

проект: Innovative STEPS (Innovative SusTainability Education for Prosperous Schools)

Номер на споразумението за проект: 2022-1-SK01-KA220-SCH-000085417

Здравословно хранене

Обучение за учители

Автори:

Мартина Клиетикова, Петер Минарик, Даниела Минарикова, Яна Сремнакова

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА

Глава 1

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Темата за храната засяга всички нас, защото е необходимо да ядем и да пием. Благодарение на храната получаваме достатъчно хранителни вещества, за да оцелеем, и достатъчно енергия за изпълнение на ежедневните дейности. Но храната има и пряко въздействие върху нашето физическо, психическо и емоционално здраве.

"Ние не живеем, за да ядем, а за да живеем."



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Хранителните продукти съдържат хранителни вещества. Те са от растителен или животински произход. Предназначени са за консумация от човека в непроменено, модифицирано или преработено състояние. Всяка храна има определена енергийна и хранителна стойност.

Диетата е съвкупност от храни и ястия за хранене на хората.

Храната е съвкупност от ястия, които се консумират в определено време. Например закуска, обяд, вечеря.

Храната е приготвена за незабавна консумация. Напр. картофено пюре, супа.

Храненето е процесът на преработка на храната в храносмилателния (стомашно-чревния) тракт на човека с цел използване на отделните хранителни вещества за правилното функциониране на организма.

Хранителните вещества (нутриентите) се съдържат в хранителните продукти. Хранителните вещества са от съществено значение за развитието, растежа и всички функции на организма.

Макроелементите (макронутриентите) са източник на енергия и се използват за изграждане на телесна маса. Те включват протеини (белтъчини), въглехидрати и мазнини (липиди).

Дневният им прием е в грамове.

Микроелементите не са източник на енергия, но са от съществено значение за организма. Те са витамини, минерали, микроелементи и други вещества. Дневният им прием е в милиграми.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Протеини

Протеините са основният градивен материал на тъканите и органите, компоненти на хормоните, ензимите и антителата. Общо **20 аминокиселини** изграждат структурата на различните белтъчини. Източници на протеини са животинските храни (месо, риба, мляко и млечни продукти, яйца) и растителните храни (бобови растения, включително соя, тофу и други соеви продукти, зърнени храни, ядки и семена).



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Въглехидрати

Въглехидратите са основният източник на глюкоза, която е най-лесно достъпният и важен източник на енергия за нашето тяло.

Простите захари имат проста структура, разтворими са във вода и имат сладък вкус. Те са бърз източник на енергия и много бързо повишават нивото на глюкозата в кръвта. Те се срещат по естествен начин в храните, например в плодовете и неподсладеното мляко. Към тях спада и трапезната захар, която се използва за подслаждане на храната и която се получава от захарно цвекло и захарна тръстика. Повечето прости захари се набавяме чрез консумацията на различни промишлено преработени храни и подсладени напитки. Това увеличава риска от затлъстяване, сърдечносъдови заболявания, диабет, рак и кариес. Поради това приемът им трябва да бъде ограничен.



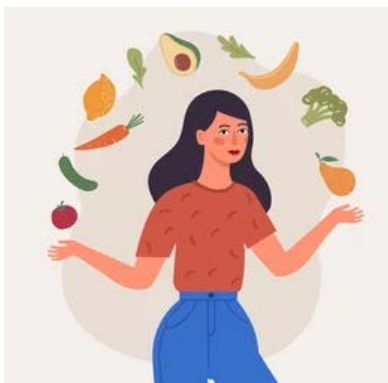
The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Нишестета

Скорбялата (полизахариди) е сложен въглехидрат, който има сложна структура и няма сладък вкус. Те доставят енергия постепенно и поддържа балансирано ниво на глюкоза в кръвта. Източник на скорбялата са растителни храни като зърнени храни и зърнени продукти (хляб, сладкиши, макаронени изделия, овесени ядки, зърнени люспи), псевдозърнени храни (елда, киноа), картофи, ориз, бобови растения, зеленчуци и плодове. В диетата трябва да се предпочитат **пълнозърнестите нишестени храни, които** съдържат и фибри, витамини, минерали и други полезни компоненти.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Влакна

Диетичните фибри са съвкупност от различни въглехидрати, които са трудно смилаеми или несмилаеми в храносмилателния тракт и се съдържат само в растителните храни.

Неразтворимите фибри подпомагат движението на червата и подобряват изпразването им.

Разтворимите фибри образуват гелообразна консистенция при контакт с вода. Полезните бактерии в дебелото черво може да ги смилат (ферментират), като по този начин поддържат здравословна чревна среда. Следователно тези фибри имат **пребиотично** действие.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Мазнини

Мазнините са основният източник на енергия за тялото ни. Те се натрупват в мастната тъкан, която служи като склад за енергия. Прекомерното им съхранение обаче води до затлъстяване и е вредно за здравето. Мазнините изпълняват и други функции като терморегулация, усвояване на витамини, производство на хормони и са източник на незаменими мастни киселини. Основните компоненти на мазнините са **мастните киселини** и глицеролът.

Наситените мастни киселини се съдържат главно в животинските мазнини, кокосовото и палмовото масло. Те са с твърда консистенция. При прекомерен прием те застрашават здравето и увеличават риска от сърдечносъдови заболявания.

Ненаситените мастни киселини се съдържат главно в растителните масла, ядките, семената и рибата. Те укрепват здравето и намаляват риска от сърдечносъдови заболявания.

Организмът не може да произвежда сам **есенциални мастни киселини** и разчита на приема им с храната. Основният източник на есенциални **омега-6 мастни киселини** са растителните масла, особено слънчогледовото. Богати източници на незаменими **омега-3 мастни киселини** са лененото семе, орехите, рапичното масло и рибеното масло.

Трансмастните киселини са вредни за здравето. Те се съдържат главно в промишлено преработените храни.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Витамины, минерали и микроелементи

Витамините, минералите и микроелементите са микроелементи, от които организмът се нуждае, за да изпълнява редица нормални физиологични функции. Те са **основни вещества, които** трябва да приемаме с храната.

Витамините са мастноразтворими (витамини А, D, Е, К) или водоразтворими (витамин С и витамини от група В).

Минералите включват калций, магнезий, натрий, калий и други.

Важни **микроелементи** са например желязото, йодът, цинкът, медта и други.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

ЗАПОМНЕТЕ!

Храната е едно от основните условия за човешкото съществуване (подобно на водата или въздуха (кислорода)). **Функцията и целта на приема на храна** е да доставя енергия и хранителни вещества и да подпомага по всякакъв начин физическите и умствените задачи на организма. Всяка храна има своя собствена енергийна и хранителна стойност.

Достатъчният и постоянен прием на хранителни протеини е от съществено значение за организма.

Недостигът, но също и прекомерният прием на животински протеини не са полезни за здравето.

До две трети от протеините, които приемате, трябва да са растителни.

В здравословната диета трябва да преобладават сложните въглехидрати, а приемът на прости захари трябва да се сведе до минимум.

Всички видове фибри са полезни за здравето. Препоръчителният дневен прием на фибри е 30 грама за мъже и жени, а за деца – равен на възрастта им + 5 грама на ден.

Влиянието на мазнините върху здравето ни зависи от техния състав и количеството, което се консумира.

В здравословното хранене трябва да преобладават мазнините с ненаситени мастни киселини.

Витамините, минералите и микроелементите са от съществено значение за функционирането на организма. Тялото трябва да ги получава от храната.

Цели:

- Учениците да използват правилната терминология, за да опишат процесите и явленията, свързани с храненето на човека.
- Учениците да разберат и да могат да обясняват защо човешкото тяло се нуждае от хранителни вещества.
- Учениците да планират и изпълняват проекти в областта на храненето
- Учениците да представят и защитаваат резултатите от работата си.

Източник: <https://www.statpedu.sk/sk/metodicky-portal/volitelne-predmety/viem-co-zjem/>

Умения: комуникация, презентация, социални умения

Методи и форми: групова работа, проектно обучение

Препоръчителна възраст: 10-14 години

Време: 45 - 90 мин.

Ключови термини: храна, храна, хранителен продукт, хранене, хранителни вещества

Ключови компетентности: Работата в група развива комуникативните и организационните умения на учениците.

След урока: Промениха ли учениците начина си на хранене?

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Дейност 1 : Въртележка от понятия – групова мозъчна атака

Материали: Листове А4 с ключови понятия (храна, хранене, ястия, диета, хранителни вещества)

1. Разделете учениците на пет групи.
2. На всяка група ще бъде даден един цвят химикалка или маркер.
3. Разположете на различни места в класната стая листове с ключови термини.
4. Всяка група ще застане до един от листовете.
5. След като започнат, членовете на групата записват всичко, което им хрумне за понятието, което е написано на листа.
6. След определен интервал от време (2 минути) преместете групата по посока на часовниковата стрелка към следващия лист хартия.
7. Групата написва на листа това, което предишната група не е написала. Информацията не трябва да се повтаря.
8. След като премине през всички листове, групата се връща към първоначалния си лист.
9. Заедно проверете информацията, написана на листа. Можете да определите коя група какво е написала по различните цветове.
10. Зачертайте информацията, която се повтаря.
11. Пребройте фактите на всеки лист, за да видите коя група колко е написала. Оценете най-добрата група.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Деятност 2 : Цветни менюта – домашна работа или работа в клас

1. Задачата ви е да попълните таблицата според това как се храните през седмицата:

Дата	Закуска	Закуска	Обяд	Закуска	Вечеря
Понеделник					
Вторник					
Сряда					
Четвъртък					
Петък					
Събота					
Неделя					

2. В таблицата отбележете следното: с червен цвят – хранителните продукти, със зелен цвят – ястията, с жълт цвят – хранителните вещества.

3. Обсъдете цветовете, които сте използвали, и защо.

4. Кой ден от седмицата смятате, че се храните здравословно и кой – нездравословно? Обсъдете това със съучениците си.

Домашна работа: Изберете един ден от седмицата, в който смятате, че се храните здравословно. Подгответе кратка презентация под формата на постер на хартия А3. Представете плаката си на съучениците си в следващия час и обсъдете дали храната ви наистина е здравословна.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Последен въпрос (от въпросника за учениците) – правилен отговор

Макронутриентите (макронутриенти) включват

- а. **Протеини, въглехидрати, мазнини**
- б. Аминокиселини, глюкоза, мастни киселини
- в. Диетични фибри
- г. Витамини и минерали
- д. Не знам

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Благодарим ви за вниманието!

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Здравословно хранене

Обучение на учители

Автори:

Мартина Клистикова, Петер Минарик, Даниела Минарикова, Яна Срманаква

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

ХРАНАТА КАТО ИЗТОЧНИК НА ЕНЕРГИЯ

Глава 2

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Човешкият организъм се нуждае от незабавен прием на енергия за своето съществуване. Източникът на енергия са хранителните вещества в животинските и растителните храни и напитки. За здравето е необходимо приемът на енергия да е в равновесие с разхода.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

За изразяване на енергийния прием и разход, както и на енергийното съдържание на храната, се използва терминът "калории" и единиците килокалории (kcal) или килоджаули (kJ).

1 kcal = 4,2 kJ (по-точно 4,184)



Енергийният баланс е съотношението между общия енергиен прием (калориите, приети с храна и напитки) и общия енергиен разход (калориите, използвани за покриване на енергийните нужди на организма). Това съотношение определя дали телесното ни тегло намалява, увеличава се или остава същото.

Енергийният прием е количеството енергия, което тялото получава от храната и напитките. **Единственият източник на енергия са макронутриентите. Около половината от дневната енергия трябва да получаваме от пълнозърнести нишестени храни, максимум една трета – от храни, съдържащи мазнини, а останалата част – от храни, богати на протеини.**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Енергийната стойност на макронутриентите е различна:

Протеини	1 грам = 4 kcal (17 kJ)
Въглехидрати	1 грам = 4 kcal (17 kJ)
Мазнини	1 грам = 9 kcal (37 kJ)

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Водата (чиста, неароматизирана) не съдържа калории

Алкохолът съдържа и енергия (1 грам = 7 kcal/29 kJ).

Алкохолът е вредно и пристрастяващо вещество.



Figure 9. Energy density of food. Adapted from British Nutrition Foundation Feed Yourself Fuller Chart 2009.

Всяка храна и напитка има собствена енергийна и хранителна стойност. Енергийната стойност изразява енергийното съдържание, а хранителната стойност се отнася до количеството хранителни вещества в храната и напитката.

Храните и напитките с **висока енергийна стойност** (плътност) обикновено съдържат много наситени мазнини, добавени захари и сол (напр. сладкиши, чипс, пържени картофи, майонеза, бита сметана, подсладени напитки и т.н.), докато храните с **понижена енергийна стойност** обикновено са богати на вода, фибри, витамини, минерали и микроелементи (напр. плодове, зеленчуци, мляко и млечни продукти и т.н.).

Източник на изображения <https://www.coachdannymatranga.com/blog/2020/3/11/the-best-kept-fat-loss-tool-eat-lots-and-still-lose-fat>

Енергийната стойност на дадена храна или напитка се влияе в най-голяма степен от съотношението на водата и мазнините.

Например 100 ml пълномаслено мляко съдържа 65 kcal (271 kJ), докато 100 ml нискомаслено мляко съдържа 38 kcal (161 kJ).

Енергийното съдържание на пакетираните храни и напитки е посочено на опаковката им.

То винаги се посочва за 100 г храна, 100 мл напитка или за една порция. Обикновено обаче порцията, която консумираме, може да е по-голяма и да приемаме повече калории, отколкото е посочено на опаковката.

Средни хранителни стойности за	100g	250g	% от РКП* /250ml
Енергийна стойност	270 kJ 65 kcal	675 kJ 163 kcal	8%
Мазнини,	3.7 g	9.3 g	13%
от които наситени мастни киселини	2.2 g	5.5 g	28%
Въглехидрати,	4.7 g	12 g	5%
от които захари	4.7 g	12 g	13%
Белтъци	3.1 g	7.8 g	16%
Сол**	0.1 g	0.3 g	5%
Калций	110 mg	275 mg	34%

***РКП - Референтни количества за прием на средностатистически възрастен (8400kJ / 2000kcal).**

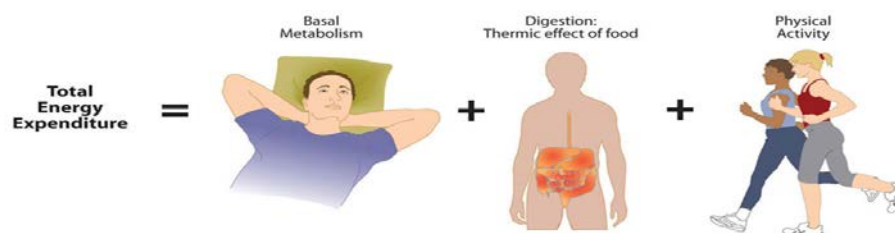
****Съдържанието на сол се дължи изключително на наличието на естествено съдържащ се натрий.**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Енергийният разход е количеството енергия, което тялото ни изразходва при извършването на различни физически дейности и функции през деня. Енергийният разход се състои от: **Базов метаболизъм** (60-75%). Това е енергията, необходима за поддържане на основните функции на тялото като сърдечен ритъм, дишане, телесна температура и др. Това е минималното количество енергия, от което тялото се нуждае, за да оцелее.

Физическа активност и движение (10-30%). Колкото по-активен е един човек, толкова повече енергия му е необходима.

Термичен ефект (около 10%). Това е енергията, необходима за усвояване на храната и хранителните вещества. Повече енергия се изразходва за усвояване на протеините, а най-малко - за усвояване на мазнините. Повече енергия се изразходва, ако ядем храна, разделена на няколко хранения на ден, а не наведнъж.



