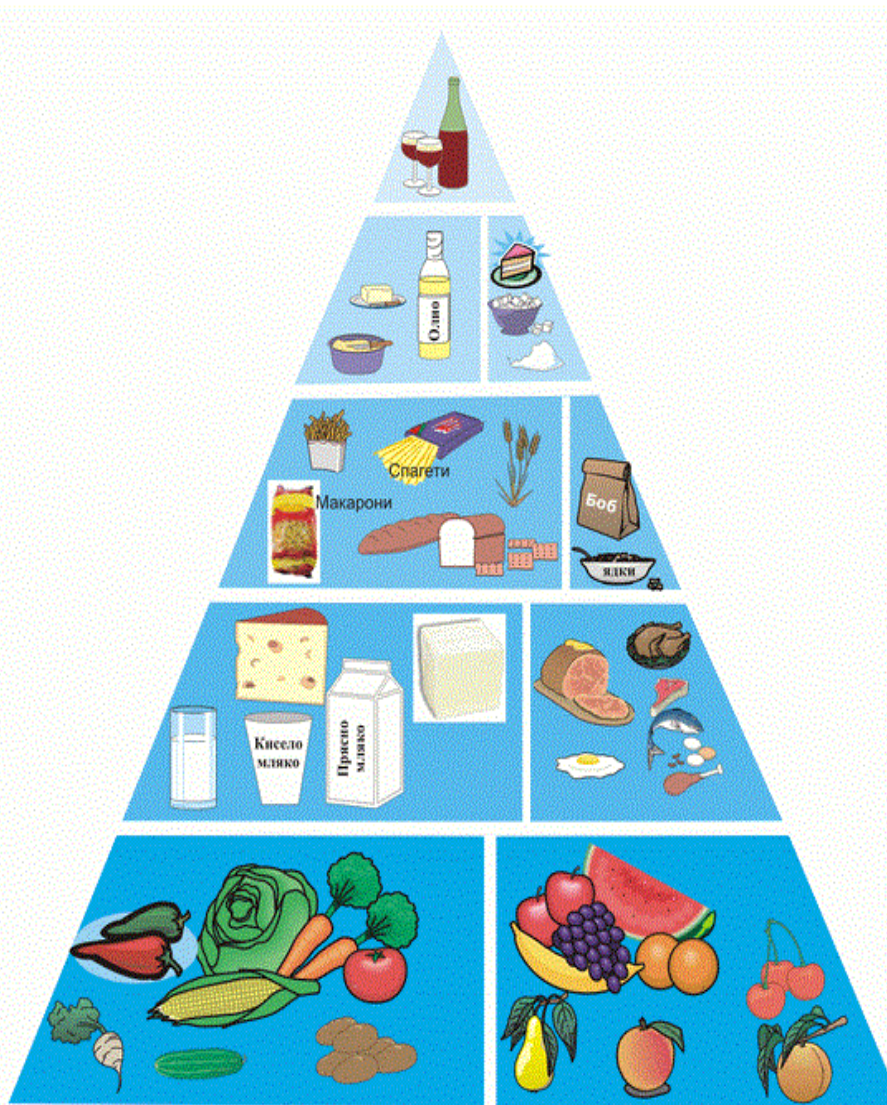
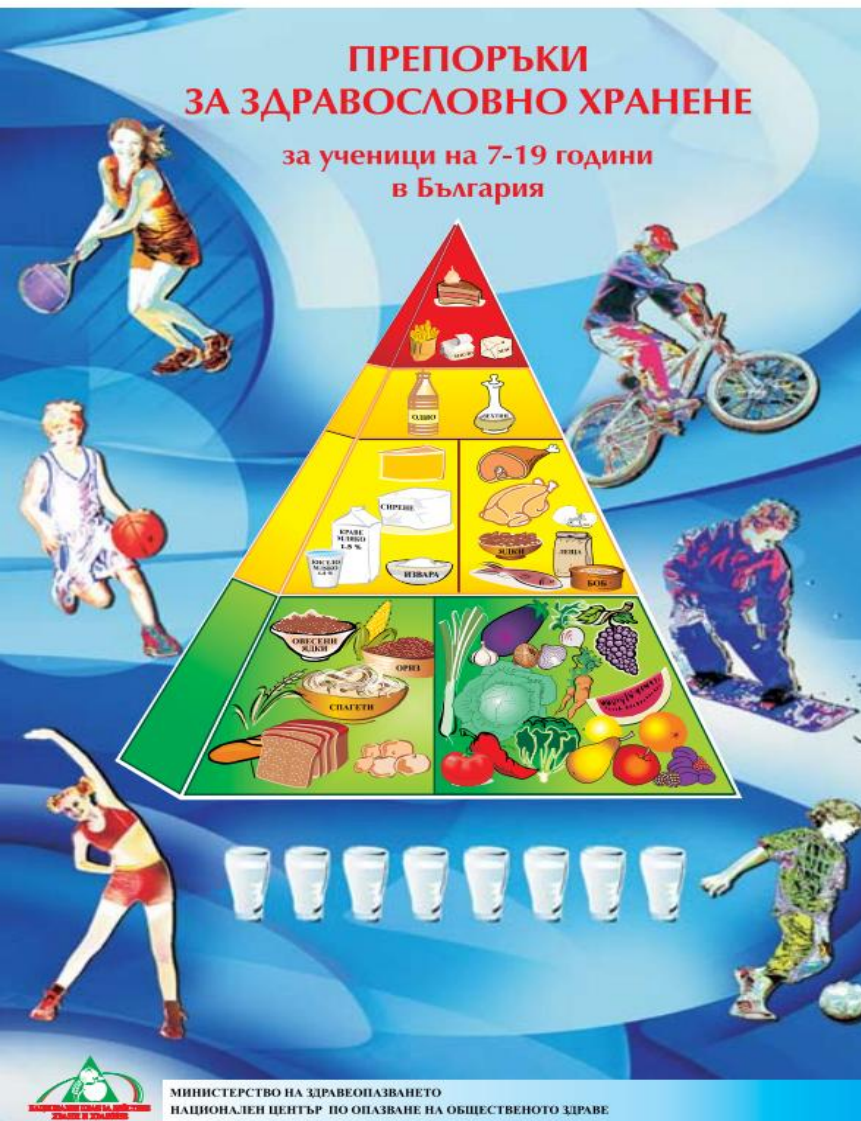


