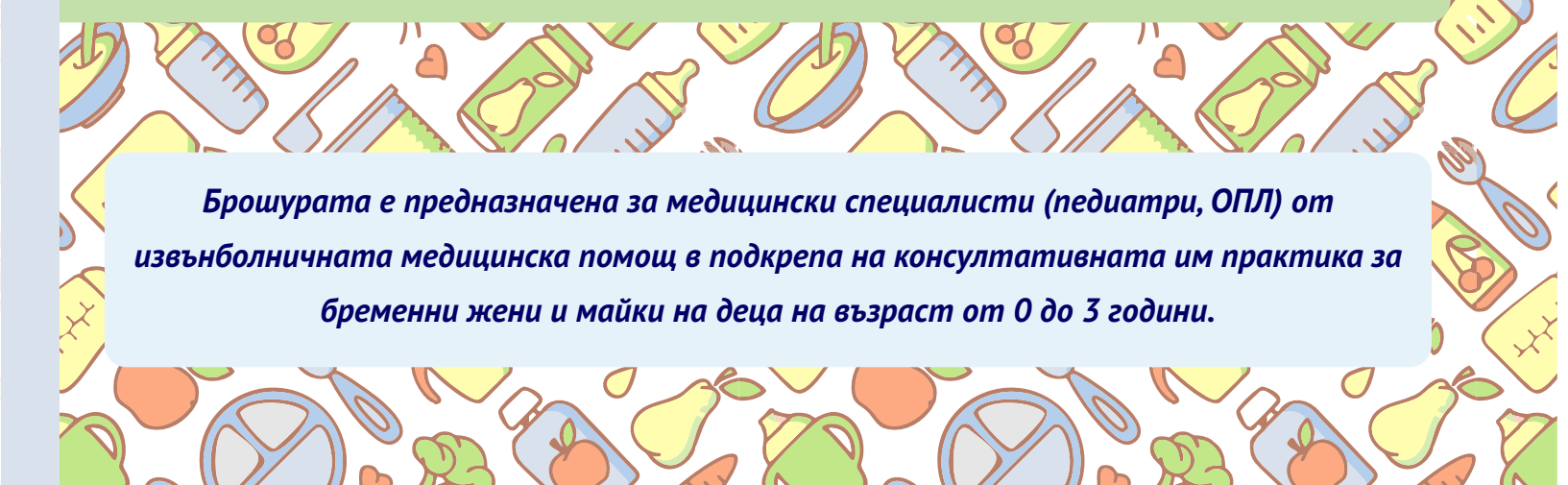



Фондация “Здраве и социално развитие”

ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА КЪРМАЧЕТА И ДЕЦА ОТ 1 ДО 3 ГОДИНИ



Брошурата е предназначена за медицински специалисти (педиатри, ОПЛ) от извънболничната медицинска помощ в подкрепа на консултативната им практика за бременни жени и майки на деца на възраст от 0 до 3 години.





Здравословното хранене е важен фактор за растежа, развитието и здравето на децата. Пълноценното и балансирано хранене е от особено значение за малките деца до три годишна възраст, поради специфичните потребности и физиологични особености в този възрастов период.

Пълноценното хранене има решаваща роля за нормалния растеж и развитие на детския организъм. Храненето през първите 1000 дни от живота на човека, считано от зачеването на плода, оказва огромно влияние върху растежа и здравето на децата, тяхното физическо и интелектуално развитие и върху риска в по-късна възраст от хронични заболявания.

В ранната детска възраст се формират хранителните навици, които се запазват обикновено през целия живот, привиква се към вкусовите качества и аромата на различни продукти и ястия. В по-късна възраст изключително трудно се свиква с вкуса на храни, които не са консумирани през ранното детство.



Основните **неблагоприятни характеристики на храненето** на кърмачета в България, установени в тези проучвания, включват:

- ◇ Късно начало на кърменето (през първия час след раждането са закърмени едва 4,6% от изследваните кърмачета);
- ◇ Малка продължителност на кърмене (средно 3 месеца);
- ◇ Ниска честота на изключителното кърмене (4,2% до 2-месечна възраст);
- ◇ Прием на подсладена вода още през 1-ия месец при голяма част от децата (45,5%);
- ◇ Ранно захранване с плодови сокове (50% се захранват с плодови сокове от 2-ия месец, като през 3-ия месец делът им достига 85%);
- ◇ Висока честота на анемията във възрастта 6-12 месеца (41,8%).

Сред главните констатирани неблагоприятни характеристики на храненето на децата от 1 до 3 г., са:

- ◇ Ранно включване на мляко с намалено съдържание на мазнини (35,5% от децата на 1 година консумират млека с 1,5-2 % мазнини);
- ◇ Недостатъчен прием на зеленчуци и плодове, особено на сурови през зимата и пролетта;
- ◇ Недостатъчна консумация на риба;
- ◇ Ниска консумация на пълнозърнести продукти при децата след 2 -годишна възраст;
- ◇ Висока консумация на сол;
- ◇ Нарастване честотата на наднорменото тегло още от възрастта 1-3 години (10,6% при момчетата и 12,4% при момичетата)

Здравословното хранене на кърмачето и малкото дете включва ежедневен балансиран прием чрез основните групи храни (зеленчуци и плодове; мляко и млечни продукти; зърнени храни и картофи; месо, яйца, риба и бобови храни) на достатъчно енергия (калории) и хранителни вещества (белтъци, мазнини, въглехидрати, витамини и минерали, биоактивни вещества), което осигурява нормален растеж, развитие и добър имунитет.

Национални проучвания установяват някои основни проблеми в храненето и хранителния статус на кърмачетата и малките деца, включващи риск от хранителни дефицити и небалансиран хранителен прием.

Недостатъчният прием, както и свръхприема на енергия и хранителни вещества в този възрастов период (0-3г.), може да доведе до проблеми с растежа, развитието и здравето на децата.

Краткотрайното недохранване (в продължение на няколко месеца) води до поднормено тегло, докато продължителният дефицитен прием на **енергия и белтъци** може да предизвика изоставане в растежа и нисък ръст за съответната възраст и пол.

Затлъстяването при децата от 1 до 3 години е свързано с продължителен свръхприем на енергия, особено ако е съчетано с ниска физическа активност. Белтъците са основния градивен материал на всички клетки, тъкани и органи. Продължителният недостиг на белтъци в храната води до понижена основна обмяна и намалена продукцията на топлина, забавен растеж и развитие, намаляване на защитните сили и умствената работоспособност. Свръхприемът или прехранването с белтъчни храни затруднява храносмилането, увеличава ферментационните процеси в червата и води до претоварване на бъбреците.

Въглехидратите осигуряват значително количество от енергията, необходима за функциите на тялото. Хранителни източници на въглехидрати са зърнените храни (жито, ориз, царевича, ръж, ечемик, овес) и продуктите, приготвени от тях (хляб и тестени изделия, макарони, спагети, грис, овесени ядки), картофите, бобовите храни, плодове, зеленчуци, кърмата.

