децата

- Последните проучвания на храненето на децата в ученическа възраст показват, че значителна част от тях имат нездравословен модел на хранене. Голяма част от децата са с ниска физическа активност.
- Нездравословният модел на хранене и ниската физическа активност са свързани с продължаване тенденцията за увеличаване честотата на затлъстяване сред децата. Наблюдава се ранна и честа консумация на алкохолни напитки, включително на концентриран алкохол.
- През последните години се появи нов проблем - честа консумация на енергийни напитки. Сериозен проблем са нарушенията в хранителното поведение - анорексия и булимия.

Висока честота на наднормено тегло при децата в ученическа възраст, тенденция за увеличаване на затлъстяването

- Наднорменото тегло при децата отразява небалансирания и нездравословен модел на хранене и ниската физическа активност за значителна част от тях.
- Относителният дял на свръхтегло при децата на възраст 7-18 години е 16.7 %, а на затлъстяване 8.2 %. Сравнителният анализ на данните от националното проучване през 2011 г. с тези, получени от изследване на същите възрастови групи ученици през 1998 год. показва, че честотата на свръхтеглото при учениците се е запазила в същите граници (12-19% в зависимост от възрастта и пола), докато честотата на затлъстяване се е увеличила с повече от 100% (затлъстяването през 1998 г. е в диапазон 2.1-4.8%, а през 2011 г. 5.1-10.9%).
- Тенденцията за увеличаване на затлъстяването се наблюдава още при децата в 1-виклас.
- Докато през 1998 г. относителният дял на децата на 7-8 г. със затлъстяване е под 10%, през 2008 г. е 13-14%, а през 2011 г. достига 20.8% при момчетата и 14.6% при момичетата.

Национално проучване на храненето и хранителния статус на учениците(7-18 години) в България, 2011 г.

Основните проблеми, установени в храненето са :

- Само около 50% от децата консумират ежедневно плодове и зеленчуци, мляко и млечни продукти.
- Консумацията на пълнозърнест хляб е ниска - 57% от децата го консумират веднъж и по рядко седмично.
- Риба се консумира недостатъчно - 41% от учениците ядат риба по-рядко 1 път седмично, 17.6% по-рядко от веднъж месечно .
- Установена е честа консумация на храни, богати на енергия, мазнини, захар и сол:

28% от децата консумират ежедневно и повече от 1 път дневно: пържени картофи и чипс; захарни, шоколадови и сладкарски изделия; безалкохолни напитки, съдържащи захар.

ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ ДЕЦАТА И УЧЕНИЦИТЕ

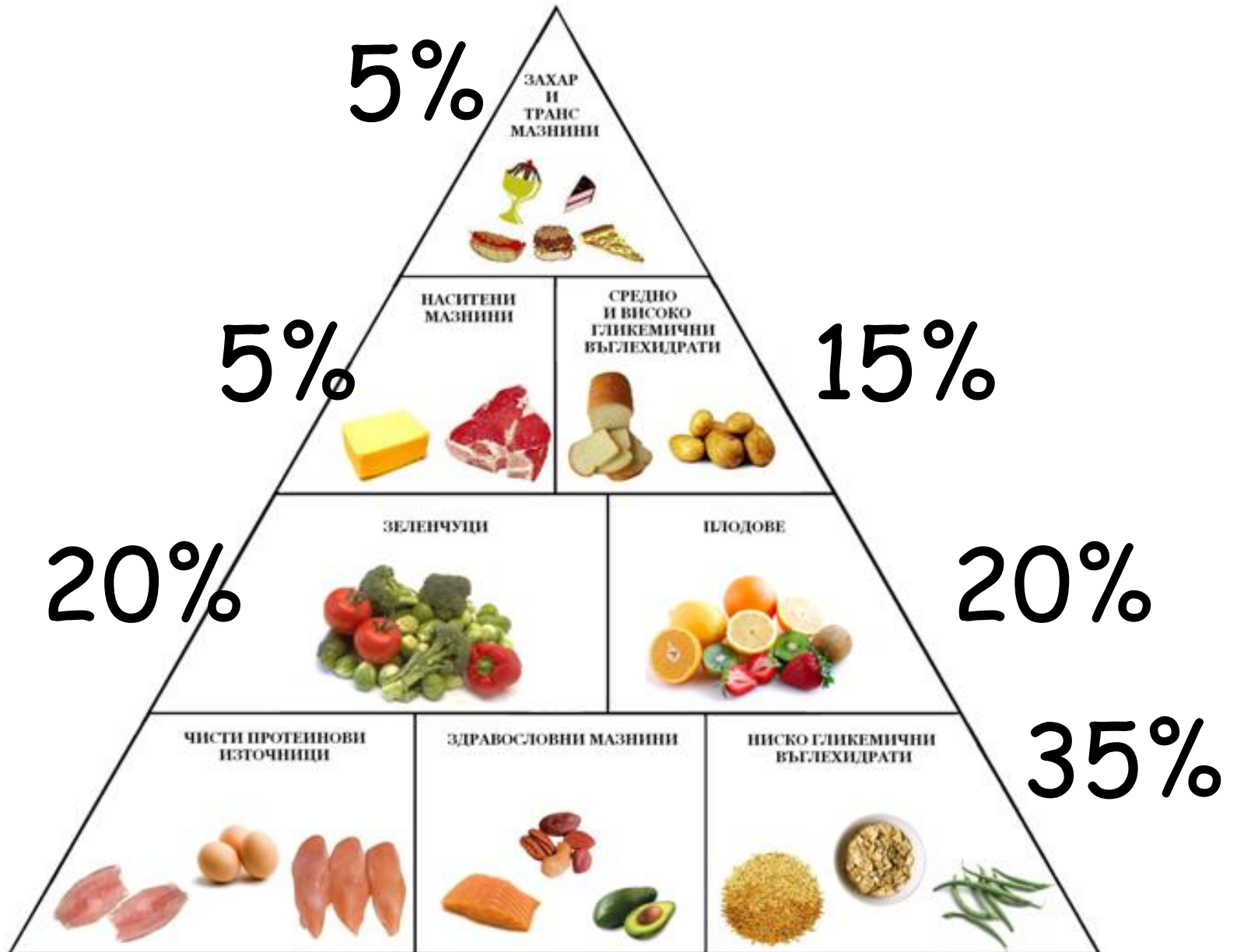
Храната може да допринесе за здравето, растежа и развитието на децата, ако спазват следните препоръки:

