

ТЕХНОЛОГИИ И ПРЕДПРИЕМАЧЕСТВО ЗА 5.-7. КЛАС

Здравословното хранене е ключ към добро здраве и успех в училище.



Здравословно е разнообразното, балансирано и редовно хранене. За да растете здрави и силни, опитайте се да спазвате следните 12 препоръки за здравословно хранене:

Препоръка 1

КОНСУМИРАЙТЕ РАЗНООБРАЗНА ХРАНА. ОТДЕЛЯЙТЕ ДОСТАТЪЧНО ВРЕМЕ ЗА ХРАНЕНЕ В ПРИЯТНА И СПОКОЙНА АТМОСФЕРА

Балансираното и разнообразно хранене е вашият незаменим помощник, за да растете здрави и силни, бързи и смели, да запомните по-лесно уроците в училище. Храненето е балансирано, когато с храните приемаме нито много, нито малко, а колкото ни е необходимо енергия и хранителни вещества. Няма хранителен продукт или група храни, които да включват всички хранителни вещества в нужните количества. Ето защо, за

постигане на балансирано хранене е добре да консумирате разнообразни храни.

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

- 1) зърнени храни (хляб, ориз, макарони, спагети, царевича, овесени ядки, зърнени закуски) и картофи;
- 2) зеленчуци и плодове;
- 3) мляко, сирене, кашкавал, извара;
- 4) месо, риба, яйца, боб, леща, ядки (орехи, бадеми, лешници и др.).

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

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

5) мазнини (масло, мас, слънчогледово олио, царевично олио, зехтин, маргарин);

6) захарни и сладкарски изделия (бонбони, шоколад, вафли, пасти, торти, баклава, тулумбички, халва, локум и много други) и напитки със захар.

Храненето заедно със семейството у дома или с приятели в училище създава настроение и доставя удоволствие. Хранете се без да бързате, това е време, когато може да се радвате на хубавата храна и на добрата компания.

Препоръка 2

НЕ ПРОПУСКАЙТЕ СУТРЕШНАТА ЗАКУСКА, ХРАНЕТЕ СЕ РЕДОВНО

Сутрешната закуска е много важна, тъй като след дългия нощен сън се нуждаете от зареждане с енергия и хранителни вещества. Тя е чудесно начало на деня и Ви дава енергия за учене, игри и спорт. За закуска сутрин избирайте мляко със зърнена закуска и плод, сандвич със сирене или кашкавал, сандвич с шунка, яйца, чаша прясно или кисело мляко, плодове или натурален плодов сок.

Нашето тяло се нуждае непрекъснато от енергия, затова е важно да се храним редовно. Освен закуската, не пропускайте и другите основни хранения – обяд и вечеря, за да се чувствате бодри през целия ден. За подкрепителни закуски между основните хранения избирайте пресен плод, натурален плодов сок, кисело мляко с плодове, прясно мляко с

какао, зърнени десертни блокчета, малък сандвич с пълнозърнест хляб и др.

Препоръка 3

КОНСУМИРАЙТЕ ЗЪРНЕНИ ХРАНИ КАТО ВАЖЕН ИЗТОЧНИК НА ЕНЕРГИЯ, ПРЕДПОЧИТАЙТЕ ПЪЛНОЗЪРНЕСТ ХЛЯБ

Зърнените храни (хляб, макарони, спагети, ориз, царевица, 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, царевица, кафяв ориз, овесени ядки и др.) са по-богати на хранителни вещества – растителни влакнини (фибри), витамини и много минерални вещества, полезни за здравето.

- Включвайте ежедневно в менюто си хляб, други зърнени храни или картофи.
- Избирайте по-често пълнозърнести храни, препоръчително е поне половината от хляба, който консумирате, да е пълнозърнест.
- Консумирайте картофите варени или печени, избягвайте пържените картофи и чипс.
- Ограничавайте консумацията на тестени храни, които са с високо съдържание на мазнини (пържени мекици и понички, баница, тутманик, милинки и др.).

