



# ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

НА ДЕЦАТА ОТ 0 ДО 3 ГОДИНИ

КАК ДА ОТГЛЕЖДАМЕ  
ЗДРАВИ И УМНИ  
ДЕЦА?

# ЗАЩО МАЙЧИНАТА КЪРМА Е НАЙ-ДОБРАТА ХРАНА ЗА БЕБЕТО?

## ПОЛЗИ ЗА БЕБЕТО

- Кърмата осигурява всички хранителни вещества, енергия и течности, от които бебето има нужда през първите 6 месеца от живота.
- Съдържа растежни фактори и хормони, които подпомагат развитието на детето.
- Съдържа идеалния баланс от хранителни вещества за бебето.
- Лесна е за усвояване от недоразвитата храносмилателна система на бебето.
- Чрез кърмата бебето получава безценен имунитет и защита от инфекции.
- В кърмата се съдържат омега-3 мазнини, полезни за мозъка.
- Има изключителна чистота и не създава риск от инфекции.
- Намалява вероятността от стомашни разстройства и запек при детето.
- Намалява риска от алергии.
- Намалява риска от затлъстяване в по-късното детство.
- Кърмените деца имат по-здрави зъби.
- Млякото е винаги с необходимата температура, винаги на разположение на бебето, когато то огладнее, без да се налага да се приготвя мляко за кърмачета.





## ПОЛЗИ ЗА МАЙКАТА

- Кърменето помага за по-бързото възстановяване на нормалните размери на матката и намалява кървенето. То забавя възстановяването на менструацията и загубата на кръв с нея. Това намалява риска от желязо дефицитна анемия.
- Кърменето намалява риска от рак на гърдите.
- Кърменето създава още по-близка връзка между майката и детето.
- Кърменето е много по-евтино за цялото семейство.

## ПРЕПОРЪКИ НА ЛЕКАРИТЕ



- 1** Сложете детето на гърдата до 1 час след раждането. Не предлагайте мляко за кърмачета с биберон след раждането, защото може да има проблеми с кърменето. Кърмете често на поискване, за да имате достатъчно кърма.
- 2** Кърмата е достатъчна храна за бебето през първите шест месеца. Няма нужда да дохранвате с мляко за кърмачета или да давате плодов сок! Ако бебето нараства на тегло и дължина, стои будно за известно време, значи приема достатъчно кърма и няма нужда от дохранване! Не спирайте да кърмите до 2 години на бебето!
- 3** Плодовият сок не се дава до 8-месечна възраст. Той дразни стомаха и създава риск от кариес заради съдържанието на захар. Дори на 8-месечна възраст е добре да се разрежда с вода!
- 4** Бебетата нямат нужда да пият вода, докато се кърмят в първите 6 месеца. Кърмата е и храна, и течност. След започване на захранване бебето има нужда от вода!



# ЗАХРАНВАНЕ

ЗАХРАНВАНЕТО ТРЯБВА ДА ЗАПОЧНЕ НЕ ПО-РАНО ОТ 4 НАВЪРШЕНИ МЕСЕЦА (17 СЕДМИЦИ) И НЕ ПО-КЪСНО ОТ 6 НАВЪРШЕНИ МЕСЕЦА (26 СЕДМИЦИ).

## КОГА БЕБЕТО ПОКАЗВА ПРИЗНАЦИ, ЧЕ Е ГОТОВО ЗА ЗАХРАНВАНЕ?

- Може да стои добре седнало.
- Само взема предмети и ги слага в устата си.
- Слюнката в устата на бебето се увеличава.
- Проявява интерес към храната на възрастните.
- Може да държи главата си изправена.



