***Витамин D***- необходим за здрави кости и зъби. Източници: рибено масло, риба, мляко и млечни продукти.

***Витамин E***- необходим за борбата с токсини Източници: ядки, соеви зърна, растително масло, зеле, спанак, пълнозърнести продукти и яйца.

***Витамин К* -** участва в процеса на съсирване на кръвта и поддържането на здрави кости. Източници: в малки количества се съдържа в месото, повечето зеленчуци и пълнозърнести храни.

***Минералите*** *-* подпомагат дейността на витамините и имат жизненоважно значение. Липсата им води до развитие на ендемична гуша, рахит, остеопороза и други.

***Калций* -** необходим за здрави кости и зъби. Източници: мляко, сирене, масло, кисело мляко и зелени листни зеленчуци.

***Желязо***- необходим за имунна система. Източ-ници: червено месо, мазна риба, яйчен жълтък, зелени листни зеленчуци, ядки, пълнозърнести храни.

***Магнезий*** - необходим за изграждането на здрави кости и регулиране на телесната температура. Източници: пълнозърнести храни, зелени листни зеленчуци, ядки.

***Цинк* -** необходим за имунната система. Източ-ници: месо, мляко, кафяв ориз и пълнозърнести храни.

***Калий***- необходим за провеждане на нервните импулси към мускулите. Източници: картофи, варива, листни зеленчуци (лапад, зелен лук и чесън, марули, спанак), някои плодове (череши, вишни, малини, ягоди, кайсии, сливи), зеле.

***Фосфор***- акумулатор на енергия в организма. Източници: черен дроб, мляко и млечни продукти, бъбреци, жълтък, варива, зеле, картофи, ядкови плодове.

***Флуор*** - необходим за костообразуването, изг-раждането на зъбния емайл. Източници: ядкови плодове, черен дроб, месо, риба.

***Йод*** - необходим за правилната функция на щитовидната жлеза. Източници: раци, морски риби, яйца, месо.

*Правилното хранене е един от начините да запазим своето здраве за по-дълго време. Затова не забравяйте: здравето е във вашите собствени ръце!*

**Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на Дейност 4 “Предоставяне на съпътстващи мерки” за намаляване на бедността и насърчаване на социалното включване на най-нуждаещите се лица**

***Общинско предприятие „Социални и комунални дейности”към Община Криводол***



**ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА НАЙ- НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА**

**АГЕНЦИЯ ЗА СОЦИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ**

**ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И/ИЛИ ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО**

**ПОДПОМАГАНЕ**

***НАСОКИ ЗА БАЛАНСИРАН***

***ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ***



**ПО ПРОЕКТ**

**ОСИГУРЯВАНЕ НА „ТОПЪЛ ОБЯД В ОБЩИНА КРИВОДОЛ”**

**Въпреки че е трудно да се постигне здравословно хранене от лицата живеещи в бедност, следвайки насоките в настоящата брошура, те могат да преоткрият ползите от балансирания хранителен режим.**

**ПРЕДИМСТВА НА ПРАВИЛНОТО ХРАНЕНЕ**

1. **По-малко здравословни проблеми**

Правилното подбиране на храните и спазването на хранителен режим може да предпази хората от редица заболявания, като диабет, заболявания на черния дроб, сърдечни заболявания и др.

**2. По-добър метаболизъм**

Всичко, което набавяме отвън, с храната, оказва въздействие върху тялото, върху всяка клетка, върху всяка реакция в организма. Когато храните не са добре подбрани, те затрудняват протичането на естествените процеси на метаболизма.

**3.Предотвратява определени физически състояния**

Следствие на неправилно хранене може да из-питаме спад на енергия. При балансирано хранене се улеснява работата на сърдечносъдовата система, което ви кара да се чувствате в по-добра физическа форма. Балансираният режим , влияе благотворно и на съня и пълноценната почивка през нощта.

**Балансиран режим =**

**Добро здраве**

**СЪВЕТИ ЗА БАЛАНСИРАН**

**ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ**

**1. Правилно комбиниране на продуктите**

Всяка храна съдържа до пет типа хранителни вещества:

- **Белтъчини**

**- Мазнини**

**- Захари** 

**- Скорбяла**

**- Киселини**

На таблицата е показано как се разделят храните: на въглехидратни, протеинови/белтъчини, неутрални.

Основно правило е, да не се смесват на едно ядене въглехидратни храни с белтъчни. Неутралните може да се комбинират както с въглехидратни, така и с белтъчни продукти.

Безразборното приемане на различните видове хранителни вещества води до смущения в храносмилането, затова е важно да знаем как да ги съчетаваме.

**Примери:**

- Животинските продукти като сирене, кашкавал, яйца, риба, месни храни, трябва да се консумират отделно.

- Зърнените и бобови храни като фасул, грах, леща, грис, ориз - могат да се комбинират по-между си. Тези комбинации доставят пълноценен белтък.

**-** Млякото не се консумира с други продукти в едно хранене. Най-добре е то да се приема самостоятелно.

**2. Прием на витамини и минерали**

Витамините се съдържат в голяма част от храните и е важно да знаем от какви витамини се нуждаем и в кои храни да ги намерим.

*Витамин А* - мощен антиоксидат, необходим за зрение. Източници: черен дроб, бъбреци, моркови, зелени листни зеленчуци, яйчен жълтък, обогатен маргарин, млечни продукти, жълти плодове.

*Витамин В1* - необходим за нервна система, храносмилане, мускули, сърце. Източници: черен дроб, мая, яйчен жълтък, зърнени храни, червено месо, ядки и пшеничен зародиш.

*Витамин В2* - необходим за растеж, кожа, нокти, зрение, усвояване на протеини, мазнини и въглехидрати. Източници: мляко, черен дроб, мая, сирене, зелени листни зеленчуци, риба.

*Витамин В6* - необходим за предотвратяване на кожни заболявания, нервни проблеми, помага на организма да абсорбира протеини и въглехидрати. Източници: риба, банани, пилешко, свинско, зърнени храни, мая, черен дроб, месо.

*Витамин В9* - необходим за производство на червени кръвни клетки, от съществено значение през първите 3 месеца от бременността. Източници: моркови, мая, черен дроб, яйца, жълтък, пъпеш, кайсии, тиква, боб, ръжен и пълнозърнест и зелени листни зеленчуци.

*Витамин В12* - необходим за осъществяване на червени кръвни и образуването на нервите. Източници: яйца, ракообразни, птици, месо, черен дроб, мляко, сирене и зърнени култури.

*Витамин С -* необходим за имунната система, защита от вируси и бактерии, зарастване на раните, регулиране на холестерола. Източници: цитрусови плодове, киви, ягоди, домати, карфиол, картофи, зелени листни зеленчуци и чушки.