източник: <https://pressbooks.calstate.edu/nutritionandfitness/chapter/estimating-energy-expenditure/>

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Енергийните нужди са индивидуални и зависят от няколко фактора :

- Пол (повече при мъжете, отколкото при жените).
- Възраст (повече в периодите на растеж и развитие).
- Бременност и кърмене.
- Физическа активност (работа и спорт).
- Телесно тегло и телесен състав (повече при по-висока мускулна маса).
- Здравословно състояние (специални изисквания за някои заболявания).
- Контрол на телесното тегло (целенасочено намаляване на теглото, повишаване на теглото, поддържане).

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Средната дневна потребност от енергия се изчислява приблизително на:

Възрастни (в активна възраст)	Жени 1 800 - 2 800 ккал Бременни и кърмещи жени 2 600 - 2 900 kcal Мъже 2 000 - 3 200 ккал
Деца	1 200 - 1 800 калории
Подрастващи	Момчета 1 600 - 2 600 kcal Момичета 1 400 - 2 200 kcal
Възрастни хора	Мъже 1 800 - 2 400 ккал Жени 1 600 - 2 200 ккал

Посочените стойности зависят от възрастта и нивото на физическа активност.

За по-точно изчисление се използват различни формули, онлайн калкулатори или таблици с калории.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

ЗАПОМНЕТЕ !

Ако набавяме повече енергия от храната, отколкото ни е необходима, неизползваната енергия се складира под формата на мазнини и води до затлъстяване и други свързани с това заболявания.

За здравето е необходим балансиран прием и разход на енергия, което допринася за стабилно телесно тегло.

Храните, които са богати на хранителни вещества, може да бъдат и с висока енергийна стойност, например растителните масла, ядките, семената, някои млечни продукти и зърнените продукти може да бъдат с висока енергийна плътност и висока хранителна стойност. Обратно, някои храни с ниска енергийна стойност, като диетичните газирани напитки, могат да бъдат с ниско съдържание на калории, но обикновено не съдържат хранителни вещества. Те осигуряват "празни" калории.

Ако целта е намаляване на теглото, трябва да се намали приемът на енергия и да се увеличи разходът на енергия. Това трябва да се прави под наблюдението на специалист, особено при деца и юноши.

Храната трябва да осигурява достатъчно количество енергия (калории).

Трябва да се консумира храна, богата на хранителни вещества, а не храна с висока енергийна стойност.

Редовният прием на храна осигурява редовен прием на енергия.

Трябва да се обърне внимание на размера на порциите и тяхната енергийна стойност.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Цели:

- учениците да сравняват основните хранителни вещества като източници на енергия за човешкия организъм;
- да разграничават приеманото количество енергия в зависимост от пола, телото и възрастта;
- да осмислят влиянието на неизползваната енергия върху човешкото здраве;
- да разберат значението на движението във връзка със съхраняването на неизползваната енергия в човешкото тяло.

ИЗТОЧНИК: <https://www.statpedu.sk/sk/metodicky-portal/volitelne-predmety/viem-co-zjem/>

Умения: комуникация, презентация, социални умения

Методи и форми: групова работа, проектно обучение

Препоръчителна възрастова група: Енергията в моята храна 12 -14 години, Пазаруване на енергия 10-14 години

Време: 45 - 90 минути

Основни термини: *прием и разход на енергия, храносмилане, енергийна стойност, енергийно съдържание на храната*

Ключови компетенции: Работата в група развива комуникационните и организационните умения на учениците.

След урока: Промениха ли учениците начина си на хранене или добавят ли физически дейности за изгаряне на енергия?

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Дейност 1 : Въртележка от понятия – групова мозъчна атака

Материали: Листове А4 с ключови понятия (храна, хранене, ястия, диета, хранителни вещества)

1. Разделете учениците на пет групи.
2. На всяка група ще бъде даден един цвят химикалка или маркер.
3. Разположете на различни места в класната стая листове с ключови термини.
4. Всяка група ще застане до един от листовите.
5. След като започнат, членовете на групата записват всичко, което им хрумне за понятието, което е написано на листа.
6. След определен интервал от време (2 минути) преместете групата по посока на часовниковата стрелка към следващия лист хартия.
7. Групата написва на листа това, което предишната група не е написала. Информацията не трябва да се повтаря.
8. След като премине през всички листове, групата се връща към първоначалния си лист.
9. Заедно проверете информацията, написана на листа. Можете да определите коя група какво е написала по различните цветове.
10. Зачертайте информацията, която се повтаря.
11. Пребройте фактите на всеки лист, за да видите коя група колко е написала. Оценете най-добрата група.

Дейност 2 : Цветни менюта – домашна работа или работа в клас

1. Задачата ви е да попълните таблицата според това как се храните през седмицата:

Дата	Закуска	Закуска	Обяд	Закуска	Вечеря
Понеделник					
Вторник					
Сряда					
Четвъртък					
Петък					
Събота					
Неделя					

2. В таблицата отбележете следното: с червен цвят – хранителните продукти, със зелен цвят – ястията, с жълт цвят – хранителните вещества.

3. Обсъдете цветовете, които сте използвали, и защо.

4. Кой ден от седмицата смятате, че се храните здравословно и кой – нездравословно? Обсъдете това със съучениците си.

Домашна работа: Изберете един ден от седмицата, в който смятате, че се храните здравословно. Подгответе кратка презентация под формата на постер на хартия А3. Представете плаката си на съучениците си в следващия час и обсъдете дали храната ви наистина е здравословна.

Заклучителен въпрос (от въпросника за учениците) – правилен отговор

От всички видове хранителни вещества кои имат най-висока енергийна стойност?

а. Протеини

б. Въглехидрати

в. Мазнини

г. Вода

д. Не знам

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Благодарим ви за вниманието!

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Здравословно хранене

Обучение за учители

Автори:

Мартина Клистикова, Петер Минарик, Даниела Минарикова, Яна Срманаква

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Храни и хранителни групи

Глава 3

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Храните, билките, подправките и напитките са хранителни продукти са хранителни продукти , т. е. вещества, предназначени за консумация – ядене и пиене в непроменено, модифицирано или преработено състояние. Те съдържат различни хранителни вещества и имат различно енергийно (калорийно) съдържание.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Хранителните групи са групи от храни и напитки, които имат сходно съдържание на хранителни вещества и общи начини на консумация.

Те се изобразяват под формата на **хранителни таблици** или **пирамиди**.

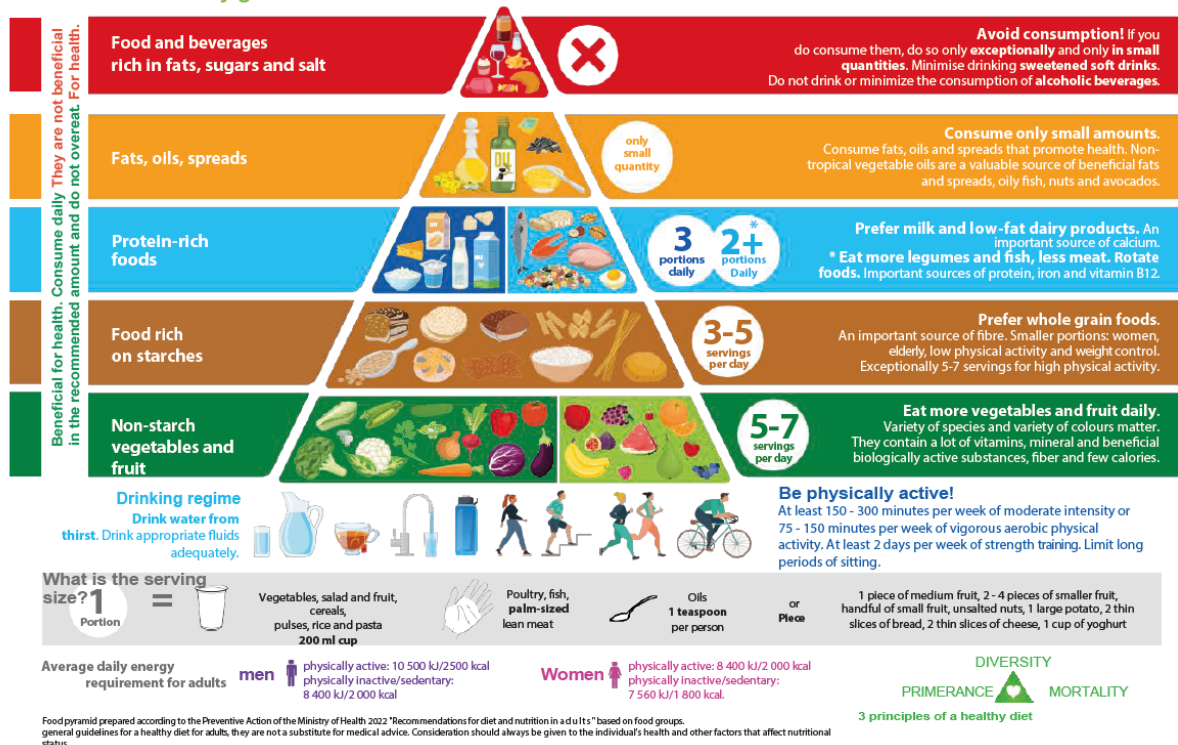
Хранителната пирамида е визуален инструмент, използван за представяне на балансирано хранене за здравословен начин на живот. Тя показва кои храни трябва да бъдат приоритетни в диетата, колко от тях трябва да се консумират и колко често.



В тази глава ще представим хранителната пирамида и нейните групи, която е изготвена от експерти в Словакия. В следващата глава се разглеждат количеството и честотата на тяхната консумация .

ХРАНИТЕЛНА ПИРАМИДА Ръководство за хранене за възрастни

FOOD PYRAMID adult dietary guide



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Зеленчуци и плодове

Зеленчуците и плодовете са в основата на хранителната пирамида. Те са богат източник на витамини, минерали, микроелементи, фибри и други полезни вещества. Съдържат малко калории, като плодовете са малко повече от зеленчуците. Те придават цвят и разнообразие на храната. Тази група включва **нескорбялни зеленчуци** (с изключение на картофи, сладки картофи и царевица) и **плодове**.

- Една стандартна порция зеленчуци е 80 грама.
- Една стандартна порция плодове е 150 грама.
- Препоръчителната дневна консумация на зеленчуци е 400 грама.
- Препоръчителната дневна консумация на плодове е 300 грама.
- **Най-много една от препоръчителните 5 порции зеленчуци и 2 порции плодове на ден може да бъде под формата на :**
 - $\frac{3}{4}$ чаша (150 мл) неподсладен плодов сок или 100% сок
 - $\frac{2}{3}$ чаша (130 мл) плодов или зеленчуков коктейл
 - $\frac{1}{2}$ чаша (30 г) сушени плодове



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Храни, богати на нишесте

Храните, богати на скорбяла (растителни полизахариди), са основният източник на енергия. Те имат добър засищащ ефект. **Пълнозърнестите нишестени храни** съдържат **фибри**, растителни протеини, витамини, минерали и микроелементи. Фибрите подобряват храносмилането, предотвратяват запек и различни заболявания на дебелото черво.

Тази група включва **зърнени храни** и **продукти, произведени от тях** (хляб, хлебни изделия, макаронени изделия, зърнени закуски без добавена захар, овесени ядки, зърнени каши) , **ориз, елда, киноа и нишестени зеленчуци** (картофи, сладки картофи и царевица).



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Богати на протеини храни

Мляко и млечни продукти

Те са **богат източник на калций**. Освен белтъчини, те съдържат и мазнини, въглехидрати, различни витамини и други минерали и микроелементи.

Тази група включва **питейно мляко** (краве, козе, овче), **млечни продукти** (кисело мляко, мътеница, ацидофилно мляко, закваска, кефир, кефирно мляко, извара, сирене, меки и твърди сирена) и **заместители на млякото на растителна основа** (те са аналози на млечните напитки или на киселото мляко и сирената, произведени от растителни източници, главно от соя. Съставът им се различава от този на млякото и млечните продукти от животински произход. Ако са обогатени с калций, те са добър източник на такъв за хора, които не могат или не искат да консумират мляко и млечни продукти от животински произход).



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Препоръчителният брой порции за деца и юноши (5-18 години) е до 5 порции на ден.

Една стандартна порция означава:

- Мляко (питейно мляко, кисело мляко, обогатена соева напитка): 1 порция/1 чаша (200 ml-250 ml)
- Кисело мляко: 1 порция/ 1 бурканче (125 г - 150 г)
- Извара: 1 порция/1 чаша (75 - 125 г)
- Сирене: 1 порция/2 палеца нагоре (25 г)
- Твърдите сирена трябва да се консумират рядко и в малки количества поради високото им съдържание на мазнини и сол.
- **Консумирайте рядко млечни продукти с високо съдържание на мазнини и захар – например като десерт.**



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Месо, птиче месо, риба, яйца, бобови растения, ядки и семена

Всички храни от тази група, като млякото и млечните продукти, са богати на висококачествени протеини и други полезни вещества, като желязо, йод и витамин B₁₂. Не е необходимо да ядете много от тези храни и те ще ви заситят добре.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Тази група храни включва :

Бобови растения

Бобовите растения (боб, леща, грах, нахут) осигуряват висококачествени растителни протеини и нехемово желязо. Те са с ниско съдържание на мазнини и високо съдържание на фибри. Те включват и соеви продукти (ферментирани, като темпе, натто, продукти, подобни на кисело мляко, и неферментирани, като тофу).

Риба

Богати на протеини и йод. Мазните морски риби съдържат около 10% мазнини и са добър източник на витамин D и омега-3 мастни киселини. Важно е да се консумират различни видове риба – морска, сладководна и дребна риба (сардини с кости).



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.



Тази група храни включва :

Птиче месо

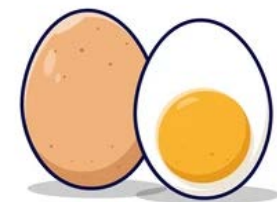
Осигурява лесно усвоим протеин и по-малко количество желязо. Предпочитайте нетлъсто месо с ниско съдържание на мазнини.

Постно непреработено червено месо

Включва свинско, говеждо, агнешко, козе, дивечово и заешко месо. То е добър източник на белтъчини, желязо и витамини от група В, особено от група В12. Предпочитайте нетлъсти меса с ниско съдържание на мазнини.

Яйца

Те са качествен източник на ценни протеини. Яйчният белтък не съдържа мазнини. Яйчният жълтък съдържа мазнини, мастноразтворими витамини, минерали и микроелементи, каротеноиди с антиоксидантно действие и холестерол.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Ядки и семена

Те са богати на протеини, фибри и полезни ненаситени мазнини, но са много калорични.

Мазнини, масла, спредове (продукти за мазане)

Те са важен източник на енергия, незаменими мастни киселини и мастноразтворими витамини. Те могат да бъдат от растителен или животински произход и да имат твърда или течна консистенция (масла). Други храни също са богати на мазнини, например ядки, семена, мазна риба и авокадо.

Всички храни от тази група съдържат много енергия (калории) и прекомерният им прием **допринася за затлъстяването. Затова те трябва да се консумират само в малки количества.**

Съставът им (мастни киселини) влияе върху въздействието им върху здравето ни.

Растителните масла (маслиново, рапично, слънчогледово и други) и рибеното масло съдържат ненаситени мастни киселини и са полезни за здравето.

Животинските мазнини (напр. масло, свинска мас) и тропическите растителни мазнини (кокосова мазнина, палмово масло, мазнина от палмови ядки и кокосово масло) съдържат предимно наситени мастни киселини и консумацията им трябва да бъде сведена до минимум.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ !

Върхът на пирамидата е отделен и показва храните и напитките, които не са част от здравословното хранене.

Това са предимно различни преработени храни, които съдържат много енергия (калории), мазнини (наситени мастни киселини и трансмастни киселини), добавени захари и сол.

Те са с ниско съдържание на фибри, витамини, минерали и микроелементи. Храните и напитките от тази група допринасят за затлъстяването, зъбния кариес и други заболявания.

Тази група включва например пакетирани супи, сосове, замразени пици, готови ястия, колбаси, салами, пържени картофи, газирани напитки, бисквити, торти, сладкиши и много други.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

ЗАПОМНЕТЕ!

Трябва да се храните разнообразно и балансирано, за да избегнете недостиг или излишък на хранителни вещества и енергия. Не преяждайте!

Хранителната пирамида е инструмент за здравословно хранене.

Разнообразният избор на храни от първите четири етажа с подходяща честота и размер на порциите осигурява достатъчно хранителни вещества и други важни вещества за здравословното функциониране на организма. Заедно с физическата активност тя поддържа оптимално телесно тегло и по този начин намалява риска от различни заболявания.

Храненето според хранителната пирамида е полезно и за планетата.

Яжте зеленчуци и плодове всеки ден. Те трябва да съставляват поне една трета от дневната ви диета.

Яжте разнообразни, цветни и пресни зеленчуци и плодове.

Предпочитайте сезонни и местно отглеждани зеленчуци и плодове.

Яжте нишестени храни ежедневно, но в умерени количества.

Поне половината от нишестените храни трябва да са пълнозърнести.

Млякото и млечните продукти са важен източник на калций и протеини.

Предпочитайте нискомаслено мляко и млечни продукти.

Консумирайте нискомаслени млечни продукти без добавена захар. Яжте сирене в по-малки количества.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

ЗАПОМНЕТЕ!

Трябва да ядете повече бобови растения, риба, ядки и по-малко месо.

Препоръчително е да се консумират 350-500 г термично обработено червено месо седмично. Консумацията на преработено месо трябва да се избягва напълно или да се консумира само по изключение и в малки количества.

Храненето предимно с растителна храна, допълнено с храни от животински произход, е полезно за здравето. Растителните храни също така оказват по-малко въздействие върху околната среда.

Мазнините, маслата и ядките трябва да се консумират в малки количества.

За предпочитане са тези, които съдържат ненаситени мастни киселини.

Храните и напитките с високо съдържание на калории, мазнини, добавени захари и сол не са полезни за здравето ви. В тази група влизат много популярни преработени храни, като десерти, торти, бисквити, вафли, крекери, картофен чипс, хамбургери, пържени месни продукти, подсладени напитки и много други.

Ако ги консумирате, правете го само от време на време и в малки количества. Заменете ги с по-здравословни продукти.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Цели:

- Учениците да прилагат знанията си за балансирано хранене, когато пазаруват и се хранят
- Учениците да могат да съставят просто меню, което да отговаря на изискванията за балансирано хранене.

ИЗТОЧНИК: <https://www.statpedu.sk/sk/metodicky-portal/volitelne-predmety/viem-co-zjem/>

Умения: комуникация, презентация, социални умения

Методи и форми: групова работа, проектно обучение, ролеви игри

Препоръчителна възрастова категория: Хранителна пирамида (10-14 години), Празнично меню (12-14-години)

Време: 45 - 90 минути.

Основни термини: *храна, хранителна пирамида, плодове, зеленчуци, зърнени храни, ориз, картофи, мляко, млечни продукти, месо, мазнини, масла*

Ключови компетенции: Работата в група развива комуникационните и организационните умения на учениците.

След урока: Промениха ли учениците хранителните си навици? Преосмислиха ли приготвянето на храната по време на своите празненства?

Дейност 1: Плоча с хранителна пирамида

Консумативи: хартия/картон, лепило, ножица, маркери, листовки за храна

1. Разделете се на групи.
2. В групата си поговорете за това какво представлява хранителната пирамида, какви нива има, кои храни влизат в нея и защо.
3. Начертайте върху хартията/картона голям кръг, който да представлява чинията, и го изрежете.
4. Разделете чинията си на толкова части, колкото е хранителната пирамида.
5. Изрежете различни видове храни от всяка хранителна група от листовките с храни.
6. Залепете картинките на храните в чинията, така че храните, които принадлежат към едно, да са заедно. (Хранителната чиния служи като добър нагледен пример за това колко от всяка хранителна група трябва да се опитват да ядат децата.)
7. След като напълните чинията си, проверете дали сте разпределили храните в правилната група.
8. Представете работата си на съучениците си и обсъдете дали сте напълнили чинията правилно. Има ли храни, които са нездравословни?

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Дейност 2: Прзнично меню

Какво ви е необходимо: химикалка, хартия

1. Разделете се на две групи.
2. Във всяка група изберете капитан, говорител и записващ.
3. Задачата на всяка група ще бъде да разработи меню за детски рожден ден.
4. Учениците от всяка група обменят мнения и проверяват дали менюто им е съставено правилно и дали съдържа храни от хранителната пирамида и в какви количества. Съдържа ли менюто им и нездравословни храни? Колко? Те обменят своите аргументи и мнения за това защо са съставили менюто си по този начин. Имат на разположение 5 минути за това.
5. Групата избира един или двама оратори, които да я представляват в дискусията. Те се договарят за аргументите, които ораторите ще използват, за да защитят своята гледна точка в дискусията.
6. По време на дискусията групите обясняват своите мнения и представят най-важните аргументи в тяхна подкрепа. След като говорителите на групите изразят мнението си, останалите членове на групата могат да се включат в дискусията. Учителят следи всяка група да разполага с еднакво време.
7. Учителят моли групите да обобщят мненията и аргументите си.
8. След това обсъждат с учениците: Лесно или трудно намерихте аргументи в подкрепа на позицията си?

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Заклучителен въпрос (от въпросника за учениците) - правилен отговор

Колко пъти седмично трябва да ядем риба?

а. Веднъж седмично

б. Поне два пъти седмично

в. Веднъж месечно

г. Рибата не трябва да се консумира

д. Не знам

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Благодарим ви за вниманието!

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Здравословно хранене

Обучение за учители

Автори:

Мартина Клистикова, Петер Минарик, Даниела Минарикова, Яна Срманаква

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Течности, напитки и режим на пиене

Глава 4

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Водата в човешкото тяло

Водата е важен компонент на човешкото тяло и изпълнява различни функции в него. Организмът поддържа баланс между приема и изхвърлянето на вода. Водата постоянно се отделя от организма, така че трябва постоянно да приемаме вода. Отделяме вода под формата на урина, изпражнения, дишане и потене. Приемаме вода под формата на течности/напитки, а част от водата се образува в самия ни организъм.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Липса на течности

Недостигът на вода в организма (дехидратация) се проявява с различни симптоми. Необходимо е да пиете достатъчно течности, за да я предотвратите.



Ежедневен режим на пиене

Дневният прием на течности се нарича питейна норма (режим на пиене). Важно е ежедневно да се приемат достатъчно количество течности, но също толкова важно е да приемаме подходящи течности. Дневният прием на течности трябва да покрива нуждите на организма по такъв начин, че да попълва загубите на вода и да предотвратява дехидратацията на организма. Дневната нужда от вода за тийнейджъри и възрастни обикновено е около **2 литра за момичетата и жените и около 2,5 литра за момчетата и мъжете**. Това количество е по-високо при висока външна температура, по време на спорт или физическа работа или при някои заболявания. Препоръчително е да приемате течности на равни интервали през целия ден.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.



Подходящи и неподходящи напитки

В основата на правилния дневен режим на пиене трябва да бъдат некалоричните течности.

Подходящи напитки за правилен режим на пиене са:

- Питейната вода от чешмата – най-подходящата напитка за правилен режим на пиене.

- Допълнение към правилния режим на пиене – слабо минерализирана натурална изворна вода или негазирани/слабо газирани безалкохолни напитки без захар, неподсладен плодов, билков, зелен или бял чай. От време на време пийте 100% плодови или зеленчукови сокове, максимум 100 - 150 ml, които е най-добре да бъдат разредени с вода.

Напитките трябва да са със стайна температура; не са подходящи твърде студени, газирани (с мехурчета) или твърде горещи напитки.

Като част от правилния режим на пиене е необходимо да се сведе до минимум консумацията на напитки, които **не са подходящи за** правилен режим на пиене:

- Напитки с добавена захар като безалкохолни и газирани напитки, плодови напитки, витаминозни води, енергийни и спортни напитки. Тяхната консумация увеличава риска от затлъстяване, зъбен кариес и други здравословни проблеми.
- Алкохолът и всички алкохолни напитки, напитките, съдържащи кофеин, хинин и високоминерализираните напитки са неподходящи за деца и юноши.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

ЗАПОМНЕТЕ!

Водата е важен компонент на човешкото тяло и изпълнява различни функции в него.

Недостигът на вода в организма (дехидратация) се проявява с различни симптоми.

Трябва да пием достатъчно течности, за да избегнем дехидратацията. Дневната нужда от вода за тийнейджъри и възрастни обикновено е около 2 литра за момичетата и жените и около 2,5 литра за момчетата и мъжете.

Питейната вода от чешмата е най-подходящата напитка за правилен режим на пиене. Напитки с добавена захар като безалкохолни напитки и лимонади, плодови напитки, витаминозни води, енергийни и спортни напитки. Тяхната консумация увеличава риска от затлъстяване, кариес и други здравословни проблеми.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Цели:

Ученикът да:

- обяснява значението и функциите на водата в човешкото тяло;
- определя условията, от които зависи необходимото дневно количество приемани течности;
- изчислява колко течности трябва да приема на ден;
- планира дневния си режим на пиене;
- наблюдава възможните признаци на недостиг на течности на ниво, подходящо за възрастта;
- избира подходящи напитки за вашия режим на пиене;
- разграничава храните с по-високо/по-ниско съдържание на вода;
- с помощта на учител да планира, провежда и оценява проучване на навиците за пиене на ученици/братя и сестри/родители.

ИЗТОЧНИК: <https://www.statpedu.sk/sk/metodicky-portal/volitelne-predmety/viem-co-zjem/>

Умения: комуникация, презентация, социални умения

Методи и форми : групова работа, проектно обучение, ролеви игри

Препоръчителна възрастова категория: Режим на пиене! Спазвате ли го? (10-14 години), Водно предизвикателство (10-14 години)

Време: 45 - 90 минути.

Основни термини: *Вода в човешкото тяло, липса на течности, режим на пиене, подходящи и неподходящи напитки.*

Ключови компетенции: Работата в група развива комуникационните и организационните умения на учениците.

След урока: Промениха ли учениците навиците си за прием на течности? Замениха ли подсладената вода с натурална?

Дейност 1 Режим на пиене! Спазвате ли го?

Консумативи: хартия/картон, лепило, ножица, маркери, листовки/брошури с изображения на хранителни продукти

1. Разделете се на групи.
2. В групата обсъдете какво е режим на пиене и отговорете на въпросите: "Кога пиете? Колко пиете? Какво пиете?" Запишете отговорите си на хартия.
3. Помислете за това: Трудно ли ви е да се придържате към режима си на пиене и да не забравяте да приемате течности? Как се чувствате, когато ви липсват течности ?
4. Подгответе кратка презентация пред съучениците си за това какво е/не е подходящо за техния режим на пиене и защо. Презентацията не трябва да е по-дълга от 3 минути.

Дейност 2 : Водно предизвикателство

Какво ви е необходимо: химикалка, хартия, плакат

1. Направете плакат, като използвате приложените изображения и го залепете със самозалепваща се лента на видно място (на стената, на вратата на хладилника и т.н.)
2. Всеки избира цвят, изрязва от хартия фигурки с формата на капки и ги оцветява със своя жвят.
3. Всеки път, когато изпиете чаша вода, съответстваща на ситуацията, описана в едно от полетата на плаката, поставете върху нея една от вашите капки. Можете да ги залепите с лепило.
4. В края на деня пребройте капките на всеки ученик. Ученикът с най-много капки печели „водното предизвикателство“
5. Кой ще спечели утре?
6. Дискусия с учителя след приключване на няколкодневното водно предизвикателство: "Как се чувствахте преди да започнете да правите водното предизвикателство? Чувствате ли се по-добре през деня в училище? По-малко ли си уморени?" и т.н.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Заклучителен въпрос (от въпросника за учениците)

Коя напитка е най-подходяща за правилен режим на пиене?

- a. Питейна вода
- b. Билков чай
- c. Мляко
- d. Сок
- e. Не знам

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Благодарим ви за вниманието!

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Здравословно хранене

Обучение на учители

Автори:

Мартина Клистикова, Петер Минарик, Даниела Минарикова, Яна Срманаква

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Порции храна и напитки

Глава 5

Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържашата се в нея информация.

Ръководство и препоръки за подходящия размер на порциите

Храните и напитките, които принадлежат към отделните групи храни, **трябва да се консумират в подходящи количества**, за да осигурят на организма необходимите хранителни вещества и енергия така, че да нямаме нито излишък, нито недостиг от тях.

Използват се **стандартни порции**, които са подходящи за ежедневна или седмична консумация.

Порцията се определя от нейния размер и брой.

Размерът на порцията се изразява по различни начини, като например купичка, чаша, супена лъжица, чаена лъжичка или парчета, мерни единици (грамове, милилитри).

Практичен начин е измерването с ръцете, дланите, пръстите.

Размерът и броят на порциите са предназначени за здрав възрастен човек и **дневен енергиен прием от 8400 kJ/2000 kcal**. Те могат да варират леко в зависимост от пола, възрастта или физическата активност на хората.

Размерът и броят на порциите храни и напитки за хранителните групи са показани в хранителната пирамида.

Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.

Как трябва да се консумират плодове, зеленчуци и салати

Консумирайте ежедневно. Те трябва да съставляват поне една трета от дневната диета. Зеленчуците трябва да съставляват по-голяма част от тях. Трябва да се консумират разнообразни видове, като разнообразието от видове и цветове е от значение. Подходящи са местните и сезонните видове. Зеленчуците и плодовете трябва да се консумират предимно пресни и цели или приготвени по щадящ начин (варене, задушаване).

5 порции зеленчуци и 2 порции плодове дневно.

Една порция зеленчуци може да бъде: 1 чаша (200 ml) зеленолистни зеленчуци или половин чаша други зеленчуци (напр. моркови, грах) или парче (напр. домати, половин чушка, малка краставица).

Една порция плодове може да бъде: 1 по-голямо парче плод (ананас, диня), 1 парче средно голям плод (ябълка, круша, банан, портокал), 2 парчета по-малки плодове (мандарини, сливи), шепа малки плодове (малини, ягоди, боровинки).

Най-много една порция на ден може да бъде: $\frac{3}{4}$ чаша неподсладен плодов сок или 100% сок, $\frac{2}{3}$ чаша плодов или зеленчуков коктейл, $\frac{1}{2}$ чаша сушени плодове.



Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.

Как да ядем пълнозърнест хляб, зърнени храни, макаронени изделия, ориз и картофи

Консумирайте ежедневно.

Поне половината от тях трябва да са пълнозърнести.

3-5 порции на ден.

По-малки количества за деца, жени, възрастни хора и хора с ниска физическа активност. За физически активни хора и млади мъже – до 6-7 порции дневно.

Една порция може да бъде: 2 тънки филийки хляб, ½ чаша суха овесена каша или неподсладена зърнена закуска, 1 чаша варен ориз, макаронени изделия или зърнени храни (булгур, кускус, качамак, киноа), 1 чаша варена овесена каша или корнфлейкс, ½ чаша царевица (зърна), 2 средни или 4 малки картофа, 1 чаша сладки картофи.



