



ОБЩИНСКА АДМИНИСТРАЦИЯ

6362, с.Стамболово, област Хасково
тел. 03720/7000; тел/факс 03720/7001

e-mail: kmet@stambolovo.bg

Web site: www.stambolovo.bg



Център за образователна интеграция
на децата и учениците
от етническите малцинства

ОБУЧИТЕЛЕН НАРЪЧНИК ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ В ДЕТСКАТА ГРАДИНА

(за непедagogически персонал)

ВЪВЕДЕНИЕ

Здравословното хранене в детската градина е основен фактор за правилното физическо, умствено и емоционално развитие на децата. Непедagogическият персонал има ключова роля в прилагането на утвърдените хранителни норми чрез ежедневните дейности, свързани с подготовка, сервиране и контрол на храната.

Настоящият наръчник има за цел да предостави ясни, практически и нормативно обосновани насоки за здравословно хранене в детската градина.

НОРМАТИВНА РАМКА

Храненето на децата в детските градини се регламентира основно от:

- ❖ Наредба № 6 от 10.08.2011 г. за здравословното хранене на децата на възраст от 3 до 7 години
- ❖ Наредба № 3 от 05.02.2007 г. за здравните изисквания към детските заведения
- ❖ Препоръки на Министерство на здравеопазването

Основни принципи:

- ❖ балансирано и разнообразно меню;
- ❖ съобразяване с възрастта на децата;
- ❖ ограничаване на сол, захар и мазнини;
- ❖ осигуряване на достатъчен прием на вода.

ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ

- ❖ разнообразие от храни;
- ❖ редовност на храненията (4 хранения дневно);
- ❖ включване на всички основни хранителни групи;
- ❖ използване на щадящи технологии за приготвяне;
- ❖ контрол на порциите.

ХРАНИТЕЛНА ПИРАМИДА ЗА ДЕЦА



❖ **Обяснение на хранителната пирамида:**

- **Основа (ежедневно):**
 - ♦ пълнозърнест хляб, ориз, макарони;
 - ♦ картофи и зърнени храни.
- **Втори слой:**
 - ♦ зеленчуци – всеки ден;
 - ♦ плодове – ежедневно, сезонни.
- **Трети слой:**
 - ♦ мляко и млечни продукти;
 - ♦ месо, риба, яйца, бобови храни.
- **Врх:**
 - ♦ мазнини, захар и сладки изделия – ограничено.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ПРИЕМ НА ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА

(за деца 3–7 години – съгласно Наредба №6/2011 г.)

1. Енергийна стойност

Възраст	Дневен енергиен прием
3–4 г.	~1300 kcal
5–7 г.	~1500–1700 kcal

Детската градина осигурява около 70% от дневния енергиен прием.

2. Основни хранителни вещества

Хранително вещество	Препоръчителен дял
Белтъци	10–15 %
Мазнини	25–30 %
Въглехидрати	55–60 %

3. Основни витамини и минерали

Вещество	Препоръчителен дневен прием
Калций	700–800 mg
Желязо	8–10 mg
Витамин D	10 µg
Витамин C	40–50 mg
Фибри	10–14 g

4. Сол и захар

сол: до 3 g дневно

добавена захар: минимално количество

ПРАКТИЧЕСКИ НАСОКИ ЗА ПЕРСОНАЛА

- ❖ спазване на утвърденото меню;
- ❖ контрол на порциите;
- ❖ недопускане на допълнително подслаждане;
- ❖ насърчаване на консумация на вода;
- ❖ добър личен пример при хранене.

ХРАНИ, КОИТО СЕ ОГРАНИЧАВАТ ИЛИ ЗАБРАНЯВАТ

- ❖ пържени храни;
- ❖ газирани напитки;
- ❖ енергийни напитки;
- ❖ храни с високо съдържание на сол и захар;
- ❖ полуфабрикати.

РОЛЯ НА НЕПЕДАГОГИЧЕСКИЯ ПЕРСОНАЛ

- ❖ участие в създаването на здравословна хранителна среда;
- ❖ спазване на хигиенни изисквания;
- ❖ наблюдение на хранителното поведение;
- ❖ работа в екип с медицинското лице и ръководството.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здравословното хранене в детската градина е системен процес, който изисква познаване на нормативната уредба, отговорност и лична ангажираност от страна на целия персонал. Чрез ежедневните си действия непедагогическият персонал допринася за изграждането на трайни здравословни навици у децата.

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

- ❖ Наредба № 6 от 10.08.2011 г. за здравословното хранене на децата от 3 до 7 години
- ❖ Наредба № 3 от 05.02.2007 г. за здравните изисквания към детските заведения
- ❖ Министерство на здравеопазването – Методични указания
- ❖ Световна здравна организация (WHO) – Healthy Diet
- ❖ UNICEF – Child Nutrition Guidelines

„ Настоящият документ е изготвен с финансовата помощ на Центъра за образователна интеграция на децата и учениците от етническите малцинства (ЦОИДУЕМ) и Бенефициерът носи цялата отговорност за съдържанието на настоящия документ и при никакви обстоятелства не може да се приеме като официална позиция на Министерство на образованието и науката и ЦОИДУЕМ“.