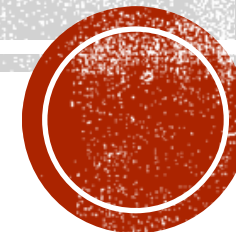
ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ. ПРИНЦИПИ.



Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НПМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИИД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИИД"



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта



Въпрос 1

Спомнете си какви храни консумирахте вчера?

- а. Храни от първите 4 групи
- б. Храни от 2-3 групи
- в. Храни само от една група

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

1. Зърнени храни (хляб, ориз, макарони, спагети, царевича, овесени ядки, зърнени закуски) и картофи;
2. Зеленчуци и плодове;
3. Мляко, сирене, кашкавал, извара;
4. Месо, риба, яйца, боб, леща, ядки (орехи, бадеми, лешници и др.).
5. Мазнини (масло, мас, слънчогледово олио, царевично олио, зехтин, маргарин);
6. Захарни и сладкарски изделия (бонбони, шоколад, вафли, пасти, торти, баклава, тулумбички, халва, локум и много други) и напитки със захар.



Въпрос 2

Какво обичайно закусвате?

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

НЕ ПРОПУСКАЙТЕ СУТРЕШНАТА ЗАКУСКА, ХРАНЕТЕ СЕ РЕДОВНО

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

Въпрос 3

Консумирахте ли хляб вчера?

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



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

Зърнените храни (хляб, макарони, спагети, ориз, царевича, овесени ядки и др.) и картофите са основни растителни храни за човека, доставят хранителни вещества и основна част от енергията за деня.

Пълнозърнестите храни (пълнозърнест пшеничен и ръжен

хляб, жито, царевича, кафяв ориз, овесени ядки и др.) са по-богати на хранителни вещества - растителни влакнини, витамини и много минерални вещества, полезни за здравето.

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



Въпрос 4

Консумирахте ли зеленчуци и плодове днес?

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



КОНСУМИРАЙТЕ ПОВЕЧЕ ЗЕЛЕНЧУЦИ И ПЛОДОВЕ, ПО ВЪЗМОЖНОСТ ПРИ ВСЯКО ХРАНЕНЕ

Плодовете и зеленчуците са едни от най-полезните храни. Те са богати на много витамини, минерални вещества, влакнини и биологично активни вещества, които са необходими за дейността на организма, за растежа и развитието, устойчивостта срещу болести.

От зеленчуците и плодовете не се пълнее, тъй като те съдържат много вода, нямат мазнини и са бедни на енергия.

- Консумирайте зеленчуци и плодове всеки ден, по възможност при всяко хранене;
- Яжте разнообразни зеленчуци и плодове – зелени, жълти, оранжеви, червени;
- Консумирайте зеленчуци в салати, ястия, сандвичи, тестени закуски;
- Избирайте пресни плодове вместо сладкиши за десерт и подкрепителна закуска.



Въпрос 5

Консумирахте ли мляко или млечни продукти днес?

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



ПРИЕМАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

Киселото и прясното мляко и млечните продукти (сирене, кашкавал, извара) са ценна храна за децата. Млякото и млечните продукти са най-добрият източник на лесно усвоим **калций**, богати са на **белтък** и **витамины**, които осигуряват растежа и здравината на костите и зъбите.

