

Сборник рецепти и ръководство за здравословно хранене на деца до 3-годишна възраст

„Сборник рецепти и ръководство за здравословно хранене на деца до 3-годишна възраст“ е първо издание и е предназначено основно за организирано хранене на децата в кърмаческа и ранна детска възраст в България. Съобразен е с изискванията, включени в Наредба № 2 от 7 март 2013 г., и е утвърден от Министерството на здравеопазването с писмо № 74-01-106 от 05.09.2013 г.

Ръководството за здравословно хранене на деца до 3-годишна възраст и рецептурите са разработени от специалисти по хранене и диететика. Включва съвременните изисквания за пълноценно и здравословно хранене, както и изискванията за качествени и безопасни храни, подходящи за децата в кърмаческа и ранна детска възраст, с практически указания и примери, улесняващи тяхното реализиране.

За основните проблеми и принципи при храненето в тези първи месеци и години ни разказва проф. Стефка Петрова, водещ автор на проекта.

– Проф. Петрова, какво наложи издването на подобен сборник, включващ ръководство за здравословно хранене и рецептурник? Кои са основните съвременни проблеми в областта на храненето при децата от 0 до 3 години?

– В България има сериозни проблеми, свързани с храненето на децата от 0 до 3 години, които по-късно дават отражения върху здравето и развитието на децата.

Все още висок процент от жените не разбират т.нар. изключително кърмене. Всички специалисти са на мнение, че кърмачетата до навършване на 4–6 месеца, когато започва захранването, трябва да се хранят само с кърма. Задължителното условие при изключителното кърмене е детето да получава кърма винаги при поискване, а не на определен интервал от време – тогава няма риск от дехидратация. Доказано е, че този начин на хранене осигурява най-добрия имунитет. Проучването, което е направено в България, показва, че майките (особено от социално слабите групи) дават прекалено много вода, а това води до риск от хранителни дефицити.

След това, значителна част от децата не се захранват правилно и навреме. Хранителната стойност на захранващите храни – наличието на витамини и минерали, особено на желязо, е малка. Това е и причината много от децата на 6–12 месеца да са с анемия – повече от 45%, процент, близък до този, който се открива в азиатските и африканските страни. Това недохранване води до изоставане в растежа, поднормено тегло. Друг проблем при деца-

та над 1-годишна възраст, наред с недохранването, е прехранването – при повече от 12% от децата установяваме наднормено тегло.

Именно това налага да се дадат ясни препоръки за здравословното хранене в тази много важна възраст, като се представят съвременните концепции. В последните десетилетия все повече се натрупват данни, че тази възраст – до 3 години, е критична и решаваща за развитието на детето и именно тогава може да бъде намален значително рискът от развитие по-късно на някои хронични болести, каквито са сърдечно-съдовите заболявания, диабетта, затлъстяването.

Нашите препоръки са съобразени с европейските тенденции, но сме взели и най-положителното от модела на захранване на децата от нашите традиции. Въвели сме новите теории, които включват по-голямо разнообразие от хранителни продукти, нетрадиционни за българския модел на хранене – те са изключително полезни. Предложили сме подход за навременно и подходящо захранване на децата. Включили сме въвеждането по-рано на храни с алергенен потенциал за намаляване на риска от хранителни алергии, съгласно съвременните препоръки на международните организации. От една страна, сме дали теоретичната база в ръководството, като сме се опитали това да бъде направено по един достъпен начин, а от друга страна, сме се опитали да дадем разнообразие от съвременни рецепти.

– Какви са препоръките на авторския колектив за захранването на децата?

– Препоръките за захранване на кърмачетата

сме разгледали доста детайлно в ръководството, като сме посочили, че при всяко дете времето на хранене е много индивидуално и зависи от неговото развитие, но трябва да стане не по-рано от навършване на 4-месечна възраст и не по-късно от навършване на 6 месеца. Решението трябва да се вземе от личния педиатър и майката, като се прецени доколко детето е готово да приеме храна извън кърмата. Посочили сме тези общи принципи за индивидуалните подходи. Те могат да се приложат както при домашно отглеждане на децата, така и при отглеждането им в социалните домове, след консултация с обгрижващия педиатър.