ПРЕДИ 4 МЕСЕЦА



# РИСКОВЕ



СЛЕД 6 МЕСЕЦА



ПРЕКАЛЕНО БЪРЗО НАМАЛЯВАНЕ  
НА ПРИЕМА НА КЪРМА / МЛЯКО



ИЗЛАГАНЕ НА МИКРОБИ ОТ ХРАНАТА  
И ВОДАТА И РИСК ОТ БОЛЕСТИ



ПОВИШЕН РИСК ОТ ДИАРИЯ  
И АЛЕРГИИ, ЗАЩОТО  
ХРАНОСМИЛАТЕЛНАТА СИСТЕМА  
НА БЕБЕТО Е НЕДОРАЗВИТА



ПРЕТОВАРВАНЕ НА ОРГАНИЗМА  
С ЕЛЕКТРОЛИТИ



ПОВИШЕН ВНОС НА НИТРАТИ  
С РАСТИТЕЛНИТЕ ХРАНИ



ЗАДАВЯНЕ И АСПИРАЦИЯ НА ХРАНА



ЛИПСА НА ЕНЕРГИЯ И ХРАНИТЕЛНИ  
ВЕЩЕСТВА, ДЕФИЦИТИ, ЗАБАВЯНЕ  
НА РАСТЕЖА, АНЕМИЯ



НАРУШЕНИЯ ВЪВ ФИЗИЧЕСКОТО  
И УМСТВЕНО РАЗВИТИЕ



ПРОПУСКАНЕ НА Т.НАР.  
ХИПОАЛЕРГЕНЕН ПРОЗОРЕЦ  
ЗА ЗАХРАНВАНЕ  
С ОПРЕДЕЛЕНИ ХРАНИ

## ПЪРВИ ХРАНИ



### ЗЕЛЕНЧУЦИ

Тиква, морков, тиквичка, пашърнак, картоф, грах - под формата на пюре



### БЕЗГЛУТЕНОВИ ЗЪРНЕНИ КАШИ, ОБОГАТЕНИ С ЖЕЛЯЗО

Ориз, елда, просо, царевица, под формата на готови каши, обогатени с желязо



### МЕСО

Пилешко, пуешко, заешко, добавя се към зеленчуковото пюре

## ПРИНЦИПИ ПРИ ЗАХРАНВАНЕ

- Първата храна се дава всеки ден в рамките на около 5 дни. Предлагат се с по 2-3 чаени лъжички повече всеки следващ ден като за около 10-14 дни е препоръчително достигане на цялата порция (130-140 мл).
- Първите храни трябва да са по-кашави и меки. Препоръчва се да ги приготвяте с кърма или млякото за кърмачета, което детето получава.
- Предложете 2-3 лъжички от първата храна, след това дохранете с кърма или мляко за кърмачета.
- Ако бебето е неспокойно (поради силен глад или друга причина), е възможно да откаже лъжичката. Предложете му първо кърма (адаптирано мляко), за да го успокоите.
- Новата храна трябва да се предложи преди храненето с кърма/мляко за кърмачета. Необходим е 3 часов интервал преди хранене с немлечна храна, в който детето да не е приемало кърма/мляко за кърмачета, за да приеме с охота новата храна.
- Всяка следваща храна се въвежда по-бързо – за 2-3 дни – с по няколко лъжички повече всеки ден, разпределени в едно или две хранения, до достигането на една порция (130-140 мл - 28 ч.л.) храна на всяко хранене. След всяко хранене с лъжичка дохранвайте с кърма (адаптирано мляко).
- Ако кърмите, още след въвеждането на първите 1-2 зеленчука можете да включите месото – разпределено в 1 или 2 приема за деня, до достигане 2 ч.л. (общо 10 гр) на ден, което следва да се предлага всеки ден или по 4 ч.л. (общо 20 гр.) през ден.

### СЪВЕТ

Ако се чудите с коя храна да започнете, изберете зеленчуци. От храните богати на желязо започнете да захранвате с месо.







## ПРИГОТВЯНЕ НА ПЮРЕТА ЗА КЪРМАЧЕТА В ДОМАШНИ УСЛОВИЯ

- Пюрета за кърмаче на възраст 5-12 месеца в домашни условия може да пригответе от сварени зеленчуци, месо или сварени плодове. Преди да се сготвят, тези продукти трябва добре да се измият, почистят и нарежат на парчета.
- Съдовете и приборите, които ще се използват за приготвяне на ястията за кърмачето (нож, вилица, паничка, тенджерка, кухненски уреди-преса, пасатор и др.) трябва да се измият с топла вода и препарат (сапун) и да се изплакнат с течаща вода.
- Гответе само с чиста питейна вода от чешмата!
- Пазете съдовете и продуктите от прах и насекоми като ги покривате или съхранявате в чист шкаф.
- Пригответе пюре в количество, достатъчно за едно хранене. Ако има остатък и той не е замърсен, задължително го съхранявайте в хладилник в чист добре затворен съд (бурканче).
- Преди да готвите за кърмачето и преди да го храните, измивайте ръцете си с топла вода и сапун. Преди и след хранене измивайте лъжичката и паничката на бебето с топла вода и препарат (сапун).
- Спазването на тези правила е важно за здравето на вашето бебе!

