

Нов Сборник с рецепти и Ръководство за здравословно хранене на децата от 3 до 7 години (2020 г.)

Проф. Д-р Стефка Петрова



СБОРНИК РЕЦЕПТИ И РЪКОВОДСТВО ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА ДЕЦА ОТ 3- ДО 7-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ, 2020



Авторски колектив:

Проф. д-р Стефка Петрова, дм
Доц. д-р Лалка Рангелова, дм
Проф. д-р Веселка Дулева, дм
Проф. д-р Донка Байкова, дм
Инж. Мариана Куртишева

Под редакцията
на Проф. д-р Стефка Петрова, дм

Авторският колектив

- **Авторите са** водещи специалисти по хранене и диететика в страната, провеждаме нациоалните проучвания на храненето и хранителния статус на населението; разработват и актуализират физиологичните норми и националните препоръки за здравословно хранене; разработват проектите на националното законодателство, свързано с храните и храненето; обучават специализанти и докторанти по медицинската специалност Хранене и диететика.
- В разработването и изпитването на рецептите, включени в Сборника с рецепти **имахме съдействието на** членовете на отдел „Храни и хранене“ при НЦОЗА, Редица директори на детски заведения и персоналът на кухни в детските градини ни осигуриха база за изпитване на разработени от нас рецепти. Съдействие получихме и от неправителствена организация и майки, предложили здравословни рецепти, които децата харесват и консумират. Подходящите рецепти за организирано хранене на децата са адаптирани, изчислени и включени в настоящия Сборник

Защо е необходима актуализация на Сборника с рецепти за децата на 3-7 години и ръководството за здравословно хранене от 2004 г.

- „Сборник рецепти и ръководство за здравословно хранене на деца от 3- до 7-годишна възраст“ е второ преработено и допълнено издание, като първото е публикувано през 2004 г. Първото издание беше съобразено с разработените през този период от експертната група нови физиологични норми за хранене на населението (публ. 2005), както и с установените проблеми в храненето на децата в проведените дотогава национални проучвания.
- В периода 2009 - 2019 г. бяха публикувани наредби на МЗ, които регламентираха съвременни изисквания за здравословно организирано хранене на децата в различните възрасти – от 0 до 3 години, от 3 до 7 години и в ученическа възраст (7-19 години). Проектите на тези наредби бяха разработени от експертите по хранене на НЦОЗА,

Защо е необходима актуализация на Сборника с рецепти за децата от 3 до 7 години и ръководството за здравословно хранене

- **Въвеждане в действие на Наредба № 1 от 22.01.2018 г. за физиологичните норми за хранене на населението, МЗ** (Обн. ДВ. бр. 11, 02.02.2018 г.), в които има сериозни промени, особено по отношение на енергийната стойност на храната и прием на свободни захари.
- **Въвеждане в действие на актуализираната Наредба № 6 на МЗ** от 10.08.2011 г. за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детски заведения; изм. и доп., ДВ бр. 87 от 05.11.2019 г., която отразява новите Физиологични норми за хранене от 2018.
- Установяване на **нерешени проблеми** и някои **неблагоприятни тренденции** в храненето и хранителния статус на децата от 3 до 7 години.
- **Липса на съвременни рецепти** в предходния сборник, не отразява голямото разнообразие от храни на съвременния пазар.

С какво е съобразен новият Сборник с рецепти за децата от 3- до 7- годишна възраст и ръководството за здравословно хранене, 2020

Настоящото Второ преработено и допълнено издание на Сборник рецепти и ръководство за здравословно хранене на деца от 3- до 7- годишна възраст отразява всички нови международни изисквания за пълноценно и здравословно хранене, съвременните научно обосновани Физиологични норми за хранене на населението в България от 2018 г., новото законодателство, свързано с качеството и безопасността на храните, актуализираната Наредба № 6 на МЗ от 10.08.2011 г. за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детски заведения; изм. и доп., ДВ бр. 87 от 05.11.2019 г.).

Настоящото издание е съобразено с актуалната информация за състава и действието на храните и наличните храни сега на пазара в България.

Новото ръководство за здравословно хранене на децата

- Включени са **принципите на диетичното хранене** при децата с основни здравни проблеми в тази възраст със специален аспект **глутенова непоносимост и целиакия, хранителни алергии, диабет тип 2**.
- Детайлно и практически са представени **съвременните принципи за съставяне на менюта**. Разработени са примерни седмични менюта по сезони за целодневно хранене, което ще улесни не само детските заведения, но и родителите при домашното хранене на децата.
- Достойнство на ръководството е включването на **съвременните критерии на СЗО за оценка на растежа и теглото на децата** от 3 до 7-годишна възраст, което е база за адекватна оценка, както от медицинския персонал на детските заведения, така и за надеждна информация на родителите.

