



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

“ПРОУЧВАНЕ И АНАЛИЗ НА ЗАКОНОВОТО И ФАКТИЧЕСКО ПОЛОЖЕНИЕ И ПРОБЛЕМИ НА ХРАНЕНЕТО НА ДЕЦАТА ОТ 4 ДО 10 ГОДИШНА ВЪЗРАСТ В БЪЛГАРИЯ”

Жени Личева

Фондация за развитие на културния и бизнес потенциал на гражданското общество (ФРКБПГО)
София, България

Имейл: cubufoundation@gmail.com

1. Въведение

Храненето е от изключително важно значение за правилния растеж и развитие на детския организъм. То може да се разглежда като основна предпоставка за добро здравословно състояние и пълноценно физическо и психическо развитие. Правилното хранене увеличава защитните функции на организма, помагайки му по този начин да противодейства както на различните хронични заболявания, така и на негативните въздействия на околната среда. Значимостта на правилното хранене при подрастващите се засилва и от факта, че точно в тази ранна възраст се формира тяхната физика, метаболизъм, способността им да разсъждават, да анализират и да се приспособяват към живота. В тази възраст се възпитават и нагласите за вкус към определени храни (например с по-малко съдържание на мазнини, сол и захар) и чувството за удоволствие от храната: изграждат се хранителните навици, които могат да повлияят хранителното поведение през следващите периоди на живота.¹

Все по-често децата се хранят небалансирано – недостатъчен прием на хранителни вещества или точно обратното свръхприем.

Недохранването при децата може да доведе до забавяне на растежа, изоставане във физическото развитие, отслабване на имунната система и влошаване на цялостното здравословно състояние.

През последните няколко десетилетия се наблюдават процеси на интензивно физическо и психическо съзряване на човека в сравнения с предходните поколения. Наред със слънчевата радиация, подобрените социално-икономически условия и промяната на генния фонд, като предпоставка за появата на това явление, учените изтъкват и начина на хранене и хранителните навици, които се формират в ранна детска възраст. Повишената консумация на висококалорийна храна, която засища, но е бедна на белтъци, витамини и минерали в съчетание с ниска физическа активност може да доведе до затлъстяване при децата. Това от своя страна в повечето случаи предполага проблем със затлъстяването и в по-зряла възраст. Нещо повече, епидемиологични

¹ **Национален център по опазване на общественото здраве. Препоръки за здравословно хранене за деца на 3-6 години в България** [онлайн]. София, 2008, с. 3 [Прегледано на 07.11.2016]. Достъпно от:

http://ncpha.government.bg/files/3Preporuki_3-6_g.pdf



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

проучвания установяват връзката между приема на мазнини, наситени мазнини и холестерол и редица социално значими хронични неинфекциозни заболявания, свързани със храненето – затлъстяване, хипертония, диабет, метаболитен синдром, както и увеличен риск от развитие на сърдечно-съдови заболявания.

Резултатите от Националното проучване на храненето на кърмачета и деца до 5-годишна възраст и отглеждането им в семейството, осъществено от Национален център по опазване на общественото здраве през 2007 година, представляват последната надеждна информация за храненето на малките деца в България. При храненето на децата на 3-5 годишна възраст се очертават някои съществени проблеми, като небалансирано хранене, висок прием на натрий и риск от дефицит на тиамин, витамин В12, фолат, желязо и калций. Храненето на малките деца до 5 годишна възраст се характеризира с нормален прием на енергия и белтък. Конкретно при децата на 3-4 години обаче е установен висок прием на мазнини и недостатъчна консумация на въглехидрати. 34% от децата от проучваната възрастова група консумират често значителни количества безалкохолни газирани напитки с високо съдържание на захар. Като сериозен проблем изследването отчита ниската консумация на мляко и млечни продукти, както и на риба и пълнозърнести храни. Сравнението на резултатите при деца на възраст 1-5 години, с тези от сходно национално проучване от 1998 г. откроява и някои положителни тенденции, като например по-високия прием на плодове и зеленчуци, както и по-ниската консумация на захар и захарни изделия. Хранителният статус на малките деца, оценен чрез антропометричните показатели ръст и тегло показват изоставане в ръста за съответната възраст. Децата от 1 до 5 години също така могат да се разглеждат като рискова група по отношение на наднорменото тегло. Като един от рисковите фактори за това проучването отчита ниския образователен ценз на майката, ниските доходи на домакинството, несемейния статус на майката и тютюнопушене по време на бременността.

Данните от последното представително проучване на храненето на учениците в България (2010-2011 г.), осъществено от Национален център по общественото здраве и анализи и Катедра „Педиатрия“ на Медицинския университет в София, показват, че храненето на учениците в България не отговаря на съвременните препоръки и изисквания за здравословно хранене. Висок процент от учениците консумират един или повече пъти на ден сладкарски изделия (торти, сладкиши, баклави) – 20,4%, чипс и други видове снэкс – 12,8%, тестени изделия (пици, мекици, банички и др.) – 32,3%. Безалкохолни напитки, съдържащи захар, повече от един път на ден приемат 20% от учениците, а енергийни напитки 7% от изследваните деца. По-рядко от един път в месеца консумират: риба – 18% от учениците, а пресни плодове и зеленчуци – 5,6%. При 25 % от децата с наднормено тегло се установява, прием на тестени изделия и картофен чипс повече от 1 път дневно, а при 57,3 % прием на безалкохолни напитки един (32,8%) и повече от един път дневно (24,5%). При 34 % от децата с наднормено тегло се установява ниска честота на консумация на пресни плодове, а при 32 % и на пълнозърнест хляб. Данните от проведено национално представително проучване при ученици на възраст 6-19 г. през периода 2010-2011 г. показват, че с наднормено тегло са 30,2% от изследваните ученици, от които със затлъстяване са 12,7%. Сравнението установява тревожна тенденция за увеличаване на затлъстяването при децата в България.²

² **Национален** център по общественото здраве и анализи. *Национално проучване на хранителния статус на учениците.* София, 2010-2011.





Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

Консумацията на зърнени продукти и по-конкретно на хляб сред децата в България по традиция е висока. Най-консумирани са белият и тип „Добруджа“ хляб, за сметка на пълнозърнестия, който българските деца не ядат или ядат много рядко. Въпреки че в пирамидата на здравословния хранителен модел зърнените храни стоят в основата, негативна характеристика в храненето на българчетата е високата консумация на хлебни и тестени изделия, посредством които в детския организъм се вкарват големи количества мазнини.

Деца на средна възраст между 7-10 години консумират картофи средно между 70 гр. /ден, което е в рамките на препоръчителните среднодневни продуктови набори при целодневно хранене в България, но тревожно е, че голяма част от децата ядат картофите пържени. От изобразяването на количеството консумирани храни по групи и под формата на пирамида, става видно, че зърнените храни и картофите представляват около 43% от общото количество храна, т.е. отговарят на препоръките на СЗО. Проблемът обаче произлиза от тяхната прекомерна консумация, генерираща голямо количество мазнини.

Данните за хранителните навици на децата в България показват една тревожна тенденция, пряко свързана с влиянието, което семейната и социалната среда отказват върху тях. Тя предполага провеждането на сериозна политика за промотиране на здравословното хранене сред децата и за формиране на здравословни хранителни навици в семейната и училищната среда. В резултат на голямата уязвимост на децата по отношение маркетинговия натиск, който се оказва върху тях, следва да се полагат усилия в посока ограничаване на въздействието на рекламите и продажбите на храни с високо съдържание на наситени и трансмастни киселини, захар или сол.

Нарушеният хранителен статус на българчетата и заболяванията, произтичащи в резултат на небалансирано хранене могат да бъдат предотвратени посредством прилагането на единна, координирана, многосекторна национална политика. Важна, разбира се, е индивидуалната отговорност, но тъй като децата в ранна детска възраст не могат сами да определят какви храни да консумират, родителите, детските градини и училищата играят важна роля в изграждането на здравословно хранително поведение. Не без значение е и информираността на децата по въпросите, свързани със здравословното хранене, която може да се постигне чрез въвеждането на специално обучение по здравословно хранене още в ранна детска възраст или чрез осигуряване на подобна информация в различни учебни предмети от училищната програма и игрови занимания в детските градини.

С цел да се установят принципите на здравословното хранене в училищата и детските градини, Министерството на здравеопазването издава Наредба № 6 от 10 август 2011 г. за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детските заведения и Наредба № 37 от 21 юли 2009 г. за здравословно хранене на учениците. От своя страна Министерството на земеделието и храните изготвя Наредба №9 от 16 септември 2011 г. за специфичните изисквания към безопасността и качеството на храните, предлагани в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и детските заведения, както и към храни, предлагани при организирани мероприятия за деца и ученици. МЗХ също така реализира европейската политика за подобряване на общественото здраве посредством прилагането на програмите „Училищен плод“ и „Училищно мляко“. Схемата „Училищен плод“ има за цел да се прекрати тенденцията за ниска консумация на плодове и зеленчуци, да се повиши в дългосрочен план консумацията на плодове и зеленчуци сред децата, както и да се създадат и насърчат здравословни хранителни навици, които децата да запазят и като възрастни. Схемата „Училищно мляко“ има за цел да насърчава



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

консумацията на прясно и кисело мляко и на други млечни продукти, като по този начин също допринася за подобряване на хранителните навици на децата.

В допълнение е изготвен и отпечатан „Сборник рецепти за училищните столове и бюфети“, който представя практически указания за прилагане на съвременните изисквания за здравословно хранене на децата.

Въпросите, свързани със здравословното хранене на децата са залегнали и в Националната здравна стратегия (2014-2020), която представлява водещ стратегически документ, конкретизиращ целите за развитие на здравеопазването до 2020 г. Един от основните приоритети на стратегията е Приоритет 1. Създаване на условия за здраве за всички през целия живот. Политика 1.2. Здраве за децата и юношите (от 1 до 19 години), която е част от този приоритет, е отражение на разбирането, че грижата за здравето и развитието на децата е задължение на техните родители, държавата и институциите. Мерките включени тук са насочени към осъществяване на интегриран подход за здравето на децата, чиято основна детерминанта е именно здравословното хранене. Реалното прилагане на стратегията се осъществява посредством комбинация от управленски подходи и съвместни инициативи на здравната система и на останалите публични сектори с цел насърчаване на здравето и благосъстоянието на българите.

Друга политика, която властите залагат в Стратегията е Политика 3.1. Промоция на здраве и профилактика на болестите, чиито мерки са пряко насочени към: мулти-секторно сътрудничество и включване на храненето в усилията за осъществяване на икономически ефективни действия за насърчаване на здравословното хранене; промоция на здравословно и балансирано хранене през всички етапи на живота чрез изграждане на подкрепяща среда; създаване на система за наблюдение, мониторинг, оценка на детерминанти и тенденции чрез изследване на храненето и хранителния статус на популационно ниво.

В стремежа си да инициират различни подходи към детското здраве Министерството на здравеопазването търси съдействието на Министерството на образованието и науката, отправяйки препоръки то да работи в посока насърчаване на детските градини и училищата да осигуряват среда, подкрепяща здравето и да предоставят на своите възпитаници знания и умения с цел постигане на информирана преценка за ползите от доброто здраве. Интегрирането на здравно-образователни програми в детските градини и училищата следва да доведе до изграждането на индивидуална отговорност по отношение на здравето и начина на живот на децата. Поради това Министерството на образованието и науката предстои да разшири обхвата на действащите здравно-образователни програми в сферата на личната хигиена, храната и здравословното хранене, вредните за здравето индивидуални навици, рискови за здравето фактори на околната среда, вредата от приема на лекарства и т.н. Ефектът в дългосрочен план от училищното здравно образование би имал изключителен успех дори ако се стигне до отстраняването само на част от негативните за здравето поведенчески навици на децата.

