

**Актуализирана Наредба на МЗ
за изискванията за здравословно
хранене на децата от 3 до 7
години (публ. 5.11.2019 г.)**

Проф. Д-р Стефка Петрова



Мотиви за актуализиране на Наредба №6 на МЗ от 2011 г.

- Актуализирането на наредба №6 за от 10 август 2011 г. се наложи във връзка с актуализирането на физиологичните норми за хранене на населението в България, (НАРЕДБА № 1 от 22 януари 2018 г.), което актуализиране се извършва периодично и това е общ подход на всички страни в Европа и света.
- Резултатите от най-новите научни изследвания за ролята на хранителните вещества и потребностите на човешкия организъм в различните възрастни периоди, както и данните от епидемиологичните проучвания относно връзката на приема на енергия и хранителни вещества с храните, здравето, растежа и развитието при децата, са в основата на определянето на съвременните референтни стойности за хранителен прием при децата.

База за промените в актуализираната през 2019 г. Наредба №6 на МЗ от 2011 г.

- През 2006 и 2007 г. СЗО публикува нови референтни стойности за тегло и ръст на децата във всички възрасти, които бяха използвани при проведените национални проучвания на храненето и хранителния статус на българското население.
- Това е база за преоценка на средното телесно тегло на децата с нормален ИТМ в Наредбата за Физиологичните норми за хранене на населението от 2018 г., което е основа за определяне на новите **по-ниски средни енергийни потребности** при **различните популационни групи**, включително и на децата от 3 до 7 години.

Основни промени в актуализираната през 2019 г. Наредба №6 на МЗ от 2011 г.

- **По-ниският енергиен прием става основно чрез намаляване на въглехидратите - сега препоръчителните граници са 45 - 60% от енергията (преди бяха 50-75 E%).**
- Има нови доказателства, че прием на въглехидрати над 60 енергийни %, особено когато са за сметка на добавени захари и рафинирани брашна, значително увеличава риска от наднормено тегло включително при децата. Във връзка с това в актуализираната наредба приемът на добавени захари се ограничава до 10% от енергийната стойност на храната, оптималният прием е до 5% от енергийната стойност на храната за деня при децата от 3 до 7 години.
- Ограничава се приемът на въглехидратите чрез ограничаване използването на бял хляб при приготвяне на сандвичите, пълнозърнестият хляб става първа алтернатива. **Пълнозърнести продукти трябва да се предлагат** най-малко в пет хранителни приема при петдневно 4-кратно хранене (без вечеря) и най-малко в седем хранителни приема при целодневно седмично хранене.

Основни промени в актуализираната през 2019 г. Наредба №6 на МЗ от 2011 г.

- **Приемът на белтък** се осигурява чрез включване в храненето на децата на храни богати на белтък, като месо, мляко и млечни продукти, риба и яйца, които съвместно доставят **по-голям дял, а именно до 20 процента от енергийният дневен прием с храната.**
- **Консумацията на мазнини** трябва да бъде в границите 25-35% от енергийната стойност на храната.
- Новата наредба акцентира не само върху количеството, но и върху качеството на използваните мазнини. Съставът на консумираните мазнини се моделира като **не се допускат храни, съдържащи хидрогенирани (напълно и частично хидрогенирани) мазнини.** Консумацията на мазнини се регулира чрез: ограничаване влагането на мазнини при приготвяне на ястията; прилагане на кулинарни технологии (варене, варене на пара, задушаване, печене), ограничаващи вноса на мазнини; **не се допуска предлагането на пържени храни.**

Основни промени в актуализираната през 2019 г. Наредба №6 на МЗ от 2011 г.

- От **месните продукти** се допускат само шунка и филе без съдържание на механично отделено месо (МОМ) и формовано месо, съгласно Регламент 1169 и с ниско съдържание на мазнини и сол в съответствие с изискванията на Регламент 1924.
- **Кравето прясно и кисело мляко** са със съдържание на мазнини 3% -3.6%, като 2 дни седмично се включва кисело мляко с 2% мазнини, и/или прясно мляко с 1.5% мазнини.
- **Приемът на готварска сол** с всички храни и напитки се ограничава, като адекватният прием е 3 г /ден, горната граница за нерисков хранителен прием е 4.5 г дневно при децата от 3 до 7 години. Консумацията на готварска сол се намалява чрез: ограничаване влагането на сол при приготвянето на ястията и подкрепителните закуски; предварително изкисване във вода на солени продукти, като саламурено сирене и маслини; изключване възможността за допълнително солене по време на хранене; туршии могат да бъдат включвани в менюто само през зимния сезон и само при целодневно хранене, до един път седмично

Основни промени в актуализираната през 2019 г. Наредба №6 на МЗ от 2011 г.

