

**КОМЕНТАРИ КЪМ ОБЩЕСТВЕНА КОНСУЛТАЦИЯ ПРОЕКТ НА НАРЕДБА ЗА  
ИЗМЕНЕНИЕ И ДОПЪЛНЕНИЕ НА НАРЕДБА № 6 ОТ 2011 Г. ЗА  
ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕ НЕ НА ДЕЦАТА НА ВЪЗРАСТ ОТ 3 ДО 7 ГОДИНИ В  
ДЕТСКИ ЗАВЕДЕНИЯ**

| <b>Коментар</b> | <b>Автор</b> | <b>Дата</b> |
|-----------------|--------------|-------------|
|-----------------|--------------|-------------|

Предложение на Сдружение на нутриционистите в България

4Допълнителни предложения:Относно млечните продукти – да бъдат по БДС стандарт, предвид, че дори в млечни продукти „от мляко“ може да се съдържат адитиви, вредни за детското здраве. Да се допуснат и други варианти на мляко – козе, овче и друго, като по-чисти и по-близки като състав до майчиното мляко.Предвид препоръчаните от СЗО алтернативи на месото, като източник на протеини, както и политиката на СЗО за намаляване на месото в детското хранене, предлагаме да се предвидят 2 постни дни в седмицата. Опцията за месно хранене остава избор на родителите – на вечерното хранене, докато при ежедневно предлагане на месо, изборът на родителите, които желаят да осигурят растителна алтернатива на децата си е ограничен.Да се уточни, че става дума за студено-пресовано олио (нерафинирано). При рафинирането на олиото се премахват ценните вещества и се развиват токсини, които са канцерогенни. За готвене да се използват мазнини, които понасят термична преработка или да се добавя олиото след процеса на готвене, когато ястието е изстинало до подходяща за консумация температура.Да се уточни, кога се консумират плодове и смути. Например, когато се предлага плод за десерт, се създават условия за ферментация. На обяд предлагаме да се консумира здравословно двустепенно меню (свежа салата и основно ястие), а плодовете да присъстват в закуската и подкрепителните закуски.С оглед на зачестилите случаи на деца с хранителни алергии и непоносимост към определени хранителни групи към чл. 8 от наредбата да се добави:(1) Приемът на разнообразна храна се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на най-малко по един представител от следните групи храни, освен при наличието на писмено изявена воля на родител за изключване на определени части или цели групи храни. Т. 5 от чл. 8 да бъде:Богати на белтък храни от растителен и/или

Сдружение на  
Нутриционистите  
в България

10.07.2019

Предложение на Сдружение на нутриционистите в България ЗПо отношение на §15 за промяна на чл. 18:„(1) Приемът на добавени захари трябва да се ограничава до 10% от енергийната стойност на храната, оптималният прием е до 5% от енергийната стойност на храната за деня.“Във връзка с опасността от развитие на кариес, СЗО препоръчва до 10% от енергийния прием да идва от захари, но отбелязва да се вземат предвид скритите захари в храните: хляб, тестени изделия, зърнени храни, паста. Посочено е изрично, тази препоръка лесно се нарушава, ако в менюто се включат и продукти с добавена захар. Затова, препоръчваме да се изключи възможността за добавени захари.

Достатъчно е количеството, което постъпва чрез плодовете и някои зеленчуци, зърнени и бобови храни, тестени изделия, както е посочено по-долу. СЗО подкрепя „no sugar” (без захар) политиката във връзка с денталното здраве на децата. Такава политика може да донесе само ползи, тъй като от менюто няма да липсва нищо ценно като нутриенти за децата, а по-скоро ще привикнат към не толкова вкусове. Според §16 в чл. 19 се включва текст:„(1) Приемът на готварска сол с всички храни и напитки трябва да се ограничава, като адекватният прием е 3 грама/ден, горната граница за нерисков хранителен прием е 4,5 грама/ден.“В Наредба 1 от 2018 г. е изрично е посочено, че „(3) горната граница за нерисков хранителен прием на натрий е 2 г/ден, което отговаря на 5 г натриев хлорид (готварска сол), като 1 г натриев хлорид съдържа 0,4 г натрий. СЗО препоръчва да се има предвид и добавената сол в хляба, млечните продукти и другите храни, където се използва сол с цел консервиране или преработка.Отбелязваме, че никъде не е посочен вида сол, при положение, че в съвременната кухня се ползват широко натурални видове сол (хималайска, морска и др.), които също съдържат йод и са източник на ценни минерали. Препоръчваме да бъдат посочени и препоръчани в Наредбата. В § 21 относно Приложение № 3