Новото ръководство за здравословно хранене на децата

- **Новото Ръководство за здравословно хранене на деца от 3 до 7 години** включва съвременна информация за биологичната роля и потребностите от енергия и хранителните вещества за децата в тази възраст; основните групи храни, техните характеристики и ролята им в здравословното хранене на децата.
- Направени са **практически препоръки за постигане на здравословно и пълноценно хранене**, подходите за изграждане на здравословно хранително поведение на децата. С тази цел е представена много полезна информация за големината на порциите на супите, основните ястия, закуските, десертите и напитките при двете възрастови групи на децата - 3-4 и 5-7 години, подходящата честота за включване на отделните групи храни, за да осигурят нужните количества.

Предназначение на Новия Сборник с рецепти и Ръководство за здравословно хранене на деца от 3- до 7-годишна възраст

Предназначен е да се прилага в:

- детските градини;
- обединените детски заведения;
- специализираните институции за предоставяне на социални услуги за деца, в които се отглеждат деца на възраст от 3 до 7 години;
- детските лагери за деца на възраст от 3 до 7 години;
- в училищата при организирано хранене на децата от подготвителните групи, при целодневна организация на предучилищната подготовка.

Препоръчва се използването на рецептите, включени в сборника и при домашни условия, което ще осигури целодневно здравословно хранене на децата.

Предназначение на Новия Сборник с рецепти и Ръководство за здравословно хранене на деца от 3- до 7-годишна възраст

- **Предназначени са основно за здрави деца, но може да се използва и за диетично хранене** на децата със здравни, проблеми като глутенова непоносимост, целиакия, алергии към храни, лактозна непоносимост, диабет тип 2 и др.
- Особено ценна е възможността да се използва при деца с **целиакия**. В рецептите с брашно се дават алтернативи за пълнозърнести и безглутенови брашна. Рецептите може да се използват за хранене на децата с целиакия, тъй като са направени детайлни указания относно безглутеновата диета и във всички рецепти, включващи зърнени храни има алтернативи с безглутенови храни.

Предназначение на Новия Сборник с рецепти и Ръководство за здравословно хранене на деца от 3- до 7-годишна възраст

- Сборникът с рецепти се прилага, когато храната се приготвя на място в детските заведения и когато организираното хранене се извършва чрез доставка на храна от обекти за производство на храни, извършващи дейност кетъринг.
- В обектите, където пребивават деца със здравословни проблеми, нуждаещи се от диетично хранене, менюто се консултира със специалисти, за прилагане на изискванията за диетично хранене в зависимост от заболяванията на децата. При подходяща комбинация на рецептите може да се състави подходящо меню за различни заболявания.

Новият сборник с рецепти

- **Сборникът включва 430 рецепти** – закуски, супи, основни ястия, десерти и напитки. Към всяка рецепта е приложен изчислен химически състав, което позволява да се планира и контролира приема на енергия и хранителни вещества от децата.
- **В новия рецептурник има много и съществени промени в сравнения с предходния. Рецептите са съобразени с** новите физиологични норми за хранене, при които определените енергийни потребности за всяка възраст, включително и при децата, са по-малки. По-ниският енергиен прием става основно чрез допълнително намаляване на въглехидратите за сметка на добавени захари и рафинирани брашна.

Новият сборник с рецепти - промени

- **Въведоха се различни по големина порции за децата на 3-4 години и на 5-7 години**, поради съществената разлика в енергийните потребности в двете възрастови групи. В Сборника с рецепти от 2004 г. големината на порцията на основните ястия беше 130 грама за всички деца, сега за децата на 5-7 години е увеличена на 150 грама. Порциите на супите, салатите, закуските, десертите и напитките също се различават.

