



Здравно-образователен проект

на РЗИ - Софийска област: „Здравословно хранене и превенция на наднорменото тегло и затлъстяването на деца от детска градина „Радост“ гр. Елин Пелин в предучилищна възраст.“
Надграждане на придобити знания и умения в сътрудничество с педагозите, кухненския персонал и родителите на децата.

Теми на проекта: 1. Затлъстяване в детска възраст. Какво значи това? Как да се борим с него?; 2. Причини за затлъстяването; 3. Здравословен хранителният модел, съчетан с физическа активност; 4. Анкета за родителите на целевата група от 53 деца в предучилищна възраст за седмичното меню в детската градина и модела на хранене вкъщи.; 5. Анкета относно превенция на наднорменото тегло и затлъстяването по фактор на риска „ниска физическа активност.“; 6. Мултимедийно обучение и практически занятия - в колаборация с педагогически екип от детската градина; 7. Разширяване и прилагане на очаквания положителен ефект, през 2023 г., чрез мултиплициране на проекта като полезна практика и в други детски

градини на Софийска област. Приложения от фонда на Инспекцията – 7 кратки научнообосновани видео-презентации, съобразени по възрастов признак за децата и родителите им - на РЗИ-СО, НЦОЗА, с подбрани подтеми, които да заинтригуват и стимулират фокус-групата. 17 атрактивни и адаптирани дигитални и мултимедийни материали, магнитни дъски за здравословно меню, пирамидата на ФА, включително немския интернет-модул „Tieger -kids“ /Деца тигърчета/ приложен в 70% от детските градини в Германия по застъпените в проекта теми. Креативна видео-презентацията на английския фотограф Кар Варнер „Здравословни храни“, придобила популярност и утвърдена в ЕС. Финализиране на проекта: Практически упражнения по здравословно готвене в традициите на **Европейският празник на здравословното хранене и готвене с деца - 08.11.т.г.** . Целта е получаване на полезни уроци по балансирано и здравословно хранене, съобразно рецепти на първокласни шеф-готвачи на Евро-Ток България, Ути Бъчваров и от немския модул „Деца-тигърчета“. Децата ще сготвят традиционни български ястия и напитки. Създаването на здравословен модел на хранене, съчетан с оптимален двигателен режим, чрез изграждане на правилни навици и умения сред подрастващите е един от приоритетите на Европейския клон на СЗО и Националната здравна политика в РБългария. Идентифицирането на наднормено тегло в детска и юношеска възраст има значение за прогнозата по отношение наличие на затлъстяване в зряла възраст. Безспорно доказана е връзката между свръхтеглото, затлъстяването, намалената физическа активност и преждевременната смъртност – основна задача на **Националната програма за превенция на хроничните незаразни болести-2021-2025 г.** целяща снижаване на този показател. Децата имат вкусови и динамични предпочитания, които ако родителите могат да възпитават от тях в подходяща среда извън детската градина в полза на тяхното здраве и правилно развитие - ще постигнат по-добри резултати. Необходимо е развиване на критично мислене, инициативност, влиянието на ежедневните действия и решения, относно стратегическа профилактика на алиментарно - заложените хронични незаразни болести. Здравето е резултат на много взаимосвързани фактори, някои от които зависят от нас, а други не. Ключът към здравословното хранене се крие в начина на балансиране количеството на всяка една от хранителните групи от продуктивния набор, витамини, минерали и течности в ежедневния ни режим, така че да се чувстваме здрави и изпълнени с енергия. Шест са ефективните ключови думи - информиране, възпитаване, образование, насърчаване, мотивиране и стимулиране - от детето до хората от третата възраст, които са предпоставка за естествен избор на здравословен начин на живот.



Приготвяне на лятна лимонда от седмичното меню



Адекватната оценка на храненето на нашето население, идентифицирането на реалните проблеми и рисковите популационни групи е предизвикателство пред общественото здраве.



Подготовка на етапите на проекта



Практически занимания



Приложение „Рецептите на Ути Бъчваров“: Запознаване на децата в достъпна форма. Детето само да може да ги изпълни – без термична обработка, при лесно приготвяне и на обичайни храни. Продуктите задължително са мляко и млечни продукти като източник на калций и млечни белтъци, както, плодове и зеленчуци, ядки и др. продукти.