Мазнините са важна част от храненето на кърмачетата и малките деца, защото осигуряват необходимите за бързия им растеж и развитие есенциални мастни киселини (които не се синтезират в човешкия организъм), адекватно количество енергия и мастноразтворими витамини. Мазнините са незаменими структурни елементи на всички клетъчни мембрани, изпълняват важни транспортни функции, като пренасят мастно разтворимите витамини - А, Е, D, К. Мазнините са най-богатият източник на енергия (осигуряват над два пъти повече енергия за функциите на организма, в сравнение с въглехидратите и белтъците). Поради тази причина в храненето на малките деца не се ограничава приема на мазнини, като се препоръчва консумацията предимно на растителни мазнини (растителни масла - слънчогледово, рапично, соево) и на риба и ограничен прием на наситени мастни киселини, чийто основен източник са животински мазнини. Прекомерният прием на мазнини се свързва с повишен риск от свръхтегло и затлъстяване.

Витамините и минералите (калций, желязо, цинк) са незаменими хранителни вещества, необходими в много малки количества за нормалното развитие и функциониране на организма. Витамините и минералите не могат да се синтезират в организма (с изключение на витамин D) и затова трябва да се набавят с храната.

Необходимите хранителни вещества и енергия за децата до 3 годишна възраст се набавят с редовно включване в храненето на основни групи храни:

Зеленчуци и плодове

Зеленчуците и плодовете са източник на разнообразни витамини (вкл. и водноразтворими, основно витамин С, бета каротен, фолиева киселина и др.), минерали (калий, калций, фосфор, магнезий, кобалт, мед, желязо, манган) и биологично активни вещества, полезни за здравето и са с високо съдържание на вода. Децата още от ранна възраст трябва да приемат зеленчуци и плодове ежедневно, в подходящи за възрастта количества и консистенция (пасирани, намачкани, настъргани, нарязани на парченца). Препоръчително е да са пресни (сезонни). Когато не може да се осигурят пресни плодове и зеленчуци, за предпочитане са замразените пред консервираните, тъй като в по-голяма степен запазват съдържащите се в тях витамини.

Мляко и млечни продукти

Млякото и млечните продукти са най-добрият източник на лесно усвоим калций, който е от жизнено важно значение за изграждането на костите и зъбите при децата.

Кърмата и млеката за кърмачета са единственият източник на белтък за кърмачетата до около 6-месечна възраст. На кърмачетата до навършване на 1-годишна възраст не се препоръчва даването на прясно мляко (краве, козе, овче и др.), тъй като има риск от развитие на алергия към млечния белтък. Препоръчително е киселото мляко да се въвежда при кърмачетата през 8-ия/9-ия месец като компонент на захранващите храни, тъй като белтъкът на киселото мляко е частично хидролизиран при млечно-киселата ферментация и се усвоява значително по-лесно от белтъка на прясното мляко.

В ранна детска възраст се препоръчва консумация на пълномаслено мляко и пълномаслени млечни продукти. Това е свързано с по-големите енергийни потребности на децата на кг телесно тегло и необходимостта от достатъчно количество незаменими мастни киселини за развитието на нервната им система.

При установяване на недостатъчност на ензима лактаза при някои деца, който разгражда млечната захар, свързано с различни оплаквания – стомашни спазми и болки, газове, разстройство, трябва да се изключи млякото от храненето, особено прясно мляко.

Яйца, месо, риба, бобови храни

Месото, рибата и яйцата са източници на пълноценни белтъци, които съдържат незаменимите аминокиселини в балансирани и достатъчни количества. Пълноценните белтъци са важни за синтезирането и обновлението на тъканните белтъци и за поддържане на имунната защита. Тези животински белтъчни храни са богати и на витамини от група В и минерални вещества.

При кърмачета и малки деца е препоръчителна консумацията на постни меса (без видими тлъстини). При въвеждане на месото като хранваща храна, месата от птици са за предпочитане понеже съдържат по-малко мазнини и са по-крехки от постните червени меса, както и по-лесно се усвояват от все още незрялата храносмилателна система на кърмачетата (пилешко, пуешко). Мазнините при птиците се натрупват предимно под кожата, поради което се препоръчва птичето месо да се консумира без кожа. Подходящи за последователно включване в менюто на кърмачето са и нетлъсти червени меса (заешко, агнешко, телешко, свинско без тлъстини).

Месото и рибата са източници на желязо в добре усвоима форма и консумацията им в достатъчно количество е от голямо значение за профилактика на желязо-дефицитната анемия. Усвояването на желязото от растителните храни се подобрява от Витамин С и някои органични киселини (лимонена киселина) в citrusовите плодове. Приемът на месо едновременно с растителните храни увеличава значително всмукването на желязото от тях. Рибата е източник на пълноценни белтъци, лесносмилеми поради ниското съдържание на съединителна тъкан. Мазнините в рибата са най-богати на биологично ценните n-3 (омега-3) полиненаситени мастни киселини, които оказват благоприятен ефект върху имунитета, намаляват риска от инфекции и автоимунни заболявания. Рибата съдържа значителни количества важни за организма витамини (А, D, витамини от В група) и минерали и затова е препоръчително да се включва поне веднъж седмично в храненето на малките деца.

Яйцата са пълноценна и препоръчителна храна за децата. Яйчният белтък и жълтък са с балансиран аминокиселинен състав, висока биологична стойност и с много добра усвояемост. Жълтъкът е богат на витамини и минерални вещества. Препоръчително е в менюто на кърмачетата от 6 до 12 месеца да се включва яйчен жълтък през ден, а при малките деца да се осигуряват поне 4-5 яйца седмично.

Бобовите храни (зрял боб, леща, нахут, грах, соя) поради високото съдържание на белтък, минерали и витамини от група В се препоръчва да се включат в хранването на кърмачетата още през 8-ия месец, задължително да бъдат лющени.

Добавени мазнини

При приготвянето на храна за малките деца е препоръчително да се използват краве масло или растителни масла (зехтин, слънчогледово, рапично, соево), а не животински мазнини (свинска мас, лой - говежда, овча, козя и др.).

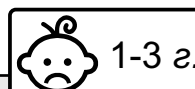
В хидрогенираните масла (маргарини) се образуват транс-мастни киселини, вредни за здравето, поради което не се препоръчва използването им в храненето на малките деца.