Препоръка 4

КОНСУМИРАЙТЕ ПОВЕЧЕ ЗЕЛЕНЧУЦИ И ПЛОДОВЕ, ПО ВЪЗМОЖНОСТ ПРИ ВСЯКО ХРАНЕНЕ

Плодовете и зеленчуците са едни от най-полезните храни. Те са богати на много витамини, минерални вещества, влакнини (фибри) и биологично активни вещества, които са необходими за дейността на организма, за растежа и развитието, устойчивостта срещу болести. От зеленчуците и плодовете не се пълнее, тъй като те съдържат много вода, нямат мазнини и са бедни на енергия.

- Консумирайте зеленчуци и плодове всеки ден, по възможност при всяко хранене.
- Яжте разнообразни зеленчуци и плодове – зелени, жълти, оранжеви, червени.

- Консумирайте зеленчуци в салати, ястия, сандвичи, тестени закуски.
- Избирайте пресни плодове вместо сладкиши за десерт и подкрепителна закуска.

Препоръка 5

ПРИЕМАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

Киселото и прясното мляко и млечните продукти (сирене, кашкавал, извара) са ценна храна за децата. Млякото и млечните продукти са най-добрият източник на лесно усвоим калций, богати са на белтък и витамини, които осигуряват растежа и здравината на костите и зъбите. Киселото мляко, традиционна българска храна, е особено добър избор, защото има специално значение за здравето – подобрява храносмилането и повишава защитата срещу болести.

- Всеки ден консумирайте 3 - 4 пъти мляко или млечни продукти.
- Избирайте кисело и прясно мляко с ниско съдържание на мазнини (1,5 - 2%).
- Предпочитайте млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и сол (извара с намалено съдържание на мазнини, свежо краве сирене, обезсолено краве сирене).

Препоръка 6

ИЗБИРАЙТЕ МЕСО БЕЗ ТЛЪСТИНИ, ЗАМЕНЯЙТЕ МЕСОТО ПО-ЧЕСТО С РИБА, БОБ И ЛЕЩА

Животинските храни - месо, риба, яйца, както и някои растителни храни – боб, леща, соя, ядки, са богати на белтък и са много важни за здравето и растежа. Месото и рибата съдържат и лесно усвоимо желязо – важен елемент за изграждане на червените кръвни телца, за устойчивостта срещу инфекции, за подобряване на вниманието и силата. В рибата има ценни мазнини, полезни за дейността на мозъка и сърцето. Поне един от тези продукти трябва да се приема ежедневно.

- Консумирайте птиче месо без кожа (пилешко, пуешко и др.) и червени меса без тлъстини (телешко, говеждо, свинско, агнешко).
- Избягвайте и ограничавайте консумацията на колбаси, които са с високо съдържание на мазнини и сол.
- Консумирайте риба един-два пъти седмично.

- Консумирайте боб или леща един-два пъти седмично.
- Ядките (орехи, бадеми, лешници, фъстъци) консумирайте неосолени.
- Консумирайте поне 5 яйца през седмицата (в това количество се включват и яйцата от различни ястия и десерти).

Препоръка 7

ОГРАНИЧАВАЙТЕ МАЗНИНИТЕ, ОСОБЕНО ЖИВОТИНСКИТЕ, ИЗБЯГВАЙТЕ ПЪРЖЕНИТЕ ХРАНИ

Мазнините са необходими за човешкия организъм, както и останалите хранителни вещества. Те са най-богатият източник на енергия, помагат за усвояване на важни витамини – А, D, Е и К. Консумацията на голямо количество мазнини води до наднормено тегло и затлъстяване. Животинските мазнини и твърдите маргарини не се препоръчват, тъй като съдържат вещества, които при висок прием могат да доведат до заболявания на кръвоносните съдове и сърцето. Освен в маслото, олиото и видимите мазнини в месото, в някои храни като чипс, снакс, торти, вафли, колбаси, пържени закуски, сосове, салати с майонеза и др. се съдържат и “скрити” мазнини.

За да намалите мазнините е полезно да спазвате следните препоръки:

- Избирайте храни с ниско съдържание на мазнини – нискомаслени мляко и млечни продукти, постни меса.
- Ограничавайте консумацията на колбаси, сладкарски и тестени изделия, като торти, кексове, милинки и др..
- Ограничавайте консумацията на продукти, съдържащи твърди маргарини - бисквити, вафли, сухи пасти и др.
- Избягвайте пържените храни.
- Предпочитайте растителните мазнини (слънчогледово, царевично олио, зехтин и др.) пред животинските мазнини (масло, мас и др.).

