

## ХРАНИТЕЛНАТА ПИРАМИДА

Трите групи храни са известни като хранителна „пирамида“.

- Най-долната част на пирамидата е най-голяма и съдържа „полезните“ и здравословни храни, от които трябва да се похапва най-много.

- Средната част на пирамидата съдържа храни, които могат да се консумират понякога, но не твърде често.

- Най-горната част на пирамидата е най-малка и съдържа храните, които най-рядко трябва да се консумират.



Хранителната пирамида на Българското научно дружество по хранене и диетика

## НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ:

! Здравословните храни съдържат витамини, минерали и фибри.

! Нездравословните храни съдържат много мазнини и захари.

! Старайте се да консумирате разнообразна здравословна храна.

! Можете да си похапвате шоколадови лакомства, торта и чипс но по-рядко и не само това.



ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ ПО  
МЕХАНОЕЛЕКТРОТЕХНИКА

„Ген. Иван Бъчваров“  
гр. Севлиево

За информация:

гр. Севлиево,

ул. „Ненко Илиев“ №3

Директор: 3 32 52/ 0878408402

Администрация: 3 32 52

e-mail: [pgmet.sev@abv.bg](mailto:pgmet.sev@abv.bg)

web: [www.pgmet.com](http://www.pgmet.com)



Този проект се реализира с финансовата подкрепа на програма „Младежта в действие“ на Европейската комисия, администрирана в България от Национален център „Европейски младежки програми и инициативи“.

Съдържанието на настоящото издание не отразява позицията на Европейската общност, програма „Младежта в действие“ или НЦЕМПИ.



Програма „Младежта в действие“



ПРОЕКТ № BG10/A1.2/255/R3

## „ОТГОВОРНИ КЪМ ХРАНЕТО СИ ДНЕС, ЗДРАВИ И СИЛНИ УТРЕ“



ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ ПО  
МЕХАНОЕЛЕКТРОТЕХНИКА

„Ген. Иван Бъчваров“  
гр. Севлиево



## ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕ (за децата)

Здравословното хранене най-общо означава да се доставят на организма необходимите количества хранителни вещества - в това число витамини, минерали и фибри.

Нездравословни храни пък са тези, които съдържат много мазнини и захари.

Здравословните храни са с богато съдържание на витамини и минерали и спомагат за растежа на организма - затова децата трябва да консумират повече здравословни храни.



## ХРАНАТА МОЖЕ ДА БЪДЕ РАЗДЕЛЕНА НА ТРИ ГРУПИ

Разделението на храните е въз основа на това колко здравословни са те. Целта е да използвате тази класификация с цел по-лесно да прецените от кои храни да консумирате по-големи количества, и от кои по-малки.

### ГРУПА 1: Консумирайте много от тази група храни

Плодове и зеленчуци,  
Хляб,  
Житни и зърнени храни  
(като ориз и паста - спагети и др.),  
Грахови и бобови храни.



### ГРУПА 3:

#### Консумирайте много рядко тези храни

Тези храни включват много мазнини и захари, но не и витамини, минерали и фибри - затова трябва да се ограничава тяхната консумация. Повечето хора могат да си позволят да си похапват до две на ден от „забранените“ храни без да имат проблеми, но в никакъв случай не трябва да се злоупотребява с тях и да се яде само такава храна! Тези храни включват:



Тези храни съдържат витамини, минерали и фибри (растителни влакна). Следва да се приема много и разнообразна храна от тази група. Но не от един вид само, например плодове, а от всички посочени видове, за да може да се осигури на организма огромното разнообразие и богатство от витамини и минерали, съдържащо се в Група 1.

Растителните храни съдържат много полезни и здравословни нутриенти (малки частици), които предотвратяват появата на много болести. Затова е много важно да се храните с разнообразна растителна храна.

### ГРУПА 2:

#### Консумирайте понякога от тези храни, но не и твърде често

Тези храни също са полезни за организма и здравословни, но трябва да се консумират в по-малки количества, отколкото храните в Група 1:

Млечни продукти като прясно и кисело мляко, сирене,  
Пилешко месо (без кожата),  
Риба,  
Ядки.

Бисквити (2 малки),  
Шоколадови десерти (1 бар),  
Чипс (30 грама),  
Сладолед (2 топки),  
Близалки, гъвчащи бонбони (30 грама),  
Торти и пастри (1 средно голямо парче).