Как да ядем мляко, млечни продукти и сирене



Консумирайте ежедневно. Предпочитайте мляко и млечни продукти (кисело мляко, заквасено мляко) с по-ниска масленост.

3 порции на ден.

Деца и юноши до 5 порции на ден .

Една порция може да бъде: 1 чаша (200 мл) мляко, заквасено мляко или обогатена соева напитка, 1 кисело мляко (125 грама ароматизирано и подсладено, 150 грама натурално без добавени захари), една трета или половин пакет извара или кашкавал, 2 палеца/2 резена твърдо сирене.

Как да ядем месо, птиче месо, риба, яйца, бобови растения и ядки

Трябва да ядете повече риба и бобови растения, по-малко месо. Трябва да редувате храни от тази група.

2 порции на ден.

Една порция може да бъде: една длан без пръсти от варено нетлъсто месо (говеждо, агнешко, свинско) и домашни птици, една длан с пръсти от варена риба, 2 яйца, една чаша варени бобови растения или тофу, 40 г безсолни ядки или семена.

Това означава: 2 порции риба (една от които е мазна морска риба), 2-3 порции бобови растения, 2-3 порции нетлъсто месо, 2-3 порции птиче месо, 2-4 яйца, 2-3 порции ядки или семена седмично. 3 порции храна и напитки.

Консумирайте преработено месо и месни продукти, особено червено месо, само от време на време и в малки количества. Ограничете консумацията на птиче месо под формата на хапки, лентички и други пържени продукти.



Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.

Как да се храним с мазнини, масла и продукти за мазане

Консумирайте само в малки количества.

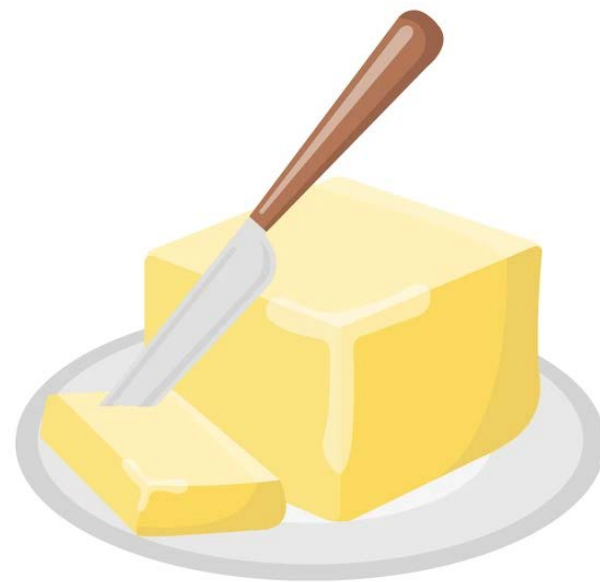
Изберете тези, чийто състав (мастни киселини) е полезен за здравето.

Ограничете мазнините с преобладаващо съдържание на наситени мастни киселини (напр. масло, свинска мас, кокосова мазнина, палмова мазнина и др.).

Предпочитайте растителни масла (напр. маслиново, рапично, слънчогледово и др.). Препоръчителната доза е 1 чаена лъжичка на човек.

От продуктите за мазане за предпочитане са тези с **ниско съдържание на мазнини**. Препоръчителният размер на порцията е 10 грама, достатъчни за 2 филийки хляб.

Домашно приготвена извара, паста от бобови растения или риба, или авокадо са подходящи за намазване.



Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.

Как да консумирате храни и напитки, богати на мазнини, захари и сол

Те не са полезни. Препоръчително е да не ги консумирате изобщо или само в малки количества и само от време на време. Идеално е да ги замените с по-подходящи и по-здравословни храни.

ЗАПОМНЕТЕ!

Не забравяйте, че диетата ви трябва да е разнообразна, за да си набавяте всички необходими хранителни вещества.

Цели:

Ученикът да:

- сравнява основните хранителни вещества като източници на енергия за човешкия организъм;
- разграничава лесно количеството консумирана енергия, в зависимост от пола, телото и възрастта;
- обяснява на подходящо за възрастта ниво влиянието на неизползваната енергия върху човешкото здраве;
- обосновава значението на движението във връзка със съхраняването на неизползваната енергия в човешкото тяло.

ИЗТОЧНИК: <https://www.statpedu.sk/sk/metodicky-portal/volitelne-predmety/viem-co-zjem/>

Умения: комуникация, презентация, социални умения

Методи и форми: групово работа, проектно обучение, ролеви игри

Препоръчителна възрастова група: 10 – 14 години

Време: 45 – 90 минути

Ключови термини: *порция храна, плодове, зеленчуци, мазнини, захари, протеини, месо.*

Ключови компетенции: Учениците ще придобият знания за правилните порции храна, които ще могат да прилагат на практика. Работата в група развива комуникативните и организационните умения на учениците.

Деятност 1 : Смути след тренировка на олимпийски спортисти

Материали: хартия, химикал, пастели, лепило, снимки на плодове и зеленчуци, снимка на спортист, интернет

а) Учениците работят индивидуално или по двойки.

б) Задачата на учениците е да изберат олимпийски спортист, да залепят снимката му на плакат и да напишат основната информация за него, която са намерили в интернет. (например: височина, тегло, възраст, спортни постижения, страна на произход, любима храна и др.)

в) Да предположим, че избраният от вас спортист губи 1000 g след всяка интензивна тренировка. Спортистите трябва да се опитат да заместят 150 % от изгубената чрез потене маса.

Съставете списък със съставки за смути, за да възстановите загубената енергия. Списъкът трябва да включва плодове, зеленчуци, както и въглехидрати и протеини. Използвайте интернет, за да разберете колко грама от всяка съставка в списъка може да има в смутито, ако спортистът трябва да попълни 2 г протеини и 1 г въглехидрати. Можете да добавите лед или вода, за да не повлияете на количеството храна, което спортистът трябва да приеме.

Дейност 2 : Познайте храната

Материали: хартия, химикал, пастели, тиксо, снимки на плодове, зеленчуци, сирена, месо и др., интернет

- а) Изрежете, разпечатайте или нарисувайте картинки на храни от списание и ги поставете в контейнер: зеленчуци и плодове, пълнозърнести храни, протеинови храни и т.н.
- б) Учениците се редуват да избират по една картинка от контейнера със затворени очи. Останалите ученици гледат картинката, която техният съученик е избрал. След това учителят залепва картинката на гърба на ученика, без той да я вижда.
- в) След това ученикът трябва да познае каква храна е залепена на гърба му. Един по един съучениците им ще започнат да дават информация за храната, която е залепнала на гърба им. Например, ако на картинката е изобразен морков, ученикът може да попита:
Има ли храната оранжев цвят?
Хрупкава ли е храната?
Дълъг ли е периодът на хранене ?
- г) Ученикът задава въпроси, докато отгатне храната. Учениците се редуват да отгатват храната, докато отгатнат всички храни в контейнера.

Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.

Заклучителен въпрос (от въпросника за ученици) – правилен отговор

Колко пъти седмично трябва да ядем риба?

а. Веднъж седмично

б. Поне два пъти седмично

в. Веднъж месечно

г. Рибата не трябва да се консумира

д. Не знам

Благодарим ви за вниманието!

Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържашата се в нея информация.

Здравословно хранене

Обучение за учители

Автори:

Мартина Клистикова, Петер Минарик, Даниела Минарикова, Яна Срманакова

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Здравословно хранене

Глава 6

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Защо се храним?

Храната е едно от основните условия за човешкото съществуване.



Тялото ни се нуждае от постоянно снабдяване с енергия и различни хранителни вещества, за да функционира. Техният източник е храната. Освен това то трябва да приема вода всеки ден. Редовният прием на храна е важен за всички процеси в човешкото тяло.

Гладът ни подсказва, че трябва да ядем. След като се нахраним, се чувстваме сити. Усещането за глад и ситост се регулира от хипоталамуса (част от мозъка) и хормоните лептин (хормон на глада) и грелин (хормон на ситостта), както и от други сигнали.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Какво ядем?



Ядем храна, която се състои от разнообразни продукти от животински или растителен произход.

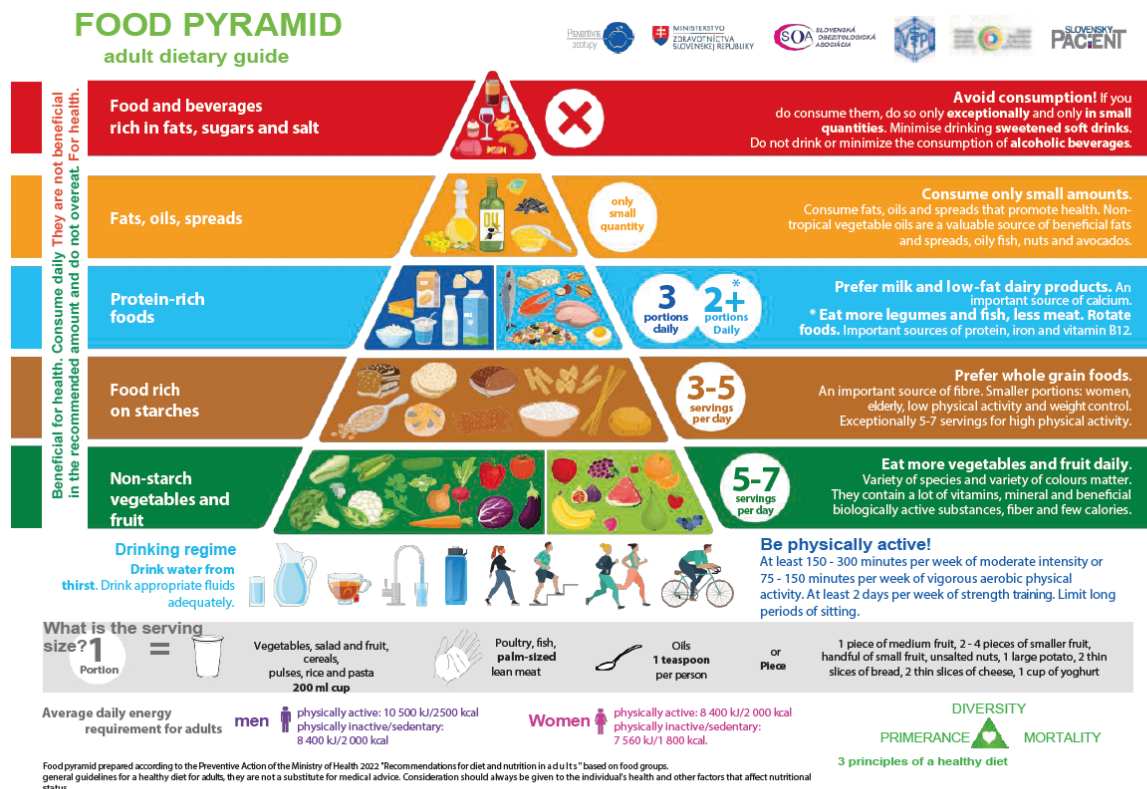
Разделяме ги на хранителни групи според техния хранителен състав, начина, по който обикновено се консумират, и произхода им.

Трябва да се храним предимно с **основни и минимално преработени храни**. Трябва да избираме **хранителни продукти, които са богати на хранителни вещества и осигуряват достатъчно количество енергия**.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Хранителната пирамида включва хранителни групи:

нескорбялни зеленчуци и
плодове;
нишестени храни;
богати на протеини храни
(млечни и други);
мазнини, масла.



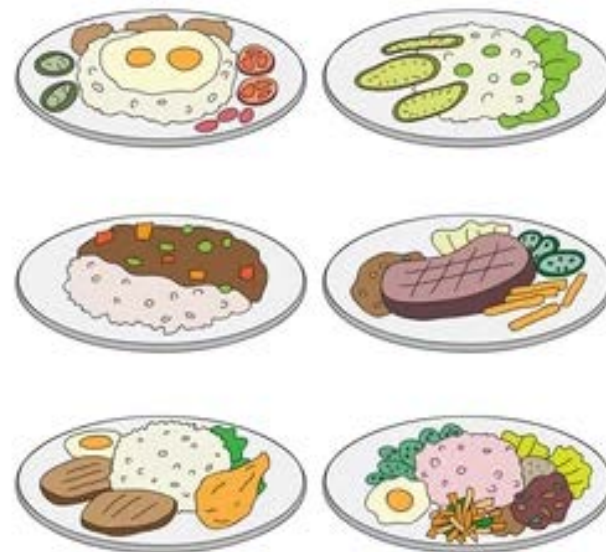
Source : <https://www.health.gov.sk/?Postupy-Prevencia>

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Колко трябва да ядем?

Организмът ни трябва да **приема достатъчно храна всеки ден, за да задоволи всички свои хранителни нужди от енергия и хранителни вещества.** Тези нужди варират в зависимост от пола, възрастта, физическата активност, здравословното състояние, а при жените – от бременността и кърменето.

Недостатъчният или прекомерният прием на енергия и хранителни вещества се отразява отрицателно на функционирането на организма и може да доведе до увреждания, които се изразяват в здравословни проблеми или дори заболявания.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Как храненето е свързано със здравето?

Диетата и храненето са едни от факторите, които оказват значително влияние върху продължителността на човешкия живот и появата на различни заболявания. Това са предимно **хронични незаразни болести**, като наднормено тегло и затлъстяване, сърдечни и съдови заболявания, диабет тип 2 и някои видове рак. Калорийната стойност на нашата диета и включването на отделните хранителни вещества в нея действат върху организма ни чрез няколко механизма и/или поддържат здравето, или, обратно, го увреждат.

Здравословното хранене съдържа балансирано количество енергия, хранителни вещества и други необходими вещества. То осигурява правилното функциониране на организма ни и е полезно за здравето ни.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

За да помогнат на хората да се хранят здравословно, експертите разработват препоръки за хранене, основани на научни изследвания, които се представят чрез **хранителни таблици или пирамиди.**

За доброто здраве е важно:

- Хранете се здравословно.
- Имайте достатъчно физическа активност и ограничете заседналият начин на живот.
- Поддържайте оптимално телесно тегло и обиколка на талията.
- Не пушете! Избягвайте алкохола и други пристрастяващи и вредни вещества.
- Спете достатъчно.
- Поддържайте добро психическо състояние и по-малко психологически стрес.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

ЗАПОМНЕТЕ!

Здравословното хранене според принципите на хранителната пирамида се изразява и в т. нар.

"ДЕСЕТ ПРАВИЛА ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ"

1. Хранете се разнообразно и балансирано и не преяждайте.
2. Яжте повече зеленчуци и плодове всеки ден.
3. Когато става дума за зърнени храни, предпочитайте пълнозърнести.
4. Предпочитайте нискомаслени мляко и млечни продукти.
5. Яжте повече бобови растения и риба, по-малко месо.
6. Консумирайте мазнини, масла и продукти за мазане, които укрепват здравето.
7. Избягвайте храни и напитки, богати на захари, мазнини и сол.
8. Пийте вода, когато сте жадни. Не пийте или ограничете приема на алкохолни напитки!
9. Пазарувайте, пригответе и се хранете разумно. Уверете се, че пригответе храната внимателно и безопасно.
10. Бъдете физически активни всеки ден, поддържайте оптимално телесно тегло и обиколка на талията.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Цели:

Учениците да:

- прилагат знанията си за балансирано хранене, когато пазаруват и се хранят;
- съставят меню, което отговаря на изискванията за балансирано хранене.