Храни, които НЕ се препоръчва да се консумират от деца на възраст до 1 година:

- ♦ Прясно мляко (краве, козе, овче и др.), поради риск от алергия
- ♦ Кисело мляко (до 8/ 9-ия месец, като компонент на хранващите храни)
- ♦ Белтък от яйце
- ♦ Цитрусови и горски плодове
- ♦ Глутен съдържащи зърнени храни (пшеница, вкл. лимец, овес, ечемик, ръж), до навършване на 6 месеца, поради по-висок риск от развитие на непоносимост към съдържащия се в тях белтък глутен (цъолиакия)
- ♦ Пълнозърнести храни (продукти, приготвени от пълнозърнесто брашно и култури; препоръчително е да се въвеждат в храненето постепенно и в малки количества след 1-годишна възраст);
- ♦ Зърнени храни за хранене с пръсти при кърмачета (бисквити, сухари, гризини, коричка хляб и др, след 8-9-месечна възраст)
- ♦ Сол (високият прием на натрий увеличава загубата на калций от костите при децата и може да повлияе неблагоприятно техния растеж; води до задържане на вода в тялото и натоварва функциите на бъбреците);
- ♦ Захар
- ♦ Безалкохолни напитки
- ♦ Пчелен мед
- ♦ Ядки (орехи, бадеми, се въвеждат внимателно след 1-годишна възраст)
- ♦ Боза



Храни, които НЕ се препоръчва да се консумират от деца на възраст 1-3 години

- ♦ Тонизиращи (кофеин-съдържащи) напитки-кафе, Кока-Кола, зелен и черен чай;
- ♦ Какао;
- ♦ Безалкохолни и газирани напитки;
- ♦ Ядки (фъстъци);
- ♦ Пчелен мед;
- ♦ Сол – ограничен прием (добавената сол в ястията трябва да е в минимални количества);
- ♦ Храни с високо съдържание на сол (колбаси, консервирани меса и риба, сирена, туршии и други консервирани зеленчуци, сухи супи, чипс, солени закуски, сосове за подправки на ястия и салати, доматиен сок, кетчуп и др.);
- ♦ Захар и богати на захар продукти (бонбони, шоколад) и напитки (високата и честа консумация допринася за наднормено тегло при децата, както и за развитие на зъбен кариес);
- ♦ Сладкарските изделия (различни сухи, полусухи и меки десерти – вафли, пасти, торти, сладкиши, кекс и др.) - не е препоръчителна консумацията на промишлено произведени сладкарски изделия, приготвени с твърди маргарини, защото съдържат транс-мастни киселини, вредните за здравето; правят храненето на децата с ниска хранителна, но висока енергийна стойност.
- ♦ Препоръчително е домашните сладкарски изделия да съдържат и плодове, мляко, извара;
- ♦ Билкови чайове (поради риск от алергия към някои билки; съдържат биологично активни вещества, чието действие при децата е значително по-силно от това при възрастните);
- ♦ Сухи супи и бульони;
- ♦ Боза - не се препоръчва консумацията на боза с изкуствени подсладители, а произведена от зърнени храни (ечемик, просо и др.) и подсладена с натурална захар.

Хранене на кърмачето (0-6 м.)

Кърменето е най-добрият избор за хранене на бебето. Майчината кърма осигурява всички необходими за здравето, растежа и развитието на бебето през първите 6 месеца хранителни вещества, енергия и течности. При изключително кърмене, ежедневиет прием на течности при кърмачета от 0 до 6-месечна възраст се осигурява единствено от кърмата. При включване на храняващи храни (след навършване на 4-6 месеца), кърмачето се нуждае от допълнителен прием на течности.

Ползи от кърменето

За бебето, кърмата осигурява имунни тела от майката, които го предпазват от голям брой инфекции и подпомагат по-бързото му възстановяване след боледуване. Съставът на кърмата отговаря на променящите се потребности на бебето. Кърменето заздравява връзката с майката и стимулира нервно-психичното развитие на детето, съдейства за изграждането на здрави кости и зъби. Важно е майките да кърмят при поискване.

За майката, кърменето съдейства за по-бързо възстановяване след раждането (свиване на матката и намаляване на кървенето); Намалява риска от ракови заболявания (на гърдата, матката, яйчниците).

Предимства на кърменето пред храненето с адаптирано мляко:

- ◇ не крие риск от алергии, бързо наддаване на тегло, стомашни разстройства, запек;
- ◇ евтин и удобен начин на хранене на бебето (не изисква време за приготвяне; млякото винаги е с необходимата температура; на разположение е когато бебето огладнее)

Хранене на майката по време на кърмене

Храненето по време на кърмене е от значение за здравето на майката и бебето. Хранителните потребности на кърмещата жена са по-високи: през първите 6 месеца тя се нуждае допълнително от 600 ккал дневно, а през вторите 6 месеца - от 400 ккал за отделяне на необходимото количество кърма. Нарастват потребностите от белтък (който се набавя с прием на риба, яйца, месо, бобови и ядки), калций (мляко и млечни продукти); витамин А и вит. С (плодове и зеленчуци)

Кърменето е естествен процес, но понякога майките срещат трудности и за да се справят с тях, имат нужда от допълнителна мотивация, подготовка и подкрепа от специалист (лекар, акушерка, медицинска сестра или консултант по кърмене). Такава подкрепа могат получат по време на консултациите от специалист преди раждането, в родилния дом или след раждането.

В Приложение са посочени някои адреси, към които можете да насочвате майки за подкрепа на кърменето

*По време на кърмене е **препоръчително** да се увеличи приема на някои храни и напитки:*

- ◇ плодове и зеленчуци (зеленчуци, богати на фолат - зеле, чушки, карфиол, праз, лук, грах, бамя, спанак, коприва, лапад, киселец, моркови, тиквички, червено цвекло);
- ◇ риба, яйца;
- ◇ месо и месни продукти (богати на фолат са и пилешки дробчета и сърца, черен дроб - свински, телешки, агнешки);
- ◇ зърнени храни (пълнозърнесто и ръжено брашно, пълнозърнест хляб, ориз)
- ◇ мляко и млечни продукти (сирене, кашкавал, извара)
- ◇ бобови храни (боб-зелен и зрял, грах, леща, нахут, соя) и ядки (орехи, фъстъци, бадеми);
- ◇ семена (слънчогледови семки) и др.

Ако кърмещата жена няма здравословни проблеми, не е необходимо ограничаване или изключване на храни от менюто. Отделянето на достатъчно количество кърма изисква прием на

допълнително течности (вода, айран, плодови сокове). Здравословният начин на живот допринася за успешното кърмене. Стресът и умората намаляват образуването на кърма. Препоръчителни са повече разходки, умерени физически упражнения, положителни емоции и почивка. Препоръчва се ограничаване на употребата на кафе, алкохол и тютюнопушене (алкохолът преминава в кърмата и се поема от бебето; приемът на кафе от майката причинява проблеми със съня при бебето – плаче повече, трудно заспива, спи неспокойно, буди се нощем). Предписването на лекарства на кърмещата майка е важно да се съобразява с ограниченията, посочени в листовката за употреба!

Хранене на кърмачето (6-12 м.)

След кърменето, като естествен начин на хранене, захранването е следващият ключов фактор за развитието на детето през първата година от живота. За захранване се счита включването на храни и/или напитки различни от кърмата или млеката за кърмачета. **Целта на захранването** е да се покрият потребностите от енергия и хранителни вещества, които кърмата и млеката за кърмачета вече не могат да осигурят в достатъчни количества.