- Предвид промените във новите Физиологични норми за хранен на населението в България се наложи **промяна** на информацията в Приложение № 1 към чл. 5, ал. 1, отнасяща се за **препоръчителни стойности за среднодневен прием на енергия, общ белтък, мазнини и въглехидрати** (осреднени стойности за момчета и момичета), както и актуализиране на Приложение № 2 към чл. 5, ал. 2 отнасящо се за разпределение на енергийното съдържание на храната за отделните хранителни приеми при целодневно хранене, като се променят енергийните дялове на закуската, сутрешната подкрепителна и следобедната подкрепителна закуска.

Основни промени в актуализираната през 2019 г. Наредба №6 на МЗ от 2011 г.

- В предходната наредба е посочено като основно изискване **ежедневно да се предлагат пресни зеленчуци и плодове** според сезона, **сега е добавено или смути**. Освен това, още в предходната наредба беше включено, че като **подкрепително хранене** между сутрешната закуска и обяда задължително се дават **пресни плодове, сега са включени или пресни зеленчуци, без добавена захар или сол**.
- **Количеството на плодовете и зеленчуците е без промяна. Плодовите и зеленчуковите сокове обаче съгласно новата класификация са отделени в нова точка за разлика от предходната наредба** Сега сме **намалили значително плодовите и зеленчуковите сокове** (за децата на 3-4 години от 100 г на 35 г/ден, при децата на 5-6 години от 100 г на 50 г/ден). Тази промяна е във връзка с липсата на полезните растителни влакнини в соковете.

Основни промени в актуализираната през 2019 г. Наредба №6 на МЗ от 2011 г.

- **Освен количеството на зеленчуците и плодовете са регламентирани изисквания за осигуряване на тяхното разнообразие** - да се осигуряват най-малко три вида пресни зеленчуци и най-малко три вида пресни плодове седмично.
- Включени са изисквания и към обработените зеленчуци и плодове. Не можем да забраним напълно промишлено произведените плодови сокове без добавени захари (плодови напитки и нектари, подсладени със захари или синтетични подсладители са забранени). Не може да се изключат напълно и компоти и конфитюри, добавените захари се ограничават, не се забраняват. Сега в продуктовия набор в актуализираната наредба количеството на добавените захари е намалено наполовина в сравнение с предходната наредба и доставят по-малко от 5 % от енергийната стойност на храната за деня. Така, че спазвайки това изискване предлагането на компоти, конфитюри и мармалади трябва да е много ограничено. За това помага и разработеният от нас Сборник с рецепти и ръководство, (2020), които включват много детайлни практически препоръки в този аспект и примерни седмични менюта по сезони.

Основни промени в актуализираната през 2019 г. Наредба №6 на МЗ от 2011 г.

- **Силно са ограничени туршиите**, тъй като те обичайно съдържат високи количества сол - туршии могат да бъдат включвани в менюто само през зимния сезон и само при целодневно хранене, до един път седмично
- В Сборника с рецепти, който служи за практическо внедряване на новата **наредба категорично са ограничени тестените закуски** и като рецепти и като включване в менюто. В 4-те седмични менюта по сезони (7 дни по 5 хранения дневно) тестените закуски са 2- 3 пъти седмично, като едната е някакъв вид баница (вкл.сътс спанак, праз, тиква), веднъж някакъв мъфин/кекс с пресни плодове или зеленчуци, веднъж седмично има макаронено ястие (обичайно със зеленчуци, сирене). Тези изисквания са представени в ръководството на сборника. Продуктовите набори в наредбата служат за планиране на продуктите, които трябва да се закупят и за контрол от страна на РЗИ.

Основни промени в актуализираната през 2019 г. Наредба №6 на МЗ от 2011 г.

- **Увеличена е честотата на предлагане на пълномаслено мляко** – да се предлага основно мляко със съдържание на мазнини от 3% до 3,6%, като два дни седмично се включва кисело мляко с 2% мазнини и/или прясно мляко с 1,5% мазнини. В Сборника сме включили указане 2-ия ден на предлагане на мляко с намалено съдържание на мазнини да бъде през уикенда.
- **Регламентирани са изисквания към съдържанието на сол в сиренето и кашкавала**, които съответстват на характеристиките на БДС продуктите - сиренето да е със съдържание на готварска сол до $3,5\% \pm 5\%$, а кашкавалът - до 3%.