ИЗТОЧНИК: <https://www.statpedu.sk/sk/metodicky-portal/volitelne-predmety/viem-co-zjem/>

Умения: комуникация, презентация, социални умения

Методи и форми: групова работа, проектно обучение

Препоръчителна възрастова група: 12 – 14 години

Време: 45 – 90 минути

Основни термини: хранителна пирамида, балансирано хранене, здравословно хранене, десет принципа на здравословното хранене

Ключови компетентности: Работата в група развива комуникационните и организационните умения на учениците.

След урока: Промениха ли учениците начина си на хранене? Промениха ли начина си на живот?

Деятельность 1. Изготовление пищевой пирамиды, 12 – 14 г., 45 мин. – 90 мин.

Инструменты: картон/картон, лепило, ножницы, молиб, пергамент, линия, маркеры, листовки/брошюры с пищевыми продуктами

а) Разделитесь на группы.

б) В группе вы обсудите, что представляет собой пищевая пирамида, какие продукты входят в нее и почему.

в) Нарисуйте пирамиду на картон/картоне, используя шаблон, и я сложите.

г) Разделите пирамиду на столько частей, сколько продуктов входит в пищевую пирамиду.

д) Вырежьте из листовки различные виды продуктов из каждой пищевой группы.

е) Наклейте картинки на продукты, так чтобы продукты, которые относятся к одному, были вместе.

ж) Представьте работу своей группе и обсудите, дали ли вы заполнить пирамиду правильно.

Есть ли в нем продукты, которые вредны для здоровья?

Разширена пирамида с помощта на пергел

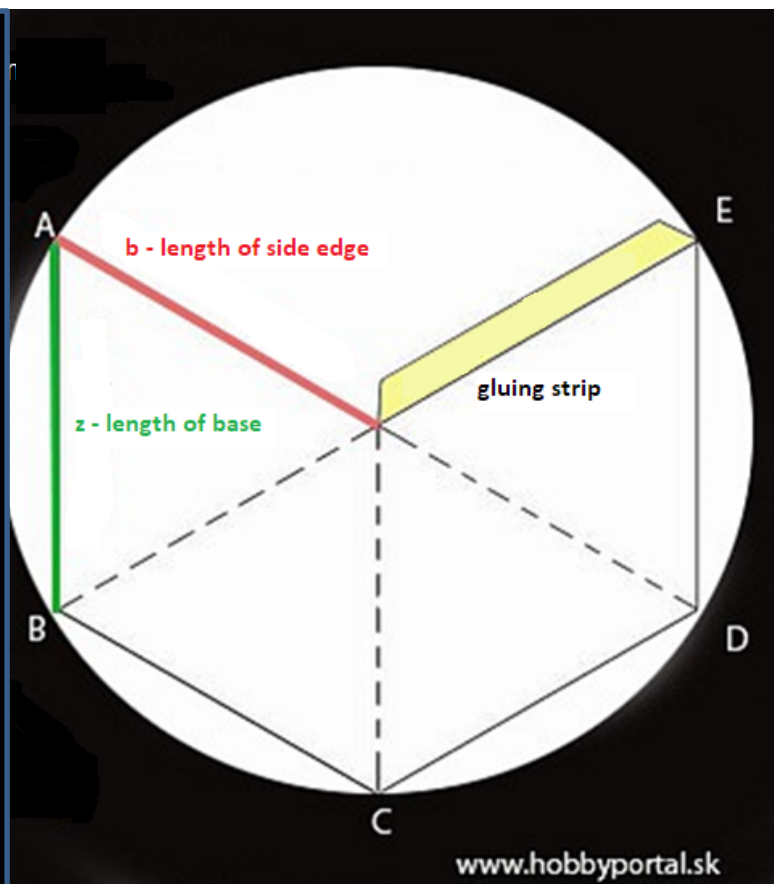
Задайте дължината на страната на пирамидата (b) като радиус в пергела и начертайте окръжност

Свържете центъра на окръжността с точка А

Задайте дължината на основата (z) в пергела и изрежете окръжността от точка А

Това създава точка В, използвайте същата процедура, за да маркирате точки С, D, E

Свържете внимателно точки В, С, D, Е с молив с центъра на окръжността (ъгълът на пирамидата ще се огъне на тези места след изрязване



Дейност 2: Проучване въз основа на Десетте принципа на здравословното хранене, 12 – 14 години (дългосрочна задача, подготовка в клас, 45 – 90 мин.)

Материали: химикалка, хартия

- а) Разделете се на пет групи. (Броят на групите може да варира в зависимост от броя на учениците в класа)
- б) Във всяка група изберете капитан, говорител и записващ.
- в) Задачата на всяка група ще бъде да разработи проучване за здравословното хранене въз основа на Десетте принципа на здравословното хранене. Една група ще разработи анкета за съученици, друга – за учители, трета – за родители, четвърта – за баби и дядовци, и пета – за широката общественост.
- г) Въпросникът трябва да съдържа мин. 5 въпроса от Десетте заповеди за здравословно хранене. Въпросите трябва да бъдат адаптирани към целевата група респонденти. Учениците във всяка група трябва да имат най-малко 20 респонденти, които да попълнят анкетата.
- д) Те ще направят оценка на проучването и ще обсъдят в група отговорите на своите анкетиращи. Ще се опитат да обосноват отговорите им по отношение на тяхната възраст и начин на живот.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

е) Групата избира един или двама говорители. Те трябва да подготвят плакат с отговорите на анкетата. Говорителят представя резултатите от проучването на своята група и предлага начини, по които анкетираният могат да подобрят/подобряват начина си на живот въз основа на Десетте заповеди за здравословно хранене.

ж) По време на дискусията групите следва да обясняват своите виждания и да представят най-важните аргументи в тяхна подкрепа. След като говорителите на групите са изразили мнението си, останалите членове на групата могат да се включат в дискусията. Учителят следи всяка група да разполага с еднакво време.

з) Учителят моли групите да обобщят своите мнения и аргументи.

и) След това обсъжда с учениците:

Лесно или трудно намирахте аргументи в подкрепа на позицията си?

Как се работеше в групата? Уважаваха ли се вашите аргументи?

Спазвахте ли принципите на дискусията – визуален контакт, перифразирание, спазване на времето, без прекъсване?

Кои аргументи ви убедиха да промените начина си на хранене?

Заклучителен въпрос (от въпросника за ученици) - правилен отговор

Кое от следните неща не е основно изискване за здравословно хранене?

- а. Мляко
- б. Ядки
- в. Салата
- г. Орехов бар с топинг**
- д. Не знам

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Благодарим ви за вниманието!

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Здравословно хранене

Обучение за учители

Автори:

Мартина Клистикова, Петер Минарик, Даниела Минарикова, Яна Срманакова

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Хранене навън

Глава 7

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Хранене навън .



Храната, консумирана извън дома, не е само за задоволяване на глада. Тя изгражда социални отношения и връзки, дава възможност за опознаване на разнообразна кухня и подпомага културния обмен. Тя е част от социални, културни и религиозни събития, развлечения и работни срещи. Тя допринася за развитието на търговията и създаването на работни места. Контролът върху здравословното хранене извън дома обикновено е по-труден, тъй като е подложен на множество влияния. То се улеснява от правилно формираните хранителни навици на човека.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Хранене в училище

Балансираното хранене с достатъчно количество енергия и необходимите хранителни вещества осигурява стабилно освобождаване на енергия през целия ден, което подпомага мозъчната функция, концентрацията и вниманието. Разнообразното хранене, богато на витамини, минерали, фибри и качествени белтъчини, с подходящ режим на прием на вода, подобрява когнитивните функции, способността за учене и запомняне на информация. То също така влияе върху настроението и емоционалната ни устойчивост. Диетата, питейният режим, физическите упражнения, в идеалния случай на чист въздух, сънят, релаксацията и други фактори са важни за ефективното учене и постигането на по-добри академични резултати.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Здравословна закуска

Здравословната закуска е важен източник на енергия и хранителни вещества. Предварителното планиране на закуската ви позволява да контролирате съдържанието на хранителни вещества и количеството енергия. То също така намалява апетита и консумацията на нездравословни храни. Здравословната закуска трябва да включва зеленчуци, плодове, източници на фибри, лесно усвоими протеини и подходяща напитка в достатъчни количества.

Примери за подходящи закуски: *пресен плод, зеленчукова закуска със сос, зеленчуково смути с плодове, зеленчуци и мляко или кисело мляко, пълнозърнест хляб с авокадо, сьомга, яйце, извара или неподсладено кисело мляко с плодове и ядки, пълнозърнести крекери със сирене*



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Обяд в училище

Храненето в училищните столове има своите ограничения, но дори и тук се полагат усилия за по-широк избор на ястия, включително зеленчуци, бобови растения и риба в приготвянето им.

Опитайте се да избягвате пиенето на подсладени напитки по време на обяда – най-добре е да се пие вода. Не разхищавайте храна! Ако приготвяте обяда си вкъщи и го носите в училище, имате по-голям шанс да го пригответе според принципите на здравословното хранене.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Хранене в ресторант



Менюто в ресторантите е много богато и изисква от нас съзнателно вземане на решения. Избирайте предимно ястия, приготвени от пресни съставки, и си позволявайте деликатеси само от време на време. Предпочитайте ястия, които съдържат зеленчуци, нетлъсто месо, риба, пълнозърнести храни и са приготвени чрез варене, задушаване или задушаване на пара. Пийте трапезна вода, неподсладена минерална вода или чай с храната, а не подсладени напитки.

Обръщайте внимание на подходящия размер на порциите. Едно предястие или супа не трябва да ви засищат прекалено много. За десертите избирайте по-малко сладки и мазни варианти. Наслаждавайте се на храната, хранете се бавно и с почивки. Това помага на мозъка да разпознае пълнотата на стомаха и да регулира усещането за ситост. Не се поддавайте на влиянието на околната среда и се придържайте към принципите на здравословното хранене. . Научете се да казвате „не“ категорично.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Хранене в ресторант за бързо хранене

Здравословното хранене в ресторантите за бързо хранене може да е предизвикателство.

Въпреки че някои вериги предлагат по-здравословни варианти, повечето от предлаганите в тях храни не са здравословни. **Те са с високо съдържание на калории, наситени мазнини, добавени захари, сол, консерванти и изкуствени аромати.** Много от тези храни са силно преработени, което може да увеличи теглото ви и риска от хронични заболявания, ако ги консумирате редовно.

Ако все пак ядете бърза храна, правете го само от време на време. Избирайте по-здравословни варианти, по-малки порции и избягвайте пържените храни, сосовете, пържените картофи, безплатните екстри, сладките напитки и кофеиновите напитки със сметана или бита сметана.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Опаковки на храните (етикети): информация за състава и хранителните вещества в храните



Етикетирането на храните служи за идентифициране на храните, предоставя основна информация за техния състав и хранително съдържание. Етикетирането на храните се регулира нормативно и има за цел да насърчи прозрачността в хранителната промишленост, да гарантира безопасността на храните и да даде възможност на потребителите да избират. В съответствие със законите производителят трябва да предоставя някои данни задължително, а други – доброволно. Те се намират на предната или задната страна на опаковката.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

На гърба на етикета са посочени съставът, алергените и хранителната стойност на храната.

Съставките в дадена храна са изброени в низходящ ред и в проценти. Твърде многото съставки може да означават, че храната е силно преработена. Специфичният вид мазнини или източник на захар в храната също е важен. Съставките на храните включват и различни добавки, например оцветители, консерванти и други. Те се обозначават с буквата Е с цифри. Тези вещества в допустими количества са безопасни за консумация в храните.

Алергените трябва да бъдат обозначени с различен цвят или шрифт от останалите компоненти.

Информацията за хранителните стойности обикновено се представя в таблица и се отнася за 100 г или 100 мл храна, или за порция. Задължителната хранителна информация е енергийна стойност в kJ/kcal ($4,2 \text{ kJ} = 1 \text{ kcal}$), мазнини, включително наситени мастни киселини, въглехидрати, включително захари, протеини и сол. Незадължителната информация е за фибри, витамини, минерали и други.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

На лицевата страна на храната производителят доброволно използва графичен символ (обикновено на принципа на светофара), който изразява общата хранителна стойност на определен вид храна.

Подобен символ значително помага при закупуването и избора на храни с подходящ хранителен състав. Лицевата страна на храната може да включва и разрешени хранителни претенции и други символи, които показват например, че тя е безглутенов или вегански продукт.

Данните за срока на годност на храните са:

- Срокът на годност означава, че храната може да се консумира и след посочената дата.
- Срокът на годност ("използвайте до...") означава, че храната не се препоръчва за консумация след посочената дата.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Реклама и храна

Рекламата е средство за комуникация с цел популяризиране на продукти или услуги, за да се постигне тяхната продажба. Рекламата на храни се регулира от закона. Въпреки това тя оказва значително влияние върху нашето поведение – както върху покупката, така и върху консумацията на храни. Не бива да се поддаваме на нея.

За да се храним здравословно, е важно да разпознаваме рекламните тактики, да получаваме повече информация за храната и да правим разлика между желанията и нуждите си. Рекламата на храни може да бъде полезна, ако насърчава здравословното хранене.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

ЗАПОМНЕТЕ!

Диетата, питейният режим, физическите упражнения, в идеалния случай на чист въздух, сънят, релаксацията и други фактори са важни за ефективното учене и постигането на по-добри академични резултати.

Здравословната закуска трябва да съдържа зеленчуци, плодове, източници на фибри, лесно усвоими протеини и подходяща напитка в достатъчно количество.

Ако се налага да се храните в заведения за бързо хранене, правете го само от време на време. Избирайте по-здравословни варианти, по-малки порции, избягвайте пържените храни, сосовете, пържените картофи, безплатните допълнителни порции, пиенето на сладки и кола напитки и кофеинови напитки със сметана или бита сметана.

За да се храним здравословно, е важно да разпознаваме рекламните тактики, да получаваме повече информация за храната и да разграничаваме желанията си.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Цели:

Учениците да:

- наблюдават прекомерни или много малки количества храна, консумирани от тях и/или техните братя и сестри/родители;
- прилагат знания за рисковете от неподходящ питеен режим/режим на хранене в тяхната диета,

ИЗТОЧНИК: <https://www.statpedu.sk/sk/metodicky-portal/volitelne-predmety/viem-co-zjem/>

Умения: комуникация, презентация, социални умения

Методи и форми: групова работа, проектно обучение

Препоръчителна възрастова група: 10 – 14 години

Време: 45 – 90 минути

Ключови думи: хранене, здравословен начин на живот, нездравословен начин на живот, здравословна храна

Ключови компетенции: Работата в група развива комуникационните и организационните умения на учениците.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Дейност 1: Сравняване на рецепти

12 – 14 години (45 – 90 мин., домашна работа, дългосрочен проект)

Материали: хартия, химикал, цветни моливи, лепило, снимки на храни, интернет

- а) Разделете се на групи
- б) Във всяка група изберете капитан, говорител и записващ.
- в) Задачата на всяка група ще бъде да избере рецепта, която познава от дома, и да я сравни с рецепта от ресторант или заведение за бързо хранене (напр. печено пиле у дома и в заведение за бързо хранене).
- г) Сравнете рецептите и подгответе презентация под формата на видеоклип, какъвто познавате от кулинарните предавания. Дължината на видеото не трябва да надвишава 3 минути.
- е) Накрая учениците обсъждат храненето навън и храненето въкъщи.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Дейност 2: Реклама на здравословни храни, 10 – 14 години, 45 – 90 мин.

Консумативи: хартия, химикал, моливи за оцветяване,

а) Разделете се на групи

б) Задачата на всяка група ще бъде да измисли реклама на здравословна храна и да изиграе кратък скеч. Сценката не трябва да продължава повече от 3 минути.