## 17 СЕДМИЦИ – 5 МЕСЕЦА

6-КРАТНО ЯДЕНЕ ПРЕЗ 3 ЧАСА

### Дневно меню

6:00	Кърма или Мляко за кърмачета	160 мл
9:00	Кърма или Мляко за кърмачета	160 мл
12:00	1. Млечно-зеленчуково пюре - кърма или мляко за кърмачета - зеленчуково пюре	30 мл 130 г
	2. Млечно-зърнена каша, безглутенова - зърнена каша, безглутенова - кърма или мляко за кърмачета	20 г 140 мл
15:00	Кърма или Мляко за кърмачета	160 мл
18:00	Кърма или Мляко за кърмачета	160 мл
21:00	Кърма или Мляко за кърмачета	160 мл

### Захранваща храна

- Еднокомпонентно (от един вид зеленчук) млечно-зеленчуково пюре
- Според вкусовите предпочитания на кърмачето зеленчуковото пюре може да се замени с млечно-зърнена каша, безглутенова (от ориз, овесено брашно/ядки, елда, просо, царевица)
- Млечно-зеленчуково, млечно-плодово пюре и млечно-зърнена каша се приготвят, като към съответния вид пюре или каша се добави кърма или мляко за кърмачета (адаптирано/преходно мляко)

### Общо количество на 1 порция около 140-160 мл

160 г пюре или 90 г.пюре+70 мл.мляко за кърмачета

- През първата седмица количеството на захранващата храна е 2-3 супени лъжици веднъж дневно, като постепенно се увеличава и до края на месеца достига до пълна порция (140-160г), която замества едно млечно хранене (предимно обедното).

## 6 – 7 МЕСЕЦА

5-КРАТНО ХРАНЕНЕ ПРЕЗ 3½ ЧАСА

### Дневно меню

6:30	Кърма или Мляко за кърмачета	170 мл
10:00	Млечно-зърнена каша, безглутенова - зърнена каша, безглутенова - кърма или мляко за кърмачета	20 г 150 мл
13:30	1. Зеленчуково пюре + ¼ жълтък 2. Млечно-зеленчуково пюре - кърма или мляко за кърмачета - зеленчуково пюре	170 мл 30 мл 100 г
	3. Месно-зеленчуково пюре	170 мл
17:00	Кърма или Мляко за кърмачета	170 мл
20:30	Кърма или Мляко за кърмачета	170 мл

### Захранваща храна

- Дву-три компонентно (от два-три вида зеленчук) млечно-зеленчуково пюре
- ¼ жълтък към зеленчуковото/млечно-зеленчуково пюре през ден
- ½ - 1 чаена лъжичка краве масло към зеленчуковото/млечно-зеленчуково
- Месно-зеленчуково пюре (месото не трябва да надвишава 10%)
- Млечно-зърнена каша, безглутенова

### Общо количество на 1 порция около 160 - 170 мл

130 - 140 г пюре + 30 мл переходно мляко

Захранващата храна се дава 2 пъти дневно.



## 8 – 9 МЕСЕЦА

5-КРАТНО ХРАНЕНЕ ПРЕЗ 3½ ЧАСА

### Дневно меню

6:30	Кърма или Мляко за кърмачета	180 мл
10:00	Попара със сирене и масло Намачкан плод	130 г 50 г
13:30	1. Млечно-зеленчуково пюре + ½ жълтък 2. Рибно-зеленчуково пюре 3. Месно-зеленчуково пюре	180 г 180 г 180 г
17:00	Млечно-зърнена каша безглутенова	180 г
20:30	Кърма или Мляко за кърмачета	180 мл

### Захранваща храна

- Зеленчуково-рибно пюре (рибата не трябва да надвишава 10%)
- Месно-зеленчуково пюре (месото не трябва да надвишава 10%)
- Обезсолено сирене или извара към зеленчуково пюре
- ½ жълтък към зеленчуково/млечно-зеленчуково пюре през ден
- 1 чаена лъжичка краве масло към млечно-зеленчуково пюре
- Сухар/хляб като компонент на храна
- Плод на парченца, нарязан размер 1 см<sup>3</sup>, настърган или намачкан
- Многокомпонентно (от няколко вида зеленчук) млечно-зеленчуково пюре
- Млечно-зърнена каша, безглутенова (препоръчва се да има само едно хранене, съдържащо глутен, за деня)