В Националната здравна стратегия 2020 призив за съдействие и препоръки се отправят и към Министерството на земеделието и храните. Основните дейности, които би следвало МЗХ да изпълнява се изразяват в гарантиране безопасността на храните за масова консумация и добива, преработката и продажбата на мляко и млечни продукти, на месо и месни продукти, на зеленчуци и плодове в съответствие със стандартите на ЕС. Негова отговорност е също така и осъществяването на системен контрол върху добавянето в храните и питейните продукти на нерегламентирани консерванти, оцветители, овкусители и други подобни.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

Детското здраве е основен приоритет и в друг стратегически документ – Национална програма за подобряване на майчиното и детското здраве 2014-2010 г.

Осигуряването на достъп до адекватно и здравословно хранене на децата е отговорност както на родителите, така и на цялото общество. В тази връзка Министерството на здравеопазването и по-конкретно Национален център по общественото здраве и анализи, изготвя национални препоръки за здравословно хранене на децата на 3-6 години, които предвид възрастта на децата са насочени основно към родителите.

Предоставяйте пълноценна и разнообразна храна на децата.

За да бъдат здрави, за да растат и да се развиват нормално, храненето на децата следва да бъде добре балансирано и разнообразно или с други думи да осигурява всички хранителни вещества в адекватните за възрастта им количества. В най-общи линии храните се разделят на шест групи в зависимост от хранителните вещества, на които са основен източник:

- 1) зърнени храни (хляб, ориз, макаронени продукти, царевича, овесени ядки, зърнени закуски) и картофи;
- 2) плодове и зеленчуци;
- 3) мляко и млечни продукти;
- 4) месо, риба, яйца, бобови храни и ядки;
- 5) добавени мазнини (масло, мас, слънчогледово олио, царевично олио, зехтин и други);
- 6) захар, захарни продукти, сладкарски изделия.

За да се осигури разнообразие на храните е необходимо в менюто на децата да се добавят представители на първите четири групи храни. Желателно е да се ограничи консумацията на добавени мазнини, захар и сладкарски продукти, поради факта, че те водят до затлъстяване. Освен разнообразно децата трябва да се хранят и редовно – 4-5 пъти дневно, тъй като редовният прием на храна има благоприятен ефект върху храносмилането, предотвратява консумацията на големи количества храна наведнъж и претоварването на храносмилателната система. Добрият апетит при децата би бил факт, ако им бъде създаден определен хранителен режим, а не им се предлага непрестанно и неконтролирано храна през целия ден.



Добавяйте зърнени храни и/или картофи в храненето на децата няколко пъти дневно.

Зърнените храни (хляб, макаронени изделия, ориз) и картофите са важен източник на енергия вследствие на изобилното съдържание на нишесте и следва да са база на всяко основно хранене – закуска, обяд и вечеря. Пълнозърнестите продукти (хляб, жито, царевича, овесени ядки и др.) съдържат растителни влакнини, витамини от група В и много минерални вещества. Влакнините,



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

намиращи се в зърнената обвивка стимулират функциите на стомашно-чревния тракт. Хлябът от пълнозърнесто брашно трябва да се добавя в детското меню постепенно след двегодишна възраст. На 4-6 години половината от консумирания хляб трябва да бъде пълнозърнест. До минимум следва да се ограничи приемът на тестени храни с високо съдържание на мазнини, като например мекици, пържени филии, баници и т.н.

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

Зеленчуците и плодовете са изключително важни за здравословното хранене, тъй като са богати на витамини, минерали и биологично активни вещества. Те също така са основен източник на витамин С. Тяхната енергийна стойност е много ниска поради високото съдържание на вода, но въпреки това са богати на влакнини – целулоза, пектин – и почти не съдържат мазнини и белтъци. Приемът на зеленчуци и плодове е важен за растежа и развитието на децата, като в допълнение намаляват опасността от затлъстяване.

Желателно е децата да ядат зеленчуци и плодове няколко пъти на ден, по възможност на всяко хранене. Предлаганите на децата зеленчуци следва да бъдат разнообразни според съответния сезон, което може да се постигне чрез включването на различни жълто-оранжеви видове (моркови, тиква, домати, чушки), зелени листни зеленчуци (спанак, лапад, маруля, зелен лук), зелени бобови (грах, зелен боб), зелеви зеленчуци (бяло и червено зеле, карфиол, броколи, брюкселско зеле) и др. От плодовете могат да се предлагат ябълки, круши, цитрусови плодове, ягодово-плодни плодове, пъпеши, дини, кайсии, праскови, сливи и много други. Откъснати през съответния сезон, за който са характерни плодовете и зеленчуците имат оптимален състав и качество.

Зеленчуците могат да бъдат предлагани на децата сурови и цели или както част от ястия, супи, в сандвичи, като гарнитура или под формата на пюрета и сокове. Плодовете могат да бъдат цели, нарязани, настъргани, като салата, съставка от кремове, зърнени или пък тестени закуски, като шейк или фреш. Желателно е плодовете и зеленчуците да се консумират сурови, тъй като при термична обработка част от техните витамини се разрушават. При невъзможност да се осигурят пресни плодове и зеленчуци е препоръчително те да се дават на децата замразени или консервирани, като консервираните плодове следва да бъдат без добавена захар, а зеленчуците без добавена сол. Целите плодове и зеленчуци са за предпочитане пред соковете, тъй като при тях се запазват полезните растителни влакнини.

Много често децата не харесват зеленчуците, затова важен е личният пример, много често те са склонни да ядат храни, които родителите им или пък техни приятели консумират често и с наслада. Ако детето отказва да яде някой зеленчук, то той може да му бъде предложен отново след известен период от време. Често се случва веднъж отхвърлена храна само след няколко дни да бъде изядена с удоволствие от детето. Голяма част от децата не харесват твърди и големи зеленчуци, поради това е добре те да се предлагат по по-привлекателен за детските представи начин и в по-малки количества, като могат и да се овкусят или да се прибавят към други познати и вече харесвани от детето храни, например към пилешко месо. Благоприятен ефект оказва също така възможността детето да опознае съответния плод или зеленчук, като се включи в процеса на неговото откъсване или закупуване, неговото приготвяне и сервиране. Приемът на плодове и зеленчуци се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на най-малко общо 300 грама зеленчуци и плодове за децата на възраст от 3 до 5 години и 350 грама за децата на възраст от 5 до 7 години, при целодневно хранене.

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



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

Млякото и млечните продукти са изключително важни храни за всички възрасти, като това важи в особена степен за малките деца. Циркулиращите в публичното пространство теории за вредно въздействие на млякото не почиват на научна база и са напълно погрешни. Млякото и млечните продукти представляват най-добрият източник на лесноусвоим калций, който от своя страна е изключително важен за изграждането и поддържането на структурата на детските кости и зъби. Освен калций, млякото и млечните продукти са богати на пълноценни белтъци, витамин А, витамин Д и цялата гама от витамини от група В.

Киселото мляко има благоприятно въздействие върху детското здраве и не само. Млечнокиселите бактерии, които се съдържат в него подобряват процеса на храносмилане, стимулират движението на червата и подсилват имунитета на децата. Те пречат на вредните микроби в червата да се размножават и така ограничават случаите на стомашно-чревни разстройства, както и тяхната продължителност и тежест. Към киселото мляко могат да се добавят резенчета пресни или сушени плодове, както и прясно изцеден плодов сок. Прясното мляко може да бъде предлагано на децата не само за пиене, но и като част от пюрета, супи и десерти. Пълномаслените млека и сирена, както и сметаната обаче могат да генерират голямо количество мазнини, които могат да са предпоставка за увеличаване на теглото при децата. Поради това след тригодишна възраст следва да се пристъпи към постепенно намаляване на приема на високомаслени млека и млечни продукти, като при 5-6 годишни се препоръчва консумация на мляко с 1,5-2% масленост и на нискомаслено краве (пред овче) сирене, както и да се ограничи сметаната.

Солта е вредна както за възрастните, така и за децата, ето защо предлаганите на децата сирена трябва да бъдат с ниско съдържание на сол, като допълнително се обезсоляват във вода. Приемът на мляко и млечни продукти се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на най-малко 350 грама кисело или прясно мляко и на най-малко 25 – 30 грама сирене и/или кашкавал.

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

Месото, рибата, яйцата и всички техни растителни еквиваленти, като боб, леща, ядки, са източници на желязо и белтък. Тази хранителна група има важно значение за растежа на децата. Желязото, съдържащо се в месото и рибата е лесноусвоимо и помага за профилактика и превенция на желязо-дефицитната анемия. Редица растителни храни, като например пълнозърнести храни, боб, леща, жито, грах, спанак, коприва, лук, ядки, сушени сливи, кайсии и стафиди, също са богати на желязо, с тази разлика, че степента им на усвояване е много по-малка.

Желязото от растителните храни се всмукват по-лесно в червата с помощта на витамин С, който се съдържа изключително в зеленолистни зеленчуци, чушки, зеле, броколи, цитрусови плодове, киви, ягоди и др. Усвояването на желязото, съдържащо се в растителните храни се подобрява и с помощта на органични киселини (лимонена, млечна), които се съдържат в цитрусовите плодове и млечнокиселите продукти. Консумирането на балансирано количество месо заедно с растителни храни ускорява процеса на абсорбиране на желязото, съдържащо се в тях. Така например, желязото в спанака се оползотворява от организма в много по-голяма степен, ако бъде консумиран в комбинация с месо, кисело мляко или цитрусов плод. Черният и зеленият чай съдържат в състава си фенолни съединения, които си взаимодействат с желязото от растителните храни, правейки го по този начин трудноусвоим. Калцият в прясното мляко също потиска процесите на всмукване на желязо. Поради тази причина препоръчително е билковите отвари и прясното мляко да се пият час-два след приема на растителни храни, които са източник на желязо.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

Тлъстите меса и колбасите се характеризират с високо съдържание на мазнини и наситени мастни киселини, които завишават нивата на холестерол в кръвта, ето защо техният прием следва да бъде силно ограничен още в ранна детска възраст. Вместо тях могат да бъдат предлагани постни червени или птичи меса без кожа.

Рибата е източник на изключително ценни за мозъчната функция на децата мазнини, които също така подобряват запаметяването, предпазват от инфекции и аутоимунни заболявания. Желателно е в седмичното меню на детето рибата да присъства 1-2 пъти.

Яйцата също са много важни за детското развитие тъй като им осигуряват висококачествен и лесноусвоим белтък. Жълтъкът от своя страна изобилства от минерали и витамини от група В. Съдържащото се в яйцата желязо се оползотворява много по-трудно в сравнение с месото и рибата, защото е свързано с белтъка. Седмично децата трябва да консумират минимум пет яйца.

Бобените храни и лещата също са богати на белтък, като освен него те съдържат в състава си редица минерали и витамини от група В, както и растителни влакнини. Бобът и лещата следва да присъстват в детското меню поне два пъти седмично. Ядките са добър източник на белтък и растителни мазнини, но в резултат на високата си калорийност е важно да се приемат в умерени количества (около 20 грама на ден).

Ограничавайте общия прием на мазнини от децата, особено на животинските. При готвене замествайте животинските мазнини с растителни масла.

