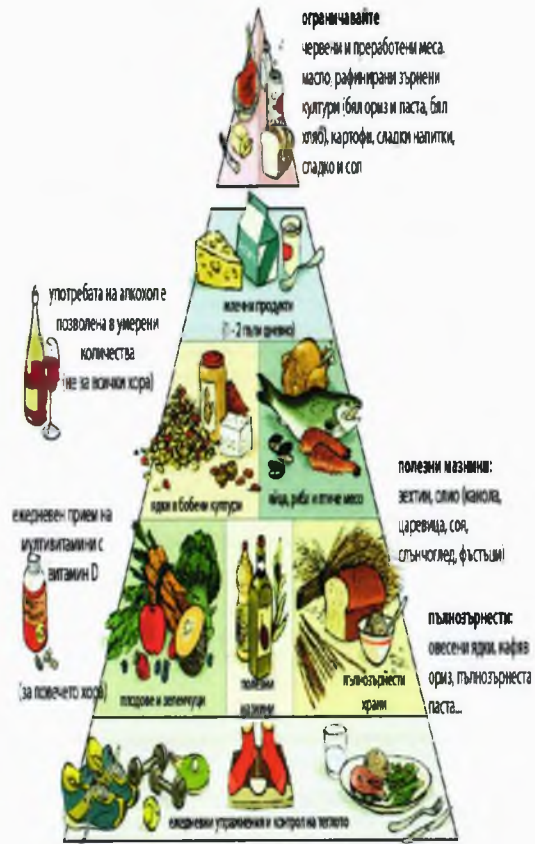


# ПИРАМИДАТА НА ХАРВАРД ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

(Създадена от Осипена за Хранене към Факултета за Обществено  
Здраве, Харвард Университет)



В основата на пирамидата седят физическите упражнения и контролът върху телото. Според изследванията на Харвард, това са факторите, оказали най-силно влияние върху здравето и хранителния режим.

Количеството на приеманата храна зависи от активността и нивото на активност на човек. Тя трябва да е разнообразна и в умерени количества. Приемането с ясна цел храна е неадекватно.

Здравият хранителен режим включва повече храна от основата на пирамидата, от която са по-високите ъсти.

Добавете комплекс от мултивитамини към вашия дневен режим и тук на дъното ъсти. Не забравяйте витамин D.

Транс-мажнините са единствените храна, които трябва напълно да се избягват. Следете етикетите.



## ЗА ДА СМЕ ЗДРАВИ ПАЗЕТЕ СИ ЗДРАВЕТО

ИНФОРМАЦИОННА БРОШУРА ПО  
ПРОЕКТ „ОСИГУРЯВАНЕ НА ТОПЪЛ  
ОБЯД ОБЩИНА ЗАВЕТ“

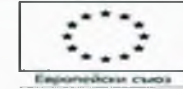
БФП ДОГОВОР № BG05FMOP001-

3.002-0 100-C01

ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ

И/ИЛИ ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО

ПОДПОМАГАНЕ



ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО  
ПОДПОМАГАНЕ НА  
НАЙ- НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА  
АГЕНЦИЯ ЗА СОЦИАЛНО  
ПОДПОМАГАНЕ



НАСОКИ ЗА  
БАЛАНСИРАН РЕЖИМ НА  
ХРАНЕНЕ  
СЪВМЕСТНО С  
ОБЩИНА ЗАВЕТ



Хранене с баланс  
здраве в аванс

### **Съвет №1**

Консумирайте разнообразна и пълноценна храна. Всеки ден изяждайте поне по някоя от следните храни:

- Пълнозърнести продукти
- Плодове и зеленчуци
- Мляко и млечни продукти
- Яйца, месо, риба и растителните им аналози- бобови и ядкови продукти
- Добавени растителни мазнини и захари, а най-добре мед
- Вода и течности

### **Съвет №2**

Хранете се 5 пъти дневно. Рядкото приемане на храна води до прегладняване. Отделяйте специално внимание през деня за храненето. Яжте бавно, дъвчете повече, в приятна атмосфера и с удоволствие, за да улесните храносмилането.

### **Съвет №3**

Предпочитайте пълнозърнестите продукти като важен източник на енергия, витамини, минерали и фибри.

### **Съвет №4**

Всеки ден хапвайте поне по 400 гр. разнообразни плодове и зеленчуци, за предпочитане -сурови.



### **Съвет №5**

Изяждайте дневно поне по 200 милиграма кисело мляко и 50 гр. сирене - по възможност нискомаслено и обезмаслено. Това осигурява необходимия за организма прием на биоусвоим калций и витамин В2, както и пълноценни протеини.

### **Съвет №6**

Използвайте за готвене само постни червени меса и птиче месо без кожа заради по-малкото мазнини и холестерол, което дава на организма желязо и протеини.

### **Съвет №7**

Ограничете яденето на меки салами, готова кайма и др., тъй като са източник на голямо количество животинска мазнина и холестерол.

### **Съвет №8**

Консумирайте поне веднъж седмично риба и бобови храни, защото освен протеини снабдяват организма си с омега 3-мастни киселини, а бобовите храни доставят и фибри.

### **Съвет №9**

Ограничете приема на мазнини, особено с животински произход. При готвене използвайте растително олио. Подходящи са зехтинът, слънчогледовото, рапичното, соевото, царевичното, оризовото олио, както и маслото от гроздови семки.

### **Съвет №10**

Избягвайте захарта, захарина и сладкарските изделия, както и т.нар.fast food и junk food. Заменете ги с плодове, млечно-кисели десерти,пригответени от пълнозърнести плодове.

### **Съвет №11**

Избягвайте газираните напитки, които съдържат захар. Заменете ги с плодови,зеленчукови, млечни напитки, с нискоминерализирани и трапезни води, със зелени и черни чайове.

### **Съвет №12**

Намалете употребата на готварска сол и консумацията на солени храни. Заменете обикновената готварска сол с калиева. Калиевата сол стимулира работата на сърцето и бъбречната функция и не повишава кръвното налягане. Когато обаче се консумира в по-голямо количество- над 6-8 грама на ден, и калиевата сол може да причини нежелани ефекти върху сърдечната дейност.

### **Съвет №13**

Движете се активно всеки ден. Редовната работа на мускулите подобрява самочувствието, работоспособността и съня, намалява стреса и риска от затлъстяване и остеопороза, стимулира функциите на всички органи и системи.

### **Съвет №14**

Пригответе храната по възможно най-щадящ начин – чрез задушаване, варене, печене. Така ще намалите калорийния й заряд и загубите на хранителни вещества, ще минимизирате риска от появата на стомашно-чревни проблеми.

### **Съвет №15**

Съхранявайте храната по начин, който я прави безопасна за консумация. Опаковайте различните продукти отделно в хладилника като следите да не изтече срокът им на годност.



гр. Завет, ул. Лудогорие» 19, 08 442 20-20