Новият сборник с рецепти - промени

- **Във връзка с необходимостта да се намалят свободните захари и рафинираните брашна** са ограничени десертите с добавена захар, захарта в останалите е намалена чрез замяна с пресни и сухи плодове. Хлябът в сандвичите е в по-малко количество, пълнозърнестият хляб стана първа алтернатива. Където е възможно брашното е изключено от яхниите, Отпадат традиционни тестени закуски от бяло брашно (тутманици, пирожки, бутерки, мекици). Изключено е даването на нектари, съдържащи добавени захари, ограничава се приемът на плодови сокове.
- Напълно е **изключено пърженето в дневните детски заведения.**
- **Допълнително е намалена солта в ястията.**

Новият сборник с рецепти - промени

- В рецептите са застъпени основно **традиционните национални храни. Българските сезонни плодове и зеленчуци са приоритет.** Включени са допълнително много модерни рецепти с тях.
- **Бобовите храни** - боб, леща, нахут са важен компонент в препоръките за здравословно хранене и наред с традиционните има нови интересни рецепти, за да може децата да ги обикнат и те да станат част от модела им на хранене.
- **Киселото мляко, изварата, българското саламурено сирене и кашкавалът** са представени в голям брой разнообразни рецепти.
- За пръв път е включено традиционното българско жито **лимец**, има редица рецепти с елда, просо, киноа.

Новият сборник с рецепти - промени

- Включени са **много актуални рецепти с разнообразни, налични на пазара плодове, зеленчуци, семена, ядки**, например кремчета от сурови плодове, зеленчукови мъфини, напитките смути.
- **Разширяването на разнообразието на храните при децата е препоръчително**, тъй като възпитава в тях възприемчивост към нови вкусове за цял живот. Сега нашият пазар предлага разнообразни храни с ценни хранителни качества, произведени у нас и от внос, и е необходимо те да бъдат въведени в храненето на децата. Новите храни имат алтернатива с традиционните храни и могат да се въвеждат постепенно в храненето на децата, съгласно указанията в ръководството за здравословно хранене.

Избрана по-детайлна информация относно основни аспекти на Ръководството за здравословно хранене и Сборника с рецепти за децата от 3- до 7- годишна възраст, 2020

ПРАКТИЧЕСКИ ПРЕПОРЪКИ ЗА ПОСТИГАНЕ НА ПЪЛНОЦЕННО И ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНО НА ДЕЦАТА

1. ОСИГУРЯВАЙТЕ РАЗНООБРАЗНА ХРАНА

- **Основен принцип за постигане на пълноценно и здравословно хранене е разнообразието в консумацията на храни.** Причината е, че няма хранителен продукт или хранителна група, които да включват всички хранителни вещества в количества, които са необходими за организма.
- **За да се постигне разнообразие** на хранителните продукти в детските заведения и другите обекти, където пребивават деца на 3 - <7 години **ежедневно в менюто трябва да се включва най-малко по един представител от следните основни групи храни:** зърнени храни (хляб, хлебни и макаронени изделия, тестени изделия, ориз, жито, елда, овесени ядки, зърнени закуски и др.) и /или картофи; зеленчуци; плодове; мляко и млечни продукти; богати на белтък храни – месо/ птици/ риба/ яйца/ бобови храни; добавени мазнини (растителни масла и/ или млечно масло).

Практически препоръки за постигане на пълноценно и здравословно хранене на децата

1. ОСИГУРЯВАЙТЕ РАЗНООБРАЗНА ХРАНА

Съобразяването на дневното меню със среднодневните продуктови набори, включени като приложение в Наредбата на МЗ за здравословно хранене на децата в детските заведения, **е предпоставка за осигуряване на пълноценна и разнообразна храна** на децата. Прилагането на среднодневните продуктови набори при създаване на менюто улеснява в много голяма степен организираното хранене на децата.

2 ВКЛЮЧВАЙТЕ ЗЪРНЕНИ ХРАНИ И/ИЛИ КАРТОФИ ЕЖЕДНЕВНО КАТО ВАЖЕН ИЗТОЧНИК НА ЕНЕРГИЯ

Практически препоръки за постигане на пълноценно и здравословно хранене на децата

2. ВКЛЮЧВАЙТЕ ЗЪРНЕНИ ХРАНИ И/ИЛИ КАРТОФИ ЕЖЕДНЕВНО КАТО ВАЖЕН ИЗТОЧНИК НА ЕНЕРГИЯ

- **Пълнозърнестите продукти** (пълнозърнест хляб, жито, лимец, кафяв ориз, пълнозърнести макаронени продукти, овесени ядки, елда, просо, царевича и др.) трябва да **се въвеждат постепенно в организираното хранене на децата на 3 - <7 години като количеството им с възрастта се увеличава.**
- **Включвайте пълнозърнести продукти най-малко в пет хранителни приема седмично при децата. По-големите порции ястия, включващи пълнозърнест храни, по-големите порции на пресни зеленчуци и плодове при децата на 5-7 години им осигуряват по-големи количества хранителни влакнини. Когато закуска или ястие включва пълнозърнеста храна, тогава хлябът не е необходимо да е пълнозърнест. Прекомерното количество хранителни влакнини при децата намалява усвояването на редица незаменими хранителни вещества.**

