

УКАЗАНИЕ ЗА ХРАНЕНИЕ НА ЛИЦА НАД 18 ГОДИНИ

При разработване на седмичното меню е необходимо да се предвиди:

- Ежедневно осигуряване в дневното менюто на **хляб, други зърнени храни и/или картофи (450 грама дневно)**, като е препоръчително поне половината от предлагания хляб да е пълнозърнест, както и част от макаронените изделия, спагети, юфки и др да са пригответи от пълнозърнесто брашно.
- Ежедневно осигуряване на поне **400 грама разнообразни зеленчуци и плодове**, като се предлагат при всяко ядене, както сирови (салати), така и в ястия и др. Предлагане на пресни плодове според сезона за десерт. Препоръчително е ограничаването консумацията на консервиранi със захар плодове. По възможност да се използват по-краткотрайни, щадящи кулинарни технологии, които съхраняват полезните вещества (задушаване,варене,печене), като се добавя минимално количество мазнини, сол и захар.
- Ежедневно предлагане на поне една чаша **кисело или прясно мляко (200 мл)** и **50 грама млечен продукт** (сирене, кашкавал, извара и др.)
- Предлагане на **месо** (пилешко телешко, говеждо, свинско, агнешко) **3 пъти седмично (100 грама/порция, готова за консумация)**.
- Предлагане на **риба, поне един – два пъти седмично (150 – 200 грама/порция, готова за консумация)**.
- Предлагане на растителни храни, богати на белтък - боб, леща, соя, нахут **поне два пъти седмично (200 – 300 грама/порция)**.
- Препоръчително е при възможност да се включват около **30 грама ядки** дневно.
- Предлагането на **яйца** може да бъде чрез приготвяне на основно ястие (омлет, яйца на очи и др.), на закуска или в пригответи тестени изделия и десерти. Седмично се допускат до **7 яйца**.
- Осигурявяне прием на достатъчно вода и течности: всеки ден **поне 6-8 чаши вода (1,5- 2 литра)** - това количество включва и др. течности като чай.

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

Намаляване количеството на мазнините е възможно чрез: предлагане на постни меса и ограничаване консумацията на колбаси, избор на нискомаслени мляко и млечни продукти; ограничаване предлагането на сладкарски и тестени изделия, богати на мазнини като пасти, торти, кексове и др.; ограничаване предлагането на продукти, съдържащи твърди маргарини - бисквити, вафли, сухи пасти и др.; добавяне на възможно най-малко количество мазнина при приготвяне на ястия и кулинарни изделия; избягване на пърженето и др.

Ограничаване приема на захар, захарни и сладкарски продукти е възможно чрез: предлагане на неподсладени прясно и кисело мляко, плод за десерт, намаляване количеството на добавена захар и др.

Намаляване на приема на сол може да се постигне чрез: избор на храни с ниско съдържание на сол, като консервиранi храни, колбаси, солена риба, туршии; използване на по-малко сол при приготвяне на храната; изкисване на саламурено сирене и маслини преди предлагане и др.

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 2018г).

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.

Възможни са различни варианти като например:

Закуската - млечен продукт, месен продукт със зеленчукова компонента, комбиниран с напитка (чай, кафе, айран, 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 хани. Безмесните ястия трябва да включват млечно-яйчени ястия, бобови храни (боб, леща, нахут и др.), при предлагане на ястия с месо или риба, препоръчителна е добавка на зеленчукова салата или гарнитура. Десертите е препоръчително да бъдат плод.

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

Основното ястие може да бъде постен гювеч, яхни, омлет, спагети, зеленчукови ястия със сирене, пица, риба или пиле 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. Препоръчително е в рамките на една седмица да не се допуска повтаряемост на ястията. Ежедневно се включват представители от всички групи храни. По възможност се използват сезонни продукти.

Изисквания за качество и безопасност на предлаганите храни

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

Представяните храни следва да са пригответи 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. Сировините 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 тройност и да се съхраняват при условия, указанi 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 обществено здраве и анализи и Българска агенция по безопасност на храните.