### Общо количество на 1 порция около 180 мл/г

Захранващата храна се дава 3 пъти дневно. Включва се намачкан плод или парче мек плод (банан, пъпеш, праскова, кайсия)



## 10 – 11 МЕСЕЦА

5-КРАТНО ХРАНЕНЕ ПРЕЗ 3½ ЧАСА

### Дневно меню

6:30	Кърма или Мляко за кърмачета	190 мл
10:00	1. Попара с обезсолено сирене и масло Намачкан/настърган/нарязан плод	140-150 г 50 г
	2. Бебешки кус-кус с обезсолено сирене и масло Намачкан/настърган/нарязан плод	140-150 г 50 г
13:30	1. Месно-зеленчуково пюре	190 г
	2. Пюре от лющен боб със зеленчуци + 1 сухар	190 г
	3. Рибно-зеленчуково пюре	190-200 г
17:00	Млечно-зърнена каша глутенова/безглутенова Парче плод	140-150 мл 50 г
20:30	Кърма или мляко за кърмачета	180 мл

### Захранваща храна

- Постепенно се преминава към нехомогенна храна (по-едро смляно месо и ситно нарязани зеленчуци, нехомогенно пюре, намачкани/настъргани/нарязани на парченца плодове)
- Пюре от бобова култура (червена леща, олющен фасул) със зеленчуци винаги в комбинация с 1 сухар (комбиниране на растителни протеини за повишаване на биологичната им стойност)
- Месно-зеленчуково пюре (месото не трябва да надвишава 10%)
- Зеленчуково-рибно пюре (рибата не трябва да надвишава 10%)
- Обезсолено сирене или извара към зеленчуково пюре
- ½ жълтък към зеленчуково пюре през ден
- 1 чаена лъжичка краве масло към зеленчуково/млечно-зеленчуково пюре
- Сухар/хляб като компонент на храна
- Кисело мляко като компонент на ястия (в доза 2-3 ч.л.)
- Дву-три компонентно (от два-три вида зеленчук) млечно-зеленчуково пюре
- Млечно-зърнена каша, глутенова/безглутенова
- Намачкан плод или парче мек плод (банан, пъпеш, праскова, кайсия)

**Общо количество на 1 порция – около 190 мл/г**

Захранващата храна се дава 3 пъти дневно. Включват се бобови култури (лющен боб, леща, нахут).

## 12 МЕСЕЦА

5-КРАТНО ХРАНЕНЕ

### Дневно меню

7:30	Грис с мляко или мляко за кърмачета	200 мл
10:00	Попара с обезсолено сирене и масло Парче плод	180 г 20 г
13:00	Супа/бульон (зеленчуков, с месо)	50 г
	1. Месно-зеленчуково пюре	150 г
	2. Рибно-зеленчуково пюре	150 г
	3. Пюре от лющен боб със зеленчуци + 1 сухар	190-200 г
16:30	Млечно-зърнена каша Плод (намачкан, настърган)	180 г 20 г
20:00	Кърма или Мляко за кърмачета	200 г

### Захранваща храна

- Нехомогенна храна (по-едро смляно месо и ситно нарязани зеленчуци, нехомогенно пюре, намачкани/настъргани/нарязани на парченца плодове)
- Месно-зеленчуково пюре (месото не трябва да надвишава 10%)
- Зеленчуково-рибно пюре (рибата не трябва да надвишава 10%)
- Пюре от бобова култура (червена леща, олющен фасул) със зеленчуци винаги в комбинация с 1 сухар (комбиниране на растителни протеини за повишаване на биологичната им стойност)
- Обезсолено сирене или извара към зеленчуково пюре
- ½ жълтък към зеленчуково пюре през ден
- 1 чаена лъжичка краве масло към зеленчуково/млечно-зеленчуково пюре
- Сухар/хляб като компонент на храна
- Кисело мляко като компонент на ястия
- Храна с пръсти (коричка хляб, бисквита), парчета плод

**Общо количество на 1 порция – около 200 мл/г**

Захранващата/преходна храна се дава 4 пъти дневно. Включва се хляб към супа, бульон, пюре и десерт. Веднъж дневно детето трябва да приема кърма или мляко за кърмачета.