Киселото мляко, традиционна българска храна, е особено добър избор, защото има специално значение за здравето – подобрява храносмилането и повишава защитата срещу болести.

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

Въпрос 6

Консумирахте ли риба през последната седмица?

- а. Да, 2 пъти
- б. Само веднъж
- в. Не



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

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

Поне един от тези продукти трябва да се приема ежедневно.

- Консумирайте **птиче месо без кожа** (пилешко, пуешко и др.) и **червени меса без тлъстини** (телешко, говеждо, свинско, агнешко);
- Избягвайте и ограничавайте консумацията на колбаси, които са с високо съдържание на мазнини и сол;
- Консумирайте риба един – два пъти седмично;
- Консумирайте **боб** или **леща** един - два пъти седмично;
- **Ядките** (орехи, бадеми, лешници, фъстъци) консумирайте неосолени;
- Консумирайте поне **5 яйца** през седмицата (в това количество се включват и яйцата от различни ястия и десерти).

Въпрос 7

Консумирахте ли пържени храни през последната седмица?

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



Мазнините са необходими за човешкия организъм, както и останалите хранителни вещества. Те са най-богатият източник на енергия, помагат за усвояване на важни **витамина** - **А, D, Е и К**.

Консумацията на голямо количество мазнини води до **наднормено тегло и затлъстяване**. Животинските мазнини и твърдите маргарини не се препоръчват, тъй като съдържат вещества, които при висок прием могат да доведат до заболявания на кръвоносните съдове и сърцето.

Освен в маслото, олиото и видимите мазнини в месото, в някои храни като **чипс, снакс, торти, вафли, колбаси, пържени закуски, сосове, салати с майонеза** и др. се съдържат и **“скрити” мазнини**.

Въпрос 8

Колко често консумирате безалкохолни напитки със захар?

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



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

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

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

Въпрос 9

Солите ли допълнително храната преди да сте я опитали?

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



НАМАЛЕТЕ УПОТРЕБАТА НА СОЛ И КОНСУМАЦИЯТА НА СОЛЕНИ ХРАНИ

Солта съдържа натрий и хлор, които са важни за редица дейности на организма, но прекалената консумация на сол и солени храни може да доведе до **загуба на калций от костите** и **повишаване на кръвното налягане**. Освен добавената сол при приготвяне на храната, с високо съдържание на сол са преработените храни като:

чипс, колбаси, консервирани меса, консервирана риба, сирена, туршии, сухи супи, солени закуски, кетчуп, сосове, като подправки и др.

Вкусовото предпочитание към солени храни може да се промени чрез постепенно намаляване консумацията на сол.

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

Въпрос 10

Колко вода и течности пиете ежедневно?

а. 2-3 чаши вода и течности

б. не се сещам да пия вода и течности

в. 6-8 чаши вода и течности



ПРИЕМАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО ДОСТАТЪЧНО ВОДА И ТЕЧНОСТИ.

НЕ КОНСУМИРАЙТЕ АЛКОХОЛНИ НАПИТКИ !!!

Водата е жизнено необходима. Обезводняването, предизвикано от недостатъчен прием на вода и течности, води до намаляване на умствената и физическата активност, нарушаване на вниманието, умора и главоболие. Децата са особено чувствителни към обезводняването.

Най-доброто средство за утоляване на жаждата е обикновена питейна вода, както и нискоминерализирани минерални води. Напитките, като чай, айрян и натурални плодови сокове без захар, съдържат полезни хранителни вещества.

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

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

Въпрос 11

Колко време на ден отделяте за физическа активност или спорт?

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



ПОДДЪРЖАЙТЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО ТЕГЛО И БЪДЕТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНИ ВСЕКИ ДЕН

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

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

Наднорменото тегло и затлъстяването са свързани, както с прекомерно хранене, така и с ниска физическа активност и представляват риск за здравето.