Възраст/начало на захранване на кърмачето

Определянето на възрастта на захранване става по преценка на личния лекар на детето (педиатър, ОПЛ) и/или диетолог и зависи от индивидуалното състояние и развитие на детето. Основен принцип на захранването: да започне не по-рано от 17-та седмица и не по-късно от 26-та седмица (навършени 6 месеца). Кърмачето трябва да е здраво към момента на захранване. Важно е да се започне с подходящата за възрастта захранваща храна. Кърмените бебета се захранват около две седмици по-късно от тези хранени с адаптирани формули.

Признаци, че детето е готово за захранване, са:

- ♦ Удвояване на теглото от раждането или достигане на тегло 4 кг.;
- ♦ Изчезване на рефлексът на езика да изтласква;
- ♦ Бебето може да седи добре;
- ♦ Детето е в състояние да се наклони към лъжичката или назад и умее да контролира обръщането на главата, с което показва, че не иска повече;
- ♦ Поникване на първите зъбки;
- ♦ Увеличава се образуването на слюнка;
- ♦ Скъсяват се интервалите между отделните кърмения;
- ♦ Може да хваща играчка или друг предмет и да го слага целенасочено в устата си;
- ♦ Проявява интерес към храната на възрастните.

Начин/ процес на захранване

Започва се с количество 1-3 супени лъжици от захранващата храна, която се дава в началото на храненето, след което детето се дохранва с кърма или мляко за кърмачета. Постепенно количеството се увеличава, така че за 7-8 дни да се замести напълно едно млечно хранене до размера на порцията за възрастта. Детето се храни с лъжичка, съобразена с особеностите на дъвкателния апарат на кърмачето.

Препоръката е захранването да стане на преди обедното или обедно хранене, така че да може да се наблюдава бебето през останалата част от деня за нежелани реакции – алергични прояви, обриви, колики, диария и др.

Въвеждането на нова захранваща храна става в интервал от около 10-14 дни след първата.

През целия период на захранване кърменето продължава. По този начин намалява вероятността от развитие на непоносимост или алергия към храните, особено при децата с повишен риск. Постепенно се заместват обедното, следобедното, преди обедното кърмене. На края остават първото сутрешно и/или последното вечерно млечно хранене (кърмене или с мляко за кърмачета).

Захранващи храни

Изисквания към захранващите храни

- ◇ Да са във вид, консистенция (размер на частиците и плътност) и количество, съобразени с физиологичните особености на храносмилателната система на кърмачето.
- ◇ Първата захранваща храна трябва да е фино смляно пюре от един вид зеленчук, плод или зърнена безглутенова каша, с мека, гладка консистенция.
- ◇ Да са безопасни, да са приготвени при спазване на хигиенните правила.

Захранващите храни могат да бъдат приготвени в **домашни условия** или в **промишлени условия**.

Промишлено произведените детски храни за кърмачета до 1г. са съобразени с изискванията за храните предназначени за кърмачета, могат да се съхраняват продължително време на стайна температура, удобни са за използване, като се нуждаят само от затопляне и ако е необходимо разреждане с вода/кърма/мляко за кърмачета. Предлагат се в стъклени бурканчета затворени с капачки на винт. На етикета е обозначена възрастта на детето, за която са подходящи (добре е да се чете етикета, защото в някои случаи е възможно да съдържат сухо мляко или яйчен меланж). Пюрето в бурканчето е предназначено за еднократно хранене, ако има остатък, то остатъка задължително се съхранява в хладилник.

Изисквания към начина на приготвяне на захранващата храна в домашни условия

Млякото, което се добавя към пюрето или кашата (млечно-зеленчуково пюре и млечно-зърнена каша) за разреждане до достигане на подходящата консистенция (гъстота) е кърма или мляко за кърмачета (преходно/адаптирано мляко). Кравето мляко не е подходящо за деца до 1 г., защото белтъците и мазнините в него много трудно се смилат и усвояват от храносмилателната система на кърмачето. Алергията към белтъка на кравето мляко е най-често срещаната в тази възраст (до 1г.). Неподходящ заместител на кърмата в тази възраст са и овчето и козето мляко.

В края на първата година детето има само 8 резци и поради незавършеното развитие на дъвкателния апарат, храната трябва да бъде с подходяща консистенция-не много твърда и суха, а полу-кашава и мека, така че да не изисква много дъвчене, но и да не е съвсем пасирана. Месото трябва да е смляно, по-твърдите плодове и суровите зеленчуци трябва да са почистени от семки, костилки, обелени и настъргани, нарязани на малки парченца ли намачкани, големината на частичките е с размер около 0,5-1см. Правилното раздробяване на храната е едно от условията за по-пълноценното смилане и усвояване, от друга страна приемането на храна в неподходяща форма може да предизвика храносмилателни разстройства.

Прием на вода

След въвеждане на захранващи храни кърмачетата се нуждаят от ежедневен прием на вода.

- ◇ 6-12 месеца – 800 до 1000 мл на ден;
- ◇ 1-2 години – 1100-1200 мл на ден;
- ◇ 2-3 години – 1300 мл на ден.



Схема на захранване

последователност на въвеждането на захранващите храни

Съществуват различни варианти за това с каква храна да се стартира захранването. Може да се започне със зеленчуци или кореноплодни богати на скорбяла - картофи, сладки картофи, гулия (земна ябълка), грах - имат енергийна стойност близка до тази на кърмата. След това се включват и зеленчуци с по-малка енергийна стойност - моркови, тиквички, зелен фасул, карфиол, броколи.

Първоначално се приготвя пюре само от един вид зеленчук, после от два, съответно три вида зеленчук.

Втори вариант на захранване е в началото да се дадат плодовете богати на скорбяла - например пюре от банани, което има енергийна плътност близка до тази на кърмата, а след тях да се включат кореноплодните.

Третата възможност е първо да са зърнените храни, като захранваща храна - ориз, царевица, овес, просо под формата на каши, като е добре те да са обогатени с желязо, после се включват и зеленчуци и/или плодове.

Схема 1

Зеленчуково пюре -> Каша (зърнена, обогатена с желязо, безглутенова) -> Плодово пюре -> Месно пюре

Схема 2

Плодово пюре -> Зеленчуково пюре -> Каша -> Месно пюре

Схема 3

Каша (зърнена, обогатена с желязо, безглутенова) -> Зеленчуково/Плодово пюре -> Месно пюре

Тези схеми са препоръчителни. Изборът на захранваща храна зависи от индивидуалните особености (тегло, наддаване на тегло, здравен статус и др.), потребности и вкусови предпочитания на конкретното дете.

Първата захранваща храна трябва да е фино смляно пюре от един вид зеленчук, плод или зърнена безглутенова каша, с мека, гладка консистенция.