## 1 – 3 ГОДИНИ

5-КРАТНО ХРАНЕНЕ

### Дневно меню

7:00	<b>Закуска</b>
	1. Юфка/макарони с обезсолено сирене и масло
	2. Попара с обезсолено сирене и масло
	3. Грис с мляко и плод
	4. Сандвич (след 2 г.) и чаша мляко

### 10:00 Подкрепителна закуска

Плод (сезонен)

### 12:30 Обяд

Супи

1. Зеленчукова крем супа (от картофи, моркови, тиквички, карфиол, листни зеленчуци-лапад, коприва, спанак)
2. Зеленчукова супа, с/без застрояка
3. Супа борш
4. Супа боб/леща
5. Супи с месо/риба, с/без застрояка

### Основни ястия

1. Постни ястия (мусака, ориз със зеленчуци/домати, зелен фасул, грах, огретени)
2. Месни ястия (месо със зеленчуци, с ориз, грах, зелен фасул с листни зеленчуци; със смляно месо - руло, кюфтета сос; фрикасе)
3. Рибни ястия (риба на фурна - с картофи и моркови, с доматен сос)

### Десерти

1. Мляко с ориз
2. Плодов/плодово-млечен мус
3. Крем (нишесте, карамел, млечен)

### 16:00 Следобедна закуска

1. Сладкиши (кекс, торта) с чаша мляко
2. Бисквити с кисело мляко
3. Кремове
4. Ориз с мляко, грис
5. Мусове

### 20:00 Вечеря

Постни ястия (ориз с/без зеленчуци; огретени; чушки пълнени с яйце и сирене/извара, с ориз; зеленчуци на фурна) с чаша мляко

Обща храна, без или с малко добавена сол при приготвяне на ястията. Трикомпонентно обедно меню: супа, основно ястие и десерт.



# КОГА ДА ЗАХРАНИТЕ С ОТДЕЛНИТЕ ГРУПИ

5-ТИ МЕСЕЦ

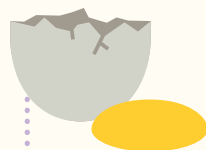


Зеленчуци



Зърнени каши  
без глутен

6-ТИ МЕСЕЦ



Жълтък

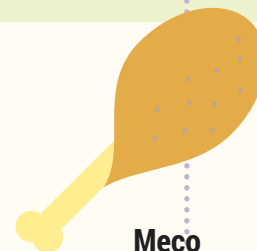


Зърнени каши  
с глутен

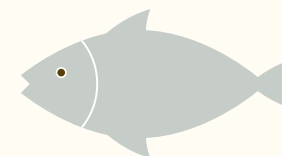


Вода при започване  
на хранване

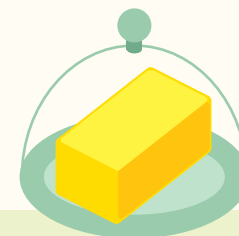
7-МИ МЕСЕЦ



Месо



Риба

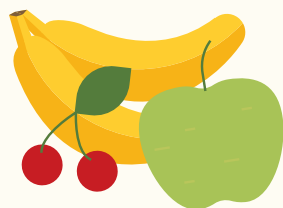


Краве масло

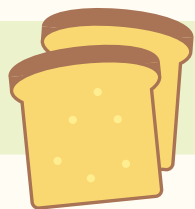


Растително  
масло

# ХРАНИ?



Плодове



Сухар, хляб



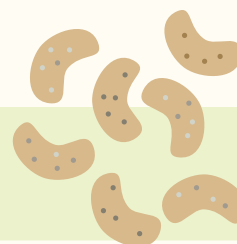
Сирене, извара

8-<sup>МИ</sup> МЕСЕЦ



Краве кисело  
мляко като част  
от ястия

9-<sup>МИ</sup> МЕСЕЦ



Бобови

10-<sup>ТИ</sup> МЕСЕЦ



## ВЪГЛЕХИДРАТИ

Те са основен източник на енергия и се съдържат в зеленчуците, плодовете и зърнените храни.