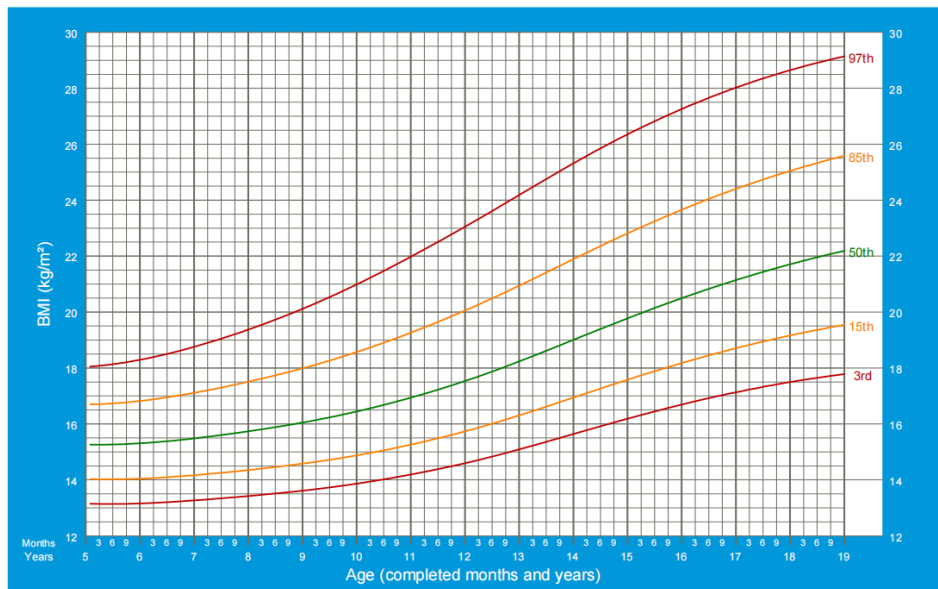
За да бъдете с нормално телло, добро здраве и самочувствие, бъдете физически активни поне **един час всеки ден**. Физическата активност трябва да бъде удоволствие и забавление. Ходете пеша, играйте и спортувайте, по възможност на открито. **Намалете времето, прекарано пред телевизора и компютъра.**

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

$$\text{ИТМ} = \text{ТЕГЛО (КГ)} / \text{РЪСТ (М}^2\text{)}$$

BMI-for-age BOYS

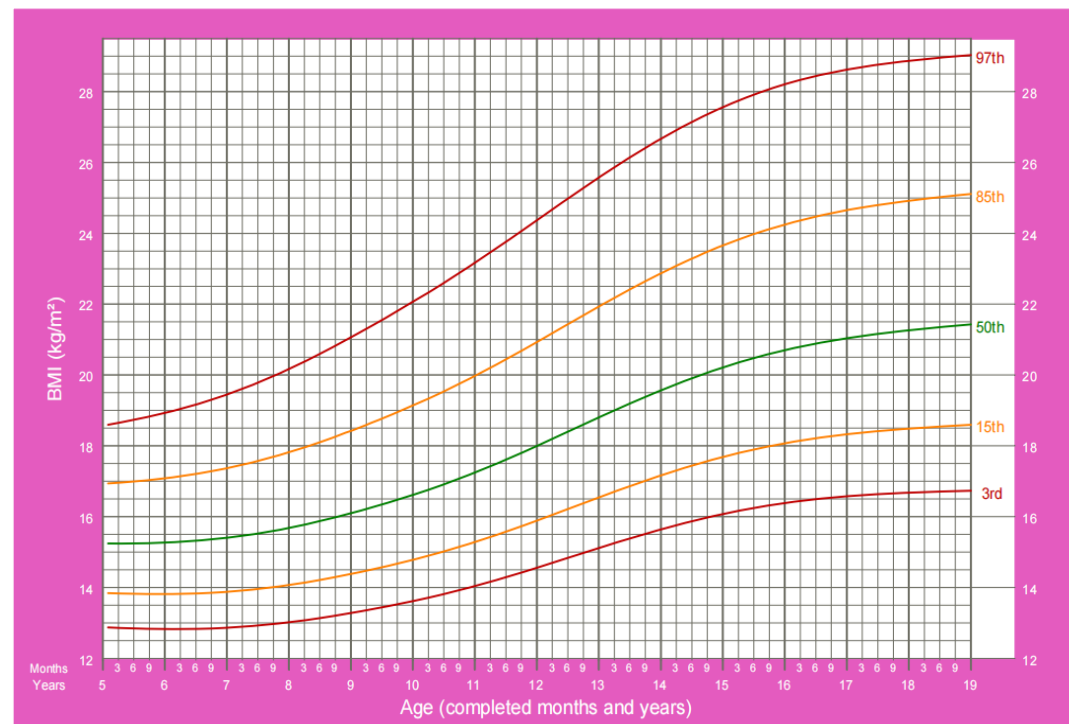
5 to 19 years (percentiles)



2007 WHO Reference

BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (percentiles)



2007 WHO Reference



Въпрос 12

Измивате ли плодовете и зеленчуците преди консумация?

а. Да

б. Не

в. Почакога



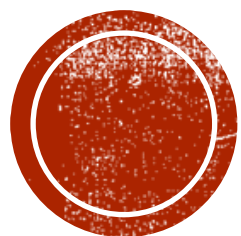
СПАЗВАЙТЕ ХИГИЕННИТЕ ПРАВИЛА ПРИ ХРАНЕНЕ, ПРИГОТВЯНЕ И СЪХРАНЕНИЕ НА ХРАНИТЕ

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

Как да предпазим храните от замърсяване?

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





БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!

Доц. Росица Попова

Академия за физическо и емоционално здраве за младежи

Сесия „Здравословно хранене“