

Меню за деня и как да четем етикетите

Проф. Д-р Анелия Биволарска, дб
Медицински университет - Пловдив



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"



Защо е важно какво ядем?

01

Храната е горивото на
тялото и ума

02

Влияе на енергията,
концентрацията, настроението

03

Нездравословната храна =
повече болести и по-малко
енергия



"Каквото ядеш – това ставаш"

- Брат, откакто минах на салати и вода – имам енергия и уча по-добре.
- Аз вчера хапнах три джонера и чипс...
- И как си?
- Уморен.



Характеристики на здравословната храна



Балансирани хранителни вещества

Включва въглехидрати, белтъци, мазнини, фибри, витамини и вода.



Минимално преработена

Храната не трябва да бъде прекалено рафинирана или силно преработена.



Без добавки

Избягвайте добавената захар и изкуствените мазнини в храната.

Балансът е всичко

Пример за здравословен ден:



Закуска:

Кисело мляко + плод + пълнозърнеста филия



Обяд:

Пиле/боб/риба + ориз + зеленчуци



Следобедна закуска: Ядки + плод



Вечеря:

Салата + яйце/сирене + малко хляб

Най-честите скрити вреди



- Глюкозо-фруктозен сироп
- Хидрогенирани мазнини
- Изкуствени оцветители и овкусители
- Малтодекстрин (влияе на кръвната захар)



Твоят 5-секунден избор

01

Прегледай
съставките

02

Потърси проста,
разбираема
формула

03

Помисли: ще ме
засити ли?

04

Има ли по-
добра
алтернатива?

05

Купи само ако
си доволен от
отговора



Обобщение

🍏 Менюто ти = твоето здраве
и настроение

📄 Чети етикетите – знаеш
какво ядеш

🗣️ Информираният избор = сила



Здравословно хранене, нутриенти, етикети

01

Нутриенти. Препоръки.

02

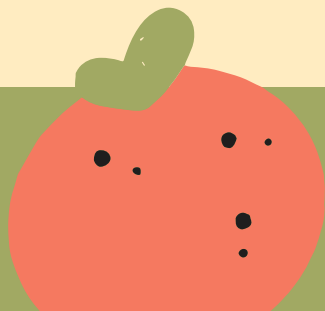
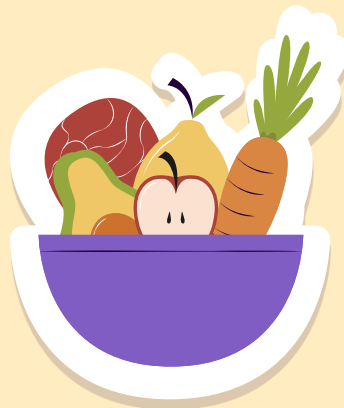
Факти и митове за диетите

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

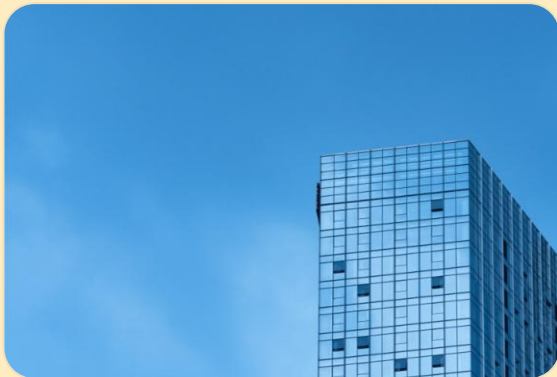
Минерали

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

Микроелементи

Като съставна част на
ензимите - улесняват
ензимните реакции

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.