Сдружение на  
Нутриционистите  
в България

10.07.2019

Предложение на Сдружение на нутриционистите в България 2Отбелязваме и една разминаване в същата връзка: в таблицата Приложение № 3 към чл. 6, ал. 4 - Препоръчителни среднодневни продуктови набори при целодневно хранене (нето тегло, грама/ден) се посочва 400 гр. мляко, което не съответства с количеството цитирано в §8. Това количество е два пъти по-голямо от препоръчаното количество от СЗО, а именно общо 200 гр. мляко (100 гр. прясно и 100 гр. кисело). В §8 на Наредбата се казва:„(2) Прясното мляко, киселото мляко и млечните продукти трябва да отговарят на следните изисквания: краве прясно и кисело мляко със съдържание на мазнини от 3% до 3,6%, като два дни седмично се включва кисело мляко с 2% мазнини и/или прясно мляко с 1,5% мазнини;“ Ако се спазва препоръката на СЗО и се намали количеството на млякото за деня, отпада необходимостта за намалената масленост, тъй като общото количество мазнини за деня също ще намалее наполовина. По отношение на § 12. Относно член 15 се казва:„Чл. 15. Бобови храни (боб, леща, нахут) се включват в менюто не по-малко от един път при петдневно четирикратно хранене (без вечеря) и не по-малко от два пъти при целодневно седмично хранене.“През 2003 г. СЗО препоръчва да се намали употребата на месо и месни изделия, а за да се избегне дефицитът на протеини и анемия, да се включват бобови и зърнени храни. Тъй като усвояването на желязото от растителните източници е по-трудно в сравнение с месото, в цитирания по-горе документ на СЗО се препоръчва варивата да се предлагат ферментирани (накиснати за няколко часа) или покълнали. В тази връзка:Препоръчителното количество месо за деца от 3-6 г. е 40-50 гр. на ден, като се намалява, в дните, когато е добавена друга храна, източник на протеин. Препоръчителното количество грах, боб и леща за деца от 3-6 г. е 200 мл. на ден Препоръчителното количество ядки и семена за деца от 3-6 г. е 75 гр. (100 мл.) на

Сдружение на  
Нутриционистите  
в България

10.07.2019

Предложение на Сдружение на нутриционистите в БългарияУважаеми министър Ананиев, Във връзка с Наредбата за изменение и допълнение на Наредба № 6 от 2011 г. за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детски заведения (накратко „Наредбата“ и мотивите към нея (накратко „Мотивите“), по-долу изразяване нашето становище: Бихме искали да изразим своята радост и адмирации към подетата от Вас и повереното Ви Министерство на здравеопазването инициатива за промени в наредбата за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детските учебни заведения. По отношение на здравословното хранене в „Национална здравна стратегия 2020“ е залегнала необходимостта от промоция на здравословно и балансирано хранене през всички етапи на живота, както и нуждата от интердисциплинарен подход, интегриращ медицинските с други методи (социални, педагогически, комуникационни, организационни) за укрепване и подобряване на здравето на хората, преди да е настъпил болестният процес. Вярваме, че изграждането на висока хранителна култура от най-ранна детска възраст е един от най-ефективните методи и средства за надеждна здравна превенция на обществото и значимостта на детското хранене следва да бъде водещ обществен приоритет с оглед възпитанието и отглеждането на здрави и успешни млади българи. Също така, считаме, че увеличаването на процента на заболяемост на децата от тъй наречените „болести на съвременното общество“ като хранителни алергии и непоносимости налага специфичен подход в изхранването и възпитанието на децата, като цяло, но най-вече на тези със специфични здравословни нужди. Считаме, че е време за по-съществена промяна, за иновация в храненето на децата, което да започне от мястото, където те се учат на здравословен начин на живот и където прекарват най-много време в светлата, съзнателна част от

Сдружение на  
Нутриционистите  
в България

10.07.2019

|   |                |            |
|---|----------------|------------|
| <p>Козметични промени<br/>Радвам се, че има желание за промяна в посока по-здравословно хранене в деските градини. За съжаление, предложените промени са само козметични и не са съобразени с указанията на СЗО за здравословното хранене за деца от 3-6г. Има нужда от реална промяна, защото детската градина е мястото, където децата се учат какво представлява здравословното хранене, привикват се към определени вкусове, изграждат понятията си за здравословна храна. Желая да видя един проект за наредба, в която има истинска промяна и следване на указанията на СЗО: политика "no sugar", по-малко тестени изделия, пълнозърнест хляб, по-малко месо за сметка на растителни и други животински източници на протеини и желязо, накисване на зърнените храни, повече вода, по-малко сокове/нектари, повече плодове и зеленчуци, по-малко тестени изделия. Силно впечатление прави количеството мляко, което е предложено в наредбата: 350-400 мл. на ден, в сравнение с препоръката на СЗО за 200 мл. кисело и прясно мляко. Надявам се на допълнителни корекции и на една съвременна европейска наредба!</p> | Елена Терзиева | 10.07.2019 |
|---|----------------|------------|