За разлика от белтъците и въглехидратите, мазнините осигуряват над два пъти повече енергия на организма – 1 грам белтък/въглехидрат осигуряват 4 ккал, а 1грам мазнини – 9 ккал. Приемът на много мазнини води до свръхтегло и затлъстяване при децата. В състава си мазнините включват три групи мастни киселини, като тяхното съотношение варира с оглед на продукта – наситени мастни киселини, мононенаситени мастни киселини и полиненаситени мастни киселини. Животинските мазнини са основно в твърдо състояние и с високо съдържание на наситени мастни киселини. За разлика от тях растителните масла са течни и включват главно мононенаситени и полиненаситени мастни киселини. Високата консумация на мазнини от животински произход не се препоръчва както за децата, така и за възрастните, тъй като увеличава опасността от повишаване на нивата на холестерол в кръвта.

Технологията на производство на маргарини изисква втвърдяване на течните растителни масла, в резултат на което се образуват така наречените трансмастни киселини, които завишават нивата на „лошия“ холестерол в кръвта, за сметка на „добрия“. Транснаситените мастни киселини се съдържат основно в така харесваните от децата чипс и снакс, както и в твърдите маргарини, които са в основата на производството на сладкарски изделия. Количествата на транснаситени мастни киселини в маргарините за мазане са по-ограничени, като с развитието на съвременните технологии на производство, те са сведени до под 1%.

Чисто практически съвети, които могат да бъдат спазвани при изготвянето на менюто на децата са:

- 1) ограничено използване на мазнини при готвене, както и избягване пърженето на храни;
- 2) предлаганите меса следва да бъдат без видими мазнини, като консумацията на колбаси е неепрепоръчителна;
- 3) растителните мазнини са за предпочитане пред животинските;
- 4) консумацията на чипсове, снаксове и храни, съдържащи твърди маргарини следва да бъдат ограничени.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски изделия от децата. Избягвайте да им предлагате безалкохолни напитки, които съдържат захар.

Рафинираната захар и нейните заместители (фруктоза, глюкоза) са източник само на енергия и не осигуряват на детския организъм хранителни вещества. Честата консумация на богати на захар хранителни продукти (бонбони, торти, сладкиши, вафли шоколад и др.) и напитки води до затлъстяване и появата на зъбен кариес. Компотите, конфитюрите, мармаладите и сладката също съдържат захар, в повечето случаи в доста големи количества. Като заместител може да се използва пчелният мед, който е богат на биоактивни вещества. Практически съвети:

- 1) избягвайте използването на захар за подсладяване на детските напитки, като пряното и киселото мляко следва изобщо да не се подсладят;
- 2) при приготвянето на десерти е необходимо количеството на захарта по рецепта да се редуцира наполовина, като сладкият вкус се компенсира с добавянето на плодове (пресни, замразени, сушени);
- 3) консумацията на безалкохолни напитки, съдържащи захар, от децата е желателно да се ограничи, те могат да бъдат заместени от нискоминерализирана или пък чешмяна вода;
- 4) добре е на децата да се предлагат натурални сокове без добавена захар;
- 5) приемът на захарни и сладкарски изделия от децата следва да се сведе до минимум, като за десерт може да им бъдат предлагани плодове.

Ограничавайте употребата на сол при приготвяне на ястията, намалете приема на солени храни от децата.

Високият прием на готварска сол е вреден за човешкото здраве. Основната причина за това е съдържащият се в нея натрий. Неконтролираният прием на натрий намалява нивото на калций в костите, нарушава бъбречните функции и създава предпоставка за повишаване на кръвното налягане. Детският вкус трябва да се възпитава така, че да предпочита по-слабо солени храни. Технологично преработените храни съдържат голямо количество сол, такива са чипсовете, солените закуски, колбасите, сирената, туршиите, консервираните меса, риба и зеленчуци и др.

Практически съвети:

- 1) от менюто на най-малките следва да се изключват солени храни като сухи супи, туршии, колбаси, солени сирена;
- 2) солените саламурени сирена трябва да се обезсоляват като се оставят да предстоят във вода;
- 3) храната, предлагана на децата следва да бъде подправена с малко сол, като може да се овкусява с различни подправки.

Осигурявайте на децата достатъчен прием на вода и течности.

Недостатъчният прием на вода и течности с оглед на потребностите на детския организъм водят до намаляване на умствената и физическата активност до нарушаване на концентрацията, до отпадналост и главоболие, затруднява регулирането на температурата на тялото. Основни източници на вода са: чешмяна вода, минерални води с ниска минерализация, мляко, айрян, супи, плодове и зеленчуци, сокове, компоти, безалкохолни напитки, чай. Най-доброто средство на хидратиране на организма е водата – чешмяна или минерална, но с ниска минерализация. Чаят, айрянът и натуралните плодови сокове без добавена захар осигуряват на децата полезни хранителни и биоактивни вещества.

Практически съвети:

1. Децата трябва да приемат 5-6 чаши вода на ден, в това число и напитките;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

2. Водата следва да се предлага редовно и в малки количества;
3. Чешмяната вода, както и нискоминерализираната минерална вода, са за предпочитане пред течности, съдържащи захар или друг вид подсладители.
4. предлаганите на децата течности трябва да бъдат с умерена температура, като се избягват много студените и горещи напитки.

Пригответе и съхранявайте храната по начин, осигуряващ нейната безопасност.

Правилното съхранение и приготвяне на храните намалява загубата на хранителни вещества в тях и гарантира високото им качество и безопасност. Желателно е топлинната обработка на храните, предлагани на децата да се осъществява чрез варене на пара, задушаване или печене на умерена температура, тъй като по този начин се запазват в най-голяма степен полезните им съставки. Както се има предвид, че по-голямата част от витамините, съдържащи се в храните при готвене преминават във водата, препоръчително е зеленчуците да се приготвят бързо в малко количество вода. Размразяването на месо или риба следва да става бавно, при хладилни условия – по този начин се запазва тяхното качество и се предотвратява развалянето им. За разлика от тях замразените зеленчуци не бива да се размразяват предварително, а да се поставят директно в гореща вода. Храната може да бъде замърсена както при съхранението ѝ, така и във всеки един етап от нейното приготвяне. За да се предотвратят каквито и да било хранителни отравяния, които могат да навредят на детското здраве е необходимо храната да се приготвя при спазване на хигиенните правила. Практически съвети:

1. винаги трябва да се използват безопасни сурови храни и чиста вода;
2. ръцете трябва да се измият преди и след приготвянето на храната, след приготвянето на сурови храни и преди готовата за консумация храна;
3. всички повърхности, плотове, дъски и прибори трябва да бъдат добре почистени, а гъбите за миене на съдове и кухненските кърпи следва да се сменят често;
4. контактът между сурови и готови за консумиране храни при тяхната обработка и съхранение трябва да се избягва;
5. топлинната обработка на продуктите от животински произход, като например месо, риба, яйца, трябва да бъде с достатъчна за съответния продукт продължителност.
6. съхраняваните в хладилника храни трябва да бъдат затворени в кутии или добре покрити;
7. Претоплянето на храна става при температура над 70°C с цел унищожаване на размножилите се по време на съхранението микроорганизми.

Включвайте децата в приготвянето на храната. Включването на децата от страна на родителите в процеса на планиране, пазаруване, подготовка и приготвяне на храната представлява ефективен и интересен за децата начин за въвеждането на нови храни, за обучение и изграждане на здравословен модел на хранене. Децата с радост се включват да помагат на родителите си в кухнята и много често предпочитат да ядат храните, които са приготвени с тяхна помощ. Родителите трябва да насърчават децата да участват активно в процеса на приготвяне на храната, разбира се, съобразено с тяхната възраст. Трябва да им бъде даден пример какво и как да направят, както и да наблюдават.

На две години децата биха могли да забърсват кухненския плот и масата, да накъсват салатата, да отчупват парченцата на карфиола или броколито, да пренасят хранителните продукти от едно място на друго.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

На три години децата могат да вършат това и още: да увиват картофи във фолио за печене, да месят и оформят тесто, да преливат и смесват течности, да смесват хранителни съставки, да мажат масло, меки сирена върху филийки хляб, както и да изхвърлят хранителни отпадъци.

На четиригодишните дечица може да се възлага още да обелят сварено яйце, портокал, мандарина, да нарежат с ножица зелен лук, магданоз или копър, да намачат банан с помощта на вилица или пък да подредят масата.

Освен вече споменатите дейности 5-6 годишните деца биха могли да измерват хранителните съставки и продукти, да разбиват яйца, да разбъркват различни смеси.

Важно е децата да се насърчават да се хранят самостоятелно.

Осигурявайте физическа активност на децата всеки ден. Освен да се хранят здравословно, децата трябва и да спортуват. Физическата активност допринася за психологическото и социалното развитие на децата, за поддържане на здравословно за възрастта им тегло, както и да имат по-добър апетит.³

В допълнение на препоръките за най-малките, Национален център по обществено здраве и анализи към Министерство на здравеопазването в България изготвя национални препоръки за здравословно хранене и за децата на възраст 7-19 години.

Консумирайте разнообразна храна. Отделяйте достатъчно време за хранене в приятна и спокойна обстановка.

Балансираното хранене е изключително важен фактор за това децата да растат здрави, силни, бодри и умни. Храненето може да се нарече балансирано тогава когато децата приемат нито прекалено много, нито прекалено малко храна. Не съществува храна или група храни, които да могат да осигурят на организма всички хранителни вещества, поради това е важно да се приемат разнообразни храни. Ежедневно децата трябва да приемат храните, включени в следните четирите основни групи:

1. Зърнени храни и картофи;
2. Зеленчуци и плодове;
3. Мляко, сирене, кашкавал, извара;
4. Месо, риба, яйца, боб, ядки.

Храните и напитките, които децата трябва да приемат в по-ограничени количества попадат в следните две групи:

1. Мазнини – масло, мас, олио и др. подобни
2. Захарни и сладкарски изделия, както и напитки, съдържащи захар – бонбони, шоколад, вафли, торти и т.н.

Не пропускайте сутрешната закуска, хранете се редовно!

Първата закуска за деня е много важна, тъй като след дългата нощна почивка на сутринта децата се нуждаят от презареждане с хранителни вещества и енергия, необходима им за учене, игри и

³ **Национален център по опазване на общественото здраве. Препоръки за здравословно хранене за деца на 3-6 години в България** [онлайн]. София, 2008, [Прегледано на 16.11.2016]. Достъпно от: http://ncpha.government.bg/files/3Preporuki_3-6_g.pdf





Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

спорт. Закуската на децата на възраст между 7-19 години може да включва мляко със зърнена закуска и плод, сандвич със сирене/кашкавал или пък с шунка, яйца, фреш, прясно или кисело мляко.

Човешкото тяло постоянно се нуждае от енергия, ето защо не без значение е и редовното хранене. Освен сутрешната закуска, децата не бива да пропускат останалите основни хранения за деня – обяд и вечеря. Между основните хранения децата могат да се подкрепят с плод, фреш, кисело мляко с плод, малък пълнозърнест сандвич и др.

Консумирайте зърнени храни! Предпочитайте пълнозърнестия хляб!

Зърнените храни и картофите могат да се разглеждат като едни от основните растителни храни за човека, тъй като са източник на много хранителни вещества и осигуряват на организма голяма част от необходимата му за деня енергия. Пълнозърнестите храни, като пълнозърнест и ръжен хляб, царевица, кафяв ориз овесени ядки, са изключително богати на растителни влакнини, витамини и минерални вещества, полезни за детското здраве. Важно е всеки ден децата да консумират хляб, други зърнени храни или картофи, като препоръчително е хлябът да бъде пълнозърнест. Най-добре е картофите да се консумират варени или печени и в никакъв случай пържени. Присъствието на тестени храни с високо съдържание на мазнини, като мекици, понички и т.н. в детското меню следва да се ограничи.