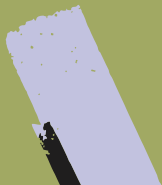
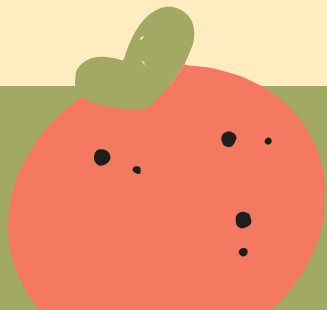


Източник на енергия

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 Е%

02

Мазнини

- 25-35 Е%
- Наситени мазнини: под 10% от калориите. Основен акцент: моно- и полиненаситени мазнини (напр. от зехтин, ядки, риба)

03

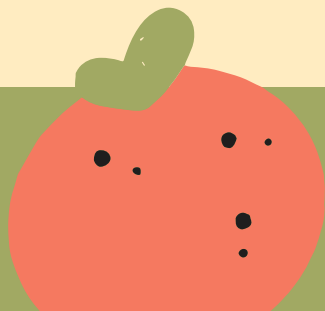
Въглехидрати

- 45-60Е%



02

Факти и митове за диетите



Балансирана диета



Митове за диетите

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

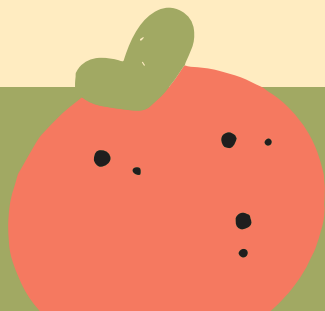
Минимум 1,5-2 л на ден

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



03

Етикети на хранителните продукти



Етикетът – твоят шпионин

Какво да търсиш на етикета:

- Съставки (по ред на количество)
- Хранителна стойност (на 100 г и/или на порция)
- Дата на годност
- Алергени, добавки, Е-та

A close-up of a nutrition label with a finger pointing to the 'Carbohydrate' row. The label has columns for 'Typical values', '100ml contains', '250ml contains', and '%GDA*'.

	Typical values	100ml contains	250ml contains	%GDA*
Energy	199kJ	47kcal	120kcal	6%
Protein	0.5g	1.3g	26.3g	29%
Carbohydrate	10.5g	26.3g	trace	21%
of which sugars	trace	trace	trace	trace
Fat	trace	trace	trace	trace
of which saturates	trace	trace	trace	trace
Fibre	trace	trace	trace	trace
Sodium	trace	trace	trace	trace
Salt equivalent	trace	trace	trace	trace

* Guideline daily amounts

	100ml contains	%RDA
Vitamins/Minerals	62.5mg	125%

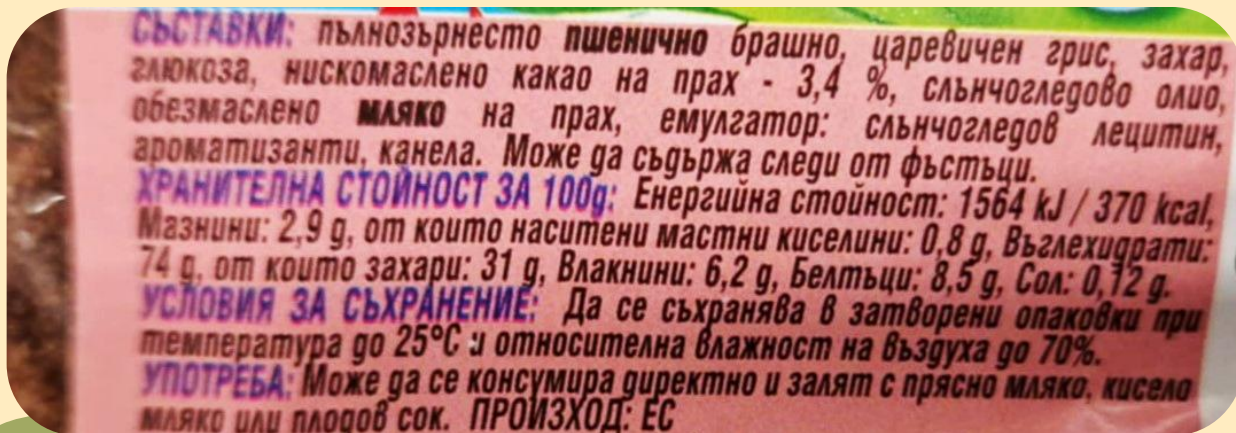
Основните алергени, които се срещат в храните са:

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

Примери – Четем заедно

1. Зърнена закуска

- Съдържа ли захар? Колко?
- Има ли транс мазнини или палмово масло?