Препоръка 8

ОГРАНИЧАВАЙТЕ ПРИЕМА НА ЗАХАР, ЗАХАРНИ И СЛАДКАРСКИ ИЗДЕЛИЯ, ИЗБЯГВАЙТЕ КОНСУМАЦИЯТА НА БЕЗАЛКОХОЛНИ НАПИТКИ, СЪДЪРЖАЩИ ЗАХАР

Захарта придава приятно чувство за сладост, снабдява бързо с енергия и затова храните и напитките, съдържащи захар са често предпочитани. Честата и в големи количества консумация на бонбони, вафли, шоколад, сладкиши и други сладки храни и напитки не е полезна за зъбите и може да доведе до повишаване на теглото. Пчелният мед съдържа полезни вещества и е за предпочитане пред захарта при подслаждане.

- Опитайте се да не подслаждате млякото и чая със захар. Ако подслаждате предпочитайте пчелен мед, но не прекалявайте и с него.
- Избягвайте честата употреба на безалкохолни напитки, съдържащи захар, предпочитайте чешмяна и минерална вода.
- Предпочитайте натурални плодови сокове без добавена захар пред соковете и нектарите, подсладени със захар.
- За десерт избирайте плодове вместо паста и торти.
- Избягвайте честия прием на съдържащи захар храни и напитки между отделните хранения.

Препоръка 9

НАМАЛЕТЕ УПОТРЕБАТА НА СОЛ И КОНСУМАЦИЯТА НА СОЛЕНИ ХРАНИ

Солта съдържа натрий и хлор, които са важни за редица дейности на организма, но прекалената консумация на сол и солени храни може да доведе до загуба на калций от костите и повишаване на кръвното налягане. Освен добавената сол при приготвяне на храната, с високо съдържание на сол са преработените храни като: чипс, колбаси, консервирани меса, консервирана риба, сирена, туршии, сухи супи, солени закуски, кетчуп, сосове, като подправки и др. Вкусовото предпочитание към солени храни може да се промени чрез постепенно намаляване консумацията на сол.

- Намалете консумацията на консервирани храни, колбаси, солена риба, туршии.
- Избягвайте да солите допълнително храната.
- Вместо със сол, овкусявайте храната с лимонов сок, оцет, растителни подправки.

Препоръка 10

ПРИЕМАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО ДОСТАТЪЧНО ВОДА И ТЕЧНОСТИ. НЕ КОНСУМИРАЙТЕ АЛКОХОЛНИ НАПИТКИ

Водата е жизнено необходима. Обезводняването, предизвикано от недостатъчен прием на вода и течности, води до намаляване на умствената и физическата активност, нарушаване на вниманието, умора и главоболие. Децата са особено чувствителни към обезводняването. Най-доброто средство за утоляване на жаждата е обикновена питейна вода, както и нискоминерализирани минерални води. Напитките, като чай, айрян и натурални плодови сокове без захар, съдържат полезни хранителни вещества.

- Пийте всеки ден поне 6-8 чаши вода и течности (1,5 - 2 литра), което включва вода, мляко, сок, чай, супи и др.
- Приемайте вода редовно в малки количества през целия ден преди да се почувствате жадни.
- Пийте повече вода при висока температура на околната среда и при усилена физическа дейност.
- Предпочитайте чешмяна или минерална вода пред безалкохолни напитки и плодови сокове, съдържащи захар или други подсладители.
- Пийте вода и течности с умерена температура, избягвайте много студени и горещи напитки.

Организмът на децата и младите хора е особено чувствителен към въздействието на алкохола. Алкохолът уврежда мозъка, черния дроб и други важни органи. Дори в малки количества при деца, алкохолът може да предизвика отравяне. Затова, не консумирайте алкохолни напитки – концентрати (водка, уиски, ракия и др.), вино, бира, коктейли, съдържащи алкохол.

