

## Училищен плод



Схемата "Училищен плод" се прилага на територията на цялата страна в рамките на учебната година и обхваща децата от детските градини и учениците от I до IV-ти клас.

Широко известна е английската поговорка "Една ябълка на ден държи доктора надалеч". Българският вариант на тази "витаминозна" мъдрост е любимата на децата песничка "Чушки и домати, който не яде, той голям не ще да порасте". В родния вариант внушението отива дори по-далеч от английския – без плодове и зеленчуци не само няма да си здрав, но... няма и да пораснеш. Но песничката бе малко позабравена напоследък, когато децата най-често посягат към традиционната баничка, а в по-ново време към сандвичите, чипса и шоколадовите изделия. Резултатът е наднормено тегло и дори затлъстяване сред българските ученици.

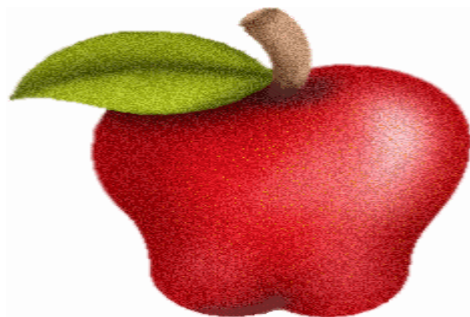
Целта на този проект е създаване на навици за честа консумация на плодове и зеленчуци у децата в най-ранна детска възраст, както и повишаване на осведомеността за тяхното благоприятно въздействие и значение за здравето на човека.

Нашето училище участва в [Европейска схема за предлагане на плодове и зеленчуци](#). Средствата се осигуряват от Европейския фонд за гарантиране на земеделието и от Държавния бюджет под формата на национално съфинансиране.

И през настоящата учебна 2012 / 2013 г. учениците от I, II, III и IV клас получават по утвърден график плодове и зеленчуци. Проектът е

придружен с информационна кампания сред децата за ползата от плодовете и зеленчуците. Използват се атрактивни и подходящи методи и форми.

Под ръководството на своите учители, малчуганите изработиха информационни табла .Получаването на здравословната храна вече е ритуал за децата - отгатват гатанки докато хапват.



## ПИРАМИДА ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

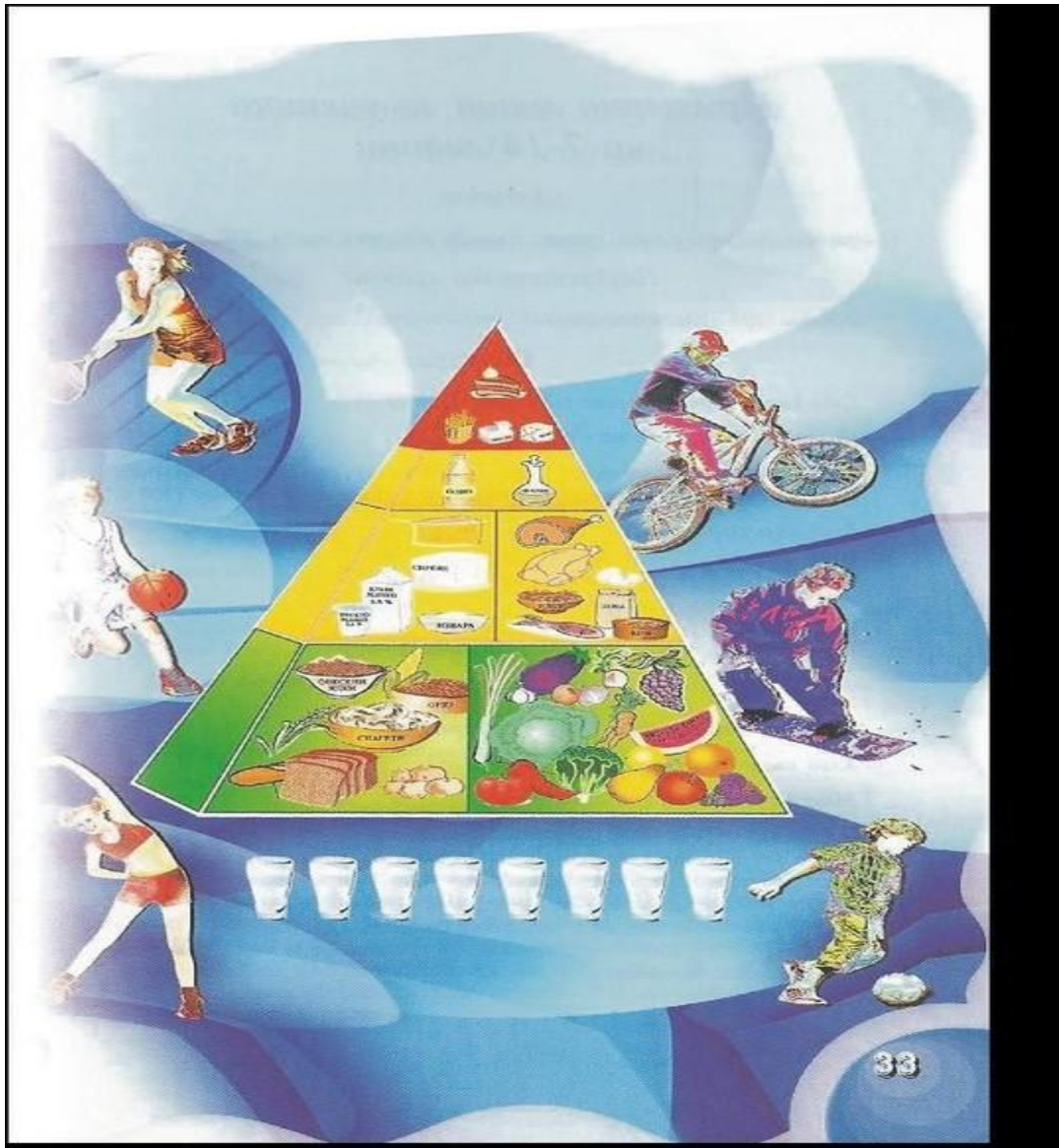
Пирамидата за здравословно хранене представлява картинно изображение на основните препоръки за хранене. Тя ще ви помогне за здравословен избор на храни.

