

Здравословно хранене, нутриенти, етикети

Доц. д-р Росица Попова, дм
Медицински факултет, СУ





Съдържание

01

Нутриенти. Препоръки.

02

Факти и митове за диетите

03

Етикети на хранителните продукти



01

Нутриенти



Макронутриенти



01

Въглехидрати

Енергия за тялото



02

Протеини (Белтъци)

Градивни елементи за
тялото



03

Мазнини

Енергия за тялото, участват
в регулацията



Микронутриенти



Есенциални витамини

Участват в имунните процеси
и метаболитни реакции



Минерали

Участват в регулацията на всички
процеси в тялото вкл. и растежа



Микроелементи

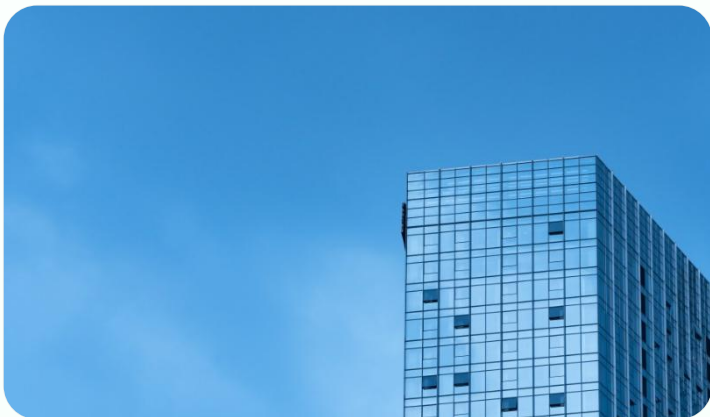
Като съставна част на
ензимите - улесняват
ензимните реакции



Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НПМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД" 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 СПИЙД"



Важност на нутриентите



Поддържат здравето ни

Микронутриентите са необходими за осъществяване на всички процеси в организма, включително и тяхната регулация



Необходими за растежа на подрастващите

Белтъците, мазнините и въглехидратите са изключително необходими за правилния растеж и развитие.



Източник на енергия

Мазнините и Въглехидратите са основен източник на енергия.





Препоръки



Препоръчителен енергиен дневен прием

Средни енергийни потребности при момчета и момичета от 1 до 19 години по възрастови групи*

Възраст (години)	Момчета		Момичета	
	МДж/ден	ккал/ден	МДж/ден	ккал/ден
1 – <3	4,36	1040	4,09	980
3 – <5	5,66	1350	5,26	1260
5 – <7	6,80	1630	6,32	1510
7 – <10	7,55	1800	7,07	1690
10 – <14	9,92	2370	9,35	2230
14 – <19	13,12	3130	10,35	2470

*Средните енергийни потребности се отнасят за препоръчителните нива на физическа активност за съответната възраст.

НАРЕДБА № 1 ОТ 22 ЯНУАРИ 2018 Г. ЗА
ФИЗИОЛОГИЧНИТЕ НОРМИ ЗА ХРАНЕНЕ
НА НАСЕЛЕНИЕТО





Препоръчителен дневен прием на макронутриентите

01

Белтъци

- 0,8-1,6 г/кг ТТ
- 10-20 E%

02

Мазнини

- 25-35 E%

03

Въглехидрати

- 45-60E%





ФАКТИ И МИТОВЕ ЗА ДИЕТИТЕ



Балансирана диета

Богата на нутриенти

Разнообразен диета, богата на плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни, месо и млечни продукти с ниска масленост, риба, растителни мазнини

Контрол на порциите и редовен прием

Големина на порциите и задължително 3-4 кратен прием

Хидратация

Минимум 1,5-2 л на ден



Митове за диетите

- много нискоенергийни диети <1000ккал/д
- небалансирана високобелтъчна диета
- разделно хранене
- Intermittent fasting - 4:20; 8:16;
- кетогенна диета
- веганска/вегетарианска диета
- суровоядство



03

Етикети на хранителните продукти



Хранителна информация / Nutrition Facts

Хранителна стойност	За 100 g	%RI за 100 g
Енергийна стойност	1592 kJ / 379 kcal	19%
Мазнини	7 g	10%
От които наситени	1 g	5%
Въглехидрати	69 g	26.5%
От които захари	1 g	1.1%
Фибри (vlakнини)	10 g	40%
Белтъци (протеин)	13 g	26%
Сол	0.015 g	0.25%

Макронутриенти

Определяне количеството на белтъци, мазнини и въглехидрати в 100г продукт

ХРАНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ	100 g	18 g	%* / 18 g
Енергийна стойност	2082 kJ / 498 kcal	375 kJ / 90 kcal	4%
Мазнини	26,0 g	4,6 g	7%
от които наситени мазнини	14,0 g	2,6 g	13%
Въглехидрати	59,0 g	11,0 g	4%
от които захари	58,0 g	10,0 g	12%
Влакнини	2,9 g	0,5 g	-
Белтъци	5,5 g	1,0 g	2%
Сол	0,31 g	0,06 g	1%

18 g = 3 парченца. Опаковката съдържа 5 x 3 парченца.
*Референтни количества за прием на среднотатистически възрастен (8 400 kJ/2 000 kcal).

Проверка на стойностите в съответния продукт

Обърнете внимание на количеството, за което са дадени стойностите за всеки нутриент



Nutrition Facts	
Serving Size 3 oz. (85g)	
Serving Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
Total Fat 15g	20 %
Saturated Fat 5g	28 %
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10 %
Sodium 650mg	20 %
Carbohydrate 30g	10 %
Total Sugar 10g	20 %
Dietary Fiber 5g	10 %
Sugars 5g	0 %

Относителен дял от препоръчителния прием

Определяне на % от препоръчителния дневен прием.



Хранително съдържание / Ingredient List

Наименование на продукта и хранителни съставки

определяне на всяка съставка и целта на нейното
присъствие в хранителния продукт.

Наличие на алергени

определяне наличие на алергени (от листа за алергени)

Годност/трайност и указания за съхранение и за употреба

винаги се търси срок на годност и условията за съхранение



Основните алергени, които се срещат в храните са:

- Целина
- Ядки
- Фъстъци
- Яйца
- Мляко (лактоза)
- Пшеница
- Глутен
- Риба
- Морски дарове
- Сусам
- Соя
- Lupina
- Синап (горчица)
- Сулфити (серен диоксид)



Познавате ли ги?





Благодаря за вниманието!!!



Академия за физическо и емоционално здраве за младежи, гр. София

Сесия 1: Здравословно хранене

2025/05/31