



ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ ЗА ВЪЗРАСТНИ И ДЕЦА



Здравословното хранене е важно за всеки, за да управлява нивата на кръвната захар и кръвното налягане чрез здравословен начин на живот. Всички, включително в семейството и с приятелите, могат да се насладят на едни и същи здравословни и вкусни ястия заедно

Видове здравословни и питателни храни, които да търсите*



Зърнени храни: основен източник на енергия и фибри. Яжте поне една порция пълнозърнест въглехидратен продукт като ориз, хляб или паста на хранене.



Зеленчуци и плодове: важни източници на калий, магнезий, витамини и фибри. Препоръчва се консумация на пет порции зеленчуци и плодове на ден.



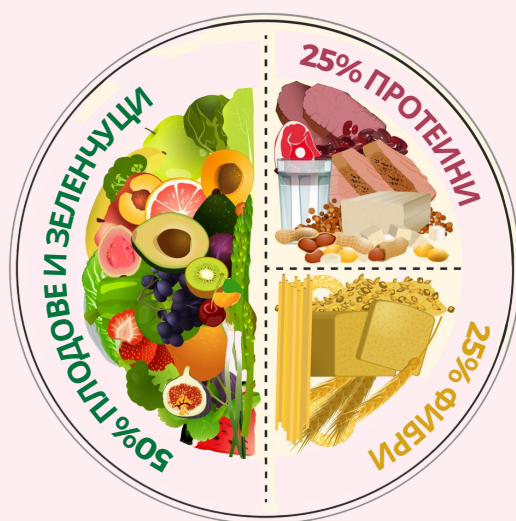
Безмаслени или нискомаслени млечни продукти: основен източник на калций и протеини. Включете два млечни продукта на ден за балансирана диета.



Постни меса, птици, риба или вегетариански протеин: богати източници на протеини и магнезий.



Ядки и семена: богати източници на енергия, омега 3, магнезий, протеини и фибри. Ориентиран размер на порцията: шепа на ден.



Здравословното хранене отчасти зависи от индивидуалните характеристики като: възраст, пол, начин на живот, както и в културен контекст, като диетични обичаи и налични на местно ниво храни, но общите принципи за това, какво представлява здравословната диета остават същите**.

Видове храни, които трябва да се избягват

Храните с високо съдържание на наситени мазнини, захар, сол и алкохол се свързват с по-високи нива на кръвното налягане. Храните с висока концентрация на захар и силно преработените такива също влошават нивата на кръвната захар*.

Примери:

- Чипс/други солени и богати на мазнини закуски;
- Преработена храна/бързо хранене;
- Безалкохолни напитки и алкохол;
- Сладолед и сладки закуски.



По-малко от 5 гр. сол на ден;



Максимум 10% от общите калории да са от наситени мазнини на ден;



По-малко от 5% от общите калории да са от захар на ден.

Съвети и препоръки за пълноценна консумация в семейството****

- **Пийте много вода** вместо безалкохолни напитки с добавена захар или алкохол;
- Винаги имайте здравословни хранителни продукти на **разположение и достъпни** за консумация у дома;
- Бъдете добър **модел за подражание**, като се храните здравословно заедно с детето си;
- Съгласувайте с детето си **правилата** относно консумацията на сладкиши;
- Изберете **разнообразие от видове и цветове** пресни зеленчуци, които да са сезонни;
- **Използвайте плодове** за закуски и десерти;
- Изберете **нискомаслени** видове млека, кисело мляко и сирене.

ИЗТОЧНИЦИ:

*Campbell, A. P. (2017). DASH eating plan: an eating pattern for diabetes management. Diabetes Spectrum, 30(2), 76-81.

**Diabetes UK, (2021), Eating for Diabetes and Heart Health: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/managing-other-medical-conditions/eating-for-diabetes-and-heart-health>.

***WHO, (2020), Healthy Diet: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.

****Diabetes Australia, (2021), Eating well: <https://www.diabetesaustralia.com.au/food-activity/eating-well/>.

