

**Витамин D** - необходим за здрави кости и зъби.  
Източници: рибено масло, риба, мляко и млечни продукти.

**Витамин E** - необходим за борбата с токсини  
Източници: ядки, соеви зърна, растително масло, зеле, спанак, пълнозърнести продукти и яйца.

**Витамин K** - участва в процеса на съсирване на кръвта и поддържането на здрави кости.  
Източници: в малки количества се съдържа в месото, повечето зеленчуци и пълнозърнести храни.

**Минералите** подпомагат дейността на витамините и имат жизненоважно значение. Липсата им води до развитие на ендемична гуша, рахит, остеопороза и други.

**Калций** - необходим за здрави кости и зъби.  
Източници: мляко, сирене, масло, кисело мляко и зелени листни зеленчуци.

**Желязо** - необходим за имунна система. Източници: червено месо, мазна риба, яйчен жълтък, зелени листни зеленчуци, ядки, пълнозърнести храни.

**Магнезий** - необходим за изграждането на здрави кости и регулиране на телесната температура. Източници: пълнозърнести храни, зелени листни зеленчуци, ядки.

**Цинк** - необходим за имунната система. Източници: месо, мляко, кафяв ориз и пълнозърнести храни.

**Калий** - необходим за провеждане на нервните импулси към мускулите. Източници: картофи, варива, листни зеленчуци (лапад, зелен лук и чесън, марули, спанак), някои плодове (череша, вишни, малини, ягоди, кайсии, сливи), зеле.

**Фосфор** - акумулатор на енергия в организма.  
Източници: черен дроб, мляко и млечни продукти, бъбреци, жълтък, варива, зеле, картофи, ядкови плодове.

**Флуор** - необходим за костообразуването, изграждането на зъбния емайл. Източници: ядкови плодове, черен дроб, месо, риба.

**Йод** - необходим за правилната функция на щитовидната жлеза. Източници: раци, морски риби, яйца, месо.

*Правилното хранене е един*

*от начините да запазим*

*своето здраве за по-дълго*

*време. Затова не забравяйте:*

*здравето е във вашите*

*собствени ръце!*



*Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на Дейност 4 "Предоставяне на съпътстващи мерки" по договор за БФП*

*№BG05SFPR003-1.001-0069, Подкрепа Топъл обяд в Община Криводол" Операция BG05SFPR003-1.001 Топъл обяд по Програма за храни и основно материално подпомагане 2021 – 2027 съфинансирана от Европейския социален фонд плюс*



**ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД ПЛЮС ОПЕРАЦИЯ BG05SFPR003-1.001 „ТОПЪЛ ОБЯД“**

**НАСОКИ ЗА БАЛАНСИРАН ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ**



**ПО ПРОЕКТ**

**„ ПОДКРЕПА-ТОПЪЛ ОБЯД**

**В ОБЩИНА КРИВОДОЛ”**

# Балансиран режим = Добро здраве

Въпреки че е трудно да се постигне здравословно хранене от лицата живеещи в бедност, следвайки насоките в настоящата брошура, те могат да преоткрият ползите от балансирания хранителен режим.

## ПРЕДИМСТВА НА ПРАВИЛНОТО ХРАНЕНЕ

### 1. По-малко здравословни проблеми

Правилното подбиране на храните и спазването на хранителен режим може да предпази хората от редица заболявания, като диабет, заболявания на черния дроб, сърдечни заболявания и др.

### 2. По-добър метаболизъм

Всичко, което набавяме отвън, с храната, оказва въздействие върху тялото, върху всяка клетка, върху всяка реакция в организма. Когато храните не са добре подбрани, те затрудняват протичането на естествените процеси на метаболизма.

### 3. Предотвратява определени физически състояния

Следствие на неправилно хранене може да изпита спад на енергия. При балансирано хранене се улеснява работата на сърдечно-съдовата система, което ви кара да се чувствате в по-добра физическа форма. Балансираният режим, влияе благотворно и на съня и пълноценната почивка през нощта.

## СЪВЕТИ ЗА БАЛАНСИРАН ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ

### 1. Правилно комбиниране на продуктите

Всяка храна съдържа до пет типа хранителни вещества:

- Белтъчини
- Мазнини
- Захари
- Скорбяла
- Киселини

На таблицата е показано как се разделят храните: на въглехидратни, протеинови/белтъчини, неутрални. Основно правило е, да не се смесват на едно ядене въглехидратни храни с белтъчни. Неутралните може да се комбинират както с въглехидратни, така и с белтъчни продукти. Безразборното приемане на различните видове хранителни вещества води до смущения в храносмилането, затова е важно да знаем как да ги съчетаваме.

#### Примери:

- Животинските продукти като сирене, кашкавал, яйца, риба, месни храни, трябва да се консумират отделно.
- Зърнените и бобови храни като фасул, грах, леща, грис, ориз - могат да се комбинират помежду си. Тези комбинации доставят пълноценен белтък.
- Млякото не се консумира с други продукти в едно хранене. Най-добре е то да се приема самостоятелно.



2. Прием на витамини и минерали  
Витамините се съдържат в голяма част от храните и е важно да знаем от какви витамини ни се нуждаем и в кои храни да ги намерим. **Витамин А** - мощен антиоксидант, необходим за зрение. Източници: черен дроб, бъбреци, моркови, зелени листни зеленчуци, яйчен жълтък, обогатен маргарин, млечни продукти, жълти плодове.

**Витамин В1** - необходим за нервна система, храносмилане, мускули, сърце. Източници: черен дроб, мая, яйчен жълтък, зърнени храни, червено месо, ядки и пшеничен зародиш.

**Витамин В2** - необходим за растеж, кожа, нокти, зрение, усвояване на протеини, мазнини и въглехидрати. Източници: мляко, черен дроб, мая, сирене, зелени листни зеленчуци, риба.

**Витамин В6** - необходим за предотвратяване на кожни заболявания, нервни проблеми, помага на организма да абсорбира протеини и въглехидрати. Източници: риба, банани, пилешко, свинско, зърнени храни, мая, черен дроб, месо.

**Витамин В9** - необходим за производство на червени кръвни клетки, от съществено значение през първите 3 месеца от бременността.

Източници: моркови, мая, черен дроб, яйца, жълтък, пъпеш, кайсии, тиква, боб, ръжен и пълнозърнест и зелени листни зеленчуци.

**Витамин В12** - необходим за осъществяване на червени кръвни и образуването на нервите.

Източници: яйца, ракообразни, птици, месо, черен дроб, мляко, сирене и зърнени култури.

**Витамин С** - необходим за имунната система, защита от вируси и бактерии, зарастване на раните, регулиране на холестерола. Източници: цитрусови плодове, ягоди, домати, карфиол, картофи, зелени листни зеленчуци и чушки.