Основни промени в актуализираната през 2019 г. Наредба №6 на МЗ от 2011 г.

- За **осигуряване консумацията на качествени и безопасни мляко и млечни продукти** е включено изискване да не се допуска предлагане на прясно, кисело мляко и млечни продукти с изкуствени подсладители, оцветители, консерванти, ароматизанти и имитиращи продукти, съдържащи в състава си мляко.
- **Специални изисквания има относно качеството на мляното месо**, които съответстват на европейските изисквания за качествено месо : мляното месо да е нетлъсто, със съдържание на мазнини $\leq 7\%$ и съдържание на колаген към месен протеин $\leq 12\%$ и със съдържание на сол не повече от 1% от общата маса;

Основни промени в актуализираната през 2019 г. Наредба №6 на МЗ от 2011 г.

- **От месните продукти се допускат само шунка и филе** без съдържание на механично отделено месо и формовано месо, с ниско съдържание на мазнини и намалено съдържание на сол - съгласно Европейските изисквания.
- **Забранени са консервираните по всякакъв начин риби** (високо съдържание на сол, добавки), **не се допуска предлагането на морски храни** (миди, стриди, калмари, октоподи, раци, скариди), тъй като алергията към тях е честа при децата.
- Прецизирани са изисквания към предлагането на **бобови храни**, регламентирано е включването на **семена**.

Основни промени в актуализираната през 2019 г. Наредба №6 на МЗ от 2011 г.

- Не се допуска предлагането на храни, съдържащи **хидрогенирани (напълно и/или частично) мазнини**.
- Не се допуска предлагането на **пържени храни** с изключение в социалните институции, където перманентно пребивават децата - до два пъти седмично.
- Приемът на **свободни захари** (монозахариди и дизахариди, добавени към храни и напитки, и захари, естествено съдържащи се в мед, сиропи, плодови сокове и концентрати от плодови сокове) трябва да се ограничава **до 10% от енергийната стойност на храната за деня**. Това може да се постигне като съобразявате указанията в Ръководството към Новия сборник с и използвате рецептите в него.
- Допускат се на не повече от два пъти седмично на **сладкарски и шоколадови изделия** само в обектите, където перманентно се оглеждат деца.

Нови продуктови набори, сравнение с предходните от 2011 г.

Продукти	Количества г/ средно дневно		Количества г/ средно дневно	
	Продуктов набор 2019		Продуктов набор 2011	
	3-4 години	5-7 години	3-4 години	5-7 години
Хляб бял, „Добруджа“, пълнозърнест, типов, ръжено-пшеничен, ръжен хляб	85	85	70	60
Брашно (за тестени закуски, ястия, десерти и др.)	23	26	10	10
Ориз	8	10	15	15
Макаронени изделия	8	10	25	35
Други зърнени храни (жито, царевица, овесени ядки и др., закуски на зърнена основа)	10	17	20	20

Нови продуктови набори, сравнение с предходните от 2011 г.

Продукти	Количества г/ средно дневно		Количества г/ средно дневно	
	Продуктов набор 2019		Продуктов набор 2011	
	3-4 години	5-7 години	3-4 години	5-7 години
Картофи	36	42	75	90
Зеленчуци - общо	200	230	220	275
Плодове - общо	180	250	230	280
Сокове от плодове и зеленчуци	35	50	100	100
Мляко	400	420	400	400
Сирене, кашкавал, извара	35	45	30	30
Месо	50	57	45	50
Месни продукти	до 3	до 3	5	5

Нови продуктови набори, сравнение с предходните от 2011 г.

Продукти	Количества г/ средно дневно		Количества г/ средно дневно	
	Продуктов набор 2019		Продуктов набор 2011	
	3-4 години	5-7 години	3-4 години	5-7 години
Риба	22	25	20	25
Яйца	35	40	20	20
Бобови храни (боб зрял, леща, нахут)	10	13	10	10
Ядки, семена	5	7	10	10
Добавени мазнини	20	25	25	25
Захар, мед, конфитюри, мармалади	15	17	30	30
Сол	3	3		

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with brown soil patches. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of light blue and white wavy bands representing the sky.

**Благодаря за
вниманието!**

spetrova.ncphp@gmail.com

Mobil. +359 887 687 482