### 6-12 месеца бебето има нужда от 95 г въглехидрати на ден

Те се съдържат в кърмата/млякото, зърнените храни (ориз, каши, сухари, кус-кус, макарони), картофите, кореноплодните зеленчуци, плодовете. До навършена година се препоръчва детето да не приема пълнозърнести продукти, поради голямото количество фибри в тях. Възможно е да се наруши усвояването на храната, поради бързо преминаване през храносмилателната система

### 1-3 години детето има нужда от 130 г въглехидрати на ден

На детето могат да се предлагат пълнозърнести продукти – около 50% от всички за деня (напр. пълнозърнести макарони, овесени ядки, пълнозърнест хляб и др.)

Зеленчуците и плодовете съдържат витамин А и С, които са важни за децата. Богати на витамин А са морковите, спанака, лапада, доматиите, броколите, кайсиите, пъпеша. Витамин А се съдържа още в яйцата, черния дроб и млечните продукти. Витамин С се съдържа в цитрусовите плодове (портокали, лимони, грейпфрут), киви, ягоди, шипки, чушки, броколи, брюкселско зеле, зеле, картофи.

### СЪВЕТ

Да се избягват захарта и сладкишите до тригодишна възраст. Има риск от наднормено тегло и кариеси.



## МАЗНИНИ

Те са най-богати на енергия. Децата до 3 години имат по-висока потребност от мазнини. Богати на мазнини са растителните масла, зехтина, маслото, млечните продукти, яйчният жълтък, месото, рибата, ядките.

### 6-12 месеца бебето има нужда от 30 г мазнини на ден

Важни са незаменимите мастни киселини омега-3 и омега-6. Омега-3 са нужни за развитието на мозъка на детето, за интелекта, имунитета и др. Омега-3 се съдържа в рибата, затова децата трябва да ядат поне един път седмично риба след 7-месечна възраст.

Яйчният жълтък съдържа лецитин и други мазнини, важни за развитието на нервната система.

Важен е и Витамин Д, който се образува в кожата от слънчевата светлина. В храните се съдържа в черния дроб и мазнините на морските риби, малки количества има в яйцата, маслото, млякото.

### СЪВЕТ

Ограничавайте тлъстите меса, които имат повече мазнини. Давайте на децата заешко, пуешко, пиле, телешко, агнешко месо. На децата до тригодишна възраст давайте пълномаслени млечни продукти. Избягвайте маргарина и пакетирани бисквити, сладкиши, чипс, солени. Те съдържат вредни транс-мазнини, много сол и захар.







## БЕЛТЪЧИНИ

Белтъците са основния градивен материал на клетките, тъканите и органите. Източници на белтъци са месото, яйцата, млечните продукти, рибата. Богати на белтъци са и бобовите храни.

**6-12 месеца** бебето има нужда от **1,2 г белтък на кг тегло** или **9-12 г белтъци на ден**  
(например 50 г месо, 100 г овесена каша, 120 г сварен боб)

**1-3 години** детето има нужда от **1,1 г белтък на кг тегло** или **14-15 г белтъци на ден**  
(например 60 г месо, 150 г овесена каша, 150 г сварен боб)

Вредни са както липсата на белтъци заради изоставане в растежа, така и свръх приема им, тъй като се натоварват бъбреците и черния дроб. В тези храни се съдържа и желязо, което е важно за децата.

Желязото от животинските продукти се усвоява по-лесно – червено месо, месо от птици, риба. Растителни храни, богати на желязо са спанак, лапад, коприва, пълнозърнести храни, бобови храни, ядки, но от тях то се усвоява в много малки количества. Дефицитът на желязо води до желязо-дефицитна анемия, която е често срещана при децата до 3 годишна възраст.

Калций е един от най-важните минерали за децата, защото изгражда костите и зъбите. Най-добри източници на калций са пряното мляко, киселото мляко и млечните продукти.

Червеното месо, птиче месото, рибата, яйцата, млечните продукти са богати и на цинк. От растенията цинк има в бобовите храни и пълнозърнестите храни.

## ХРАНИ, КОИТО ДА ИЗБЯГВАТЕ ДА ДАВАТЕ НА БЕБЕТО ДО 1 ГОДИНА

- Пряно мляко заради риск от алергия и анемия
- Белтъкът на яйцето заради трудната му смилаемост
- Цитрусови, горски плодове
- Морски дарове
- Сол не се добавя в ястията, натоварва бъбреците
- Съвсем малко зеленолистни подправки могат да се добавят
- Захар, сладкиши, чипс, пуканки, солети, безалкохолни напитки
- Готови подправки Маги, съдържат сол, натриев глутамат, не са подходящи за деца
- Пчелен мед
- Шоколад, какао
- Фъстъци, цели ядки (опасност от микотоксини и аспирация)

## СЪВЕТ

Ако преди 1 година давате на детето храни, богати на сол, подправки, мазнини и обща семейна храна, банички, боза, сладки изделия, безалкохолни напитки и др., детето свиква с тези храни и вкусове и започва да ги предпочита. След това няма да иска храна без сол и подправки. Няма да иска да яде храната от детските кухни.

