



**ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И/ИЛИ  
ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ  
ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА  
НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА**

**Операция „Осигуряване на топъл обяд” 2014BG05FMOP001-3.002**

**Договор № BG05FMOP001-3.002-0087-C03**

**Проект „Топъл обяд за хората в нужда от Община Котел”**

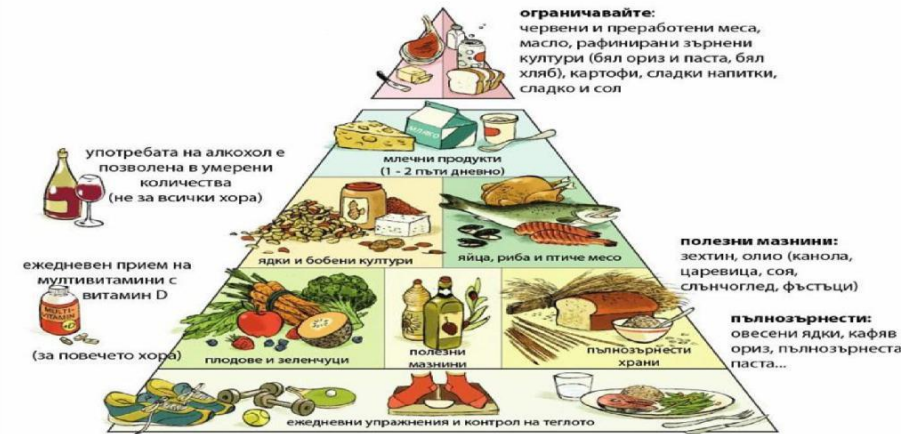
**Здравословно и балансирано хранене на потребителите и  
членовете на техните семейства**

Балансираното хранене се базира на няколко принципа. В ежедневно меню трябва да присъстват храни, които доставят на организма необходимото количество хранителни вещества, за да функционират всички системи оптимално. Освен това, е препоръчително да се спазва съотношение между приетите въглехидрати (50%), белтъчини (30%) и мазнини (20%). Основни принципи за добро здраве са още пиенето на достатъчно вода, преработването на храната да става по възможно най-здравословния начин – чрез готвене на пара, на грил, варене, печене и т.н., и спазването на режим на хранене – поне 3 основни хранения плюс 2-3 междинни закуски. Сега, нека да обърнем по-голямо внимание на това каква храна трябва да присъства на масата ни всеки ден. Разбира се, започваме с плодове и зеленчуци според сезона, освен това месни продукти, риба, сушени плодове и ядки. Всъщност, убедени сме, че вие консумирате част от тях без да знаете за изключителната им полза за здравето ви. Ще споменем някои от тях – бадеми, авокадо, боровинки, семена chia, кокос, киноа, амарант, рибено масло, водораслите спирулина и хлорела, джинджирил, зелен чай, нар и много други. Допълнителна полза и благотворно влияние върху здравето ви ще допринесат консумацията на пробиотици и ферментирали напитки като Комбуча. Този тип напитки притежават

свойството да оздравяват целия организъм, повишават работоспособността и засилват имунната система. Положителното им въздействие се обуславя от съдържащите се в тях полезни микроорганизми, ферменти, витамини от групата В, С и дъбилни вещества.

Пробиотиците, от своя страна, повлияват положително храносмилателната система, като позволяват поддържане на здравословен баланс на чревната микрофлора, подобряват усвояването на хранителните вещества, постъпили с храната, и засилват цялостната имунна система. Не на последно място по важност, ще споменем, че поддържането на добро здраве не може да се крепи само и единствено на осъзнатия избор на здравословна храна. Задължително съчетайте начина си на хранене с редовно практикуване на спорт. Физическата активност поддържа организма ни активен, зарежда с енергия и допринася за оптималното функциониране на метаболизма на тялото ни. Като заключение ще се позовем на научно изследване, което доказва, че балансираният начин на хранене дава много по-добри резултати, отколкото спазването на диети. Когато се храните балансирано, тялото ви работи на пълни обороти и се справя по естествен начин с изгарянето на натрупаните, излишни мазнини.

**ПИРАМИДАТА НА ХАРВАРД ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ**  
(Създадена от Отдела за Хранене към Факултета за Обществено  
Здраве, Харвард Университет)



В основата на тази пирамида седят физическите упражнения и контролът върху телото. Според изследванията на Харвард, това са факторите, оказващи най-силно влияние върху здравето и хранителния режим.

Количеството на приетата храна зависи от килограмите и нивото на активност на човек. Тя трябва да е разнообразна и в умерени количества. Преяждането с всеки вид храна е нездравословно.

Здравословният хранителен режим включва повече храни от основата на пирамидата, отколкото от по-високите ѝ нива.

Добавете комплекс от мултивитамини към вашия дневен режим и този на децата ви. Не забравяйте витамин D.

Транс-мазините са единствените храни, които трябва напълно да се изключат. Следете етикетите.



Община Котел изпълнява договор за безвъзмездна финансова помощ № BG05FMOP001-3.002-0087-C03, финансиран чрез Оперативна програма за храни и/или основно материално подпомагане от Фонда за европейско подпомагане на най-нуждаещите се лица в България и ЕС.



Община Котел изпълнява договор за безвъзмездна финансова помощ № BG05FMOP001-3.002-0087-C03, финансиран чрез Оперативна програма за храни и/или основно материално подпомагане от Фонда за европейско подпомагане на най-нуждаещите се лица в България и ЕС.



**ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И/ИЛИ  
ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ  
ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА  
НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА**

**Операция „Осигуряване на топъл обяд” 2014BG05FMOP001-3.002**

**Договор № BG05FMOP001-3.002-0087-C03**

**Проект „Топъл обяд за хората в нужда от Община Котел”**

**Здравословно и балансирано хранене на потребителите и  
членовете на техните семейства**

Балансираното хранене се базира на няколко принципа. В ежедневно меню трябва да присъстват храни, които доставят на организма необходимото количество хранителни вещества, за да функционират всички системи оптимално. Освен това, е препоръчително да се спазва съотношение между приетите въглехидрати (50%), белтъчини (30%) и мазнини (20%). Основни принципи за добро здраве са още пиенето на достатъчно вода, преработването на храната да става по възможно най-здравословния начин – чрез готвене на пара, на грил, варене, печене и т.н., и спазването на режим на хранене – поне 3 основни хранения плюс 2-3 междинни закуски. Сега, нека да обърнем по-голямо внимание на това каква храна трябва да присъства на масата ни всеки ден. Разбира се, започваме с плодове и зеленчуци според сезона, освен това месни продукти, риба, сушени плодове и ядки. Всъщност, убедени сме, че вие консумирате част от тях без да знаете за изключителната им полза за здравето ви. Ще споменем някои от тях – бадеми, авокадо, боровинки, семена chia, кокос, киноа, амарант, рибено масло, водораслите спирулина и хлорела, джинджифил, зелен чай, нар и много други. Допълнителна полза и благотворно влияние върху здравето ви ще допринесат консумацията на пробиотици и ферментирани напитки като Комбуча. Този тип напитки притежават

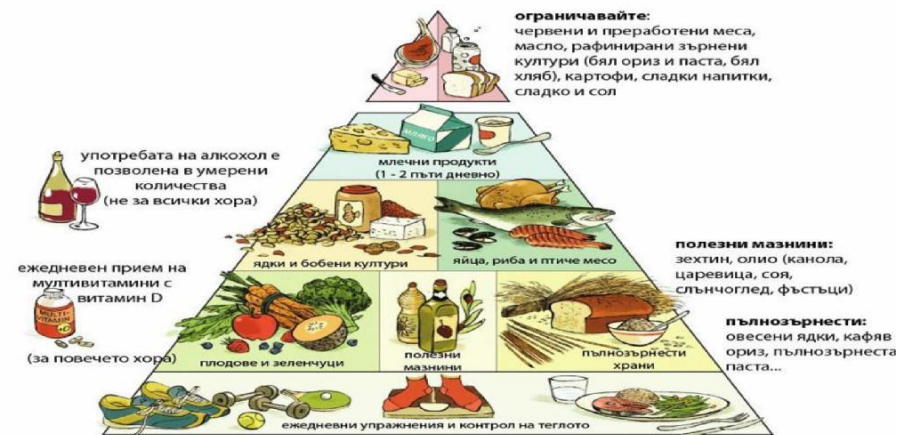
свойството да оздравяват целия организъм, повишават работоспособността и засилват имунната система. Положителното им въздействие се обуславя от съдържащите се в тях полезни микроорганизми, ферменти, витамини от групата В, С и дъбилни вещества.

Община Котел изпълнява договор за безвъзмездна финансова помощ № BG05FMOP001-3.002-0087-C03, финансиран чрез Оперативна програма за храни и/или основно материално подпомагане от Фонда за европейско подпомагане на най-нуждаещите се лица в България и ЕС.



Пробиотиците, от своя страна, повлияват положително храносмилателната система, като позволяват поддържане на здравословен баланс на чревната микрофлора, подобряват усвояването на хранителните вещества, постъпили с храната, и засилват цялостната имунна система. Не на последно място по важност, ще споменем, че поддържането на добро здраве не може да се крепи само и единствено на осъзнатия избор на здравословна храна. Задължително съчетайте начина си на хранене с редовно практикуване на спорт. Физическата активност поддържа организма ни активен, зарежда с енергия и допринася за оптималното функциониране на метаболизма на тялото ни. Като заключение ще се позовем на научно изследване, което доказва, че балансираният начин на хранене дава много по-добри резултати, отколкото спазването на диети. Когато се храните балансирано, тялото ви работи на пълни обороти и се справя по естествен начин с изгарянето на натрупаните, излишни мазнини.

**ПИРАМИДАТА НА ХАРВАРД ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ**  
(Създадена от Отдела за Хранене към Факултета за Обществено  
Здраве, Харвард Университет)



В основата на тази пирамида седят физическите упражнения и контролът върху теллото. Според изследванията на Харвард, това са факторите, оказващи най-силно влияние върху здравето и хранителния режим.

Количеството на приетата храна зависи от килограмите и нивото на активност на човек. Тя трябва да е разнообразна и в умерени количества. Преяждането с всеки вид храна е нездравословно.

Здравословният хранителен режим включва повече храни от основата на пирамидата, отколкото от по-високите ѝ нива.

Добавете комплекс от мултивитамини към вашия дневен режим и този на децата ви. Не забравяйте витамин D.

Транс-мазините са единствените храни, които трябва напълно да се изключат. Следете етикетите.



Община Котел изпълнява договор за безвъзмездна финансова помощ № BG05FMOP001-3.002-0087-C03, финансиран чрез Оперативна програма за храни и/или основно материално подпомагане от Фонда за европейско подпомагане на най-нуждаещите се лица в България и ЕС.