1. Осигуряването на децата пълноценна и разнообразна храна.
2. Включване на зърнени храни и/или картофи в храненето на децата няколко пъти дневно.
3. Ежедневно консумиране на разнообразни зеленчуци и плодове, за предпочитане сурови.
4. Ежедневна консумация на мляко и млечни продукти с намалено съдържание на мазнини и сол.
5. Избор на месо с намалено съдържание на мазнини, замествайте често месото и маесните продукти с риба или бобови храни.
6. Ограничаване общо приема на мазнини от децата, особено на животинските. При готвене замествайте животинските мазнини с растителни масла.
7. Намаляване приема на захар, захарни и сладкарски продукти от децата, също така безалкохолни напитки, съдържащи захар.
8. Ограничена употреба на сол при приготвяне на ястията, намалете консумацията на солени храни от децата.
9. Достатъчен прием на вода и течности.
10. Приготвяне и съхраняване на храната по начин, осигуряващ нейната безопасност.
11. Включвайте децата в приготвянето на храната.
12. Осигурявайте физическа активност на децата всеки ден.

Техники за здравословно ГОТВЕНЕ

- Печене.
- Варене
- Пуширане
- Готвене на пара
- Вакумно готвене
- Задушаване

Хранителна пирамида



Препоръчителни стойности за среднодневен прием на енергия, общ белтък, мазнини и въглехидрати (осреднени стойности за момчета и момичета)

Възраст (години)	Енергия ккал /ден	Общ белтък		Мазнини		Въглехидрати	
		Е%*	г/ден	Е%	г/ден	Е%	г/ден
3 - 7	1700	10 - 15	43 - 64	25 - 35	47 - 66	50 - 65	213 - 276
7-10	1890	10 - 15	48 - 71	25 - 30	53 - 74	55 - 65	260 - 307
10-14	2415	10 - 15	60 - 91	25 - 30	67 - 94	55 - 65	332 - 392
14-19	2760	10 - 15	69 - 104	25 - 30	77 - 108	55 - 65	380 - 449

Разпределение на енергийното съдържание на храната за отделните хранителни приеми при целодневно хранене

Хранителни приеми	Петкратен режим (Е%)
Закуска	20
Сутрешна подкрепителна закуска	5-10
Обяд	30-35
Следобедна подкрепителна закуска	15
Вечеря	25

Продукти	Възраст (години)		
	6 - 10	10 - 14	14 - 19
1. Зърнени храни и картофи			
Хляб и хлебни изделия (нето тегло)	150	200	250
в т. ч. пълнозърнест, типов, ръжено-пшеничен, ръжен хляб (нето тегло)	75	120	190
Брашно (за тестени закуски, ястия, десерти и др.) (нето тегло)	20	20	22
Ориз (нето тегло)	16	18	22
Макаронени изделия (нето тегло)	15	20	25
Други зърнени храни (жито, царевича, закуски на зърнена основа) (нето тегло)	20	20	25
Картофи (нето/бруто тегло)	75/100	100/130	110/150
2. Зеленчуци и плодове			
Зеленчуци - общо пресни и консервирани	300/330	300/330	350/380

Критерии за здравословен прием на зърнени храни и картофи при деца

- **ежедневно включване - сутрешна закуска, обяд и вечеря (когато се предлага), на поне един представител от групата на зърнените храни (хляб, хлебни, макаронени, тестени изделия, ориз, жито, овесени ядки, елда, просо, царевича) и/или картофи;**
- **включване на пълнозърнести продукти най-малко в четири хранителни приема седмично при целодневно хранене и два пъти седмично при наличие само на обедно хранене в училище.**