Консумирайте повече плодове и зеленчуци, по възможност при всяко хранене! Плодовете и зеленчуците могат да бъдат категоризирани като едни от най-полезните храни, тъй като съдържат много витамини, минерали, влакнини и биологично активни вещества, които стимулират дейността, растежа и развитието на организма и повишават устойчивостта му срещу болести. В резултат на високото си водно съдържание и липсата на мазнини, плодовете и зеленчуците не водят до напълняване. Важно е децата да приемат плодове и зеленчуци всеки ден. Не без значение е и тяхното разнообразие – жълти, оранжеви, червени и зелени плодове и зеленчуци.

Приемайте всеки ден мляко и млечни продукти!

Киселото и прясното мляко и млечните продукти, като сирене, кашкавал, извара също са незаменими за децата храни. Те осигуряват на организма лесноусвоим калций, белтък и витамини, които са много важни за растежа и здравината на детските кости и зъби. Киселото мляко има друг благоприятен ефект върху организма – подобрява храносмилането и подсилва имунитета. Важно е децата да консумират мляко или млечни продукти ежедневно поне 3-4 пъти. Препоръчителната масленост за тази възрастова група деца е 1,5-2%. Освен ниското съдържание на мазнини, желателно е количеството на солта в млечните продукти също да бъде ограничено.

Избирайте месо без тлъстини, често заменяйте месото с риба, бобови храни или леща!

Храните от животински произход, като месо, риба, яйца, както и една част растителните храни – боб, леща, соя, ядки са ценен източник на белтък, който е много важен за растежа и развитието на децата. Месото и рибата доставят на организма лесноусвоимо желязо, което спомага изграждането на червените кръвни телца, повишава устойчивостта срещу инфекции и подобрява вниманието, концентрацията и силата. Рибата също така съдържа в състава си ценни мазнини, които благоприятстват дейността на мозъка и сърцето. Затова много важно е поне една от вече споменатите храни да се приемат всеки ден. Птичите меса трябва да се консумират без кожа, а червените такива без тлъстини. Препоръчително е децата да приемат два пъти седмично риба, боб и леща. Яйцата също следва задължително да присъстват в седмичното меню на децата – поне 5 яйца седмично, като в това количество попадат и яйцата, включени в останалите ястия.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

Ограничавайте приема на мазнини, най-вече тези от животински произход. Избягвайте пържените храни!

Подобно на останалите хранителни вещества мазнините също са важни за нормалното функциониране на човешкия организъм. Те представляват най-мощният източник на енергия, като освен това улесняват процеса на усвояване на витамините А, D, К и Е. С приема на мазнини обаче трябва много да се внимава, прекомерната им консумация може да доведе до наднормено тегло и затлъстяване. Мазнините от животински произход, както и твърдите маргарини не бива да присъстват в детското меню. Те съдържат вещества, които при натрупване могат да доведат до заболяване на кръвоносните съдове и сърцето. Освен в добре познатите ни мазнини в маслото, олиото и месото в някои преработени храни, като чипс, снакс, колбаси, торти, сосове, пържени храни се съдържат и така наречените „скрити“ мазнини. Затова важно е децата да избират храни, които са с ниско съдържание на мазнини, което предполага ограничаване приема на колбаси, тестени и сладкарски изделия. От менюто на децата следва да се изключат пържените храни и продуктите, включващи в състава си твърди маргарини – бисквити, вафли и др.

Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски изделия! Избягвайте консумацията на безалкохолни напитки, съдържащи захар!

Сладкият вкус и бързото генериране на енергия в организма е причината децата, а и възрастните, да обичат да консумират захар и захарни изделия. Прекомерният прием на храни и напитки, съдържащи захар, водят до повишаване на телесната маса и до увреждане на детските зъби. Сладкият ефект, който придава захарта би могъл да се постигне и с пчелния мед, който е богат на полезни за организма вещества. Разбира се, и при меда също е важен контролираният и балансиран прием. Честият прием на безалкохолни напитки, съдържащи захар също би следвало да се ограничи. В детското меню те могат заместени с пресни плодови сокове, мляко или чай, разбира се, без добавени подсладители.

Ограничавайте употребата на сол и консумацията на солени храни!

Солта снабдява организма с натрий и хлор, които са важни за протичащите в него процеси, но прекаленият прием на сол може да има като резултат загуба на калций от костите и повишаване на кръвното налягане. Голяма част от преработените храни, като например колбаси, саламурени сирена, туршии, консервирана риба, сухи супи, чипс, сосове и други подобни, се характеризират с високо съдържание на сол. Децата, чийто вкус е с изразено предпочитание към по-солените храни може да се „превъзпита“ с постепенно намаляване на консумираната сол. За овкусяване на храната вместо сол може да бъдат използвани растителни подправки, сок от лимон или оцет.

Приемайте достатъчно вода и течности!

Водата е основата на живота. Тя прониква във всяка телесна клетка и участва във всички клетъчни процеси. Регулира функциите на организма, телесната температура, обмяната на веществата, храносмилането и т.н. Отговорна е за нашето съзнание и прави възможни движението на мисълта, чувствата и настроението.⁴ Обезводняването при децата води до намаляване на тяхната умствена и физическа активност. Най-доброто средство за хидратиране на организма е питейната вода, както и нискоминерализираните минерални води. Течности като чай, айрян, фрешо съдържат и

⁴ Караджов, Стоил. *Електрохимично активиране на нискоминерализирани водни разтвори*[онлайн] [Прегледан на 18.11.2016]. Достъпно от: http://iict.bas.bg/SPIR/presentations/S_Karadzov/Electrochemical%20Activation.pdf





Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

много полезни хранителни вещества. Децата на възраст между 7 и 19 години трябва да приемат 1,5-2 литра течности – вода, мляко, сок, чай и т.н. Препоръчително е водата бъде с умерена температура, както и да се приема редовно в малки количества.

Бъдете активни всеки ден!

Здравословно телесно тегло е изключително важно за здравето. Тайната за постигането и поддържането на нормално тегло се крие в баланса между консумираната храна и изразходваната енергия. За да поддържат теглото си в нормалните за възрастта им граници децата трябва да бъдат физически активни всеки ден средно за около час. Могат да ходят пеша, да играят, да спортуват. Желателно е времето, прекарано пред компютъра да се намали.

Спазвайте хигиенните правила при хранене, приготвяне и съхранение на храните!

Освен разнообразна и полезна, консумираната от децата храна трябва да бъде и безопасна. Тя може да се замърси във всеки един от момент от нейното приготвяне, съхранение или пък консумиране. Затова много важно е храната, която децата ще приемат, да бъде приготвена при спазване на хигиенните правила за приготвяне на храни. Важно е децата да измиват ръцете си преди всяко хранене, да използват индивидуални съдове и прибори, да измиват добре плодовете и зеленчуците преди да ги консумират, да не приемат храни с изтекъл срок на годност.⁵

2. Как е организирано на национално ниво храненето на децата в детските градини и училища

2.1. Общо описание на ситуацията

Грижата за здравето на децата е сред основните приоритети на националните политики, свързани с опазването на общественото здраве, провеждани от Министерството на здравеопазването и Министерството на земеделието и храните. Формирането на здравословни хранителни навици сред децата неминуемо води до подобряване на общественото здраве и намаляване в дългосрочен план на риска от социалнозначими заболявания – сърдечно-съдови, захарен диабет, злокачествените новообразувания. Здравословното хранене на децата в ранна детска и училищна възраст е изключително важно за тяхното развитие и растеж. Това е периодът от развитието на човека, в който се изграждат трайните хранителни навици, било то добри или вредни, които на по-късен етап е много трудно да бъдат променени. Поради тази причина, важно е действията, ориентирани в посока здравословно хранене да се осъществяват в детството с цел формирането на здравословен модел на хранене и поведение, който да противодейства на негативните последици върху здравето от наднорменото тегло и неправилните хранителни навици. Именно в ранна детска възраст у детето се възпитава културата на хранене и вкусът към различните храни. Ограничаването на присъствието на нездравословни храни в училищните бюфети и столове трябва да се досъществува в съчетание с осигуряването на безопасни здравословни храни. В допълнение, децата трябва да имат свободен достъп до информация относно това кои храни са полезни и кои не са.

⁵ **Национален център по опазване на общественото здраве.** *Препоръки за здравословно хранене на ученици на 7-19 години в България* [онлайн]. София, 2008, [Прегледано на 21.11.2016]. Достъпно от: http://ncpha.government.bg/files/4preporaki_uchenici_17-19g.pdf





Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

2.2. Процес на одобряване на храната/менютата, която/които се предлагат и/или продават в училищата

Условията за детското и ученическо хранене се осигуряват и контролират от органите на местното самоуправление. За децата в детските градини и училищата с целодневна организация на учебния процес местните общини предоставят обедно хранене, което се организира в съответствие с държавния образователен стандарт за физическата среда и информационното и библиотечното осигуряване на детските градини, училищата и центровете за подкрепа за личностно развитие. Стандартът представлява многокомпонентна система от минимални и задължителни правила и норми към физическите елементи на образователната среда, така че да се създадат условия за ефективно протичане на образователния процес. Дейността на общините в тази насока се подпомагат и от училищните настоятелства – независими доброволни сдружения за подпомагане дейността на детските градини и училищата.

Храните в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения се доставят от обекти, които отговарят на хигиенните и/или на ветеринарно-санитарните изисквания, определени с нормативен акт, които имат разработена технологична документация за групите храни, които ще се произвеждат в обекта или прилагат национални стандарти или стандарти, разработени от браншови организации и одобрени от компетентен орган. Тези обекти също така трябва да имат въведени:

- ✓ добри практики за производство и търговия с храни и система за анализ на опасностите и критични контролни точки или процедури в съответствие с нейните принципи, когато цялостното внедряване на системата е неприложимо;
- ✓ система за управление на безопасността на храните.

Храната, предлагана на децата в образователните институции трябва да бъде приготвена в съответствие с физиологичните норми за хранене на населението в България и със „Сборник рецепти за ученически столове и бюфети“.

За всяка бюджетна година Министерският съвет на Република България определя размера на средствата за подпомагане на храненето на едно дете и на един ученик. Средствата от държавния бюджет за подпомагане храненето на децата от подготвителните групи и на учениците от I до IV клас в държавните и общинските детски градини и училища се предоставят за следните дейности:

1. осигуряване на закуска, мляко, зеленчуци и/или плодове на децата от подготвителните групи в детските градини и училищата, както и на учениците от I до IV клас;
2. подпомагане на обедното хранене на учениците от I до IV клас в държавните и общинските училища, обхванати в целодневна организация на учебния ден.

Детските градини и училищата получават средствата за подпомагане на храненето въз основа на заявка за участие в подпомагане храненето на децата от подготвителни групи в детските градини и училищата и на учениците от I до IV клас, като разпределението на разчетените средства за всяка бюджетна година по детските градини и училищата се извършва до 31 декември на предходната бюджетна година. Разпределението се извършва от комисия, определена от първостепенния разпоредител с бюджетни кредити, в която участват и директори на детски градини и училища.

В детските градини се изгражда кухненски блок, който отговаря на изискванията на *Наредба № 5 от 2006 г. за хигиената на храните*, според която проектът, технологичният план и местоположението на помещенията, където се приготвят, обработват или преработват храни, се





Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

изпълняват по начин, който позволява прилагане на добри хигиенни практики, включително и защита на храните от замърсяване между и по време на операциите. При невъзможност да се изгради кухненски блок, храната се доставя от кухня-майка в обособени офиси за разпределяне на храната, както кухнята-майка и офисите за разпределяне трябва да отговарят на вече споменатите изисквания от Наредба №5 от 2006 г.