Таблица за въвеждане на хранващи храни през първата година

Основни групи храни \ Възраст в месеци	4-5	6	7	8	9	10	11	12
Зеленчуци	✓	✓						
Зърнени каши без глутен	✓	✓						
Зърнени каши с глутен		✓	✓					
Плодове		✓	✓					
Жълтък		✓						
Месо			✓					
Риба			✓	✓				
Сирене, извара				✓				
Кисело мляко, като компонент на храна					✓			
Бобови						✓	✓	
Сухар, хляб, бисквити				✓				
Кравето масло			✓					
Растителни масла			✓					
Вода (при хранене)	✓	✓						
Плодов сок, разреден								
Преходна храна							✓	✓

След първата година функционалните възможности на храносмилателната система и обмяната на веществата у децата достигат известна зрялост. Детето е готово постепенно да премине от предимно млечните и кашави кърмачески храни – фини, лесно смилаеми, добре усвоими, които не изискват активно дъвчене, към т.нар. преходна храна - по-твърда и нарязана на късчета, близка до храната на възрастните. Това трябва да е плавно преминаване, съобразено с индивидуалното развитие и съзряване на детския организъм. Подобно на въвеждането на нови храни, най-добре е да стане постепенно, като в началото на обедното хранене се дават няколко лъжички преходна храна, след това се дохранва със съответното пюре и за около седмица се преминава изцяло на преходна храна.

Най-честите грешки, допускани при хранене на бебетата, са прекалено ранното или прекалено късното хранене. При прекалено ранното хранене храносмилателната система на бебето все още не е готова да обработи и усвои по-твърди немлечни храни. Това може да доведе до стомашно-чревни проблеми, алергии и др. Късното хранене - след 6 ½ навършени месеци, води до недостатъчен внос на енергия и хранителни вещества само от кърмата и може да предизвика хранителни дефицити, забавяне на растежа и нарушения във физическото и интелектуалното развитие. Най-честа последица е желязо - дефицитна анемия, тъй като кърмата и преходните адаптирани формули са с ниско съдържание на желязо, а бебето има запаси от него до към шестия месец. Късно хранени деца понякога дълго време отказват да приемат каквито и да било твърди храни. Храненето има отношение и към развитието на дъвкателната мускулатура и говорните способности. Кърменето е добре да продължи паралелно със храненето до 1-годишна възраст, при алергични деца и до 1 ½ година. По-продължително кърмене е личен избор на всяка майка.



Въвеждане на хранващите храни

Възраст: 17 седмици – 5 месеца

Режим на хранене:

6-кратно хранене през 3 часа

Захранваща храна:

Еднокомпонентно (от един вид зеленчук) зеленчуково/млечно-зеленчуково пюре;

Общо количество за една порция:

Около 140-160 мл: 160 г пюре или 90 г.пюре+70 мл.мляко за кърмачета.

Според вкусовите предпочитания на кърмачето зеленчуковото пюре може да се замени с плодово/млечно-плодово пюре или зърнена/млечно-зърнена каша, безглутенова (от ориз, овесено брашно/ядки, елда, просо, царевича)

Млечно-зеленчуково, млечно-плодово пюре и млечно-зърнена каша се приготвят като към съответния вид пюре или каша се добави кърма или мляко за кърмачета (адаптирано/преходно мляко).

Захранващата храна се дава 1 път дневно, а след като се установи, че кърмачето я приема добре, може да се въведе и 2 пъти дневно. 4 или 5 пъти дневно се дава кърма или мляко за кърмачета.

През първата седмица количеството на захранващата храна е 2-3 супени лъжици веднъж дневно, като постепенно се увеличава и до края на месеца достига до пълна порция (140-160г), която замества едно млечно хранене (предимно обедното).

Примерно дневно меню с варианти за въвеждане на захранваща храна

Час на храненето	Храна	Количество
6:00	Кърма или Мляко за кърмачета	160 мл.
9:00	Кърма или Мляко за кърмачета	160 мл.
12:00 или или или или или	1 Млечно-зеленчуково пюре	70 мл.
	+ Кърма или мляко за кърмачета	90 г.
	Зеленчуково пюре	160 мл
	2 Зеленчуково пюре	160 мл
	3 Млечно-плодово пюре	70 мл.
	+ Кърма или мляко за кърмачета	90 г.
	Плодово пюре	160 мл
	4 Плодово пюре	160 мл
	5 Зърнена каша, !безглутенова	160 г.
	6 Млечно-зърнена каша, безглутенова	70 мл.
	+ Кърма или мляко за кърмачета	90 г.
	Зърнена каша безглутенова	160 г.
15:00	Кърма или Мляко за кърмачета	160 мл.
18:00	Кърма или Мляко за кърмачета	160 мл.
21:00	Кърма или Мляко за кърмачета	160 мл.

Въвеждане на хранващите храни

Възраст: 6 - 7 месеца

Режим на хранене:

5-кратно хранене през 3½ часа

Захранваща храна:**Двукомпонентно** (от два вида плод) плодово/млечно-плодово пюре;**Дву-три компонентно (от два-три вида зеленчук)** зеленчуково/млечно-зеленчуково пюре;**Жълтък ¼** - през ден към зеленчуковото/млечно-зеленчуково пюре или месно-зеленчуковото пюре;**Месно**-зеленчуково пюре;**Краве масло (½ - 1 чаена лъжичка)** към зеленчуковото/млечно-зеленчуково (от 7-я месец);**Зърнена/млечно**-зърнена каша, безглутенова**Общо количество за една порция:**

около 160-170 мл: 160-170 г пюре или 90-100 г. пюре+70 мл.преходно мляко

Захранващата храна се дава 2-3 пъти дневно. 2-3 пъти дневно се дава кърма или мляко за кърмачета.

Примерно дневно меню с варианти за въвеждане на захранваща храна

Час на храненето	Храна	Количество
6:30	Кърма или Мляко за кърмачета	170 мл.
10:00 или	1 Плодово пюре	70 мл.
	2 Млечно-плодово пюре	70 мл.
	+ Кърма или мляко за кърмачета + Плодово пюре	100 г.
13:30 или или	1 Зеленчуково пюре + ¼ жълтък	160 мл
	2 Млечно-зеленчуково пюре	70 мл.
	+ Кърма или мляко за кърмачета + Зеленчуково пюре	100 г.
	3 Месно-зеленчуково пюре	170 г.
17:00 или	1 Зърнена каша, !безглутенова	160 мл.
	2 Млечно-зърнена каша, !безглутенова	70 мл.
	+ Кърма или мляко за кърмачета + Зърнена каша, безглутенова	100 г.
20:30	Кърма или Мляко за кърмачета	170 мл.

