

Приложение № 3 към Програма за хуманитарно подпомагане

УКАЗАНИЕ ЗА ХРАНЕНЕ НА ЛИЦА ОТ 0-3 И 3-7 ГОДИНИ

При разработване на седмичното меню е необходимо да се предвиди спазването изискванията за изхранване на следните наредби:

1. Наредба № 2 от 07.03.2013г. за здравословно хранене на деца от 0-3 години в детските заведения и детските кухни на Министерството на Здравеопазването обн., ДВ, бр. 28 от 19.03.2013 г., в сила от 1.09.2013 г.
2. Наредба № 6 от 10.08.2011г. за здравословното хранене на деца от 3-7 години в детски заведения. Издадена от, Министерството на Здравеопазването обн., ДВ, бр. 65 от 23.08.2011 г., в сила от 15.09.2011 г., изм. и доп., бр. 87 от 5.11.2019 г.
3. Наредба № 2 от 20.01.2021г. 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 детските заведения, както и към храните предлагани при организирани мероприятия за деца и ученици. В сила от 13.02.2021г. Издадена от Министерството на Земеделието, храните и горите, обн., ДВ, бр.8 от 29.01.2021

УКАЗАНИЕ ЗА ХРАНЕНЕ НА ЛИЦА НАД ДЕЦА НАД 7 ГОДИНИ И ВЪЗРАСТНИ

При разработване на седмичното меню е необходимо да се предвиди:

Препоръчително е ежедневно включване в целодневното меню на поне един представител от основните групи храни:

- **зърнени храни** (хляб, хлебни и тестени изделия, ориз, макарони, спагети, царевича, жито, овесени ядки и др.) и **картофи**;
- **плодове и зеленчуци**;
- **кисело и прясно мляко и млечни продукти** (сирене, кашкавал, извара и др.);
- храни, богати на белтък **месо и месни продукти, птици, риба и яйца, бобови храни.**

Препоръчително е ограничаване предлагането на храни, с високо съдържание на мазнини, захар и сол.

Препоръки за изграждане на дневно меню

Храненето на лица над 18 години е необходимо ежедневно да осигурява физиологичните потребности от енергия и хранителни вещества на всеки индивид в съответствие с Наредба № 1 за физиологичните норми за хранене на населението (обн., ДВ, бр. 11 от 2 февруари 2018 г.).

Необходимо е ежедневно да се предлагат три основни хранения: закуска, която представлява около 25% от енергийния прием за деня, обяд - до 45% и вечеря – до 30%. Допустими са отклонения до 5% за всеки отделен прием.

За подкрепа на изхранването е препоръчително:

- *ежедневно предлагане на поне една чаша кисело или прясно мляко, за предпочитане нискомаслени варианти (200 мл) и 30 грама млечен продукт (сирене, кашкавал, извара и др.)*

- *предлагане на месо (пилешко, пуешко, телешко, говеждо, свинско, агнешко) до 3 пъти седмично (100 грама/ порция, готова за консумация).*

- *предлагане на растителни храни, богати на белтък - боб, леща, соя, нахут поне два пъти седмично (200 – 300 грама/ порция).*

- *предлагане на яйца (омлет, яйца на очи и др.), на закуска или в приготвени тестени изделия и десерти. Седмично до 5 яйца.*

Възможни са различни варианти като например:

Закуската - млечен продукт, месен продукт със зеленчукова компонента, комбиниран с напитка (чай, кафе, айрян, плодов/зеленчуков/плодово-зеленчуков сок); макаронени изделия с напитка; зърнена закуска с мляко и плод, комбинирана закуска (със зърнени, млечни, яйчни, месни, зеленчукови съставки) и др.

Обядът трябва да е топъл като структурата му в зависимост от седмичното меню може да включва супа, основно ястие и плод или основно ястие, салата и плод.

Изборът е в зависимост от предлаганите количества на представители от отделните групи храни. Безмесните ястия трябва да включват млечно-яйчени ястия, бобови храни (боб, нахут и др.), при предлагане на ястия с месо е препоръчителна добавка на зеленчукова салата или гарнитура. Десертите е препоръчително да бъдат плод.

Вечерята също за предпочитане е да бъде топла като включва основно ястие със салата или кисело-млечен продукт, плод.

Основното ястие може да бъде постен гювеч, яхнии, омлет, спагети, зеленчукови ястия със сирене, пица, месо със зеленчукова гарнитура, ястия с различни бобови храни. Ако основното ястие не съдържа зеленчукова съставка, необходимо е да се включи салата от сезонни зеленчуци.

За спазване на посочените изисквания е необходимо храната да се предлага по предварително разработени седмични менюта или да се планира поне за няколко дни, което дава по-добра възможност за осигуряване на разнообразие на храните. Практически препоръки при съставяне на целодневно меню е първо да се изготви обедното меню, след това сутрешната закуска и накрая – вечерното меню.

Изисквания за качество и безопасност на предлаганите храни

Правилното приготвяне и съхраняване на храната осигурява минимални загуби на хранителни вещества, запазване на биологичната пълноценност, високо качество и безопасност на храните. Запазването на биологичната пълноценност на храната е важно за постигане на здравословно хранене. Препоръчват се здравословни кулинарни технологии, които максимално запазват полезните съставки на храната като варене на пара, задушаване, печене.

Предоставяните храни следва да са приготвени с качествени и безопасни продукти с доказан произход, да отговорят на нормативно установените изисквания за качество и при употреба от крайни потребители, да отговарят на изискванията и нормите, установени от действащото законодателство в България. Суровините за приготвянето на храните да са с произход от обекти регистрирани по смисъла на Закона за храните,

придружени с търговски документи от производителя и доставчика, да са в срок на трайност и да се съхраняват при условия, указани от производителя.

Храната може да се приготвя на място или да се доставя чрез кетъринг с разрешена дейност по Закона за храните при липса на условия в мястото на настаняване.

В съответствие с изискванията на Регламент (ЕС) № 1169/2011 от 25 октомври 2011г. на потребителите се предоставя достъпна и разбираема информация за състава на предлаганата храна и наличието на алергени.

Лица, които имат алергии към дадени храни или хранителни съставки или при които поради съпътстващи заболявания, се налага специален диетичен режим, следва да уведомят предварително мястото за настаняване и храненето им да бъде съобразено максимално със специфичните изисквания за съответното състояние.

Настоящото указание е изготвено от Министерство на здравеопазването, Националния център по общественото здраве и анализи и Българска агенция по безопасност на храните.