Практически препоръки за постигане на пълноценно и здравословно хранене на децата

3. ЕЖЕДНЕВНО РАЗНООБРАЗНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ И ПЛОДОВЕ

- **Децата на 3 - 7 години трябва да приемат зеленчуци и плодове няколко пъти дневно, по възможност при всяко хранене.**
- **Препоръчително е на децата да се предлагат разнообразни зеленчуци и плодове според сезона.** Отделните зеленчуци и плодове съдържат специфични витамини, минерали и биологично активни вещества в различни количества и разнообразието осигурява широк набор от тях. Най-препоръчителни са сезонните местни зеленчуци и плодове, тъй като те се берат в пълна зрялост, поради което имат оптимален хранителен състав.
- **За подкрепа осигуряването на разнообразие на пресни зеленчуци и плодове се осигурява се изисква в менюто се включват най-малко 3 вида пресни зеленчуци и най-малко 3 вида пресни плодове седмично.**

Практически препоръки за постигане на пълноценно и здравословно хранене на децата

- **3. ЕЖЕДНЕВНО РАЗНООБРАЗНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ И ПЛОДОВЕ**
- **Суровите моркови трябва да се предлагат настъргани на малките деца на 3-4 години, поради риск от задавяне.**
- За осигуряване на необходимото количество пресни плодове и зеленчуци при организираното хранене на децата **подкрепителната закуска преди обяда трябва да е само от пресни плодове или зеленчуци - цели, нарязани, настъргани без добавена захар или сол.**
- **Препоръчителни са целите плодове и зеленчуци пред соковете, тъй като при тях се запазват полезните растителни влакнини, или напитка от блиндирани цели плодове/зеленчуци (смути).**

Практически препоръки за постигане на пълноценно и здравословно хранене на децата

• 4. ВСЕКИ ДЕН МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

- **Киселото мляко** има специално значение за здравето. За да се направи киселото мляко по-привлекателно за децата в настоящия Сборник са включени рецепти, в които към млякото са добавени нарязани пресни плодове, сушени плодове, зърнени храни, ядки и семена под формата на кисело-млечно смути.
- Чрез различни видове подсладени млека и млечни продукти могат да се внасят значителни количества добавена захар, поради което такива продукти трябва да се избягват.
- Не се допуска предлагане на прясно и кисело мляко, сирена и други млечни продукти с добавени растителни мазнини, изкуствени подсладители, оцветители, консерванти и ароматизанти.
- **За осигуряване на необходимите ежедневни потребности от калций, препоръчително е всеки ден децата до консумират 2 чаши мляко (400 г) - кисело или прясно, включени в менюто самостоятелно и в различни ястия и десерти, както и 35 / 45 грама млечни продукти (сирене, кашкавал, извара) в зависимост от възрастовата група**

Практически препоръки за постигане на пълноценно и здравословно хранене на децата

5. ОСИГУРЯВАЙТЕ ДОСТАТЪЧНО ХРАНИ, БОГАТИ НА БЕЛТЪК, ЗАМЕСТВАЙТЕ ЧЕСТО МЕСОТО С РИБА И БОБОВИ ХРАНИ

- Месото, рибата и яйцата, както и техните растителни алтернативи – бобовите храни (боб, леща, нахут) са **богати източници на белтък**.
- Богатите на белтък храни са важни за растежа и здравето на децата. Представители на тази група храни ежедневно трябва да бъдат включвани в храненето на деца. Количествата им се определят в зависимост от възрастовата група, съгласно Среднодневния продуктов набор.
- **Месните продукти** трябва да са с намалено съдържание на мазнини. В детските заведения не се допуска предлагането на **месни продукти** като основни ястия, тъй като те съдържат консерванти и внасят значителни количества сол и мазнини. Допускат се **само постна шунка и филе с добро качество** (без съдържание на механично отделено месо и формовано месо), **с ниско съдържание на мазнини** (продуктът да не съдържа повече от 3 г мазнини на 100 г твърдо вещество) **и намалено съдържание на сол** (съдържанието на сол трябва да е намалено най-малко с 25 % в сравнение с това в сходен продукт). Филето и шунката могат да бъдат включени като компонент на сутрешна или следобедна подкрепителна закуска, напр. в сандвичи/ пици, но предлагането им да се ограничава.