Въвеждане на захранващите храни

Възраст: 8 - 9 месеца

Режим на хранене:

5-кратно хранене през 3½ часа

Захранваща храна:

Рибно-зеленчуково пюре;

Месно-зеленчуково пюре;

Сирене, извара (към плодово/млечно-плодово пюре или зеленчуково/млечно-зеленчуково пюре);

½ жълтък през ден (към зеленчуково/млечно-зеленчуково или месно-зеленчуково пюре);

Краве масло (1 чаена лъжичка към зеленчуково/млечно-зеленчуково пюре);

Растителни масла като компонент на ястия;

Сухар, хляб, бисквити за кърмачета като компонент на храна;

Кисело мляко като компонент на ястия (на 9 месеца);

Общо количество за една порция:

около 180 мл/г

Продължават да се дават и двукомпонентно (от два вида плод) плодово/млечно-плодово пюре; дву-три компонентно (от два-три вида зеленчук) зеленчуково/млечно-зеленчуково пюре; Зърнена/млечно-зърнена каша, glutenova или безglutenova

Захранващата храна се дава 3 пъти дневно. 2 пъти дневно се дава кърма или мляко за кърмачета.

Включва се намачан плод или парче сварен или мек плод (банан, пъпеш, праскова, кайсия) и храна за консумация с пръсти (коричка хляб, бисквита)

Примерно дневно меню с варианти за въвеждане на захранваща храна

Час на храненето	Храна	Количество
6:30	Кърма или Мляко за кърмачета	180 мл.
10:00 или	1 Попара със сирене и масло + Намачан плод	130 мл. 50 г.
	2 Плодово/млечно-плодово пюре с извара	180 г.
13:30 или или	1 Зеленчуково/ Млечно-зеленчуково пюре пюре + ½ жълтък	180 г.
	2 Рибно-зеленчуково пюре	180 г.
	3 Месно-зеленчуково пюре	180 г.
17:00 или	1 Зърнена каша, безglutenova/glutenova	180 г.
	2 Млечно-зърнена каша, безglutenova/glutenova	180 г.
20:30	Кърма или Мляко за кърмачета	180 г.

Въвеждане на хранващите храни

Възраст: 10 - 11 месеца

Режим на хранене:

5-кратно хранене през 3½ часа

Захранваща храна:

Постепенно се преминава към преходна храна (не се пасира, намачкана, накълцана, по-едро смляно месо и ситно нарязани зеленчуци;

Включва се **бульон** или супа с пюрето, плодов десерт);

Включват се **бобови** култури (лющен боб, леща, нахут);

Продължават да се дават и всички храни, включени в предходните възрастови периоди:

Месно-зеленчуково пюре;

Зеленчуково-рибно пюре;

Сирене, извара към плодово/млечно-плодово пюре или зеленчуково/млечно-зеленчуково пюре или като компонент на ястия;

½ жълтък към зеленчуково/млечно-зеленчуково пюре през ден;

краве масло (1 чаена лъжичка) към ястия и пюрета;

Сухар, хляб като компонент на храна;

Кисело мляко като компонент на ястия;

Дву-три и повече компонентно **плодово/млечно-плодово** пюре;

Дву-три и повече компонентно **зеленчуково/млечно-зеленчуково** пюре;

Зърнена/млечно-зърнена каша, glutenova/безglutenova;

Намачкан **плод** или парче мек плод (банан, пъпеш, праскова, кайсия);

Храна с пръсти (коричка хляб, бисквита)

Общо количество за една порция:

около 190 мл/г

Захранващата храна се дава 3 пъти дневно. 2 пъти дневно се дава кърма или мляко за кърмачета.

Примерно дневно меню с варианти за въвеждане на захранваща храна

Час на храненето	Храна	Количество
6:30	Кърма или Мляко за кърмачета	190 мл.
10:00	1 Плодово-зърнена каша, glutenova/безglutenova	140 г.
	+ Парче плод	50 г.
13:30	1 Месно-зеленчуково пюре	190 г.
или	2 Пюре от лющен боб	190 г.
17:00	Бисквити с кисело мляко/мляко за кърмачета	190 г.
20:30	Кърма или Мляко за кърмачета	190 г.

Въвеждане на захранващите храни

Възраст: 12 месеца (1 година)

Режим на хранене:

5-кратно хранене

Захранваща храна:

Преходна храна (по-едро смляно месо и ситно нарязани зеленчуци, бульон или супа с пюрето, плодово-млечен или млечен десерт);

Включва се **хляб** към супа, бульон, пюре и десерт

Сирене, извара към ястия, попара, пюрета;

½ жълтък през ден към ястия;

Краве масло/растителни масла към ястия;

Сухар/хляб/бисквити като компонент на храна;

Кисело мляко като компонент на ястия;

Храна с пръсти (коричка хляб, бисквита), парчета плод;

Общо количество за една порция: около 200 мл/г

Захранващата/преходна храна се дава 4 или 5 пъти дневно. 1 до 2 пъти дневно се дава кърма или мляко за кърмачета.

Примерно дневно меню с варианти за въвеждане на захранваща храна

Час на храненето	Храна	Количество
7:00	Грис с мляко (пастьоризирано или мляко за кърмачета)	200 мл.
10:00	Млечно-плодов кисел	200 г.
	+ Парче плод	50 г.
13:30	Супа/бульон (зеленчуков, с месо)	50 г.
или	1 Месно-зеленчуково пюрe	100 г.
или	2 Рибно-зеленчуково пюрe	100 г.
или	3 Пюрe от лющен боб	100 г.
16:30	Зърнена/млечно-зърнена каша	150 г.
	+ Плод (намачкан, настърган)	50 г.
20:00	1 Кърма или Мляко за кърмачета	200 г.
или	2 Зеленчуково пюрe с извара и ½ жълтък	200 г.



Хранене на детето на възраст 1-3 години

След поникването на първите кътни зъби на 15-18 месечна възраст, следвани от кучешките на 1 год. и 8 мес. - 2 год. и към края на третата година на вторите кътни зъби, дъвкателният апарат на детето вече е напълно развит, то е готово да премине от преходна на обща храна. Вече може да дъвче и отхапва и по-сухи и груби храни, добре развити са както нервно-рефлекторната, така и химическата фаза на храносмилателната секреция, обемът на стомаха е по-голям, напреднали са в развитието си отделителната система и обмяната на веществата, но все още храната за възрастни не е подходяща за тази възраст. Месото се дава едро смляно или нарязано на малки късчета, а плодовете и зеленчуците на парченца - с размери около 1-1,5 см.

За да се постигне здравословно и пълноценно хранене е необходимо в менюто да се включват разнообразни храни - най-малко по един представител от основните групи храни: зърнени и/или картофи, зеленчуци и плодове, мляко и /или млечни продукти, храни богати на белтък - месо, риба, яйца, варива.

Режимът на хранене на децата в ранна детска възраст е 4 или 5 кратен - три основни хранения с една или две подкрепителни закуски, като количеството храна се разпределя равномерно не само по обем и калорийност, но и по съдържание на основните хранителни вещества. Сутрешната закуска осигурява около 25% от енергията за деня, обядът - 35-40%, вечерята - 25%, междинните закуски 10 - 15%. Общият обем на едно хранене не трябва да надвишава 300-350мл за възрастта 1- 1,5 год. и 350-400мл, съответно за 1,5 до 3 год., което отговаря на вместимостта на стомаха.