в) Учениците представят своите сценки пред останалите членове на класа. Накрая те обсъждат кой скеч им е харесал и защо.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Заклучителен въпрос (въпросник)

Каква хранителна информация трябва да се съдържа на етикета на опакованите храни?

- а. Съдържание на алергени
- б. Съдържание на мазнини, включително наситени мастни киселини, съдържание на въглехидрати, включително захари, протеини и сол.
- в. Съдържание на витамини и минерали
- г. Съдържание на захар и фибри.
- д. Не знам

Благодарим ви за вниманието!

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Здравословно хранене

Обучение за учители

Автори:

Мартина Клистикова, Петер Минарик, Даниела Минарикова, Яна Срманаква

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Рискове от неправилно хранене

Глава 8

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Неправилното хранене може да доведе до определени рискове, които имат различни причини, симптоми и последици за здравето.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Модели на хранене и примери.

Моделът на хранене (модел, метод, стил) представлява комбинациите от храни и напитки, които човек обикновено консумира през определен период от време.

Разнообразното хранене с достатъчен прием на енергия и всички хранителни вещества е най-подходящо за здрав човек.

Моделите на хранене, свързани с по-добро здраве и превенция на хронични заболявания, включват висок прием на зеленчуци, плодове, бобови растения, ядки, семена, зърнени храни и зехтин; нисък до умерен прием на млечни продукти, риба и домашни птици; рядка консумация на червено и преработено месо; рядка и умерена консумация на алкохол само при възрастни.

Най-известният от тях е **средиземноморската диета**.

Хранене в „западен стил“



„Западният стил“ на хранене е типичен за повечето хора в развитите страни. Той се характеризира с консумация на силно преработени храни, прекомерен прием на калории и висок прием на наситени мазнини, захари и сол.

Заедно с ниската физическа активност и заседналият начин на живот, това води до увеличаване на теглото и развитие на редица хронични заболявания.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Вегетарианство и веганство

Често срещани стилове на хранене са също **вегетарианството** (без месо, понякога риба) и **веганството** (без животински продукти, включително млечни продукти, яйца и понякога мед).

Въпреки че ползите от тях надвишават рисковете (например липса на определени витамини и минерали, протеини), практикуването им не се състои само в простото елиминиране на определени храни от диетата.

При децата и юношите трябва да се обърне специално внимание на правилната хранителна стойност на консумираната храна.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Алтернативни стилове на хранене

Другите алтернативни стилове на хранене са по-трудни за практикуване и крият по-големи рискове от неадекватен прием на хранителни вещества.

Различните **диети и ограничения на консумацията на храна** или на някои от нейните компоненти без здравословна причина по принцип са **неподходящи**, особено за деца и тийнейджъри.

Те могат да доведат до нарушения в растежа и развитието, неправилно функциониране на имунната система, кожни проблеми, умора, изтощение или дисфункция на половите органи.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Някои заболявания или медицински състояния (напр. диабет, глутенова ентеропатия) изискват определени **диетични мерки, но те са част от лечението и обикновено се ръководят от лекар, медицинска сестра или диетолог.**

Диетата, основана на предимно растителни храни, допълнени с подходящи храни от животински произход, понастоящем се счита за най-подходящия начин за разнообразно и балансирано хранене, който повечето хора могат лесно и устойчиво да спазват. Той е и достатъчно природосъобразен.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Нездравословен начин на живот – въздействие върху здравето и фитнес



Най-важните компоненти на нездравословния начин на живот са **неправилното хранене и диетата, прекомерната консумация на алкохол, тютюнопушенето, липсата на физическа активност и заседналият начин на живот. Те увеличават риска от различни хронични заболявания и преждевременна смърт.**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Хранителни разстройства

Разстройствата на храненето са **сериозни психични заболявания, които** се характеризират с **необичайни хранителни навици, увреждащи тялото**. Те включват **анорексия, булимия, преяждане**, както и други, по-рядко срещани разстройства. Те могат да бъдат предизвикани от различни фактори, например стремеж към „модерно“ прекомерно отслабване, перфектна фигура, перфекционизъм и други. Те изискват своевременна професионална помощ.

Преяждане и затлъстяване

Преяждането, т. е. прекомерният прием на калории, води до натрупване на мастни запаси в организма и до увеличаване на телесното тегло (от наднормено тегло до затлъстяване). За да бъдем здрави, е необходимо да имаме подходящо **телесно тегло** за ръста на тялото (това се изразява чрез индекса на телесната маса, ИТМ) и подходящ **телесен състав** (съотношението на телесните мазнини и мускулната маса). **Затлъстяването е отделно заболяване и също така риск за развитие на много други заболявания.** Подходящото за възрастта телесно тегло и добрата физическа форма са много важни за здравето.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Предизвикващи преяждане фактори

Преяждането или прекомерното ядене е хранене, без да се чувствате гладни. Най-често срещаните отключващи фактори са емоционалните състояния (стрес, настроение), външният вид, миризмата и порцията храна, времето на деня (вечер), социалните събития (посещения, партита, празници). **Преяждането води до увеличаване на теглото.** За справяне с неконтролируемото хранене се използват психологически техники, които се занимават с мислите, чувствата и поведението на човека при хранене.

Къде да потърсим помощ за затлъстяване или хранителни разстройства?

Ранната професионална помощ е от ключово значение. Първо трябва да се обърнете към лекуващия си лекар (за възрастни това е общопрактикуващ лекар, а за деца и юноши - **педиатър**). Лекарят ще направи оценка на състоянието и ще препоръча решение, тъй като често се налагат специализирани здравни грижи от различни специалисти. **Решенията за самопомощ или интернет ресурсите може да не доведат до успех и дори да влошат състоянието.**

Хранителни алергии и непоносимост

Това са два различни вида нежелани реакции към храната.

Алергията е преувеличена реакция на имунната система на човека към нормално безвредно вещество. Това вещество се нарича **алерген**, то е протеин от храна, полени, домашен прах, животински косми или плесен. Повечето алергии се появяват през първата година от живота и могат да бъдат наследствени.

Хранителните алергии най-често се причиняват от мляко, яйца, риба, ракообразни, ядки, фъстъци, пшеница, соя. Алергиите се проявяват с кожни или респираторни симптоми и могат да бъдат и животозастрашаващи.

Човек с алергия трябва стриктно да избягва консумацията дори на малки количества храна, която съдържа въпросния алерген.



Хранителната непоносимост не е имунна реакция. Причинява се от липсата на определени храносмилателни ензими. Симптомите са по-слабо изразени, но по-неприятни.

Това са храносмилателни и кожни симптоми или главоболие. Най-често срещаните хранителни непоносимости **са непоносимост към лактоза** (млечна захар), **непоносимост към фруктоза** (плодова захар), **непоносимост към хистамин** (хистаминът е вещество, съдържащо се в белтъчините) и **непоносимост към глютен** (глютенът е комплекс от различни белтъчини, които се съдържат в зърнени култури като пшеница, ечемик и ръж).

Хранителна непоносимост най-често се причинява от млечни продукти, някои зеленчуци и плодове, шоколад, яйца (главно яйчен белтък), хранителни добавки, алкохолни и безалкохолни напитки (плодови сокове), храни, съдържащи хистамин (колбаси, зрели сирена, мариновани зеленчуци и други). **Човек с непоносимост понася тези храни индивидуално**, като малките количества обикновено се понасят добре.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

ЗАПОМНЕТЕ!

Неправилното хранене може да създаде определени рискове, които имат различни причини, проявления и последици за здравето.

Диетата, основана на предимно растителни храни, допълнени с подходящи храни от животински произход, понастоящем се счита за най-подходящия начин за разнообразно и балансирано хранене, който повечето хора могат лесно и устойчиво да спазват. Той е и достатъчно природосъобразен.

Най-важните компоненти на нездравословния начин на живот са неправилното хранене и диетата, прекомерната консумация на алкохол, тютюнопушенето, липсата на физическа активност и заседналият начин на живот. Те увеличават риска от различни хронични заболявания и преждевременна смърт.

Ранната професионална помощ е от ключово значение. Първото нещо, което трябва да направите, е да се свържете с вашия лекар (за възрастни това е общопрактикуващ лекар, а за деца и тийнейджъри – педиатър). Лекарят ще оцени състоянието и ще препоръча решение, тъй като често са необходими специализирани здравни грижи от различни специалисти. Решенията за самопомощ или интернет ресурсите може да не доведат до успех и дори да влошат състоянието.

Човек с алергия трябва стриктно да избягва консумацията дори на малко количество храна, която съдържа алергена.

Човекът с непоносимост понася тези храни поотделно, като малките количества обикновено се понасят добре.

Цели:

Учениците да:

- наблюдават консумацията на прекомерни или много малки количества храна при себе си/брата и сестри/родители;
- обясняват някои от причините за хранителните разстройства на подходящо за възрастта ниво, да аргументират значението на редовната физическа активност във връзка със затлъстяването;
- оценяват въздействието на липсата на физически упражнения върху човешкия организъм на подходящо за възрастта ниво;
- прилагат знания за рисковете от неподходящ режим на пиене в диетата си.

ИЗТОЧНИК: <https://www.statpedu.sk/sk/metodicky-portal/volitelne-predmety/viem-co-zjem/>

Умения: комуникация, презентация, социални умения

Методи и форми: групова работа, проектно обучение

Препоръчителна възрастова група: 10 – 14 години

Време: 45 – 90 минути

Ключови термини: диета, начин на хранене, хранителни разстройства, хранителни алергии и непоносимост

Ключови компетенции: Работата в група развива комуникационните и организационните умения на учениците.

Дейност 1: Добри или лоши са препоръките в храненето? 12 – 14 години (45 – 90 мин., домашна работа, дългосрочен проект)

Материали: хартия, химикал, цветни моливи, лепило, снимки на храни, интернет

- а) Разделете се на пет групи
- б) Във всяка група изберете капитан, говорител и записващ.
- в) Задачата на всяка група е да получи информация по зададената тема:
 - 1. Вегетарианство
 - 2. Веганство
 - 3. Алкохолизъм
 - 4. Затлъстяване
 - 5. Булимия/анорексия
- г) Всяка група подготвя видеопрезентация по зададената тема. Презентацията не трябва да е по-дълга от 3 минути.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

д) При представянето на проектите си учениците вписват информацията в таблицата:

	Принцип на хранене	Положителни страни	Отрицателен
Вегетарианство			
Веганство			
Алкохолизъм			
Затлъстяване			
Булимия / Анорексия			

е) Накрая учениците обсъждат и допълват изреченията:

Бих искал да бъда вегетарианец, защото

Това, което ми харесва във вегетарианството, е

Ако имах приятел, който пиеше много алкохол, щях да му кажа.....

Бих посъветвал човек със затлъстяване да.....

Ако имах съученик, който има проблем с храненето, щях да

Деятност 2: Въпросник за непоносимост, 10 – 14 години, (45 мин.)

Консумативи: хартия, химикалка, цветни моливи

а) Разделете се на две групи.

б) Във всяка група изберете капитан, говорител и записващ.

в) Всяка група ще има за задача да изготви въпросник за хранителните алергии и хранителната непоносимост. Въпросникът следва да бъде попълнен от поне 30 души и след това отговорите да бъдат анализирани. Групата следва да подготви плакат с резултатите.

г) Учениците представят своите плакати пред съучениците си. Презентацията не трябва да е по-дълга от 3 минути.

Заклучителен въпрос (от въпросника за ученици) – правилен отговор

Неподходящото хранене може да доведе до различни рискове и здравословни проблеми. Отбележете правилната комбинация

- а. Недостатъчният прием на протеини може да предизвика алергична реакция.
- б. Човек с алергия може да консумира малки количества храна, която съдържа алергена.
- в. Диетите са безопасни и не водят до хранителни дефицити.
- г. **Прекомерният и дългосрочен прием на калории (енергия) в храната води до увеличаване на телесното тегло.**
- д. Не знам

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Благодарим ви за вниманието!

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Здравословно хранене

Обучение за учители

Автори:

Мартина Клистикова, Петер Минарик, Даниела Минарикова, Яна Срманакова

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Безопасност и хигиена на храните

Глава 9

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Замърсяване на хранителните продукти

Безопасната храна е предпоставка за човешкото здраве.

Замърсителите на храните са вредни вещества (замърсители и микроорганизми), които могат да причинят инфекциозни заболявания, причинени от бактерии, вируси и паразити, или токсични заболявания, причинени от химикали, като микотоксини, произвеждани от плесени, тежки метали като олово, кадмий, живак, радиоактивни вещества и други.

Инфекциозните болести могат да бъдат причинени от консумация на недостатъчно сготвено месо, непастеризирано мляко и млечни продукти, лоша хигиена при обработката и консумирането на храна, замърсена почва, вода или контакт със заразено животно. Симптомите на инфекцията се развиват бързо и включват треска, главоболие, гадене, повръщане, болки в корема и диария.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Замърсяването с химикали обикновено не води веднага до здравословни проблеми (изключение е отравянето), но може постепенно да засегне имунната или хормоналната система на човека и да доведе до заболявания като рак.

Безопасността на храните е много важна за бременните жени, малките деца, възрастните хора и болните, особено тези с увредена имунна система. Безопасното хранене означава преди всичко да знаете как правилно да купувате, приготвяте, съхранявате и консумирате храна.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Основните мерки за безопасна храна са:

При покупка:

- Купувайте прясна и неподправена храна (зеленчуци, плодове, месо). Рибa от проверени източници.
- Следете за сроковете на годност на хранителните продукти.
- Използвайте хладилни контейнери, когато пренасяте бързо развалящи се храни вкъщи.

При съхранение:

- Спазвайте условията за съхранение на отделните храни (в хладилник, на стайна температура, на сухо място и т.н.).
- Съхранявайте приготвената храна на стайна температура до 2 часа, след което в хладилник при температура 5°C. При тази температура растежът на бактериите се забавя, така че храната може да се съхранява по-дълго време.
- Съхранявайте сурови храни и хранителни продукти отделно от сготвените.
- Съхранявайте храната в затворени съдове.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Основните мерки за безопасна храна са:

При обработка:

- Измивайте добре ръцете си преди приготвяне на храна (с топла вода и сапун).
- Измийте и почистете храната (плодове, зеленчуци, месо).
- Поддържайте чисти всички зони и предмети, използвани при обработката на храни.
- Използвайте отделни прибори (ножове, съдове, чинии) за сурови и готвени храни.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Основните мерки за безопасна храна са:

При приготвяне:

- Уверете се, че месото, яйцата и морските дарове **са добре сготвени**. Поддържайте температура от 75°C в продължение на поне 15 минути (включително в центъра на месото, проверете с термометър за месо). Бактериите се унищожават при тази температура.
- Никога не **гриловайте на открит огън**. Това води до образуване на опасни вещества, които се считат за силно канцерогенни. Такива вещества се образуват и при изгарянето на мазнини и масла, при пържене и пушене.
- **Предпочитайте щадящи методи на готвене**, като например варене или готвене на пара. Високите температури при печене на скара, пържене, печене или пържене, особено на месо, но също и на храни с нишесте (картофи, хляб), водят до образуване на вредни канцерогени. Използвайте тези методи на готвене само в редки случаи.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Основните мерки за безопасна храна са:

При консумация:

- Измивайте добре ръцете си преди всяко хранене!
- Пийте и използвайте безопасна вода от сигурни и познати източници (напр. питейна вода, бутилирана питейна, минерална и изворна вода).
- Не консумирайте храна след изтичане на срока ѝ на годност. Веднъж отворена, тази храна трябва да се съхранява при посочените условия и да се консумира в рамките на посочения брой дни след отварянето. Ако е посочен срок на минимална трайност, храната е била съхранявана правилно и опаковката ѝ не е била повредена, тя може да се консумира след този срок.
- Консумирайте затоплената храна веднага, не я претопляйте.
- Не замразявайте отново размразена храна. Използвайте я веднага, не я оставяйте на стайна температура за дълго време.
- Когато загрявате храна в микровълнова фурна, спазвайте препоръчителното време и температура на загряване.
- Не консумирайте храни, заразени с плесен, дори след като тя е била отстранена (хляб, сладкиши, компоти, кисело мляко и др.).
- Не консумирайте изгоряла и прегоряла храна.
- Ако е възможно, консумирайте органични храни, които може да са по-малко замърсени с изкуствени торове и химикали.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Етикетиране на безопасността на храните.