Критерии за здравословен прием на зеленчуци и плодове при деца

- Децата трябва да приемат зеленчуци и плодове няколко пъти дневно, по възможност при всяко хранене;***
- Препоръчително е зеленчуците и плодовете да са според сезона;***
- Количеството на зеленчуците и плодовете в дневното меню трябва да е най-малко общо 400 грама.***

Критерии за здравословен прием на мляко и млечни продукти при деца

- ежедневно включване в менюто на мляко и млечни продукти – сирене, кашкавал, извара с намалена масленост;
- кисело мляко като компонент на закуска, подкрепителна закуска и включено в ястия и десерти,
- прясно мляко като напитка или като компонент в пюрета, супи и десерти.

Критерии за здравословен прием на месо и месни продукти при деца

- ***препоръчителна е консумацията на постни меса (без видими тлъстини) - Месата от птици са за предпочитане - без кожа;***
- месни продукти и колбаси с намалено съдържание на мазнини и сол (постна шунка, филе) и др., включени в подкрепителни закуски

Критерии за здравословен прием на риба, яйца, бобови, ядкови продукти при деца

- При децата се препоръчва консумация на **риба**- поне веднъж седмично. Риба се предлага също като рибена чорба и като компонент на сандвичи и салати.
- Препоръчително е в менюто на децата да се осигуряват поне **4-5 яйца седмично**;
- **Бобовите** храни трябва да имат добро присъствие в менюто на децата - няколко пъти седмично;
- **Ядки** - сурови, несолени (орехи, бадеми) средно 20-30 грама дневно.

Препоръки за оптимизиране храненето на учениците

- Обучение **на учениците** по здравословно хранене;
- Организирано хранене със субсидии от държавата;
- Грижа на обществото – семейство, училище, медии – учениците подражават на авторитети;
- Въвеждане на медицински контрол върху храненето и хранителното поведение;
- Възпитаване на хранителни навици от ранна възраст;
- Преференции от страна на държавата към фирмите, които произвеждат храни за ученици и снабдяват ученическите бюфети и столове с достъпни здравослови храни .

- Европейски ден за здравословно хранене и готвене с деца.
Организатори са Европейската комисия и Евро-Ток България с подкрепата на Столична община. В детското кулинарно шоу участие ще вземат 500 деца от първи до четвърти клас от столични училища. По традиция вече, на празника се канят различни класове, така че посланието за здравословно хранене да достига до максимален брой деца.
В първата част на събитието децата приготвиха вкусно, здравословно и балансирано меню. Като имаха възможността да научат повече за продуктите и правилния начин на хранене, в зависимост от тяхната възраст и предпочитания. Да се научат децата да подбират храната и според вкус, и според качеството ѝ.
Посланието за здравословно хранене е цялостна концепция – храненето трябва да бъде редовно, балансирано, да носи удоволствие и да е основано на личния избор.
Здравословното хранене е свързано и с активното движение – физическата активност е необходимост е необходима за поддържане на добрата форма на децата. Здравословното, балансирано хранене и подходящата физическа дейност са необходимост за детското развитие. Това е проверена формула за превенция на много заболявания при децата, вкл на затлъстяването.
„Нашата цел е да популяризираме важността на здравословното хранене сред децата по забавен и атрактивен за тях начин – казва г-жа Зинаида Златанова, ръководител на Представителството на Европейската комисия в България. – Европейският ден за здравословно хранене и готвене с деца е част от широка кампания на ЕК за борба срещу затлъстяването чрез насърчаване на гражданите на ЕС да изберат и предпочетат балансиран хранителен режим и да спортуват повече. Голяма част от навиците, свързани със здравословния начин на живот, се изграждат в детска възраст. Детството е важен период за утвърждаване на предпочитания към здравословното поведение като цяло, не само към здравословното хранене. Децата, на които е обяснена важността на здравословното хранене и които са научени правилно да подбират хранителните си режими, е по-вероятно да водят здравословен живот и като възрастни.”

Европейски ден за здравословно хранене и готвене



Европейски ден за здравословно хранене и готвене



Европейски ден за здравословно хранене и готвене



Европейски ден за здравословно хранене и готвене



Европейски ден за здравословно хранене и готвене



Европейски ден за здравословно хранене и готвене



Европейски ден за здравословно хранене и готвене



Европейски ден за здравословно хранене и готвене



- Най-важно от всички правила е да не се стресираме и натоварваме. Добре е да се стремим да научим повече, да се храним и живеем здравословно, но не и да превърнем живота си в следване на всички тези правила. Както всяко нещо, така и привикването към здравословното хранене има граници и изисква време. Ако ние не сме знаели кое е полезно и кое не, можем поне да научим децата си, но нека не забравяме, че преди всичко, ние трябва добре да им обясним защо го правим и да им даваме пример. Една бисквита или сладолед няма да навредят на никого, но е важно да имаме адекватни граници, които да се опитаме да възпитаваме в нашите деца.