В детските градини се приготвя храна, съобразена с изискванията на *Наредба № 6 от 2011 г. за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години* в детски заведения. Седмичното меню се изготвя с участието на медицински специалист и/или технолог по хранене. От дневното меню се заделят проби, които се маркират и съхраняват в хладилник при температура от 0 до 4°C в продължение на 48 часа като пробите от петъчното меню се съхраняват до понеделник на обяд. В детските заведения се използват храни, които отговарят на изискванията за качество и безопасност съгласно Закона за храните. Храните се придружават с документи, доказващи тяхната безопасност, съгласно действащото законодателство.

Ученическото столово хранене се организира в ученически столове и бюфети, като се субсидира от републиканския бюджет чрез бюджетите на министерствата, ведомствата и други бюджетни организации – за държавните училища към тях и от общинския бюджет – за общинските училища.

Ученическото столово хранене се организира чрез:

1. дейностите по бюджета;
2. специализирани общински предприятия;
3. търговци по смисъла на Търговския закон.

Ученическото столово хранене се възлага въз основа на конкурс. При държавните училища търгът се провежда от самото училище, докато при общинските в преобладаващата част от случаите се организира от общината. Критериите и процедурите за избор на фирма за всяка община са посочени в съответната *Наредба за реда на придобиване, управление и разпореждане с общинско имущество и по-конкретно в частта Търгове и конкурси*. За фирмата, която поставя автоматите в училищата, също се провежда конкурс, като тя може да бъде назначена от общината или от училището. Пример за протичане на цялостния процес по организация на храненето на учениците може да бъде даден със Столична община, която урежда организирането на училищното столово хранене на територията на общината с *Наредба за условията и реда за провеждане на търгове и конкурси и по-конкретно Глава четвърта: Конкурси за организиране на ученическото столово хранене*. Конкурсите се провеждат след решение на Столичния общински съвет и заповед на кмета на Столична община (СО). Със заповедта кметът на СО възлага на кмета на района, на чиято територия се намира училището, да проведе конкурса и да сключи съвместно с директора на училището договор със спечелилия конкурса участник. Конкурсът се провежда съгласно предварително утвърдена конкурсна документация. Конкурсната комисия се състои от минимум 7 души, която включва директора и счетоводителя на съответното училище, двама представители на Училищното настоятелство, представител на районната администрация, юрист от районната администрация, представител на Дирекция "Образование" при СО, представител на Столична регионална здравна инспекция (СРЗИ) – специалист по хранене и диетика и представител на Българска агенция по безопасност на храните (БАБХ) - специалист по безопасност и качество на храните. Училищното настоятелство може да покани и други родители като наблюдатели, без право на глас. В края на всеки учебен срок Управителният съвет на Училищното настоятелство съставя



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

оценка относно качеството на предлаганата услуга от наемателя по договора, спазването на действащите нормативни актове и изискванията по тях.

2.3. Регулативни изисквания по отношение на храната, която се продава, консумира или сервира в училище

Основните закони и нормативни актове, които уреждат изискванията за осигуряване на достъп до здравословно хранене, както и качеството и безопасността на храните, които се предлагат в детските градини и училищата в България са:

- Закон за храните;
- Закон за предучилищното и училищното образование;
- Наредба № 9 от 16 септември 2011 г. за специфичните изисквания към безопасността и качеството на храните, предлагани в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения, както и към храни, предлагани при организирани мероприятия за деца и ученици;
- Наредба № 6 от 10 август 2011 г. за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детски заведения
- Наредба № 37 от 21 юли 2009 г. за здравословно хранене на учениците.

Законът за храните урежда:

1. изискванията към храните, мерките и условията за осигуряване хигиена на храните и тяхната безопасност, опаковането, етикетирането, представянето, включително рекламирането им;
2. изискванията към всички етапи на производство, преработка и дистрибуция на храни;
3. условията и реда за производство и търговия с храни;
4. правата и задълженията на лицата, които произвеждат или търгуват с храни;
5. правилата за извършване на официален контрол, включително за верифициране на съответствието с нормативните изисквания;

Тук също така изрично се забранява разпространението и продажбата на генетично модифицирани храни (ГМО) в детските ясли, детските кухни, детските градини и училищата, както и влагането на продукти и съставки, които се състоят, съдържат или са произведени от ГМО при производството на детски храни.

Законът за предучилищното и училищното образование урежда обществените отношения, свързани с осигуряване на правото на предучилищно и училищно образование, както и с устройството, функциите, организацията, управлението и финансирането на системата на предучилищното и училищното образование. В закона се регламентира и отговорността на органите на местно самоуправление да осигуряват и контролират условията за детско и ученическо хранене. Кметовете на общините упражняват контрол върху начина на изразходване на предоставените средства на общинските детски градини и училища за осигуряване на храна за децата. Според Закона, обедното хранене децата в детските градини и училищата с целодневна организация на учебния процес трябва да бъде организирано в помещения в съответствие с държавния образователен стандарт за физическата среда и информационното и библиотечното осигуряване на детските градини, училищата и центрове за подкрепа за личностно развитие.

Наредба № 9 от 16 септември 2011 г. определя специфичните изисквания към безопасността и качеството на храните, предлагани в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

на дребно на територията на училищата и на детските заведения, както и към храни, предлагани при организирани мероприятия за деца и ученици. Храните, предлагани в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения, трябва да отговарят на изискванията за безопасност и качество, регламентирани в европейското и националното законодателство. Всяка партида храни се придружава от документ, удостоверяващ произхода на храната, и документ, удостоверяващ съответствието и безопасността ѝ.

Предварително опакованите храни, предлагани в образователните институции трябва да бъдат в опаковка, която предпазва продукта от външно замърсяване и не променя органолептичните му характеристики⁶. Не се допускат храни, които са с признаци на развала, както и храни с изтекъл срок на трайност. Що се отнася до пресните плодове и зеленчуци, те не бива да съдържат остатъчни количества пестициди и нитрати над максимално допустимите стойности.

Месните заготовки и месните продукти, които се предлагат в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения, трябва да са произведени по утвърдени стандарти, а при липса на такива, трябва да са произведени по технологична документация. Киселото мляко, сиренето и кашкавалът трябва да бъдат произведени в съответствие с националните стандарти съответно за българско кисело мляко, българско бяло саламурено сирене и български кашкавал. Млечните продукти, за които няма български държавен стандарт, трябва да са произведени по технологична документация. Айрянът, който се предлага на децата, трябва да е получен при хомогенизацията на българско кисело мляко и питейна вода без добавяне на готварска сол.

Рибата и рибните продукти, които се предлагат в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения, трябва да са получени в регламентирани обекти за добив и преработка на риба и рибни продукти. Рибата трябва да бъде охладена сладководна и/или морска. Замразената риба да бъде добре почистена от кожа, гръбначните кости и вътрешности, филетирана или нарязана на парчета. Не се разрешава предлагането на солена, пушена, сушена, маринована или консервирана по друг начин риба и хайвер, както и на миди, стриди, калмари, октоподи, раци, скариди и други нерибни хидробионти.

Яйцата, които се предлагат в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения, трябва да са клас "А", т.е. пресни яйца и да се консумират не по-късно от 28 дни след датата на снасяне.

В детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията им се предлагат само краве масло, слънчогледово масло и зехтин. Не се разрешава предлагането на храни, съдържащи мазнини, различни от посочените, както хидрогенирани растителни мазнини и растителни мазнини, за които на етикета не е посочен видът на преработката им. Слънчогледовото масло трябва да е произведено по браншови стандарт, а зехтинът да бъде Extra Virgin или Virgin.

Брашното, което се влага в храни, предлагани в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения, е "Бяло",

⁶ Органолептични свойства – свойствата на определени вещества да възбудят обонянието, вкуса, възприятието за текстура





Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

"Добруджа" или "Типово", произведено по утвърден стандарт, и/или пълнозърнесто брашно. Същото се отнася и за предлагания на децата хляб, като пълнозърнестият хляб не бива да съдържа оцветители.

Пресните плодове и зеленчуци, които се предлагат в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения, трябва да отговарят на изискванията за качество в съответствие с изискванията на общия стандарт и специфичните стандарти за предлагане на пазара. Консервираните продукти от плодове и зеленчуци не трябва да съдържат консерванти, оцветители и подсладители, като тяхната херметичност не бива да бъде нарушена. На децата следва да се предлагат само 100 % плодови и/или зеленчукови сокове, плодови и плодово-зеленчукови нектари, в които съдържанието на моно- и дизахариди не превишава 20 % от общата маса на продукта. Лютеницата, която се предлага в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения, трябва да е произведена по брашови стандарт.

Предлаганите ядки трябва да бъдат цели, здрави, чисти, нормално развити, да са неповредени от насекоми или гризачи и да няма наличие на живи вредители. Разбира се, ядките не бива да бъдат пържени. В детските ясли и детските градини не се разрешава предлагането на ядки.

В детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения се предлагат плодови и билкови чайове, които не съдържат оцветители и овкусители.

Наредба № 6 от 10 август 2011 г. за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детски заведения уреждат изискванията за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години, организирано на територията на общински, държавни и частни детски заведения, в границите на които попадат и детските градини.

Здравословното хранене на деца на възраст от 3 до 7 години в детски заведения се постига чрез:

1. прием на пълноценна и разнообразна храна;
2. достатъчен прием на зеленчуци и плодове;
3. ограничаване приема на мазнини, захар и сол;
4. прием на достатъчно течности.

За осигуряване на здравословно хранене на децата в детските градини се препоръчват следните стойности за среднодневен прием на енергия, общ белтък, мазнини и въглехидрати:

Възраст (години)	Енергия ккал/ден	Общ белтък Е %*	Общ белтък г/ден	Мазнини Е %	Мазнини г/ден	Въглехидрати Е %	Въглехидрати г/ден
3 – 5	1570	10 – 15	39 – 59	25 – 35	44 – 61	50 – 65	196 – 255
5 – 7	1770	10 – 15	44 – 66	25 – 35	49 – 69	50 – 65	221 – 288

Таблица 1. Препоръчителни стойности за среднодневен прием на енергия, общ белтък, мазнини и въглехидрати (осреднени стойности за момчета и момичета)

Разпределението на енергийното съдържание на храната за отделните хранителни приеми при целодневно хранене следва да бъде:





Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

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

Таблица 2. Разпределение на енергийното съдържание на храната за отделните хранителни приеми при целодневното хранене

В детските заведения се използват храни, които отговарят на изискванията за качество и безопасност съгласно Закона за храните и се придружават с документи, доказващи тяхната безопасност. При приготвянето на храна в детските градини участва най-малко едно лице с образование или квалификация в областта на хранителните технологии. В детските заведения, в които престоят на децата е до вечеря, хранителният режим е четирикратен и включва сутрешна закуска, обяд и две подкрепителни закуски – преди и след обяд, като храната се предлага по предварително изготвени дневни и седмични менюта. В тяхното изготвяне участва медицински специалист и/или технолог по хранене.