От гледна точка на безопасността на храните най-важната информация върху опаковките е срокът на минималната трайност или срокът на годност и съставките, които предизвикват алергии или непоносимост.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Хранителни добавки

Хранителните добавки са всякакви химически вещества, които се добавят към храната, за да се постигнат определени желани ефекти в храната.

Могат да се използват разрешени вещества и само в разрешени количества. Те трябва да са посочени на етикета на продукта и да са **маркирани с буквата Е**, което означава, че са одобрени в Европейския съюз като безопасни. Те могат да бъдат синтетични или получени от растителни, животински или минерални източници. Хората с алергии или свръхчувствителност към определени добавки трябва да им обръщат внимание. Много от добавките се съдържат в силно преработени храни.

Обогатяването е добавянето на полезни за храненето вещества, като витамини, минерали, фибри и други хранителни вещества, към храните, за да се намалят последиците от техния недостиг или да се заменят веществата, чието съдържание е намаляло при обработката на храните. Добре познат пример е обогатяването на солта с йод и по този начин предотвратяването на развитието на заболявания на щитовидната жлеза. Предлагат се редица обогатени храни, като например брашно, зърнени храни, сокове, мляко и млечни продукти. Добавянето на полезни вещества към тези храни е полезно за здравето, но по-важно е да се спазват общите съвети за здравословно хранене.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Хигиенни навици

За да се храните безопасно, спазвайте тези указания:

- Добри хигиенни навици. Измивайте добре ръцете си преди и след приготвяне на храна.
- Купувайте безопасна и безвредна храна.
- Съхранявайте храната правилно.
- Осигуряване на безопасно и хигиенично приготвяне на храната.
- Яжте прясна и безопасна храна.
- Използвайте безопасна вода.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

ЗАПОМНЕТЕ!

Безопасността на храните е много важна за бременните жени, малките деца, възрастните хора и болните особено тези с имунни нарушения. Безопасното хранене означава преди всичко да знаете как правилно да купувате, приготвяте, съхранявате и консумирате храната.

За да се храните безопасно, спазвайте тези указания:

- Добри хигиенни навици. Измивайте добре ръцете си преди и след приготвяне на храна.
- Купувайте безопасна и безвредна храна.
- Съхранявайте храната правилно.
- Осигуряване на безопасно и хигиенично приготвяне на храната.
- Яжте прясна и безопасна храна.
- Използвайте безопасна вода.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Цели:

Учениците да

- спазват подходящи хигиенни процедури при работа с храна;
- съхраняват правилно различни храни в и извън хладилника;
- различават пресни, трайни и развалени храни;
- намерат таблицата за състава на храната и добавките върху опаковката;
- преценяват срока на годност на определени храни според маркировката върху опаковката;
- спазват подходящи хигиенни навици във връзка с превенцията на заболяванията.

ИЗТОЧНИК: <https://www.statpedu.sk/sk/metodicky-portal/volitelne-predmety/viem-co-zjem/>

Умения: комуникация, презентация, социални умения

Методи и форми: групова работа, проектно обучение

Препоръчителна възрастова група: 10 – 14 години

Време: 45 – 90 минути

Ключови термини: безопасност на храните, здравни проблеми, замърсяване на храните, хранителни добавки

Ключови компетенции: Учениците придобиват знания за правилния начин на съхранение на храната. Разбират, че неправилното съхранение на храната води до здравословни проблеми. Работата в група развива комуникативните и организационните умения на учениците.

Дейност 1: Забравена закуска, 10 – 14 години (45 мин., домашна работа, дългосрочен проект)

Консумативи: хартия, химикал, моливи, лепило, снимки на плодове и зеленчуци, хляб – филия, найлонова торбичка, фотоапарат/мобилен телефон, интернет

а) Учениците работят индивидуално или по двойки.

б) На всеки ученик се е случвало да забрави обяда си в ученическата чанта. Напишете какво се случва със забравения обяд.

в) Направете експеримент: Поставете парче плод или хляб в найлонова торбичка. Поставете го на топло място и наблюдавайте какво ще се случи. Запишете наблюденията си със снимки или рисунки на това, което се случва с храната в торбичката. Запишете наблюденията си в таблицата:

Вид храна	Ден на наблюдение	Външен вид на храната	Забележка

г) Разберете какво причинява развалената храна на човешкия организъм. Подгответе постер с резултатите си. Представете плаката си пред съучениците си в училище. Продължителността на презентацията не трябва да надвишава 3 минути.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Деятност 2. Как съхраняваме храната, 10 – 14 години (45 мин.)

Материали: хартия, химикал, цветни моливи, тиксо, снимки на храни, интернет

а) Изрежете, разпечатайте снимки на храна от списание или ги нарисувайте.

б) Обсъдете с учениците: Как съхраняваме храната? Къде я съхраняваме? Защо е важно да я съхраняваме в добро състояние възможно най-дълго време? Какво причинява развалената храна на човешкия организъм?

в) Заедно съставете списък на хранителните продукти, които използвате най-често в домакинството си.

г) Учениците, по двойки или самостоятелно, попълват таблицата с методите за съхранение на храна:

Вид храна	Метод на съхранение

д) Накрая ще разгледаме заедно таблицата и методите за съхранение на храна.

Последен въпрос (от въпросника за ученици) - верен отговор

За безопасно хранене е важно да избягвате храни, които:

- а. Са замърсени (микробиологично, химически).**
- б. Срокът им на годност, посочен върху опаковката на храната, е изтекъл.
- в. Са обогатени (обогатени с някои хранителни вещества).
- г. Са прясно приготвени.
- д. Не знам

Благодарим ви за вниманието!

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Здравословно хранене

Обучение за учители

Автори:

Мартина Клистикова, Петер Минарик, Даниела Минарикова, Яна Срманакова

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Устойчиво хранене: храната, която е здравословна за хората, е здравословна и за Земята

Глава 10

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Храната е не само средство за задоволяване на глада и набавяне на енергия, но и оказва значително влияние върху здравето ни и планетата, на която живеем.

Изборът ни на здравословно хранене допринася за устойчив начин на живот за нас и бъдещите поколения.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Какво означава „устойчиво хранене“ и „устойчива храна“?

Устойчивото хранене се определя като начин на консумация на храна, който осигурява достатъчно храна за сегашното население, като същевременно свежда до минимум отрицателното въздействие върху околната среда, социалната справедливост, здравето, икономиката и бъдещите поколения.

Устойчивото хранене се характеризира с: щадящо земеделие с екологични и регенеративни методи, имитация на естествените екосистеми при отглеждането на земеделски култури и отглеждането на селскостопански животни, свеждане до минимум на замърсяването на околната среда, консумация на местна, богата на хранителни вещества и минимално преработена храна, производство на храна при справедливи условия, продажба на храна на справедливи цени.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Изменение на климата, околна среда и продоволствена сигурност

Изменението на климата, околната среда и продоволствената сигурност са взаимосвързани. Продоволствената сигурност се постига, когато всички хора имат достъп до достатъчно, безопасна и питателна храна. Това положение обаче е застрашено от нарастването на населението, икономическите фактори и отрицателните въздействия на производството и потреблението на храни, които водят до изменение на климата и влошаване на състоянието на околната среда.



Изменението на климата влияе върху метеорологичните условия, което води до намаляване на добивите на култури и продуктивността на добитъка. Екстремните климатични промени и прекомерната употреба на пестициди и други химикали вредят на пчелите, без които биоразнообразието би било сериозно увредено, а хранителната верига – нарушена. **Насърчаването на устойчивото земеделие и осигуряването на справедливо разпределение на храните са от съществено значение за постигането на продоволствена сигурност.**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Производство и потребление на храни и тяхното въздействие върху климатичните условия – „от фермата до трапезата“

„От фермата до вилцата“ (Farm to Fork – F2F) е европейска стратегия, чиято цел е да се постигне здравословна, справедлива и екологосъобразна хранителна система. Тя има за цел да осигури по-здравословна храна, да намали екологичния отпечатък на селското стопанство и да гарантира продоволствена сигурност и справедливо възнаграждение за земеделските стопани .



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Всички човешки дейности оказват въздействие върху околната среда. Масовото производство и глобализацията влошават още повече тази ситуация. Въздействието върху околната среда най-често се изразява като въглероден и воден отпечатък.

Въглеродният отпечатък е общото количество парникови газове, които се създават в резултат на човешката дейност..

Парниковите газове са газове в атмосферата, като въглероден диоксид, метан и водни пари. Те поглъщат част от топлината, която затопля планетата, създавайки парников ефект, който повишава температурата на земната повърхност.



Водният отпечатък показва количеството прясна вода в литри или кубични метри, което се използва за производството на потребителска стока или услуга.

Цялата хранителна верига – производството на храни, тяхната преработка и транспортиране, продажбата им и нашето потребление – оказва значително отрицателно въздействие върху околната среда и климата.

- **Конвенционалното земеделие** произвежда около **20% от общите емисии на парникови газове** и е **най-големият потребител на вода (до 80% от общото количество вода)** за напояване на културите.
- **Отглеждането на една култура на голяма площ** (монокултурно земеделие) и **интензивното животновъдство** водят до обезлесяване, увреждане на почвата и на мрежата от микроорганизми, живеещи в почвата, и по този начин нарушават горските екосистеми.
- **Прекомерният и незаконният риболов** допринасят за изчерпването на морските ресурси и за разрушаването на водните екосистеми.
- **Прекомерната употреба на пестициди** застрашава организми, за които те не са предназначени, замърсява почвата и водата и се отразява на здравето ни чрез хранителната верига.
- За преработката и транспортирането на храните се използва **енергия от изкопаеми горива**, което също води до въглеродни емисии.
- **Прекомерното опаковане на храни** увеличава общото производство на отпадъци, а **хранителните отпадъци** допринасят за емисиите на метан в депата за отпадъци.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Храните на растителна основа обикновено имат по-малък въглероден и воден отпечатък от храните на животинска основа. Храненето предимно с растителни продукти е полезно не само за здравето ни, но и по-щадящо околната среда.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Важна стъпка за опазване на околната среда е **да се сведе до минимум разхищението на ресурси и да се намалят хранителните отпадъци**. Много хора по света гладуват, а парадоксът е, че голямо количество храна се изхвърля ненужно. Затова никога не изхвърляйте храна, освен ако не е необходимо! Слагайте в чинията си само храната, която със сигурност ще изядете.

Пирамидата на хранителните отпадъци предлага и варианти за ефективно и екологосъобразно намаляване на хранителните отпадъци: най-голямо значение има намаляването на количеството на отпадъците, след това даряването на храна на нуждаещи се хора, храненето на животни, компостирането и последният вариант е да се отървем от отпадъците.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.



Основните практики за минимизиране на хранителните отпадъци са: планиране на храненето, пазаруване с подготвен списък, следене на срока на годност, сервиране на подходящи порции, правилно съхранение на храната, използване на остатъците и компостиране.

По този начин не само намаляваме разхищението на храна, но и пестим ресурси за нейното производство.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Храните, които са полезни за хората, са полезни и за Земята

Устойчиво хранене означава да избирате и да консумирате храни, които са здравословни за хората и околната среда.

Моделът на двойната пирамида е едно от предложенията, които помагат да се визуализира кои храни трябва да са в основата на диетата и кои трябва да се консумират по-рядко от гледна точка на тяхното въздействие върху околната среда. Това означава:

- 1. Увеличаване на дела на растителните храни.**
- 2. Подкрепа на местните ресурси и местните производители.**
- 3. Предпочитание към органични/био/еко храни.**
- 4. Избор на риба и морски дарове, отгледани по устойчив начин.**
- 5. Отговорна консумация на месо.**
- 6. Подкрепа за справедливата търговия.**
- 7. Намаляване до минимум на преработените храни.**
- 8. Градинарство и собствено отглеждане.**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

ЗАПОМНЕТЕ!

Устойчивото хранене се свързва с устойчивото земеделие, което насърчава екологичните и регенеративните методи, фокусира се върху отглеждането на култури и интегрирането на животни, за да имитира естествените екосистеми и да сведе до минимум замърсяването на околната среда. Устойчивото хранене включва храни, които са местни, богати на хранителни вещества и минимално преработени, произведени при справедливи условия и продавани на справедливи цени.

За да се постигне **продоволствена сигурност**, е важно да се насърчава устойчивото земеделие и да се гарантира справедливо разпределение на храните.

Храните от растителен произход обикновено имат по-малък въглероден и воден отпечатък от храните от животински произход, което прави храненето предимно с растителни продукти не само полезно за здравето, но и за околната среда.

Основните практики за **намаляване на хранителните отпадъци** са: планиране на храненето, пазаруване с подготвен списък, следене на сроковете на годност, сервиране на подходящи порции, правилно съхранение на храната, използване на остатъците и компостиране. По този начин не само намаляваме разхищението на храна, но и пестим ресурсите за нейното производство.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Цели:

Учениците да:

- познават причините за разхищение на храна и да оценяват последиците от тях в световен мащаб.
- правят връзка между разхищението на храна в богатите страни и глада в развиващите се страни.
- научат да свеждат до минимум хранителните отпадъци в домакинството и да управляват разумно храната.
- могат да обсъждат решения за разхищение на храна.

Умения: комуникация, презентация, социални умения

Методи и форми: групова работа, проектно обучение

Препоръчителна възрастова група: 10 – 14 години

Време: 45 – 90 минути

Ключови термини: устойчиво хранене, безопасност на храните, въглероден и воден отпечатък, разхищение на храни – отпадъци, отговорно потребление

Ключови компетенции: Работата в група развива комуникационните и организационните умения на учениците.

Дейност 1: Хранителни отпадъци, 10 – 14 години (45 – 90 минути, домашна работа, дългосрочен проект)

Материали: хартия, химикал, цветни моливи, лепило, снимки на храни, интернет

а) Въвеждаща дискусия с учениците: Каква храна сте изхвърлили през последната седмица? Колко е била тя? Изяждате ли всичко в училищния стол? Отказвате ли се от обяда си, ако не ви харесва? Мислите ли, че децата в Африка също изхвърлят храна? и т.н.

б) Учениците работят индивидуално или по двойки, за да създадат плакат за хранителните отпадъци.

в) Втори (следващ) урок: учениците представят проектите си пред останалите членове на класа. Презентацията не трябва да е по-дълга от 3 минути.

г) Избран ученик записва информацията, намираща се в проектите, на дъската или върху флипчарт.

д) Учениците заедно търсят същността на решението на проблема с изхвърлянето на храна. Те разсъждават върху причините и последствията.

е) Задачата на учениците ще бъде да създадат верига от причини и последствия от разхищението на храна на всеки етап от хранителната верига (от фермата до трапезата).

ж) Ръководена от учителя дискусия: намиране на решения за минимизиране на хранителните отпадъци. Научете се да изразходвате цялата закупена храна. Не изхвърляйте храна. Пазарувайте според списък.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Дейност 2: Десет съвета как да не разхищаваме храна, 10-14 години (45 мин.)