Препоръка 11

ПОДДЪРЖАЙТЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО ТЕГЛО И БЪДЕТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНИ ВСЕКИ ДЕН

Здравословното тегло е много важно за дълготрайно добро здраве. Поддържането на нормално тегло се постига чрез баланс между приетата храна и изразходваната енергия при физическа активност.

Както наднорменото тегло, така и поднорменото тегло могат да бъдат причина за сериозни здравни проблеми. Поднорменото тегло е

свързано с нисък прием на жизнено важни хранителни вещества, намалена защита срещу инфекции. Модното увлечение при момичетата по прекалено слабите фигури, постигани чрез строги диети и гладуване, може да доведе до сериозни увреждания на органите и заболявания, като анорексия и булимия.

Наднорменото тегло и затлъстяването са свързани, както с прекомерно хранене, така и с ниска физическа активност и представляват риск за здравето. За да бъдете с нормално тегло, добро здраве и самочувствие, бъдете физически активни поне един час всеки ден. Физическата активност трябва да бъде удоволствие и забавление. Ходете пеша, играйте и спортувайте, по възможност на открито. Намалете времето, прекарано пред телевизора и компютъра.

Необходимо е теглото да се контролира редовно с помощта на личния лекар и родителите.

Препоръка 12

СПАЗВАЙТЕ ХИГИЕННИТЕ ПРАВИЛА ПРИ ХРАНЕНЕ, ПРИГОТВЯНЕ И СЪХРАНЕНИЕ НА ХРАНИТЕ

Включвайте се в избора на менюто, в пазаруването и приготвянето на храната вкъщи. Това е чудесен начин да изберете и пригответе, както пълноценни, така и предпочитани от Вас храни.

Освен пълноценна, храната трябва да е и безопасна. Храната може да се замърси на всеки етап от нейното приготвяне, съхранение и консумиране. Спазването на хигиенните правила при хранене и приготвяне на храната е важно условие за добро здраве.

Как да предпазим храните от замърсяване:

- Мийте ръцете си преди хранене.
- Използвайте при хранене индивидуални прибори и съдове.
- Не консумирайте храни с изтекъл срок на годност.
- Измивайте добре плодовете и зеленчуците преди консумация.
- Избягвайте контакт между сурови и готови за консумация храни при тяхната обработка и съхранение.
- Съхранявайте храните в хладилника опаковани, в затворени кутии или покрити.

За да бъде Вашето хранене здравословно, е необходимо да спазвате всички препоръки, а не само някои от тях.

Може да проверите дали Вашето хранене е здравословно. Отговорете на всеки въпрос след съответната препоръка – оградете с кръгче една от буквите (а, б, в) пред отговора, който съответства на Вашето хранене.

Въпрос 1. Спомнете си какви храни консумирахте вчера?

- а. Храни от първите 4 групи (зърнени храни; зеленчуци и плодове; мляко и млечни продукти; месо, риба, яйца, боб, леща, ядки)
- б. Храни от 2-3 групи (мазнини, захарни изделия)
- в. Храни само от една група

Въпрос 2. Какво обичайно закусвате?

- а. Сандвич
- б. Кифла или баничка
- в. Зърнена закуска с прясно мляко и плод
- г. Не закусвам

Въпрос 3. Консумирахте ли хляб вчера?

- а. Да, само бял хляб
- б. Да, бял и пълнозърнест хляб
- в. Не

Въпрос 4. Консумирахте ли зеленчуци и плодове днес?

- а. Да, на всяко хранене
- б. Само веднъж
- в. Не

Въпрос 5. Консумирахте ли мляко или млечни продукти днес?

- а. Да, 3 - 4 пъти
- б. Само веднъж
- в. Не

Въпрос 6. Консумирахте ли риба през последната седмица?

- а. Да, 2 пъти

- б. Само веднъж
- в. Не

Въпрос 7. Консумирахте ли пържени храни през последната седмица?

- а. Да, всеки ден
- б. Само веднъж
- в. Не

Въпрос 8. Колко често консумирате безалкохолни напитки със захар?

- а. Всеки ден
- б. 2-3 пъти седмично
- в. 1-2 пъти месечно

Въпрос 9. Солите ли допълнително храната преди да сте я опитали?

- а. Да, винаги
- б. Не
- в. Да, понякога

Въпрос 10. Колко вода и течности пиете ежедневно?