Шопска салата **Продукти:** 2-3 домати, 1 краставица, 2 зелени чушки, 2-3 стръка пресен лук, 4-5 черни маслини, 100 г. краве сирене, магданоз, сол, 2-3 суп. лъжици олио. **Приготвяне:** Нарязват се лука, домати, краставицата, чушките и магданоза. Подправят се със солта и олиото, разбъркват се и се сервират с обилно настъргано сирене, украсени с маслини и стръкчета магданоз. **Крем супа/заедно с кухненския персонал/** **Продукти:** 3-4 картофа, 2-3 моркова, 1 стрък праз лук, 1 тиквичка, 1 л. прясно мляко, краве масло, сол, черен пипер, маганоз. **Приготвяне:** Зеленчуците се сваряват в подсолена вода и се пасират. Получената каша се разрежда с млякото и се добавя сол на вкус. Поднася се топла, подправена с черен пипер, ситно нарязан магданоз и бучка масло. **Фruдово-млечен десерт** **Продукти:** 1 кофичка изцедено кисело мляко, пресни плодове по избор според сезона (ягоди, кайсии, праскови, ябълки, круши, сини сливи, бяло грозде, банан), орехови ядки, пудра захар на вкус, сметана спрей, 1 пак. ванилия. **Приготвяне:** Плодовете се нарязват на малки парченца и се разбъркват с предварително подсладеното мляко. Добавят се счуканите орехи и ванилията. Сервира се охладен, украсен с розичка сметана и парченце плод. **Бананов шейк** **Продукти:** 2 зрели банана, 1 л. прясно мляко, ванилов сладолед. **Приготвяне:** Бананите се пасират с ножа на миксера, постепенно се добавя млякото, докато се получи гладка смес. Сервира се охладен, с топка сладолед в чашата. **Млечно-фruдова напитка** **Продукти:** 1 кофичка кисело мляко 3.6%, добре узрели плодове според сезона (ягоди, малини, кайсии, праскови, банани), пудра захар на вкус. **Приготвяне:** Плодовете (по избор) се пасират и се смесват с разбитото и подсладено кисело мляко.



ДЕЦА ТИГЪРЧЕТА

KINDERGARTEN AKTIV

ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНО И ДВИЖЕНИЕ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕ Н – 3 А ДЕЦАТА В НЕМСКИТЕ ДЕТСИ ГРАДИНИ



Към родителите - 5 типа препоръчителна, опростена и изпълнима програма за повече движение на децата. Родителската подкрепа е със социално, биологично и емоционално значение - за утвърждаване потребността от ежедневна физическа активност на подрастващите.

1. Максимум 1 час „медийна консумация“ за деня пред електронни устройства и телевизор;
2. Разпределено движение през целия ден;
3. Удобно облекло за физическа активност и спорт;
4. Повече ФА през свободното време,
5. Повече креативност и излизане от еднообразието - през почивните дни и през ваканциите – играйте и се движете заедно с децата си, **за удоволствие и радост**. Например чрез дозирани походи и екскурзи, посещения в зоопарк, обществена физкултурна площадка с уреди за упражнения, плуване в басейни, на морето, засаждане на растителни видове и пр.

Reduktion von Medienkonsum:
Konsumieren Sie max. 0,5
– 1 Stunde Medien am
Tag, legen Sie medienfreie
Tage fest. **1**

Bewegung leicht gemacht:
Kleiden Sie Ihr Kind in
bequeme Kleidung, um
Bewegung zu
begünstigen. **3**

Ein **gutes Vorbild** sein: Beachten Sie,
dass Kinder Ihr Verhalten
nachahmen. Vermitteln Sie Freude
an der Bewegung, spielen und
bewegen Sie sich mit. **5**

Bewegung im Alltag: Legen Sie
Distanzen zu Fuß oder mit dem
Fahrrad zurück, nutzen Sie
Treppen statt Rolltreppen,
beobachten Sie Ihre Schrittzahl
mit Hilfe eines Schrittzählers und
vergleichen Sie innerhalb der
Familie. **2**

Mehr Kreativität in der Freizeit:
Nutzen Sie das Angebot des
Sportvereins, gestalten Sie das
Wochenende aktiv (z.B. Wandern,
Zoobesuch, Spielplatz,
Schwimmbad). **4**



Заедно с директорката на ДГ „Радост“, гр. Елин Пелин и лекар-координатор на проекта от Регионална здравна инспекция, Соф. област