Не се допуска използването и предлагането на храна, приготвена и останала от предишния ден. При разработване на менюта се използват препоръчителни среднодневни продуктови набори:





Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

Продукти	Възраст (години)	
	3 – 5	5 – 7
1. Зърнени храни и картофи	200	220
1.1. Хляб и тестени изделия (нето тегло)	80	80
в т. ч. бял, „Добруджа“ (нето тегло)	50	45
в т. ч. пълнозърнест, типов, ръжено-пшеничен, ръжен хляб (нето тегло)	20	25
в т. ч. брашно (за тестени закуски, ястия, десерти и др.) (нето тегло)	10	10
1.2. Ориз (нето тегло)	15	15
1.3. Макаронени изделия (нето тегло)	25	35
1.4. Други зърнени храни (жито, царевича, овесени ядки, закуски на зърнена основа) (нето тегло)	20	20
1.5. Картофи (нето/бруто тегло)	60/75	70/90
2. Зеленчуци и плодове общо (нето тегло)	500	600
2.1. Зеленчуци – общо пресни и консервирани (нето/бруто тегло)	200/220	250/275
2.2. Плодове – общо пресни, сушени, компоти (нето/бруто тегло)	200/230	250/280
2.3. Зеленчукови сокове, сокове от плодове и нектари (нето тегло)	100	100
3. Мляко и млечни продукти	430	430
3.1. Мляко (нето тегло)	400	400
в т. ч. мляко с масленост 3 – 3,6 % (нето тегло)	250	200
в т. ч. мляко с масленост 2 % (нето тегло)	150	200
3.2. Сирена, извара, кашкавал (нето тегло)	30	30
4. Храни, богати на белтък	110	125
4.1. Месо, месни продукти общо (нето тегло)	50	55
в т.ч. месо (нето тегло)	45	50
в т.ч. месни продукти – пилешки дроб (нето тегло)	5	5
4.2. Риба (нето тегло)	20	25
4.3. Яйца (нето тегло)	20	20
4.4. Бобови храни (боб зрял, леща) (нето тегло)	10	10
4.5. Ядки, семена (нето тегло)	10	15
5. Добавени мазнини (нето тегло)	25	25
в т.ч. млечно масло (нето тегло)	10	10
в т.ч. растителни масла (нето тегло)	15	15
6. Захар, мед и храни с високо съдържание на добавена захар – конфитюри, мармалади, шоколад и др. (нето тегло)	30	30

Таблица 3. Препоръчителни среднодневни продуктови набори при целодневно хранене (нето/бруто тегло, грама/ден)

Приемът на разнообразна храна се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на най-малко по един представител от следните групи храни:

1. зърнени храни и картофи;
2. зеленчуци;
3. плодове;
4. мляко и млечни продукти;
5. богати на белтък храни – месо, птици, риба, яйца, бобови храни.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

Приемът на зърнени храни и картофи се осигурява чрез ежедневно включване в основните хранения на поне един представител от групата на зърнените храни и/или картофи и чрез включване на пълнозърнести продукти най-малко в четири хранителни приема седмично. Предлаганите хлебни, тестени и картофени изделия трябва да са с ниско съдържание на мазнини, сол и/или захар.

Приемът на плодове и зеленчуци се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на най-малко общо 300 грама зеленчуци и плодове за децата на възраст от 3 до 5 години и 350 грама за децата на възраст от 5 до 7 години, при целодневно хранене. Подкрепителната закуска преди обяда е само от пресни плодове – цели, нарязани, настъргани или като плодова салата. Предлаганите зеленчуци и плодове трябва да бъдат съобразени със съответния сезон, като се предлагат предимно пресни. Препоръчително е предлагането на замразени зеленчуци и плодове, пред стерилизирани. Изсушени плодове и зеленчуци могат да се предлагат както самостоятелно, така и в състава на многокомпонентни храни. Препоръчително е предлагането на конфитюри и мармалади с над 60 % плодово съдържание, като не се допуска предлагане на плодови сладка и конфитюри със съдържание на добавена захар над 50 %.

Приемът на мляко и млечни продукти се осигурява чрез:

1. ежедневно включване в менюто на най-малко 350 грама кисело или прясно мляко и на най-малко 25 – 30 грама сирене и/или кашкавал при целодневно хранене;
2. включване на кисело мляко като компонент на закуска, подкрепителна закуска, включено в ястия, десерти, самостоятелно и/или с добавени нарязани пресни плодове, сушени плодове, сок от плодове;
3. включване в менюто на прясно мляко като напитка или като компонент в пюрета, супи и десерти.

Пряското мляко, киселото мляко и млечните продукти трябва да съдържат мазнини от 2 % в най-малко два дни от седмицата, а в останалите дни от седмицата – от 3 % до 3,6 %. Количеството на добавените плодове, плодово пюре, сок от плодове към киселото мляко да е най-малко 6 %. Не се допуска предлагане на подсладени пресни и кисели млека, освен когато млеката са с добавен плодов компонент, какао, овесени ядки, като подсладяването трябва да е с натурални подсладители. Не се допуска предлагане на прясно и кисело мляко, сирена и други млечни продукти с добавени растителни мазнини.

Месото и месните продукти трябва да са без видими тлъстини, сухожилия и кости, а птичето месо – без кожа. Мляното месо трябва да е с ниско съдържание на мазнини и ниско съдържание на сол, като следва да се предпочита мляно телешко месо, а в смес от телешко и свинско месо телешкото месо да е най-малко 60 %. В детските градини не се допуска предлагане на промишлено произведени месни полуфабрикати, като кебапчета, кюфтета и др. Не се допуска предлагане на колбаси като основни ястия.

В менюто се включва риба като основно ястие най-малко един път седмично. Тя може да се предлага също като рибена чорба и като компонент на сандвичи. Рибата трябва да бъде прясна, по изключение замразена и/или консервирана (консервираната риба трябва да бъде с ниско съдържание на сол) и да се предлага на децата без кости.

В менюто се включват за консумация пресни яйца, съхранявани при хладилни условия.

Бобови храни (боб, леща) се включват в менюто един до два пъти седмично.

Приемът на течности се осигурява чрез предлагане на следните води и напитки:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

1. питейна вода, бутилирани ниско минерализирани натурални минерални води, със съдържание на флуор до 1,5 мг/л, изворни и трапезни води;
2. 100 % натурални сокове от плодове и зеленчукови сокове;
3. плодови и плодово-зеленчукови нектари, в които общото съдържание на моно- и дизахариди не превишава 20 % от общата маса на продукта;
4. мляко, млечни и млечно-кисели напитки;
5. плодов и билков чай;
6. боза с натурални подсладители.

Консумацията на мазнини се намалява чрез ограничаване влагането на мазнини при приготвяне на ястията, чрез прилагане на кулинарни технологии (варене, задушаване, печене), ограничавачи вноса на мазнини и чрез допускане на пържени храни до два пъти седмично само при целодневно хранене и при спазване на следните правила:

1. При пържене се използват само пресни мазнини, като процесът трябва да протича без прегряване на мазнината.
2. Не се използват за пържене хидрогенирани растителни мазнини.
3. Мазнината от фритюрниците и пържолниците се подменя след изпържване на храните за деня.
4. При приготвянето на ястия не се допуска влагането на мазнина, използвана преди това за пържене.

Консумацията на добавена захар се намалява чрез влагане на не повече от 5 % захар за подсладяване на чай, какао, прясно и кисело мляко и чрез включване на не повече от два пъти седмично при целодневно хранене на торти и пасти със сметанов и/или маслен крем, сиропирани сладкиши, вафли, сухи пасти, шоколадови изделия, локум, бонбони.

По отношение на консумацията на готварска сол се полагат усилия с посока ограничаване влагането на сол при приготвянето на ястията и подкрепителните закуски, предварително изкисване във вода на солени продукти, като саламурено сирене и маслини и изключване възможността за допълнително солене по време на хранене.

Наредба № 37 от 21 юли 2009 г. за здравословно хранене на учениците урежда изискванията за осигуряване на здравословно хранене на учениците, организирано в ученически столове, бюфети и автомати за закуски и напитки на територията на училища, общежития и бази за спорт, отдих и туризъм на ученици. Здравословното хранене на учениците се постига чрез осигуряване на пълноценна и разнообразна храна, ежедневна консумация на зеленчуци и плодове, достатъчен прием на мляко, млечни продукти и други богати на белтък храни, увеличаване консумацията на пълнозърнести храни, ограничаване приема на мазнини, захар и сол.

За изчисляване на енергийната стойност на хранителния прием се използват следните енергийни еквиваленти:

1. един грам белтък доставя 4 ккал енергия;
2. един грам въглехидрати доставя 4 ккал енергия;
3. един грам мазнини доставя 9 ккал енергия.

Прясното мляко, киселото мляко и млечните продукти, които се предлагат на учениците трябва да са със съдържание на мазнини до 2% и да не включват в състава си добавени растителни мазнини. Не се допускат подсладени пресни и кисели млека, освен когато млеката са с добавен плодов компонент, какао, овесени ядки, растителни влакнини, като подсладянето трябва да е с натурални



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

подсладители. Количеството на добавените плодове, плодово пюре, натурален плодов сок към киселото мляко трябва да е най-малко 6 %. Айрянът да се предлага без добавена сол.

В ученическите столове, бюфети и в автоматите за закуски и напитки се предлагат само следните напитки:

1. бутилирани натурални минерални, изворни и трапезни води;
2. натурални 100 % плодови и зеленчукови сокове;
3. плодови и плодово-зеленчукови нектари, в които съдържанието на моно- и дизахариди не превишава 20 % от общата маса на продукта;
4. мляко, млечни и кисело-млечни напитки със съдържание на мазнини до 2 %;
5. плодов и билков чай;
6. топъл шоколад.

В ученическите столове, бюфети и в автоматите за закуски и напитки не се предлагат:

1. пържени картофени и зърнени изделия;
2. екструдирани зърнени продукти с добавена мазнина;
3. пържени ядки;
4. пържени тестени изделия;
5. захарни и шоколадови изделия, с изключение на шоколад;
6. сладкарски продукти с високо съдържание на мазнина и захар – торти и пасти със сметанов и/или маслен крем, сиропирани сладкиши;
7. сухи супи и сухи бульони.

В бюфетите и в автоматите за закуски и напитки могат да се предлагат сандвичи, тестени закуски, плодове, зеленчуци, бисквити, десерти на млечна, млечно-плодова, зърнена, зърнено-плодова основа и шоколад.

При приготвянето на храна, предназначена за училищните столове и бюфети, участва най-малко едно лице с образование или квалификация в областта на общественото хранене.

За осигуряване на здравословно хранене на учениците се препоръчват стойностите за среднодневен прием на енергия, белтъци, мазнини и въглехидрати да бъдат:

Възраст* (години)	Енергия ккал/ден	Белтък		Мазнини		Въглехидрати	
		Е %**	г/ден	Е %	г/ден	Е %	г/ден
6 – 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

Таблица 4. Препоръчителни стойности за среднодневен прием на енергия и хранителни вещества за ученици на възраст 6-19 г.

Разпределението на енергийното съдържание на храната за отделните хранителни приеми при целодневно хранене следва да бъде:





Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

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

Таблица 5. Разпределение на енергийното съдържание на храната за отделните хранителни приеми при целодневно хранене

Храната в ученическите столове се предлага по предварително изготвени дневни и седмични менюта, които се изготвят с участието на медицински специалист. Не се допуска използването и предлагането на храна, приготвена и останала от предишния ден. При разработване на менюта за хранене на учениците се използват следните примерни среднодневни продуктови набори:





Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

Продукти	Възраст (години)		
	6 – 10	10 – 14	14 – 19
1. Зърнени храни и картофи			
1.1. Хляб и тестени 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, овесени ядки, закуски на зърнена основа) (нето тегло)	20	20	25
Картофи (нето/бруто тегло)	75/100	100/130	110/150
2. Зеленчуци и плодове общо (нето тегло)			
Зеленчуци – общо пресни и консервирани (нето/бруто тегло)	300/330	300/330	350/380
Плодове – общо пресни, сушени, компоти (нето/бруто тегло)	280/320	400/460	400/460
в т.ч. пресни плодове (нето/бруто тегло)	220/250	300/350	300/350
Зеленчукови сокове, сокове от плодове и нектари (нето тегло)	0	120	150
3. Мляко и млечни продукти			
Мляко (нето тегло)	400	400	400
Сирена, извара (нето тегло)	30	40	50
4. Храни, богати на белтък			
Месо, месни продукти общо (нето тегло)	55	80	85
в т.ч. месо (нето тегло)	50	75	80
в т.ч. месни продукти (нето тегло)	5	5	5
Риба (нето тегло)	30	40	40
Яйца (нето тегло)	23	23	23
Бобови храни (боб зрял, леща) (нето тегло)	10	15	18
Ядки, семена (нето тегло)	20	25	30
5. Добавени мазнини (нето тегло)			
Мазнини (общо)	26	32	36
в т.ч. млечно масло (нето тегло)	10	10	10
в т.ч. растителни масла (нето тегло)	16	22	26
6. Захар, мед, храни с високо съдържание на добавена захар			
Захар, мед, конфитюри, мармалади, шоколад и др. (нето тегло)	25	35	45

Таблица 6. Примерни продуктови набори за целодневно хранене на ученици от 6 до 19 години

В ученическите столове се осигурява разнообразие на хранителни продукти, като ежедневно се включва в менюто най-малко по един представител от следните групи храни:

1. хляб, хлебни и макаронени изделия, тестени изделия, ориз, жито и други зърнени храни и картофи;
2. зеленчуци;
3. плодове;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

4. мляко и млечни продукти;
5. месо, птици, риба, яйца, бобови храни.