✗ По-малко препоръчителни:

Захар, глюкоза – рафинирани захари, с висок гликемичен индекс.

Царевичен грис – рафинирана съставка с ниска хранителна стойност и висок ГИ.

Ароматизанти, канела – често съдържат изкуствени вещества.

Нискомаслено какао на прах – вероятно обработено и с по-малко полифеноли.

Обезмаслено мляко на прах – индустриално преработен продукт, може да съдържа лактоза.

Слънчогледов лецитин – добавка, използвана като емулгатор.

✓ По-полезни съставки:

Пълнозърнесто пшенично брашно – източник на фибри, витамини от група В.

Слънчогледово олио – ненаситени мазнини, но не е идеално за високи температури.



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

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"



2. Сок „без захар“

- Подсладители?
- Истински плод или аромат?

Ако на етикета пише „без захар“, често са добавени изкуствени или естествени подсладители като:

Аспартам, сукралоза, ацесулфам К – изкуствени, често използвани в газирани напитки. най-добрата стратегия е ограничаване и предпочитане на естествена сладост (напр. от плодове, стевия, еритритол).

Стевия, еритритол – естествени, по-често използвани в по-здравословни продукти.

✳️ Важно: Тези подсладители не повишават кръвната захар, но:

понякога водят до промени в чревната микробиота (особено синтетичните),

могат да засилват апетита за сладко при някои хора.

Ябълкова напитка. Плодово съдържание: 40%. Съставки: вода, ябълково пюре (20%), ябълков концентрат, захар, киселинен агент – лимонена киселина, стабилизатор пектин, витамин С, оцветител бета-каротен и Е133, аромат. Разклатете добре преди употреба. След отваряне да се съхранява на студено и да се използва в рамките на 3 дни. Най-добре преди: вж. по-горе.

مشروب تفاح - المحتوي ٢ لتر. نسبة الفاكهة: ٤٠٪. المكونات: ماء، لب تفاح (٢٠٪)، عصير تفاح (٢٠٪)، سكر، مادة حمضية: حمض الليمون، مادة مثبته بكتين، مادة مضادة للأكسدة: حمض الأسكوربيك، مادة ملونة: بيتا كاروتين وإي ١٣٣، نكهة. رج العلية جيدا قبل الفتح. يفضل استهلاكه قبل: أنظر أعلاه. انتاج شركة فتر / النمسا - انتج في النمسا.

