



Партньори по проекта

BULGARIA - БЪЛГАРИЯ

Bulgarian Reading Association
Българска асоциация по четене
P. O. Box 205 - П.К. 205
1000 Sofia - 1000 София
Bulgaria - България
www.bulra.org

За контакт: ЛИДИЯ ДАЧКОВА
телефон: +359 2980 9740
e-mail: ldachkova@osi.bg

ROMANIA

Romanian Reading & Writing
for Critical Thinking Association
Str. Luceafărului 6/22
Cluj-Napoca 400 343
www.alsdgc.ro

Contact: Ariana Vacaretu
telefon: 0040 745 646004
e-mail: ariana.vacaretu@vimore.com

ESTONIA

Estonian Reading Association
Narva Str. 25
Tallinn 10120
www.lugemisyhing.ee

Contact: Klaire Sinisalu
Call: +372 623 2234

e-mail: klaire.sinisalu@mail.ee

WALES (Project Coordinator)

Cardiff Council
County Hall
Cardiff
CF10 4UW
www.cardiff.gov.uk

Contact: Ann Lock
call: +4429 2043 2709
e-mail: alock@cardiff.gov.uk



Да се храним здравословно заедно

Повече родители в подкрепа на
образованието

Възможност за родителите да влияят върху
качеството на образованието на децата в
училище и в общността



С подкрепата на Европейската комисия в
рамките на програма
"Сократ-Грундвиг"

Проект № 230170-cp-1-2006-1-uk-Grundvig-G1



Брошурата отразява само гледните точки на авторите и комисията не е отговорна за използването на включената информация

Защо е важно да се храним здравословно и разнообразно?

Защо трябва да се храним разнообразно?

Добрата храна е важна за доброто здраве. Здравословното и разнообразно меню може да допринесе за поддържането на здравословно телесно тегло, да подобри общото благосъстояние на организма, да даде сила на мозъка и да намали риска при децата за редица заболявания с напредване на възрастта. Към тях спадат болести като: сърдечно-съдови заболявания, сърдечни удари, рак и диабет.



Какво представлява здравословното меню?

Здравословното меню включва зърнени храни, картофи и други производни, както и плодове и зеленчуци. Това означава също и умерени количества мляко и млечни продукти, месо, риба или редица месни/млечни алтернативи, както и ограничено количество храни, съдържащи мазнини и захари.

Няма една единствена храна, която би могла да предостави абсолютно всички съставки, необходими на организма. Ето защо е важно да се консумира богата гама от храни, за да осигурим подходящата дневна доза витамини, минерали и белтъчини, които са важни за здравето.

Следвайте тези насоки за здравословна диета

- Наслаждавайте се на храната, която ядете
- Яжте разнообразни храни
- Яжте правилно количество за здравословно тегло
- Хранете се обилно с храни богати на нишесте и фибри
- Яжте колкото се може повече плодове и зеленчуци
- Не прекалявайте с храните, съдържащи мазнини
- Не яжте и не пийте сладки неща и напитки твърде често

Яжте по 5 пъти на ден плодове и зеленчуци

- Плодовете и зеленчуците са богати на витамини и минерали
- Те помагат за поддържането на здравословно телесно тегло
- Те са и добър източник на фибри и антиоксиданти
- Намаляват заболяванията
- Наистина са много вкусни

Тази книжка за самопомощ е разработена от родители, техните деца и екипа от Уелс, в сътрудничество с останалите партньори по проект "Повече родители в подкрепа на образованието" (MorePAL).

Здравословна закуска

Важно ли е доброто хранене за доброто учене?

Казано накратко, да. Изследванията показват, че деца, които закусват редовно, се представят по-добре на тестовите, показват по-добро поведение и са по-малко хиперактивни в сравнение с деца, които пропускат закуската.

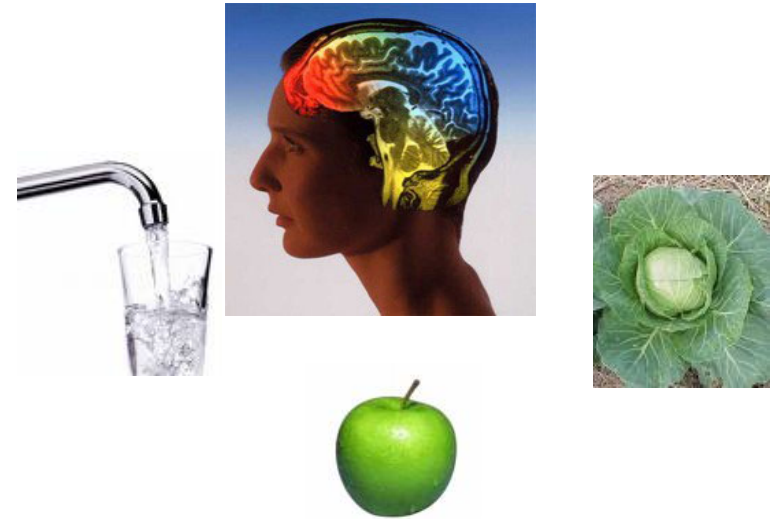


Коя е добрата закуска за едно дете?

Един хубав пример е яйце, филийка препечен пълнозърнест хляб, плод и чаша мляко. Протеините и фибрите от пълнозърнестата филийка ще поддържат усещането за ситост на детето докато дойде време за обяд.

Опитвайте се да избягвате да давате на детето си сладки зърнени храни, тъй като те оставят усещането за глад и умора през повечето време от деня. Ако детето има склонност да огладнява преди обяда, по-добре му дайте ябълка или нещо за хапване със сирене, отколкото бисквити със захар и шоколад.

дайте на мозъка това, от което има нужда
Направете ученето по-лесно



Свежите плодове, зеленчуци и риба са особено важни за здравия мозък и тяло.

Пиенето на достатъчно количество вода дневно, ще ви помогне да се концентрирате върху това, което учите.

Пийте газирани напитки и мазни храни само онякога



Балансв чинията

Всеки ден трябва да избирате разнообразни храни от всяка една от тези четири групи:

- 🍞 Хляб, други зърнени храни и картофи
- 🍏 Плодове и зеленчуци
- 🥛 Мляко и млечни продукти
- 🍖 Месо, риба и заместители

Храните в пета група, например, храните съдържащи мазнини и захар могат да се консумират внимателно като част от здравословно балансираната диета, но не бива да се ядат вместо храни от другите групи или пък твърде често и в големи количества.

Разнообразието от храни в менюто е от изключително значение за здравето - не е абсолютно задължително да се следва този модел при всяко ядене непременно, но е добре да бъде поне през ден, два.

Баланс в чинията