Консумативи: хартия, писалка, цветни моливи

- а) Разделете се на две групи
- б) Във всяка група изберете капитан, говорител и записващ.
- в) Задачата на всяка група ще бъде да предложи десет начина за избягване на разхищението на храна. Те ще подготвят плакат със снимки
- г) Учениците представят своите плакати пред съучениците си. Презентацията не трябва да е по-дълга от 3 минути.
- д) Дискусия в края: Колко от точките от списъка бяха еднакви за групите?

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Последен въпрос (от въпросника за ученици) - верен отговор

Кой вид хранене се счита за оптимален и полезен за човешкото здраве и
същевременно за екологично чист?

- а. Алтернативни стилове на хранене (вегетарианство, веганство и други).
- б. Диета с преобладаване на животински храни.
- в. Диета с преобладаващи растителни храни.**
- г. Храненето не влияе на околната среда.
- д. Не знам

Благодарим ви за вниманието!

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Методи и организационни форми на преподаване

Обучение на учители

Автор: Мартина Клиетикова

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Методите на преподаване са сред основните елементи на преподаването.

Методите на преподаване са:

В процеса на преподаване има постоянно **взаимодействие между учителя и ученика** или **между самите ученици**. Взаимодействието между учителя и ученика се осъществява чрез методите на преподаване.

Учителят трябва да избере най-подходящия метод на преподаване, за да направи предмета достъпен. В миналото са се използвали предимно класически методи на преподаване като лекции или обяснения. Днес учителите използват много нетрадиционни методи на преподаване, които включват учениците в процеса на обясняване на предмета, самостоятелна работа и решаване на проблеми.

Тези методи подпомагат развитието на аналитичното, логическото и творческото мислене, независимостта и социалното разбиране на учениците.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Организационните форми на преподаване представляват организирани дейности на ученици и учители, които се провеждат в определено време, пространство и по определен план.

Класификация на организационните форми на преподаване :

а) от околната среда:

- преподаване в класната стая
- преподаване в специализирани училищни помещения (компютърен кабинет, лаборатория).
- преподаване извън класната стая (напр. сред природата, в музей).

б) в зависимост от броя на учениците

- фронтално преподаване (целият клас учи едновременно).
- групови уроци
- индивидуално обучение



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Работа в група

Значението на груповото обучение се състои в това, че учениците решават общи задачи и проблеми, обменят мнения, взаимно се допълват, помагат си, носят съвместна отговорност за резултатите от работата си , и т.н.

Показател за ефективността на груповата работа не са резултатите на групите, а резултатите на отделните хора.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Предимства и недостатъци на груповото обучение

Предимства	Недостатъци
Повишаване на интереса към предмета, учене	Време, необходимо за подготовка на урок
Активно изучаване на учебната програма	Шум в класната стая
Отговорност за груповите дейности / за собствената работа	При голям брой групи учителят може да изгуби представа за техните дейности.
Научават се да планират работата си/ефективно да използват времето си.	Неравномерен брой ученици в група, когато учениците отсъстват от час
Зачитане на другите членове на групата	Отказ от дейността в случай на лошо разпределение на учениците ("Не съм в група с приятел")

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Идеалният брой ученици в група е 4.

Видове групи :

- Естествени групи – доброволен подбор на учениците
- Групи за запознаване – запознаване с нови ученици
- Краткосрочни групи – най-често се използват за кратки дейности
- Дългосрочни групи – за дългосрочна работа, ефективни
- Хомогенни – ако учителят трябва да работи с група от определени ученици.
- Хетерогенни – ученици с различни нива на овладява



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Как да създадете ученически групи :

КАК НЕ!!! Разделянето на групите според приятелството създава пространство за конфликти и несправедливост спрямо изключените съученици.

КАК ДА!!! Разделяне на случаен принцип: насърчаваме учениците да приемат това като предизвикателство за бъдещето, когато в работата си ще имат нужда от уменията да се разбират с различни хора. Класът осигурява безопасна среда, в която те могат да практикуват това.

Примери за случайно деление

- Химикалки – учениците поставят химикалките си в чаша – химикалките се теглят на случаен принцип и се образуват групи
- Имена – билети с имената на учениците, които ще изтеглим
- Пъзел – разрязваме картинката на части, учениците рисуват и търсят с кого могат да сглобят картинката
- Герои – раздаваме на учениците снимки на филмови или приказни герои и те търсят своята група герои от филма/приказката (можем да използваме различни варианти: имена на известни хора, снимки, геометрични фигури, песни, години и събития и др.)

Съвет: направете лотарийни билети, които ще използвате през цялата година

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Сравнение на груповото и кооперативното обучение

Групово обучение	Кооперативно обучение
Социалните умения не се разглеждат.	Целенасочено развитие на социални умения
Учителят не се намесва в работата по групи	Учителят наблюдава работата и се намесва, ако е необходимо.
Основната дейност се ръководи от учителя или от избран ученик.	Съвместно ръководство на дейността от всички ученици
Ученикът е отговорен само за себе си.	Отговорност за цялата група

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Примери за техники за групово и кооперативно учене

- Контролирана дискусия
- Обсъждане стъпка по стъпка
- Групи за раздвижване
- Снежна топка
- Кръстосани групи
- Мисловна карта
- Пъзел или експертен кръг
- Аквариум



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Проектно-базираното обучение е метод на преподаване, при който можем да използваме някои методи на преподаване, като например проблемно-базирано обучение, кооперативно обучение, групово обучение и дискусия. Целта на проектно-базираното обучение е **учениците да участват активно в учебния процес**. Учителят подготвя проблемни задачи, които карат учениците да мислят за това, което учат. Реализацията и резултатът от проекта зависят от креативността, въображението, критичното мислене и мотивацията на учениците.

Същността на проектно-базираното обучение е **решаването на възникнал или поставен проблем от учениците под формата на конкретен проект**.

Принципът на проектнобазираното обучение е **да се отчитат нуждите и интересите на децата**. Изборът на тема трябва да допринася за самореализацията на учениците, да им позволява да придобият нов опит и поглед върху настоящата ситуация – да свързват училището с живота. **Важна е и интердисциплинарността**, което означава излизане извън рамките на отделните предмети. Саморегулацията в проектно-базираното обучение помага на учениците да се научат да планират, изпълняват и оценяват своите



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Ролевата игра е ситуация, в която решението се реализира чрез ролева игра. Използваме я, за да упражняваме комуникативни и социални умения, когато искаме учениците да преживеят различни ситуации и да ги видят от различни гледни точки. Ролевата игра помага на учениците да изразят собствените си мнения, нагласи и мисли. Те ще видят последиците от действията си върху другите или ще открият разнообразието от мнения и нагласи.

Същността на ролевата игра е да се играе история, ситуация. Историята може да бъде измислена или създадена по някакъв шаблон. От съществено значение е историята да има собствена градация, образователен потенциал и да се хареса на учениците в класа.

Ролевите игри, поради значителната психологическа тежест за участващите ученици, изискват много компетентно ръководство от страна на учителя.



Ролевите игри обикновено се провеждат в тези фази:

а) запознаване със ситуацията

б) разпределение на ролите

в) подготовка и практика

г) разиграване на ситуацията от групата

д) оценка и преценка на заключенията от изиграната

игра



Обучение, основано на проучвания

IBSE – основано на проучвания обучение – преподаване, основано на изследване.

Обучението, основано на проучване, не е специфичен метод на преподаване, а съдържа елементи на няколко метода на преподаване, например проблемно обучение, проектно обучение. При изследователското преподаване учителят не представя готови знания и действа само като съветник/фасилитатор на учениците в техните дейности. Ученикът придобива знания чрез собствени изследвания, самостоятелен е в работата си, сам провежда експерименти и търси информация. Ако ученикът иска да разбере природните науки, той трябва да разбере начина на мислене на учените и да има възможност за самостоятелни активни изследвания и експерименти. Ученикът се превръща в изследовател и автор на нови знания.

Наблюдението е обичайна дейност за всеки човек. Човек постоянно наблюдава редица обекти, явления и процеси в заобикалящата го среда. Въз основа на наблюденията учените задават въпроси ("изследователски" въпроси), на които търсят отговори. В търсене на отговори те създават хипотези и планират експерименти, за да потвърдят или отхвърлят хипотезите си.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Видове обучение, базирано на проучвания :

- **Потвърждаващо изследване** – учениците знаят предварително резултата от експеримента, както и въпроса и метода, по който ще стигнат до отговора (резултата).
- **Структурирано изследване** – учениците работят самостоятелно, за да направят изводи от събраните данни, като основният въпрос и процедурата се представят от учителя.
- **Ръководено проучване** – учителят само задава въпроси на учениците
- **Открито изследване** – най-висшата форма на изследване, която включва както формулиране на въпроси, така и планиране на експеримент, събиране на данни, анализ, тълкуване и съобщаване на резултатите.



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Съвети за учителите как да прилагат обучение, основано на проучвания:

- Важна е задълбочената подготовка преди урока.
- Не поставяйте твърде трудни задачи в началото.
- Всеки ученик трябва да има свой собствен изследователски дневник.
- Помислете за работа в групи.
- Внимавайте да не се намесвате в изследванията на учениците.
- Информирайте учениците, че ще бъдат оценявани за цялата работа, а не само за резултата.
- Непрекъснато им напомняйте, че всеки намерен от тях отговор е ценен, независимо от неговата правилност.
- Оказване на помощ на учениците извън часовете.
- Запишете наблюденията си от изследователските дейности.
- Отделете достатъчно време за представяне на резултатите на учениците.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Процедура за преподаване, основано на проучвания

При обучението, основано на изследване, ученикът е поставен в позицията на изследовател и автор на нови знания. Откриването на нова информация е в основата на работата на ученика.

При провеждане на обучение, основано на проучване, е важно да се следва следната процедура:

- a) Задаване на въпроси:** повдигане на интересен въпрос. Ние задаваме въпроси на учениците, без да очакваме отговор, или учениците задават въпроси на учителя.
- b) Избор на изследователски въпрос:** Учениците ще изберат въпрос, на който ще търсят отговор.
- c) Формулиране на хипотеза** (първо заедно с учителя, а след това самостоятелно): Учениците се опитват да обмислят и създадат своя собствена хипотеза – хипотеза за отговора на зададения въпрос.
- d) Експеримент:** намиране на отговори на въпроси, потвърждаване или отхвърляне на хипотеза въз основа на информация, получена от интернет или професионална литература.
- e) Представяне на резултатите:** следващ урок, не повече от 3 мин./ученик

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Благодарим ви за вниманието!

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Тест за учители "Здравословно хранене"

Тема 1:

1. Макронутриентите включват:

- а. протеини, въглехидрати, мазнини**
- б. аминокиселини, глюкоза, мастни киселини
- в. фибри

2. Здравословното хранене трябва да включва

- а. витамини и мазнини
- б. мазнини и минерали
- в. ненаситени мастни киселини и мазнини**

Тема 2:

3. Те имат най-висока енергийна стойност от всички хранителни вещества

- а. протеини**
- б. въглехидрати
- в. мазнини

4. "Празните калории" са:

- а. богати на енергия храни, но без хранителни вещества
- б. нискокалорични и богати на хранителни вещества храни
- в. нискоенергийни храни с малко калории и без хранителни вещества**

Тема 3:

5. Колко често трябва да ядем риба?

- а. Най-малко два пъти седмично**
- б. Веднъж месечно
- в. Рибата не трябва да се консумира

6. Горната част на хранителната пирамида съдържа:

- а. храни и напитки, които принадлежат към здравословното хранене
- б. храни и напитки, които не са част от здравословното хранене**
- в. храни и напитки, които трябва да консумираме ежедневно, за да избегнем затлъстяването

Тема 4:

7. Коя напитка е най-подходяща за правилен режим на пиене?

а. Питейна вода

б. Билков чай

в. Мляко

8. Дневната нужда от вода е:

а. при юноши и възрастни около 3 литра

б. при юноши и възрастни около 2 литра

в. при юноши и възрастни около 4 литра

Тема 5:

9. Колко пъти седмично трябва да ядем риба?

а. Най-малко два пъти седмично

б. Веднъж месечно

в. Рибата не трябва да се консумира

10. Трябва да се консумират млечни продукти:

а. веднъж седмично

б. веднъж дневно

в. поне 3 порции дневно

Тема 6:

11. Кое от изброените не е една от основите на здравословното хранене?

а. Мляко

б. Салата

в. Орехов бар с глазура

12. Здравословното хранене включва:

а. повече богати на хранителни вещества и енергия храни

б. по-малко енергийни храни и по-малко калорични храни

в. балансирано количество енергия, хранителни вещества и други необходими вещества

Тема 7:

13. Коя хранителна информация трябва да се посочи на етикета на опакованата храна?

а. Съдържание на алергени

б. Енергийно съдържание, съдържание на мазнини, включително наситени мастни киселини, въглехидрати, включително захари, съдържание на протеини и сол

в. Съдържание на захар и фибри

14. Какво трябва да съдържа една здравословна закуска?

а. Зеленчуци, плодове, източник на фибри, лесно смилаеми протеини и много подходящи течности

б. Плодове, източник на фибри и много подходящи течности

в. Плодове, лесно смилаеми протеини и много подходящи течности

Тема 8:

15. Неправилното хранене може да доведе до различни рискове и здравословни проблеми. Отбележете правилната комбинация.

а. Недостатъчният прием на протеини може да предизвика алергична реакция

б. Човек с алергия може да консумира малко количество от храната, която съдържа алергена.

в. Прекомерният и дългосрочен прием на калории (енергия) в храната води до повишаване на теглото

16. Къде да потърсим помощ при затлъстяване или хранителни разстройства?

а. При лекуващия ви лекар

б. При диетолог

в. При фитнес инструктора

Тема 9:

17. За безопасно хранене е важно да се избягват храни, които:

а. са замърсени (микробиологично, химически)

б. са надхвърлили срока на годност, посочен върху опаковката на храната

в. са подсилени (обогатени с определени хранителни вещества)

18. Следната информация е важна при етикетирането на храните от съображения за безопасност:

а. дата на производство на храната, съставки, които предизвикват алергии

б. срок на годност и съставки, които предизвикват алергии

в. дата на минимална трайност или срок на годност, съставки, предизвикващи алергии или непоносимост.

Тема 10:

19. Кой вид хранене се счита за оптимален и полезен за човешкото здраве и същевременно за природосъобразен?

а. Алтернативни стилове на хранене (вегетарианство, веганство и други)

б. Диета с преобладаване на животински храни

в. Диета с преобладаване на растителни храни

20. Кои храни имат по-малък въглероден отпечатък?

- а. Зеленчуци**
- б. Животни
- в. Морски

Тест за учителя "Методи и организационни форми на преподаване"

21. Разделяме организационните форми на обучение на:

- а. в зависимост от средата и броя на учениците**
- б. по време
- в. чрез пространство

22. Видовете групи в груповата работа са:

- а. малък, голям
- б. четно, нечетно
- в. хомогенен, хетерогенен**

23. Техниката на груповото и кооперативното учене не е:

- а. преследване**
- б. снежна топка
- в. аквариум

24. Английската аббревиатура на "inquiry-based learning" е:

- а. ISBE
- б. ESBI
- в. IBSE**

25. Процедурата за обучение, основано на проучване, е:

- а. избор на изследователски въпрос, задаване на въпроси, формулиране на хипотеза, експериментиране, представяне на резултатите
- б. задаване на въпроси, избор на изследователски въпрос, формулиране на хипотеза, експериментиране, представяне на резултатите**
- в. задаване на въпроси, формулиране на хипотеза, избор на изследователски въпрос, експеримент, представяне на резултатите