Практически препоръки за постигане на пълноценно и здравословно хранене на децата

6 КОНТРОЛИРАЙТЕ ПРИЕМА НА МАЗНИНИ, ВКЛЮЧВАЙТЕ ПОВЕЧЕ РАСТИТЕЛНИ МАСЛА

- Поради доказаното вредно действие на транс-мазнините в организираното хранене не се допуска предлагане на храни, които съдържат **хидрогенирани растителни масла**. При високи температури (над 220 °C) от мазнините (особено растителните, които са богати на полиненаситени мастни киселини) се образуват вредни окислени продукти на мазнините и транс-мастни киселини, което е основание да се изключи пърженето и при готвене да се използват умерени температури (до 180 – 200 °C).
- 7. ОГРАНИЧАВАЙТЕ ПРИЕМА НА ДОБАВЕНИ ЗАХАРИ

Практически препоръки за постигане на пълноценно и здравословно хранене на децата

8. ОГРАНИЧАВАНЕ ПРИЕМ НА СОЛ

9. ДОСТАТЪЧЕН ПРИЕМ НА ВОДА И ТЕЧНОСТИ

- Осигурявайте на децата непрекъснат и лесен достъп до вода;
- Подсещайте и стимулирайте децата да пият редовно вода в малки количества;
- Включвайте по-често супи, айрян и други подходящи напитки в менюто;
- Давайте на децата повече вода при високи температури на околната среда и след физически упражнения.

Практически препоръки за постигане на пълноценно и здравословно хранене на децата

10.ИЗПОЛЗВАЙТЕ КУЛИНАРНИ ТЕХНОЛОГИИ ЗА МАКСИМАЛНО ЗАПАЗВАНЕ НА НЕЙНАТА ХРАНИТЕЛНА СТОЙНОСТ

- Почистване и нарязване на хранителните продукти непосредствено преди топлинната обработка;
- Зеленчуците като гарнитура и плодовете да се предлагат по възможност сурови и цели;
- Приготвяне на зеленчуковите и плодovите салати непосредствено преди поднасянето им за консумация;
- Влагането на замразени зеленчуци в ястията да се извършва без предварително размразяване;
- Използване на методи на кулинарна обработка, които съхраняват витамините и предотвратяват образуването на вредни вещества - варене, варене на пара, задушаване или печене при умерена температура.

КАК ДА СЕ ВЪВЕЖДАТ НОВИ ХРАНИ В ХРАНЕНЕТО НА ДЕЦАТА

- Предлагане на новата храна в атрактивен вид с различни цветове, форми и консистенция;
- Предлагане на малки количества от новата храна заедно с вече позната храна, без да се настоява непременно новата храна да бъде консумирана;
- Запознаване на децата с различните храни по-отблизо като се включват при възможност в тяхното производство (в личното стопанство), при пазаруването, приготвянето на храната и нейното сервиране;
- По-голямо търпение от страна на възпитателите. Ако новата храна се отхвърли от детето при първата му среща с нея, същата трябва да се предложи отново по-късно. Колкото по-често на детето се предлага новата храна, толкова по-голяма е вероятността, то да я опита и да я приеме;


Сборник с рецепти за децата от 3- до 7- годишна възраст и ръководството за здравословно хранене, 2020

- **Сборник рецепти и ръководство за здравословно хранене на деца от 3- до 7-годишна възраст е рецензиран и приет с висока оценка от научния колегиум към НЦОЗА.**
- ***Получено е официално утвърждаване от МЗ за използването му за внедряване на съвременните здравословни принципи в организираното хранене на децата от 3 до 7- годишна възраст (актуализираната наредба № 6 на МЗ за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детски заведения, 2019).***

Новият Сборник с рецепти и Ръководство за здравословно хранене на деца от 3 до 7-годишна възраст

Ще въведе в практиката новите физиологични норми за хранене на децата в тази възраст (2018), новата Наредба на МЗ за изискванията за здравословно организирано хранене на децата на 3 - 7 години (2019), като ще осигури пълноценно, здравословно, разнообразно и съвременно хранене, както в детските заведения, така и в домашното хранене на децата.



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 a sky or water.

**Благодаря за
вниманието!**

spetrova.ncphp@gmail.com

Mobil. +359 887 687 482