На закуска децата до 1,5 год. могат да получават различни млечно-нишестени и млечно - плодови храни (каши, кремове, кисели, мляко с ориз или грис), попара със сирене, меки тестени храни (кифла, кейк), подходящи зърнени храни. При децата над 1,5 год. могат да се включат баница, филия с масло и кашкавал или сирене. Към закуската могат да се прибавят 50-80г пресни плодове или плодов сок, мляко, чай.

Обядът се състои от 50-70мл супа, 130-150г основно ястие с месо и зеленчуци, може да се предложи 30-40г салата и 100г-150г пресен плод или плодов десерт. В безмесното меню ястията трябва да съдържат яйца или млечни белтъци или те да се доставят с десерта.

Вечерята представлява около 150г постно ястие, комбинирано със 150-200г мляко или млечен десерт.

ДЕТСКАТА КУХНЯ

Детските кухни са организационно обособени структури, в които медицински и други специалисти приготвят, съхраняват и предоставят храна за деца от 10 месеца до тригодишна възраст. Дейността им е нормативно регламентирана от Министерството на здравеопазването (Закон за здравето, Наредба за устройството и дейността на детските ясли и детските кухни и здравните изисквания към тях).

ПРЕДИМСТВА НА ДЕТСКАТА КУХНЯ

Детските кухни приготвят преходна храна за обяд, която осигурява здравословно хранене, отговарящо на физиологичните норми за съответната възрастова група, на изискванията за безопасност, в количество и качество, съгласно изискванията регламентирани в съответните Наредби на МЗ (за физиологичните норми за хранене на населението; за устройството и дейността на детските ясли и детските кухни и здравните изисквания към тях; за здравословно хранене на децата на възраст от 0 до 3 години в детските заведения) и Закона за храните. В детските кухни се използва „Сборник рецепти и ръководство за здравословно хранене на деца до 3-годишна възраст“, утвърден от МЗ, както и преработени и актуализирани от КДХ собствени

рецепти за хранене на деца от 10 месечна до 3 годишна възраст, съгласувани с РЗИ.

В детските кухни храните отговарят по качествен състав и технологична обработка на възрастовите особености на детския организъм, съобразени са с незавършеното развитие на дъвкателния апарат на децата. Храната от детската кухня съдейства за изграждане на здравословни вкусови възприятия и навици на децата и е приготвена чрез щадяща диетична технология.

Използването на Детска кухня е добра алтернатива и улеснение за всяка майка с малко дете. Храната, приготвена в детските кухни, отговаря на всички съвременни изисквания за детското хранене, пряко приготвена е, напълно достатъчна като количество и на възможно най-ниска цена. Всяка майка, съобразно индивидуалното захранване и развитие на дъвкателния апарат на детето, може допълнително да пасира или намачка храната, както и да прецени големината на порцията, според указанията на личния лекар (ОПЛ, педиатър).

Практически насоки за ползването на Детска кухня на територията на гр.София може да намерите в Приложението.



ПРИЛОЖЕНИЯ

Практически насоки за ползването на Детска кухня на територията на гр.София

Детските кухни в гр. София са на издръжка на Столична община. На територията функционират 3 комплекса по детско хранене (КДХ) и няколко самостоятелни детски кухни (ДК) с множество раздавателни пунктове. Много от детските ясли също предлагат обедно меню за деца, отглеждани в домашни условия.

Записването в КДХ и ДК става след навършване на 10-месечна възраст на децата и представяне на документ от ОПЛ, че са здрави, нямат алергия към храни и могат да преминат към преходна храна. Родителите заплащат дневна такса (купон), която включва само цената на храната, в размер определен с Решение на Столичен общински съвет. С Наредба за определяне и администриране на местни такси и цени на услуги, предоставяни от Столична община, са определени групи ползватели, които заплащат такса с 50% намаление.

Условия и необходими документи за записване в КДХ „Красна поляна” и КДХ „Западен парк”:

1. Навършена 10-месечна възраст на детето
2. Заявление по образец
3. Талон-направление от личния лекар (за изключване на алергия към храни)
4. Акт за раждане – копие
5. Предадени 30 бр. бурканчета от 190 мл и 60 бр. нови капачки от детски храни (за многократна употреба)
6. Издава се абонаментна карта, срещу която се закупуват купони по изготвен месечен график в раздавателните пунктове (за пропусналите има допълнителна дата за продажба на купони). Броят на купоните се определя в зависимост от броя на работните дни за месеца.

Необходимите документи се приемат в раздавателните пунктове или кухнята-майка.



Адреси на КДХ:

Комплекс за детско хранене район "Люлин"

адрес: гр. София 1336, ж.к. "Люлин" – I микрорайон,

ул. "Фортков път" № 2

тел: 028268572

директор: д-р Янка Иванова

e-mail: kdh_lulin@abv.bg, kdh.lulin@gmail.com

Раздавателен пункт кв. "Филиповци", Сградата на общината, ул. „Братя Найденови“ № 4

Комплекс за детско хранене с Банка за майчина кърма, район „Красна поляна“

адрес: гр. София 1309, ул. "Сава Михайлов" № 57

тел.: 028223007

директор: д-р Мария Русинова

e-mail: bankazamaichinakarma@abv.bg

Кухня майка "Красна поляна"

адрес: гр. София, бул. "Възкресение" № 49, бл. 234

тел.: 028223204

Раздавателен пункт, кв. Факултета, ул. „Георги Папанчев“ № 14

Адреси на места, където майките могат да получат подкрепа за кърмене:

- Комплекс за детско хранене с банка за майчина кърма
- Консултативен кабинет по кърмене, адрес: гр. София 1309, ул. "Сава Михайлов" № 57
- Национална асоциация „Подкрепа за кърмене“ <https://www.podkrepa zakarmene.com/>
- Ла Лече Лига България <https://lllb.org/>



Използвани източници:

Основи на здравословното хранене на деца до 3-годишна възраст Ръководство за здравни специалисти. 2013. Стефка Петрова, Веселка Дулева, Лалка Рангелова НЦОЗ http://ncphp.government.bg/files/Rakovodstvo_hranene_deca_0-3_godini.pdf

Препоръки за здравословно хранене преди и по време на бременност и при кърмене, Национален план за действие „Храни и хранене“, 2005-2010. МЗ, НЦОЗ, София 2008. Автор: ст.н.с. Ст. Петрова, дм <http://www.ncphp.government.bg/files/1Bremennost%20i%20karmene.pdf>

Съвременни препоръки за здравословно хранене на кърмачета, 2014. д-р Лалка Рангелова, дм НЦОЗ http://ncphp.government.bg/files/Fina_Infant_lNutrition_-_Sedmiza_na_karmene_2014.pdf

Сборник рецепти и ръководство за здравословно хранене на деца до 3-годишна възраст. Стефка Петрова, Веселка Дулева, Лалка Рангелова и кол., С. 2013 г.

Национално проучване на храненето на кърмачета и малки деца до 5-годишна възраст отглеждането отглеждането им в семейството (сподкрепата на UNICEF), 2007 г.