Осигуряването на пълнозърнести продукти се извършва чрез включване в менюто само на пълнозърнест хляб най-малко два пъти седмично и на пълнозърнести макаронени изделия – макарони, юфка, спагети, или закуски на зърнена основа май-малко един път седмично.

Осигуряването на плодове и зеленчуци (пресни, замразени, сухи, консервирани с ниско съдържание на сол/захар) се извършва чрез ежедневно включване в менюто на най-малко общо 400 г зеленчуци и плодове при целодневно хранене. В менюто ежедневно се включват пресни според сезона зеленчуци (като салата или гарнитурa) и/или пресни според сезона плодове (цели, нарязани, настъргани, като плодова салата или прясно изцеден сок).

Осигуряването на мляко и млечни продукти се извършва чрез ежедневно включване в менюто на най-малко 400 г кисело или прясно мляко и най-малко 30 г сирене при целодневно хранене, чрез включване на кисело мляко като компонент на закуска, подкрепителна закуска, включено в ястия, десерти, самостоятелно и с добавени нарязани пресни плодове, сушени плодове, прясно изцеден плодов сок, както и чрез предлагане на прясно мляко като напитка или включено в пюрета, супи, десерти.

В менюто се включва риба най-малко един път седмично.

Консумацията на мазнини се намалява чрез ограничаване влагането на мазнини при приготвяне на ястията. Птичето месо се предлага без кожа, а телешкото, свинското и агнешкото без видими мазнини. От менюто се изключват колбасите, предлагани като основни ястия. На децата се предлагат месни продукти и колбаси с намалено съдържание на мазнини, включени в подкрепителни закуски. Същото се отнася и до млечните продукти като сирене, кашкавал, извара. В ученическите столове се предлагат пържени храни до два пъти седмично, като основните кулинарни технологии, които следва да се прилагат са варене, задушаване и печене.

Консумацията на рафинирана захар се намалява чрез ограничаване влагането на захар в чай, какао, прясно и кисело мляко (не повече от 5% добавена захар) и чрез предлагане на сладкарски изделия (с изключение на сладкарски продукти с високо съдържание на мазнина и захар) не повече от два пъти седмично в столовете, които осигуряват целодневно хранене.

Консумацията на готварска сол се намалява чрез:

1. ограничаване влагането на сол при приготвянето на ястията и подкрепителните закуски;
2. предварително изкисване във вода на солени продукти, като саламурено сирене и маслини;
3. включване в менюто на туршии само през зимния сезон и предлагане само на обяд до един път седмично, а при целодневно хранене – до два пъти седмично;
4. изключване възможността за допълнително солене по време на хранене.

Бюфетите предлагат задължителен асортимент минимум от храни и напитки, който включва следните групи:

1. сандвичи;
2. тестени закуски със зеленчукова и/или млечна плънка;
3. млека – кисело мляко, прясно мляко, айрян, млечни и млечно-кисели напитки;
4. плодове и зеленчуци според сезона;
5. натурални плодови и зеленчукови сокове;
6. бутилирани натурални минерални, изворни и трапезни води.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

В училищните бюфети, които осигуряват подкрепително хранене на учениците, ежедневно се предлага най-малко по един асортимент от трите групи сандвичи:

1. първа група – с млечен компонент;
2. втора група – с нетлъсти меса и месни продукти, риби, яйца;
3. трета група – със зеленчуци, които могат да са пресни, варени, печени, задушени, консервирани.

Продуктите от трите групи могат да се комбинират. В сандвичите от първа и втора група се включва компонент от пресни зеленчуци. Хлябът или питката на сандвичите са пълнозърнести най-малко в един от предлаганите асортименти от всяка група.

2.4. Проблеми/предизвикателства, идентифицирани на местно, регионално или национално ниво, които спъват работата на доставчиците на храни за децата и спазването на всички правила и изисквания.

Качеството на храните не попада в нормативно регулираната област в сравнение с безопасността, която е гарантирана посредством нормативни документи, част от които вече споменахме. В публичното пространство битува мнението, че именно поради тази причина българските производители се съсредоточават основно върху спазване на изискванията за безопасност и оставят качеството на заден план. Това се дължи на факта, че качеството може да се определи като вариращо понятие, за което по отношение на храната няма точно определение. Качеството на храните до голяма степен се определя обективно или субективно на базата на: 1) функционалност, т.е. характеристиките на храната отговарят ли на очакванията на потребителя; 2) хранителните свойства: диетично предназначение, необходимо съдържание на хранителни вещества, минерали и витамини; и 3) органолептични свойства: вкус, външен вид, аромат⁷. С цел да се регламентира поне качеството на храните, предлагани в детски градини и училища Министерството за земеделието и храните издава вече спомената *Наредба № 9 от 16 септември 2011 г. за специфичните изисквания към безопасността и качеството на храните, предлагани в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения, както и към храни, предлагани при организирани мероприятия за деца и ученици.*

Въпреки строгите изисквания на наредбата и високия обществен интерес по темата за здравословното хранене на децата, качеството на ученическото столово хранене и предлагането на нездравословни пакетирани храни в обектите за търговия на дребно на територията на училищата, продължава да бъде сериозен проблем. Тази теза се потвърждава и от изследване, направено от Фондация „Капитал“ и „Икономедия“ относно здравословното хранене в училище, според което родителите все още откриват забранени храни, продавани в училищните бюфети – желирани бонбони, близалки, чипс, сокове с консерванти и оцветители и т.н.⁸ Родителите, за които здравословното хранене на децата им е важно прилагат различни стратегии в борбата с вредните

⁷ Димитрова, Ася. *Здравословният аспект на качеството*. В: Регал [онлайн]. № 3, 2015, с. 6. [Прегледан на 02.12.2016]. Достъпно от www.regal.bg/getatt.php?filename=o_2567292.pdf

⁸ Стоилова, Зорница. *Борбата за храна*. В: Капитал [онлайн], 2015. [Прегледан на 02.12.2016]. Достъпно от http://www.capital.bg/politika_i_ikonomika/obshtestvo/2015/11/06/2644303_borbata_za_hranata/





Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

храни. Те полагат усилия в посока създаването на здравословни хранителни навици у децата си – да внимават с какво се хранят, да не се поддават на индиректни и директни маркетингови провокации – и търсенето на подкрепа в лицето на директорите на училищата и търговците.

Според изследването, темата за ученическото хранене на децата не интригува само родителите, а също така учителите и директорите на образователните институции. Учителите са на мнение, че за здравословния начин на живот не се говори достатъчно вкъщи, директорите от своя страна нямат абсолютната свобода да изберат фирмата, която да поеме осигуряването на храната в училището и накрая самите търговци, които обвиняват възложителите на подобни конкурси в нечестност и непрозрачност.

В битката с редица фактори, които определят избора на храна от страна на децата, като например модни тенденции, демонстрация на социално положение, наличен асортимент в училищните бюфети и лавки, разположени в близост до училищата, родителите предприемат различни мерки. Едни изпращат децата си на училище с домашно приготвени сандвичи, с плодове и зеленчуци в раницата. Други не дават джобни пари с цел да предотвратят закупуването на някоя изкушаваща за детето вредна храна. Изследването подчертава, че има случаи, в които на обсъждания по време на родителски срещи се стига до единодушно решение за спиране на джобните на децата. Веднъж обаче ако някой наруши обещанието, цялата първоначално предприета стратегия се обрича на провал. Друга често срещана практика сред децата, която също спъва родителите е размяната на храни между децата – тези, които си купуват храна от лавката са склонни да я заменят срещу някаква услуга. В допълнение към това, сред децата витае схващането, че не е модерно да носиш домашна храна в училище. Една част от родителите, участвали в проучването споделят, че за по-голям успех съчетават различните тактики – приготвят на децата си домашна храна и не им дават джобни, които да използват за закупуване на храни от училищния бюфет. Освен това, те разчитат на последователното и подробно обяснение на своите деца за вредата, която оцветителите и консервантите им нанасят.

Според родителите, включили се в изследването, законовите им възможности за справяне с проблема не води до търсения ефект. Тези от тях, които вече са алармирали Българската агенция по безопасност на храните или пък регионалните здравни инспекции, споделят, че усилията им се оказват безрезултатни, като има случаи, в които родителите не успяват да привлекат вниманието дори на ръководствата на училищата.

Според родителите проблемът с храненето в училищните столове и бюфети до голяма степен се дължи на факта, че те не участват в процеса за вземане на решения. Добър пример в тази насока е Столична община, която през януари 2015 г. променя *Наредба за условията и реда за провеждане на търгове и конкурси*, създавайки възможност родителите да участват пряко в избора на доставчик на храни в детски градини и училища. Един представител на училищното настоятелство участва в конкурсната комисия. Училищното настоятелство може да покани и други родители като наблюдатели, без право на глас. Кметът на съответния район и Дирекция "Образование" при СО, директорът на училището, съвместно с Училищното настоятелство извършват текущ контрол по изпълнението на договорите и спазване на предложенията в офертите и организацията на ученическото столово хранене. В случай, че Училищното настоятелство установи, че в рамките на един учебен срок в стола се хранят по-малко от половината от записаните в началото на учебната година ученици, уведомява директора на училището и дирекция "Образование" при СО с оглед установяване на причините за отлива и отстраняването им.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

Фирмите, които обслужват училищните столове и бюфети също имат своите притеснения и проблеми. Голяма част от тях смятат, че конкурсите се провеждат при липса на публичност и прозрачност, свободна и лоялна конкуренция и равнопоставеност. Бюрокрацията също е сериозно препятствие, през което доставчиците се налага да преминават. Един от доставчиците на храни в столично училище, който участва в изследването на Капитал и Икономедия, споделя: „Ние не предлагаме забранен асортимент, но учениците излизат навън и си купуват тези неща от външни павилиони. Редно ли е в училищните лавки да се забранява този асортимент, след като портата на училището е отворена и всички деца тичат навън за кола и чипс“⁹.