Пирамидата е разделена на сектори, които включват 6 групи храни (ориз, хляб, макаронени продукти, царевича, овесени ядки, зърнени закуски) и картофи; зеленчуци и плодове; мляко и млечни продукти; храни богати на белтък – месо, риба, яйца, бобови храни и ядки; добавени мазнини (масло, мас, слънчогледово олио, зехтин, маргарин и други); захар и захарни продукти, сладкарски изделия. Големината на секторите съответства на съотношението на препоръчаните количества за консумация при децата в тази възраст.

Групите храни са разпределени в три пояса, оцветени в сигналните цветове на светофара. В зеления пояс в основата на пирамидата са включени растителните храни, които представляват основния дял от общото количество на всекидневната храна. В жълтия пояс се намират храните от животински произход, които са важни за здравословното хранене на децата, но трябва да се консумират в по-малки количества. В този пояс са също растителните масла и млечното масло, препоръчвани като основни добавени мазнини при децата с тяхната консумация трябва да се внимава, тъй като мазнините са най-богатите на енергия храни. В червения пояс, на върха на пирамидата са разположени храните, чиято консумация децата трябва да ограничават – пържените и богатите на мазнини храни, захарните и сладкарските продукти.

Под пирамидата ще видите препоръчаните за ежедневен прием осем чаши вода. Фигурите на играещите и тичащите деца показват голямото

значение на физическата активност за растежа, развитието и здравословното тегло.





**За да растете здрави и силни, опитвайте се да спазвате следните 12 препоръки:**

1. Консумирайте разнообразна храна. Отделяйте достатъчно време за хранене в приятна и спокойна атмосфера;
2. Не пропускайте сутрешната закуска, хранете се редовно;
3. Консумирайте зърнени храни като важен източник на енергия, предпочитайте пълнозърнест хляб;
4. Консумирайте повече зеленчуци и плодове, по възможност при всяко хранене;
5. Приемайте ежедневно мляко и млечни продукти;
6. Избирайте месо без тлъстини, заменяйте месото по-често с риба, боб и леща;
7. Ограничавайте мазнините, особено животинските избягвайте пържените храни;
8. Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски изделия, избягвайте консумацията на безалкохолни напитки съдържащи захар;

9. Намалете употребата на сол и консумацията на солени храни;

10. Приемайте ежедневно достатъчно вода и течности. Не консумирайте алкохолни напитки;

11. Поддържайте здравословно тегло и бъдете физически активни всеки ден;

12. Спазвайте хигиенните правила при хранене, приготвяне и съхранение на храните.