|  |                           |                   |
|--|---------------------------|-------------------|
| <p>Вредни хранителни навици и лоши продуктиПодкрепям спометато по-долу, че на децата се предлага предимно тестени изделия, ориз и картофи, основно масови продукти без хранителна стойност, най-евтините на пазара. Дават се натурални сокове, плодови млека, корнфлекс, колбаси и филии с лютеница, насърчават се вредни навици като пиене на течности по време на хранене и яденен на пресен плод за десерт, след хранене. Наредбата определено има нужда от осъвременяване и в тази посока. Освен това трябва да се осигурят адекватни мерки са проследяване на качеството и прилагането на съвременни практики при планиране на седмичното меню и приготвяне на храната. Когато се избира храна за деца, водещото трябва да е качеството, а не цената. Има достатъчно други пера за икономия в държавния бюджет!</p> | <p>Вангелия Мангезова</p> | <p>09.07.2019</p> |
| <p>Заедно за по-добра култура на храненеВ модерния свят, в който живеем имаме крещяща нужда да възпитаем у нас и децата си добра култура на хранене. Дома и детската градина са двете места, които дават основите на тази култура. Надявам се все повече хора да разберат нуждата от добра храна и заедно да се борим промените да се случват!</p>   | <p>Пенка Пенева</p>       | <p>05.07.2019</p> |

|   |                      |                   |
|---|----------------------|-------------------|
| <p>Менюто на децата съдържа само въглехидрати под формата на теста Основното меню в детските градини за сутришна и следобедна закуска са някакви тестени храни. Липсват алтернативи за деца с алергии както и за деца, които не консумират месо или друг тип храни. На децата се предлага хляб с всяко ядене и те винаги предпочитат хляба вместо ястието, защото просто обичат повече хляб. В същото време хлябът е бял или пълнозърнест, но със съмнително качество. Никъде не е показано какви са хранителните стойности на едно детско меню, а от това, което виждаме основно консумират въглехидрати.</p>  | <p>Петя Илиева</p>   | <p>04.07.2019</p> |
| <p>Проблема е в парите които се отпускат за храна Според мен проблема с храненето на децата не е в наредбата. Каквито и наредби да се напишат, когато финансирането е малко резултата ще е същия. Не може Държавата (Общините) да отпускат по три лева за храноден (4 хранения) на дете и да искаме децата ни да се хранят с нещо по различно от тестени храни. Когато се обявяват Обществени поръчки, градините са принудени да зложат единствен критерий "НАЙ -НИСКА ЦЕНА", сами си отговорете какви продукти получават срещу "най-ниската цена". Първо това трябва да се промени, а после да се мисли за наредби. За един емигрант се отпускат по 1500 лв на месец за храна, а за нашите деца по 60 лв на месец. Другия проблем е че в градините масово работят пенсиониранни или пред пенсия готвачи. Те са научени да готвят както преди 30 год. За съжаление за заплати от по 450 лв. няма как да дойдат Мастър шефове.</p> | <p>Петко Секулов</p> | <p>04.07.2019</p> |



|   |                         |                   |
|---|-------------------------|-------------------|
| <p>За храненето Лошо е, когато се пишат Наредби само на хартия, а не се изпълняват. Трябва да се обърне внимание на общините, които сключват договори с фирмите доставчици. В момента всички меса и риби са в замразено състояние, въпреки "наредбите", а качеството на месата е доста съмнително. Колкото и да е отговорен човек, няма как да се бори с вятърни мелници.</p>   | <p>Кристин Фотева</p>   | <p>20.06.2019</p> |
| <p>Масово предлагане предимно на тестени/нишестени изделия В момента в повечето ОДЗ менюто и за трите хранения на децата е предимно от тестени изделия, което е необосновано и недопустимо. Отделно, използват се рецептурници от края на 20-ти век, които не осигуряват разнообразно хранене. Масово на обяд се сервират картофи, макарони, хляб в едно хранене! Сервират се и кренвирши, които макар и по БДС са далеч от представата ми за здравословно хранене.</p> | <p>Загрижен Родител</p> | <p>12.06.2019</p> |