



ВТОРО СРЕДНО УЧИЛИЩЕ „НИКОЛА ЙОНКОВ ВАПЦАРОВ“
Монтана, ул. „Цар Иван Александър“ № 35,
тел. 096-305698, 302452, факс 096-305698
e-mail: info-1201004@edu.mon.bg, vtorosu@yahoo.com,
www.vtoro-montana.com

Утвърждавам:
Директор:
/Елка Станева/

Заповед № РД-13-138/09.10.2023 г.



Програма за здравословно хранене на ученици

НАРЕДБА № 2 ОТ 20 ЯНУАРИ 2021 Г. ЗА СПЕЦИФИЧНИТЕ ИЗИСКВАНИЯ КЪМ БЕЗОПАСНОСТТА И КАЧЕСТВОТО НА ХРАНИТЕ, ПРЕДЛАГАНИ В ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ, УЧИЛИЩНИТЕ СТОЛОВЕ И ОБЕКТИТЕ ЗА ТЪРГОВИЯ НА ДРЕБНО НА ТЕРИТОРИЯТА НА УЧИЛИЩАТА И НА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ, КАКТО И КЪМ ХРАНИ, ПРЕДЛАГАНИ ПРИ ОРГАНИЗИРАНИ МЕРОПРИЯТИЯ ЗА ДЕЦА И УЧЕНИЦИ /В сила от 13.02.2021 г. Издадена от министъра на земеделието, храните и горите Обн. ДВ. бр.8 от 29 януари 2021г./

I. Общи положения

Чл. 1. (1) С тази наредба се определят специфичните изисквания към безопасността и качеството на храните, предлагани в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения.

(2) Изискванията на наредбата се прилагат и към храни, предлагани при организирани мероприятия за деца и ученици, както и за храни, предлагани в извънучилищни педагогически заведения за деца.

Чл. 2. Храните, предлагани в обекти по чл. 1, трябва да отговарят на изискванията за безопасност и качество, регламентирани в европейското и националното законодателство.

Чл. 3. Храните, предлагани в местата по чл. 1, се доставят от обекти, регистрирани по чл. 26 или одобрени по чл. 31 от Закона за храните.

Чл. 4. Всяка партида храни се придружава от документ, удостоверяващ произхода на храната и нейната безопасност.

Чл. 5. При транспортирането на храните се спазват изискванията на Приложение II, глава IV на Регламент (ЕО) № 852/2004 на Европейския парламент и на Съвета от 29 април 2004 г. относно хигиената на храните (ОВ, специално българско издание, 2007 г., глава 13, том 44) и на наредбата по чл. 7, ал. 5 от Закона за храните.

Чл. 6. (1) Предварително опакованите храни, предлагани в обекти по чл. 1, трябва да са в опаковка, която предпазва храната от външно замърсяване и не променя органолептичните ѝ характеристики.

(2) Пакетираните храни, предлагани в обекти по чл. 1, трябва да са етикетирани и маркирани съгласно наредбата по чл. 19 от Закона за храните.

(3) В обектите по чл. 1 не се допускат храни с нарушена цялост на опаковката.

Чл. 7. (1) В обектите по чл. 1 не се допускат храни, които са с признаци на развала, както и храни с изтекъл срок на трайност. (2) Храните се съхраняват при условията, определени от производителя, и се предлагат в срока на трайност.

Чл. 8. В обектите по чл. 1 не се допускат пресни плодове и зеленчуци, съдържащи остатъчни количества пестициди и химични замърсители над максимално допустимите стойности.

Чл. 9. В обектите по чл. 1 не се допускат храни, съдържащи, съставени или произведени от генетично модифицирани организми, и храни, обработени с йонизиращи лъчения.

II. Същност: Програмата за здравословно хранене на учениците включва три основни аспекта: определяне на допустимите видове храни и тяхното количество, препоръки за здравословно хранене, съхранение на храните и правила за лична хигиена.

Храненето има водещо въздействие върху физическото и психическото развитие в началото на живота. Насърчаването на здравословни хранителни практики и редовна физическа активност има важно потенциално въздействие както върху здравето, така и върху добрия тонус по време на детските години и следващите фази от човешкия живот.

Няма хранителен продукт или група храни, които да включват всички хранителни вещества в нужните количества. За постигане на балансирано хранене, е добре да се консумират разнообразни храни.

Цел: Създаване на благоприятни условия за правилно развитие, изграждане на навици за здравословен начин на живот и опазване на здравето на учениците.

I. Допустими храни и напитки, които да бъдат включени в здравословното меню на учениците.

Храните, които трябва да се приемат всеки ден са следните четири групи:

1. зърнени храни (хляб, ориз, макарони, спагети, царевича, овесени ядки, зърнени закуски)
 2. зеленчуци и плодове
 3. мляко и млечни продукти (сирене, кашкавал, извара)
 4. месо, риба, яйца, боб, леща, ядки (орехи, бадеми, лешници)
- Плодове и зеленчуци - ежедневна консумация, за предпочитане сурови. Осигуряване на разнообразие от пресни, сушени, консервирани плодове и зеленчуци (без добавени захари) през всички сезони на годината.
 - Мляко и млечни продукти - трябва да присъстват в менюто всеки ден.
 - Ограничения при месото - избор на месо с намалено съдържание на мазнини, а при възможност замяна с риба и бобови култури.
 - Ограничаване общо приема на мазнини от децата, особено на животинските. При готвене могат да бъдат заменени с растителни масла. Избягване и на пърженото е препоръчително – без чипсове и пържени картопки, без панирани хапки (освен приготвените на фурна).
 - Намаляване приема на захар, захарни и сладкарски продукти от децата, също така безалкохолни напитки, съдържащи захар. За предпочитане е замяната на бялата захар с плодове или черен шоколад.
 - Употребата на сол трябва да бъде ограничена, за да се намали консумацията на солени храни от децата
 - Достатъчния прием на вода и течности също е от значение. Газираните напитки не само не са заместител на водата, но и трябва да бъдат избягвани.