- а. 2-3 чаши вода и течности
- б. не се сещам да пия вода и течности
- в. 6-8 чаши вода и течности

Въпрос 11. Колко време на ден отделяте за физическа активност или спорт?

- а. около 30 минути
- б. над 1 час
- в. не спортувам, рядко играя навън

Въпрос 12. Измивате ли плодовете и зеленчуците преди консумация?

- а. Да
- б. Не
- в. Понякога

Проверете своя резултат като сравните сбора от събраните точки с оценките:

1. а. Отличен избор - 3 т.
б. Може по-добре – 2 т.
в. Лош баланс – 0 т.

2. а. Добре – 2 т.
б. Може по-добре - 1 т.
в. Отличен избор – 3 т.
г. Нездравословен избор – 0 т.

3. а. Добър избор – 2 т.
б. Отличен избор – 3 т.
в. Нездравословен избор – 0 т.

4. а. Отличен избор – 3т.
б. Може по-добре – 1 т.
в. Нездравословен избор – 0 т.

5. а. Отличен избор – 3 т.
б. Може по-добре – 1 т.
в. Нездравословен избор – 0 т.

6. а. Отличен избор – 3 т.
б. Добър избор – 2 т.
в. Нездравословен избор – 0 т.

7. а. Нездравословен избор – 0 т.
б. Добър избор – 2 т.
в. Отличен избор – 3 т.

8. а. Нездравословен избор – 0 т.
б. Може и по-добър избор – 1 т.
в. Отличен избор – 3 т.

9. а. Нездравословен избор – 0 т.
б. Отличен избор – 3 т.
в. Не достатъчно добър избор – 1 т.

10. а. Не достатъчно добър избор – 2 т.

б. Нездравословен избор – 0 т.

в. Отличен избор – 3 т.

11. а. Не достатъчно добър избор – 1 т.

б. Отличен избор – 3 т.

в. Нездравословен избор – 0 т.

12. а. Отличен избор – 3 т.

б. Рисков избор – 0 т.

в. Не достатъчно добър избор – 1 т.

Оценка:

От 25 до 36 точки: Вие имате отличен избор по отношение на здравословното хранене! Продължавайте така и в бъдеще!

От 13 до 24 точки: Вашият избор е добър, но може да бъде и по-добър!

По-малко от 12 точки: Вашият избор е добре да се промени, за да имате здравословно хранене!

Пирамидата за здравословно хранене представлява картинно изображение на основните препоръки за хранене. Тя ще ви помогне за здравословен избор на храни. Пирамидата е разделена на сектори, които включват 6 групи храни: зърнени храни (хляб, ориз, макаронени продукти, царевича, овесени ядки, зърнени закуски) и картофи; зеленчуци и плодове; мляко и млечни продукти; храни богати на белтък - месо, риба, яйца, бобови храни и ядки; добавени мазнини (масло, мас, слънчогледово олио, зехтин, маргарин и други); захар и захарни продукти, сладкарски изделия. Големината на секторите съответства на съотношението на препоръчаните количества за консумация при децата в тази възраст.

Групите храни са разпределени в три пояса, оцветени в сигналните цветове на светофара. В зеления пояс на



основата на пирамидата са включени растителните храни, които представляват основния дял от общото количество на ежедневната храна. В жълтия пояс се намират храните от животински произход, които са важни за здравословното хранене на децата, но трябва да се консумират в по-малки количества. В този пояс са също растителните масла и млечното масло, препоръчвани като основни добавени мазнини при децата, но с тяхната консумация трябва да се внимава, тъй като мазнините са най-богатите на енергия храни. В червения пояс, на върха на пирамидата са разположени храните, чиято консумация децата трябва да ограничават – пържените и богатите на животински мазнини храни, захарните и сладкарските продукти.

Под пирамидата виждате препоръчаните за ежедневен прием осем чаши вода. Фигурите на играещите и тичащи деца показват голямото значение на физическата активност за растежа, развитието и здравословното тегло.

Източници: <http://ncpha.government.bg>

Материала подготвиха: Надя Косева и Десислава Бейска

Провери и допълни: Диляна Гаджева