Други доставчици пък изпитват затруднения при изпълнение на своите задължения поради несъответствие между съществуващите продукти на пазара и нормативните изисквания по отношение на менютата и храната в училищните столове и бюфети. Така например доставчик „Детско ученическо хранене“ споделя своите затруднения при снабдяването, респективно и при предлагането на разнообразни млечни продукти, поради ограничението на маслеността и съдържанието на сол и плодове. Дистрибуторите предлагат малки разфасовки кисело мляко, но с висок процент масленост. Липсват също така кисели млека в малка опаковка с цели парченца плод, а само със съдържание на плодова есенция и боя. Предлаганите на пазара айрянни са със съдържание на сол. Друг проблем, пред който се изправят в ежедневната си работа е свързан с това, че съгласно законовата уредба натуралните плодове и зеленчукови сокове трябва да са 100% чисто съдържание. В момента на българския пазар липса масово производство на прясно изцедени сокове. Производството на място също е затруднено с оглед на това, че много училищни столове не разполагат с необходимите условия.¹⁰

Проблемите, пред които са изправени всички заинтересовани страни са наистина сериозни, но общата цел – здравословното хранене на децата – е достатъчно мотивираща, за да се положат усилия в съвместно обсъждане, сътрудничество и генериране на ефективни решения.

3. Добри практики

Проект „Да се храним здравословно“, финансиран по програма EYD 2015 - 2020г." /DCI-NSAED/2014/53/ „Eat responsibly! An action-oriented global learning program for EYD 2015 and beyond“/.

В проекта участват организациите, координиращи Програма „Екоучилища“, на държавите България, Румъния, Словакия, Словения, Малта, Хърватия, Чехия, Латвия и Полша. Основните цели на проекта са:

- Да допринесе за мобилизирането на младите хора да разберат по-добре взаимосвързания свят, в който живеят, да бъдат мотивирани и квалифицирани, за да



⁹ Пак там.

¹⁰ „Детско и ученическо хранене“ ЕООД. Здравословно хранене [онлайн] [Прегледано на 05.12.2016]. Достъпно от <http://ncphp.government.bg/files/Здравословно%20хранене.swf>





Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

предприемат действия в полза на глобалния проблем за отговорен начин на хранене в новите държави-членки чрез програма за глобално образование, ориентирано към действия в училищата и детските градини и сред широката общественост;

- Да помогне на учителите да интегрират тези въпроси в преподаването на учебните програми;
- Да развива критичното мислене на учениците, да им даде възможност да предприемат действия и да се повиши информираността на родителите и по-широката общност.

Основни приоритети и дейности по проекта:

A1: Засилване на знанията и капацитета на кандидатите-партньори чрез обучения по интегрирано глобално образование и устойчиво потребление на храни, обучение и насоки по програма DEAR: Development education and awareness raising – Развитие на образованието и ключовите компетенции.

A2: Осъществяване на училищна програма по въпросите на устойчивото хранене чрез организиране на работни групи на национално ниво, чрез програмни средства и база данни на образователни източници.

A3: Укрепване на знанията и уменията на учителите и възпитателите чрез обучения, събиране на добри практики, участие в EYD 2015-Европейски Форум, споделяне на наученото от проекта;

A4: Изпълнението на програмата в училищата следва следните стъпки:

- създаване на ръководен екип;
- учебен план на работа;
- преглед на ситуацията, план за действие;
- комуникация;
- кампания за действие;
- екокод за хранене.

A5: Достигането до родителите и широка общност чрез местни дейности, интернет страница, социалните медии. Темата на проекта засяга болезнени и жизнено важни за решаване проблеми с храненето на подрастващите, а интернационалното измерение на работата в партньорство с организации от още 8 европейски държави ще обогати всички с нови идеи и похвати за справяне с тях.¹¹

„Кулинарно междучасие - Манджицу“ е проект на Лидл България, който има за цел по забавен и интересен начин да запознае децата от 1-ви до 4-ти клас с основни теми от здравословното и балансирано хранене. Паралелно с това проектът цели да мотивира децата да споделят наученото у дома и да се включват по-активно в приготвянето на храната заедно с родителите си.

За гарантиране на устойчиви резултати, проектът е разделен на два етапа. През първия етап Лидл България се ангажира с предоставяне на уреди за измерване на



¹¹ Проект „Да се храним здравословно“ . В: Българско движение „Син флаг“ [онлайн]. 06 декември 2016 г. 13:07:49, [Прегледан на 05.12.2016] Достъпно от: http://www.blueflag.bg/projects_5.php





Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

тегло, телесни мазнини, мускулна маса и други. Уредите остават в училището, като целта на този етап е да се предостави възможност за мониторинг на теглото на децата в активна възраст и възможност родителите да получават регулярно информация.

Вторият етап включва гостуване на „Кулинарно междучасие – Манджицу“ в училището-участник, което се осъществява в рамките на 1 ден, като Лидл България реализира 2 кулинарни урока, всеки от които в рамките на 60 минути. Кулинарният урок е предвиден за деца от първи до четвърти клас. По време на урока децата участват в приготвянето на бързи, но здравословни ястия с помощта на професионални готвачи, учат се как да подредят сами масата за вечеря и какви са полезните съставки на хранителните продукти. Финалният етап от посвещението на децата се случва чрез игрова платформа „Манджицу“ – маса с таблети и образователна игра, на която всеки ученик има възможност да поиграе и да научи повече за съставките на различни продукти и интересни факти. Играта е достъпна и като мобилно приложение в Google Play Store и AppStore.

Проектът е реализиран в:

- СУ „Св. св. Кирил и Методий“, гр. Велинград
- СОУ „Отец Паисий“, гр. Кърджали
- СУ „Димитър Талев“, гр. Добрич
- 22 СОУ „Георги С. Раковски“, гр. София
- ОУ „Васил Петлешков“, гр. Пловдив

Всяко от 5-те избрани в рамките на проекта училища, може да кандидатства след края на проекта за финансова целева субсидия за подобряване на условията за спорт и отдих на територията на училището. Едно от тези училища ще има възможността да спечели и финансова субсидия за подобряване на условията за спорт и отдих в училището.¹²

Кампания „Да сме здрави“ се осъществява от фирма Имидж Консулт ЕООД в партньорство с Община Пловдив във всички детски градини на територията на общината в продължение на вече 6 години. Кампанията цели да подпомага учебните програми, включени към съвременните образователни модели за най-ранна детска възраст, сред които е и програмата за здравословно хранене.¹³ С помощта на аниматори малките възпитаници се запознават с основните хранителни



групи и необходимостта от разнообразно и пълноценно хранене. Аниматорите използват илюстративна „хранителна чиния“, която отразява световните тенденции за опростяване на нагледните материали. Децата се състезават отборно в редица забавни тематични игри. През последните пет години в рамките на кампанията „Да сме здрави“ са изнесени над 850 представления пред повече от 76 000 деца

¹² За нашето утре: Кулинарно междучасие. В: LIDL. [онлайн]. 06 декември 2016 г. 13:11:16, [Прегледан на 05.12.2016]

Достъпно от: <http://www.lidl.bg/bg/8689.htm>

¹³ Източник снимка: <http://www.gustonews.bg/repository/originals/Media-76543-pic.jpg>





Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

за необходимостта от разнообразно хранене, употреба на плодове и зеленчуци и редовно спортуване.¹⁴

4. Заключение

Здравословното хранене на децата в ранна детска и училищна възраст е изключително важно за тяхното развитие и растеж. Това е периодът от развитието на човека, в който се изграждат трайните хранителни навици, било то добри или вредни, които на по-късен етап е много трудно да бъдат променени. Поради тази причина, важно е действията, ориентирани в посока здравословно хранене да се осъществяват в детството с цел формирането на здравословен модел на хранене и поведение, който да противодейства на негативните последици върху здравето от наднорменото тегло и неправилните хранителни навици. Именно в ранна детска възраст у детето се възпитава културата на хранене и вкусът към различните храни.

Последните проучвания относно хранителните навици на децата в България показват тревожни данни, определящи хранителния статус на българчетата като нарушен и небалансиран. Тези данни будят притеснения не само сред родителите, но и сред властите, поради което се предприема целенасочена многосекторна национална политика, целяща установяване на принципите на здравословното хранене в детските градини и училищата. В стремежа си да приложат различни подходи към подобряване на детското здраве в сътрудничество работят Министерството на здравеопазването, Министерството на образованието и науката и Министерството на земеделието и храните, които издават редица нормативни документи, регламентиращи здравословното, безопасно и качествено хранене в детските градини и училищата.

Реалното приложение и изпълнение на нормативната уредба обаче неминуемо води след себе си проблеми и предизвикателства, пред които се изправят както контролните органи, следящи за спазването на правилата, така и всички останали заинтересовани страни в лицето на родители, учители, директори, доставчици на храни. Всичко това предполага целенасочени мерки от страна на управляващите и контролиращите органи в преодоляване на несъответствията и пробойните, спъващи осигуряването на здравословни, безопасни и качествени храни на децата в детските градини и училищата, и не само.

Детското здраве е отговорност както на родителите и властите, така и на цялото българско общество. Осъзнавайки обществения си дълг и с мисъл за едни по-здрави бъдещи поколения редица неправителствени организации и местни власти реализират различни кампании и проекти, с фокус устойчивото здравословно хранене на подрастващите. Ръководствата на образователните институции в България са отворени към инициативи с подобен фокус и активно се включват в тях, спомагайки по този начин при децата да се формират здравословни хранителни навици и положително отношение към различните и полезни за здравето храни.

¹⁴ Стартира шестото издание на кампания за здравословно хранене и спорт „Да сме здрави“. В: Община Пловдив. [онлайн]. 06 декември 2016 г. 13:13:26, [Прегледан на 05.12.2016] Достъпно от: <http://www.plovdiv.bg/стартира-шестото-издание-на-кампания/>





Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

5. Библиография

Детско и ученическо хранене“ ЕООД. *Здравословно хранене.* Достъпно от <http://ncphp.government.bg/files/Здравословно%20хранене.swf>, 05.12.2016

Димитрова, Ася. *Здравословният аспект на качеството.* // Регал. Достъпно от www.regal.bg/getatt.php?filename=o_2567292.pdf, 02.12.2016

Закон за предучилищното и училищното образование

Закон за храните

За нашето утре: Кулинарно междучасие. *LIDL.* Достъпно от: <http://www.lidl.bg/bg/8689.htm>, 05.12.2016

Караджов, Стоил. *Електрохимично активиране на нискоминерализирани водни разтвори.* Достъпно от: http://iict.bas.bg/SPIR/presentations/S_Karadzov/Electrochemical%20Activation.pdf, 18.11.2016

Наредба № 5 от 25 май 2006 г. за хигиената на храните

Наредба № 6 от 10 август 2011 г. за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детски заведения

Наредба № 9 от 16 септември 2011 г. за специфичните изисквания към безопасността и качеството на храните, предлагани в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения, както и към храни, предлагани при организирани мероприятия за деца и ученици

Наредба № 37 от 21 юли 2009 г. за здравословно хранене на учениците

Наредба за условията и реда за провеждане на търгове и конкурси

Национален център по опазване на общественото здраве. *Препоръки за здравословно хранене за деца на 3-6 години в България.* Достъпно от: http://ncpha.government.bg/files/3Preporaki_3-6_g.pdf, 16.11.2016

Национален център по опазване на общественото здраве. *Препоръки за здравословно хранене на ученици на 7-19 години в България.* Достъпно от: http://ncpha.government.bg/files/4preporaki_uchenici_17-19g.pdf, 21.11.2016



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

Национален център по общественото здраве и анализи. *Национално проучване на хранителния статус на учениците*. София, 2010

Проект „Да се храним здравословно“. В: *Българско движение „Син флаг“*. Достъпно от: http://www.blueflag.bg/projects_5.php, 05.12.2016

Стартира шестото издание на кампания за здравословно хранене и спорт „Да сме здрави“. *Община Пловдив*. Достъпно от: <http://www.plovdiv.bg/стартира-шестото-издание-на-кампания/>, 05.12.2016

Стоилова, Зорница. Борбата за храна. Достъпно от: http://www.capital.bg/politika_i_ikonomika/obshtestvo/2015/11/06/2644303_borbata_za_hranata/, 02.12.2016



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union