



## Пълноценно хранене

### ПЪЛНОЦЕННО ДЕТСКО ХРАНЕНО ОТ 6 МЕСЕЦА - ДО 3 ГОДИШНА ВЪЗРАСТ



Всяко живо същество, за да расте и да се развива физически и психически здраво и силно, трябва да се храни. Думата храна на всички езици означава сбор от различни продукти, поносими и полезни за жизнената дейност на човешкия организъм. Чрез храната си човек осъществява контакт с околната среда. Всеки орган, всяка тъкан и клетка на организма се нуждаят от внасяните с храната вещества, за да се поддържа живота им. Същевременно храната трябва да задоволява и енергийните нужди на организма, т.е. тя е източник на енергия, която е нужна за извършване на движенията и за дейността на всеки орган. Спецификата на детското хранене се определя от няколко фактора.

**На първо място** трябва да се съобразяваме с анатомично-физиологичните особености на малкото дете. То има ограничен капацитет на стомаха и все още не напълно развити функции на храносмилателната система, черния дроб, бъбреците и др.

**ВАЖНО Е ДА СЕ ЗНАЕ**, че в детския организъм преобладава извънклетъчната течност, поради което децата се нуждаят от по-голямо количество течни храни и течности.

**Третият фактор** е все още слабата имунна защита на детския организъм. Това налага с храната да се внасят всички необходими за имунната система хранителни вещества, както и да се спазва строга хигиена на храненето.

Кърмаческата и ранната детска възраст са периода, в който човешкият организъм расте най-бързо, затова храната на детето трябва да съдържа необходимия градивен материал за този растеж.

**За да отгледа здраво и добре развито дете**, майката трябва напълно да осъзнава нуждата от правилното му хранене и да има необходимите познания по този въпрос.

При неправилно хранене може да се стигне до появата на анемични и хиповитаминозни състояния. Недостатъчният внос на необходимите хранителни вещества и минерали, понижава съпротивителните сили на организма и имунната защита срещу инфекциозни заболявания. Освен това се засягат храносмилателната и кръвоносна система, мозъкът. Развиват се така нар. "недоимъчни болести" Най-рискован за здравето е белтъчният глад. **Децата се нуждаят от 2-3 гр. белтъчини на 1 кг.**

**телесна маса.** Затова задоволяването с белтъчини в тази възраст е от голямо значение за правилното развитие на децата. **Не бива да се изпада обаче и в другата крайност -**

**презадоволеността.** Ограждайки с любов и грижи децата си, родителите често системно ги прехранват, особено със захар, сладкарски и шоколадови изделия. Традиционната ориентация на



българската кухня към по-тлъсти и пържени храни, както и все още често срещаните запръжки са причина за завишената консумация на мазнини. Такова хранене води до промени в обмяната на веществата и склонност към затлъстяване, а това от своя страна крие риск от появата на дегенеративно-обменни заболявания в по-голяма възраст.

**Не по-малко вредно е** и прехранването с месо и колбаси, което нарушава нормалната функция на черния дроб и бъбреците. Консумирането на храни с повишено съдържание на сол също води до нарушения на организма, предразполагащи към хипертония в по-късна възраст. В много семейства се използват неправилни технологии при приготвянето на храната и ако това е не до там вредно за възрастния организъм, то за кърмачето и малкото дете може да бъде фатално.

**Пълноценното и правилно хранене е абсолютно необходимо условие** за правилното физическо и психическо развитие на детето, както и устойчивостта на детския организъм спрямо инфекции и другите неблагоприятни въздействия на околната среда.

### Какво представлява рационалното хранене?

Това е пълно и адекватно задоволяване на биологичните и физиологичните оптимални потребности на човека от определени по количество и състав хранителни вещества, с които се осигуряват нормалният растеж и протичането на всички обменни процеси в организма и своевременната и достатъчна компенсация на загубата на енергия, която човек понася във всекидневната си дейност.

Това означава, че за да може да състави правилен хранителен режим за своето дете, майката трябва най-напред да се запознае с най-общите характеристики и значението на основните хранителни вещества и нехранителните, но необходими добавки.

Рационалното хранене на децата в града ни е основната цел в дейността на "Детска млечна кухня".

Ръководството работи в следните насоки:

1. Приготвянето на храната в кухнята е само с високо качествени продукти, придружавани със сертификати за качество разрешени за деца от 0 до 3 годишна възраст. Това е съвсем различно от това което се предлага в търговската мрежа, и всички ние си купуваме.
2. Работещият в "Детска кухня" персонал е квалифициран в приготвянето на детски храни и стриктно се спазва технологията за тази възрастова група.
3. Рецептите са изготвени от професионалисти от Здравното министерство и Института по педиатрия и са съобразени с всички изисквания за правилно и пълноценно хранене /калории, баланс на хранителни вещества, минерали и др./
4. Ежедневно се изготвят продуктови набори, даващи представа за баланса между различните продукти и нормите им за потребност в различните възрастови групи.
5. Стриктно се спазват хигиенните изисквания за този вид кухни, които многократно са завишени. Контролът е не само от преки ръководители, а и от РИОКОЗ и др. контролни органи. Вкусът на родителите /за солено, сладко, кисело/ не само не се покрива с това на детето, но дори понякога е вреден за здравето му и води до създаването на вредни хранителни навици. От особена важност за отглеждане на здрави деца е културата на хранене на младите майки и желанието им да създадат в децата си вкусови качества за безвредни и полезни храни.

### Препоръчителни количества на необходимите продукти в гр./ден

Хранителни продукти	1-3 години	3-6 години
Мляко	400	400
Млечни продукти	20	25
Месо, месни продукти - общо	55	65
Месо	55	60
Месни продукти	-	5
Риба	10	20
Яйца (броя)	0,3	0,4
Мазнини - общо	18	23
Краве масло	10	14
Слънчогледово олио	8	9
Други мазнини	-	-
Хляб	80	130
Брашно (тестени изделия)	15	20



---

Макаронени изделия	8	10
Зърнени храни(жито, овесени ядки, зърнени закуски)	15	20
Ориз	8	10
Картофи	60	90
Варива (боб, леща)	7	9
Зеленчуци и зеленчукови консерви	280	350
- общо		
Пресни зеленчуци	200	240
Зеленчукови консерви	80	110
Плодове и плодови консерви - общо	250	300
Пресни плодове	200	220
Натурални сокове, нектари, компоти	50	80
Ядки	5	7
Мед, конфитюр, мармалад	10	10
Захар	10	12
Сол	2	2

**Хранителния набор изисква менюто да включва продукти от всички основни хранителни групи и да се осигури максимално разнообразяване на храната през седмицата.**