Nährwerte (in 100 ml sind durchschnittlich enthalten) / Apporto nutrizionale (medio per 100 ml) / Výživové údaje (průměrné hodnoty na 100 ml) / Nutritional values (average content of 100 ml) / Valeurs nutritionnelles (100 ml contiennent en moyenne) / Declaración nutricional (valor medio por 100 ml) / Voedingswaarden (gemiddelde inhoud van 100 ml) / Näringsvärde (genomsnittlig halt per 100 ml) / Ravintolisä (keskimäärin/100 ml) / Átlagos tápérték (100 ml termékben) / Výživové údaje (priemerné obsahujú v 100ml) / Povprečna hranilna vrednost na 100 ml / Hranjive vrijednosti (u 100 ml, prosječno je sadržano) / Valori nutritive (conținut mediu la 100 ml) / Vlerat ushqyese (mesatarja qe permban per 100 ml) / Хранителни стойности (средно съдържание на 100 ml):	
Brennwert / Energia / Energie / Energy / Valeur énergétique / Valor energético / Energi / Energjska vrednost / Energija / Valoare energetică / Energji / Энергійна стойност:	198kJ (47kcal)
Fett / Grassi / Tuky / Fat / Lipides / Grasas / Vet / Rasva / Zsír / Maščobe / Masti / Gräsimi / Yndyr / Мазнини: davon gesättigte Fettsäuren / di cui acidi grassi saturi / z toho nasycené mastné kyseliny / of which saturates / dont acides gras saturés / de las cuales saturadas / waarvan verzadigd / varav mättat / josta tydydyttynytä / amelyből telített zsírsavak / z toho nasýtené mastné kyseliny / od tega nasičene maščobe / od toga zasićene masne kiseline / din care acizi grași saturați / nga te cilat saturike / от които наситени	<0,5 g <0,1 g
Kohlenhydrate / Carboidrati / Sacharidy / Carbohydrates / Glucides / Hidratos de carbono / Koohydraten / Kolhydrat / Hiilihydraatit / Szénhidrát / Sacharidy / Ogljikovi hidrati / Ugljikohidrati / Glucide / Karbohidrate / Върнехидрати: davon Zucker / di cui zuccheri / z toho cukry / of which sugar / dont sucre / de los cuales azúcares / waarvan suikers / varav sockerarter / josta sokeria / amelyből cukrok / z toho cukry / od tega sladkorji / od toga secer / din care zaharuri / nga te cilat sheqerna / от които захар:	11 g 11 g
Eiweiß / Proteine / Bilkoviny / Protein / Protéine / Proteínas / Eiwit / Proteini / Fehérje / Bilkoviny / Beljakovine / Bjelančevine / Proteine / Proteina / Белтъчини: Salz / Sale / Sól / Sel / Sal / Zout / Suola / Sö / Sol / Sol / Sare / Kripe / Con: Vitamin C / vitamina C / vitamine C / vitamin C / C-vitamiini / C-vitamin / vitamin C / витамин С /:	<0,5 g <0,01 g 16 mg = 20% *



Маркетинг срещу реалност



Заблуждения относно етикетите на храните



Натурален

Изглежда здравословно, но може да съдържа ароматизатори, оцветители и добавки.

1



Лайт

По-малко мазнини, но често с добавена захар или нишесте.

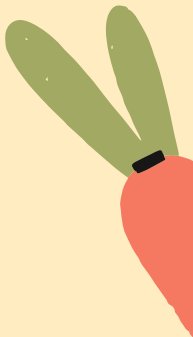
2



Без захар

Без захар, но с подсладители (аспартам, сукралоза), които не всеки понася добре.

3



Made with Napkin



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

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"



Домашна мисия (по желание)

- Снимай етикет на храна, която често ядеш



- Опитай да го разчетеш



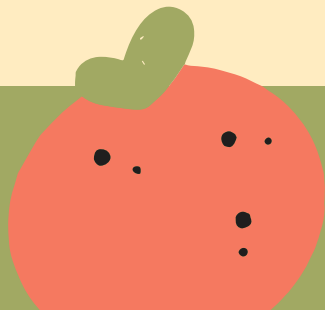
- Какво научи? Би ли я избрал/а отново?





Въпроси и идеи?

- Какво беше ново за теб?
- Какво би споделил/а с приятел?



Поглед към бъдещето

Приемай храна, която не се нуждае от етикет:

- Само една съставка. Отгледана, уловена или отраснала естествено.
- Науча се да приготвяш храната си, не да броиш калории.
- Без прахове, фалшиви протеини или химия с растителни масла.

Движи се:

- Тичай, пълзи, катери се, виси, търкаляй се.
- Играй навън, докато забравиш за времето.
- Изгради тяло, което да издържи 100 години, не просто да изглежда добре в Инстаграм.



Благодаря за вниманието!

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

Сесия: Здравословно хранене

2025/06/27



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

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"