В ръководството всички рецепти, които сме разработили за хранене на децата до 12 месеца, са диференцирани по възраст. Постарали сме се да бъдем максимално полезни – определили сме всяка рецепта в кой месец може да бъде въведена. Важно е да се знае, че когато една храна бъде въведена, след това трябва отново да бъде включвана в храненето, като видът на хранещите храни непрекъснато се увеличава. След това сме дали един голям набор от рецепти за децата на възраст от 1 до 3 години.

– Какво трябва да включва задължително едно дневно меню, за да може детето да си набавя всички необходими вещества?

– Предлагаме примерни менюта, които дават основните принципи за здравословно хранене. Те са примерни, а не задължителни, и всеки може да направи меню по собствен вкус и предпочитанията на детето. Но примерното меню може директно да бъде използвано от детските заведения и кухни за обедно хранене, както и от майките. Принципите, които препоръчваме при храненето на децата, са прости и не са трудно постижими.

Основен принцип, който всички ние знаем и ни се струва елементарен, а всъщност не е чак толкова лесно да съобразим, е разнообразието. Ежедневно трябва да има поне по един представител от всички основни групи храни. Това са зърнените и картофите – храните, източници на сложни въглехидрати (още в кърмаческа възраст се въвеждат каши, които съдържат пълнозърнести продукти). Втората група са плодовете и зеленчуците. Третата – млякото и млечните продукти. И не на последно място – богатите на белтъци храни, като месото, рибата, яйцата. Тук ние включваме и растителните алтернативи на храните, богати на белтък – бобовите, които трябва да се въвеждат още в кърмаческа възраст, но съответно обработени, за да не съдържат грубата обвивка, която може да дразни все още незрелия стомашно-чревен тракт, както и да се елиминират веществата, които образуват газове.

Освен това майката или специалистът, опреде-

лящ храненето, трябва да предлага разнообразни храни от отделните хранителни групи (например ябълката, портокалът и бананът имат значителни различия в съдържанието си на витамини и други биоактивни вещества), за да може детето да получи този широк спектър от хранителни вещества, на които тези храни са богати източници.

В ръководството сме представили т.нар. среднодневен продуктово набор за различните храни. Това е количеството на храните в отделните групи и вътре в групите, необходимо за постигане на максимално разнообразно и пълноценно хранене. Тези среднодневни продуктови набори са разработени на базата на 4-седмични менюта и показват с каква честота и в какво количество трябва да се дават храните.

– Оказва се, че старият традиционен български модел за хранене на кърмачетата има и предимства...

– Да, по българския модел на хранене риба и яйчен жълтък се въвеждат много рано – още през 6-ия–7-ия месец, което отговоря изцяло на съвременните виждания. Както и глутен-съдържащи зърнени храни. Преди години тези храни у нас са се въвеждали по-рано, отколкото в западните страни, сега това е напълно в унисон с новите доказателства за предимствата на въвеждането им във възрастта 6–12 месеца, а не да се изчаква навършването на 1 година.

– Според Вас, дали биха могли потребителите да срещнат някакви трудности при ползването на ръководството?

– Начинът, по който са представени рецептите, позволява те да бъдат приготвени в детските кухни и не мисля, че ще има проблеми. Но все пак за първи път имаме такъв съвременен сборник и е възможно да възникнат въпроси. Ние, авторите му, сме отворени непрекъснато да отговаряме на запитвания, подадени от детски заведения или общини.

– Мислите ли, че общопрактикуващите лекари и педиатрите са наясно с всички съвременни препоръки за здравословно хранене на децата от 0 до 3 години и ги препоръчват?

– Педиатрите трябва да са наши съюзници. Не трябва да ни приемат като конкуренция, а като специалисти, които искат да помогнат. Мисля, че постепенно те започнаха да признават новите препоръки.

Считаме, че това ръководство ще допринесе за внедряване на принципите на здравословното хранене. Въпреки че е предназначено за детски заведения, където храненето е организирано, то ще е полезно и за майките.

Интервюто взе Елисавета Станчева