Възраст	Необходимо количество вода	
0-6 мес.	0.7 l/24h	
6-12 мес.	0.8 l/24h	
1-3 год.	1.3 l/24h	
4-8 год.	1.7 l/24h	
	Момчета	момичета

9-13 год.	2.4 1/24h	2.1 1/24h
14-18 год.	3.3 1/24h	2.3 1/24h
Над 19 год.	3.7 1/24h	2.7 1/24h

Препоръки за здравословно хранене на учениците.

1. Консумиране на разнообразна храна и отделяне на достатъчно време за хранене.
2. Редовно хранене по 4-5 пъти на ден без пропускане на закуска.
3. Консумиране на зърнени храни като важен източник на енергия. Избор на пълнозърнест хляб.
4. Консумация на плодове и зеленчуци при всяко хранене.
5. Ежедневен прием на мляко и млечни продукти.
6. Избор на месо с ниско съдържание на мазнини или замяна с риба и бобови храни.
7. Ограничаване приема на захар и безалкохолни напитки.
8. Поддържане на ежедневна физическа активност и здравословно тегло.
9. Спазване на хигиенни правила и норми при хранене, съхранение на храни и приготвянето им.

III. Съхранение на храните.

1. В обекта веднага след доставка, храните се раздават на учениците.
2. Чистота - всички сурови продукти трябва да се измиват много старателно, за да се премахнат следите от различни химически елементи. Спазването на добра лична хигиена също е от съществена значимост.
3. Да се създаде възможност за събиране на твърдите отпадъци в торби за еднократна употреба, специално предназначени за целта, поставени в добре затварящи се съдове.
 4. Да не докосват носа, лицето и косата си по време на хранене.
 5. При необходимост да използват кърпички и дезинфектант.

Основните правила за здравословно хранене на учениците:

1. **Плодове и зеленчуци** - ежедневна консумация, за предпочитане сурови. Осигуряване на разнообразие от пресни, сушени, консервирани плодове и зеленчуци през всички сезони на годината.
2. **Мляко и млечни продукти** - трябва да присъстват в менюто всеки ден.
3. **Ограничение на месото** – консумиране на не тлъсто месо, а при възможност замяна с риба, боб и леща.
4. **Избягване на пърженото** - Без чипс и пържени картопки, без панирани хапки (освен ако не са приготвени на фурна).
5. **Ограничаване на сладкото** - особено във вид на бяла захар, вафли и напитки с добавена захар. За предпочитане е замяната му с плодове или черен шоколад.
6. **Сол** – избягване на солените храни.
7. **Вода** - поне по литър и половина вода на ден. Газираните напитки не само не са заместител на водата, но и трябва да бъдат избягвани.
8. **Физическа активност** - движението, спорта и поддържането на добра форма спомагат за здравословния начин на живот. Компютърните игри не се броят за физическа активност.
9. **Чистота** - всички сурови продукти трябва да се измиват много старателно, за да се премахнат следите от различни химически елементи. Спазването на добра лична хигиена също е от съществена значимост.

IV. Полезни съвети и препоръки за здравословно хранене на учениците:

1. Плодовете и зеленчуците са едни от най-полезните храни за човека, истински природен дар - източник на здраве и дълголетие.
2. Плодовете и зеленчуците са изключително богати на жизнено важни за организма вещества: витамини, минерални соли, лесноусвоими въглехидрати, органични киселини, вода и други.

3. 1-2 пъти седмично трябва да се консумира риба.

4. 1-2 пъти седмично трябва да се приемат бобови растения или ястия като пълнени зеленчуци.

5. Консумация на бяло месо (например пиле) или ястия, приготвени от макаронени изделия.

6. Мазнините са необходими за човешкия организъм, както и останалите хранителни вещества. Те са източник на незаменими мастни киселини, които не се синтезират в организма и улесняват усвояването на мастноразтворимите витамини (А, Д, Е и К). Те осигуряват над два пъти повече енергия за организма в сравнение с белтъците и въглехидратите. Поради високата им енергийна стойност, прекомерната им консумация увеличава риска от затлъстяване и развитието на сърдечно-съдови заболявания и диабет тип 2.

- Месо, риба, яйца, бобови храни и ядки
- Бобовите храни (фасул, леща, грах, нахут, соя) също са богати на белтъчини и могат да заместят храни от животински произход.
- Соевият белтък и съдържащите в него фитоестрогени съдейства за понижаване на холестерола в кръвта и намалява риска от сърдечно-съдови заболявания и остеопороза.
- Консумирайте птиче месо без кожа и постни червени меса /телешко, говеждо, агнешко/ до 3 пъти седмично.
- Отстранявайте видимата мазнина от месото преди готвене.
- Консумирайте риба поне 1-2 пъти седмично.
- Консумирайте боб, леща или соя поне два пъти седмично.
- Приемайте около 30-50 гр. ядки дневно.

V. Лична хигиена

1. Учениците трябва да спазват лична хигиена като измиват ръцете си преди и след храна с вода и сапун.
2. Да използват приборите за хранене по предназначение.
3. Да изхвърлят отпадъците и опаковките на обозначените за това места.
4. Да не докосват носа, лицето и косата по време на хранене.
5. При необходимост да използват кърпички и дезинфектант.

Програмата е изготвена на основание Наредба № 2/20 януари 2021г.