Наредба № 2 от 07 март 2013 г. за здравословно хранене на децата на възраст от 0 до 3 години в детските заведения и детските кухни. Издадена от министъра на здравеопазването, обн. ДВ, бр. 28 от 19.03.2013 г., в сила от 1.09.2013 г.

Наредба № 26 от 18 ноември 2008 г. за устройството и дейността на детските ясли и детските кухни и здравните изисквания към тях, Издадена от министъра на здравеопазването, Обн. ДВ. бр. 103 от 2 Декември 2008 г., изм. ДВ. бр. 24 от 31 Март 2009 г., изм. ДВ. бр. 36 от 10 Май 2011 г.

Наредба № 1 от 22 януари 2018 г. за физиологичните норми за хранене на населението, Издадена от Министъра на здравеопазването, Обн. ДВ. бр. 11 от 2 Февруари 2018 г.

Министерство на земеделието, храните и горите. Наредба № 8 от 4 декември 2018 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, ДВ, брой: 104 <http://dv.parliament.bg/DVWeb/showMaterialDV.jsp?idMat=132685>



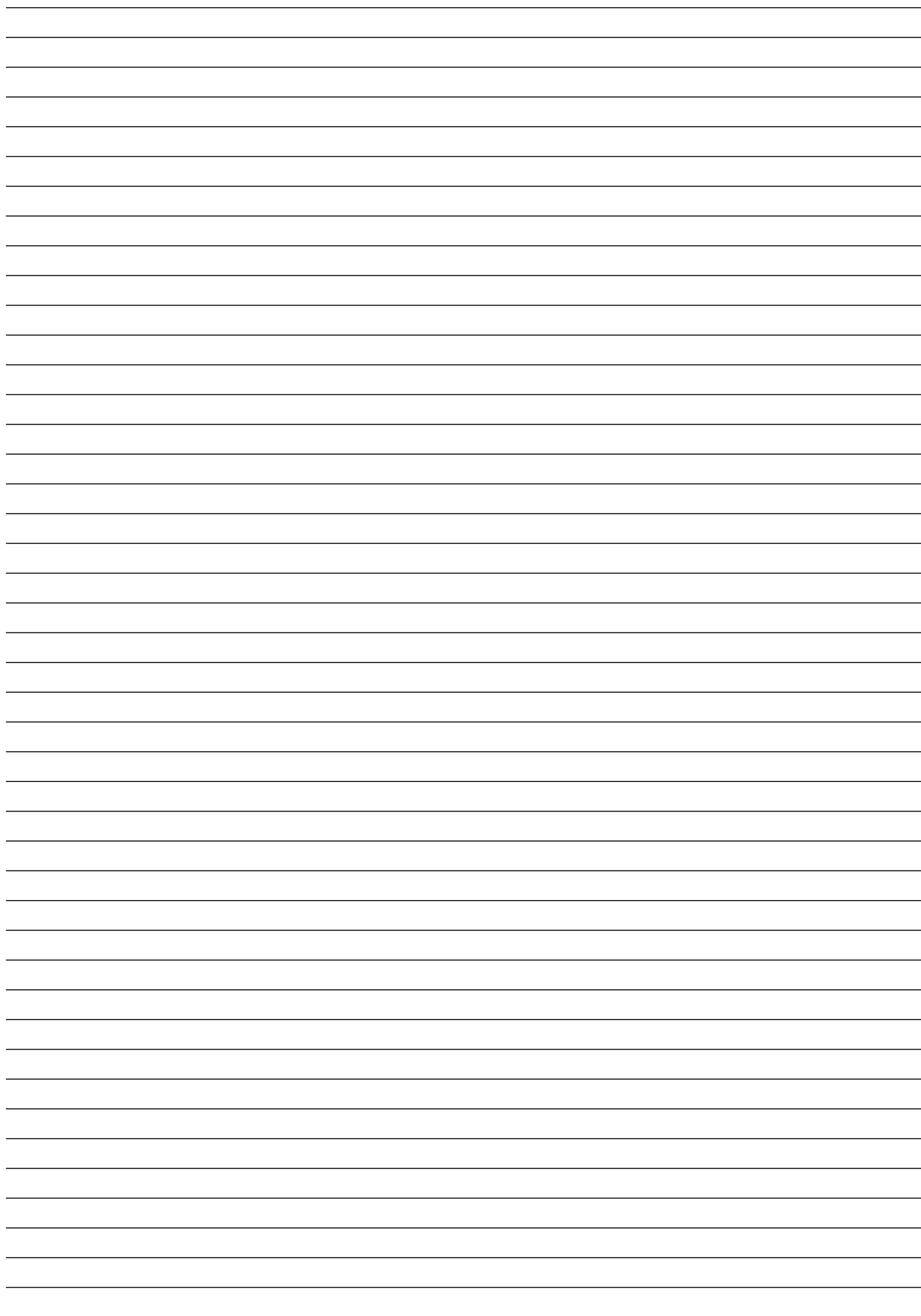
Автори на информационната брошура:

Красимира Костадинова - доцент, доктор по медицина; Специалист по клинична детска психология, психология на развитието-ранно детство, превантивна медицина, хигиена на детско-юношеската възраст; пренатална психология и възпитание; Извършва научно-изследователска, преподавателска, консултативна, методична, експертна дейности в областта на детското здраве, с акцент профилактиката; Преминала е курс на СЗО за обучители „Кърмене и здравословно хранене на бременни и кърмещи жени” и здравословно хранене на малки деца 0-3 г.; Участва в изпълнението на Националния план за действие “Храни и хранене”, 2005 – 2010 г.; в проекти „Национално проучване на храненето и разпространение на анемия при деца на възраст 0-3 години, отглеждани в социални домове», “Национално проучване на храненето на кърмачета и малки деца до 5 – годишна възраст”; като лектор в курс за медицински специалисти «Хранене при децата» в МУ, катедра «Хигиена». Участва в разработването и изпълнението на национални програми и политики за подобряване на майчиното и детското здраве (НППМДЗ 2014-2020; Национална здравна стратегия 2020 и др.). Началник отдел „Детско и младежко здраве”, Национален център по общественото здраве и анализи

Д-р Мария Русинова Специалност хранене и диететика: Хранене при различни възрастови групи/деца-кърмене, захранване, хранене по време на бременност, възрастни хора; хранене според степента на физическа активност; хранителни режими при различни заболявания, хранителни дефицити; безопасност на храните и др. Директор на „Комплекс за детско хранене с Банка за майчина кърма“



[illegible]





Фондация “Здраве и социално развитие”



ТРЪСТ ЗА СОЦИАЛНА АЛТЕРНАТИВА

Тази брошура е създадена по проект „С грижа към храната и храненето“ на фондация „Здраве и социално развитие“, изпълняван по проект „С грижа от 0 до 3“ за подобряване на майчиното и детско здраве сред ромска общност, от фондация „Тръст за социална алтернатива“ с финансиране от фондация „Отворено общество“