**Храната с много сол, неподходящи мазнини и захар води до риск от заболявания на сърцето, наднормено тегло, кариеси, диабет и др. болести.**



# ХРАНЕНЕ НА ДЕЦАТА ОТ 1 ДО 3 ГОДИНИ

В тази възраст менюто на детето трябва да е разнообразно и да включва поне един представител на основните групи храни всеки ден:

- зърнени храни или картофи
- зеленчуци и плодове
- мляко и/или млечни продукти
- храни, богати на белтъци – месо, риба, яйца, бобови храни.



## ЗЪРНЕНИ ХРАНИ, КАРТОФИ

Зърнени храни и/или картофи се включват всеки ден в основните хранения на детето – хляб, тестени изделия, макарони, зърнени каши, ориз, овесени ядки, елда, просо, царевича и/или картофи. Препоръчват се пълнозърнести зърнени храни – пълнозърнест хляб, кафяв ориз. Тестените изделия и хляб трябва да са с минимално количество сол и захар.



## ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

Всеки ден на детето се дават плодове и зеленчуци около 400 г. Препоръчват се две порции с по един плод и три порции пресни или сварени зеленчуци. Хубаво е плодовете и зеленчуците да са пресни или замразени. Консервираните плодове и зеленчуци и туршиите да се избягват.



## МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

Всеки ден се приемат 2 чаши прясно или кисело мляко и 25 г млечни продукти (сирене, кашкавал, извара). Млякото и млечните продукти са пълномаслени със съдържание на 3.6% мазнини.

Айрянът се приготвя без сол. Сиренето и кашкавала трябва да са обезсолени, да се накисват във вода. Към киселото мляко може да се добавят плодове, овесени ядки – да се подсладят със съвсем малко естествени подсладители.



## МЕСО

Месо се дава на детето най-малко 4-5 пъти седмично. Месото да е без тлъстини, без кожа, с ниско съдържание на мазнини и сол. Не се дават на децата готови месни продукти като кайма, кебапчета, кюфтетата, колбаси като кренвирши, салами, шунка, наденици, филета и др.



## РИБА

Риба се включва в менюто най-малко един път седмично като основно ястие, супа или като част от сандвичи, салати. Рибата трябва да е прясна, без кости и кожа. Да се избягва солена, пушена, сушена, маринована риба и хайвер. Да се избягват морски дарове като миди, стриди, калмари, октоподи, раци поради риск от алергия.



## БОБОВИ ХРАНИ

Зрял боб, леща, грах, нахут, се дават на децата 1-2 пъти седмично. При малките деца е добре бобовите храни да се накисват предварително и да са лющени, за да не дразнят корема на детето.



## ЯДКИ

Ядките (орехи, бадеми, кашу, лешници) са богати на белтъци и мастни киселини, включително омега-3, витамини от група В и минерали. Ядките са храна, която може да предизвика задавяне, затова за деца над 1 година може да дават смлени в малко количество.



## МАЗНИНИ

Подходящи са растителните мазнини (зехтин, слънчогледово олио) и краве масло. Растителните масла са богати на мастни киселини и витамин Е, а краве маслото на витамини А и D. Да се избягват транс мазнините, които се съдържат в маргарина

## ПРИ ДЕЦАТА 1-3 ГОДИНИ ДА СЕ ИЗБЯГВАТ

- Кофеинови напитки – кафе, зелен, черен чай, кока кола
- Билкови чайове
- Сол (да се добавя към храната в много малко количество, до 1 г на ден, 1/2 кафена лъжичка) - детето вече приема хляб и от него получава голяма част от потребностите за деня
- Какаото и шоколадът (съдържат кофеин и се избягва, може да се добавя съвсем малко какао в млякото или до 30 г млечен шоколад)
- Морски дарове
- Маргарин, сладкарски изделия, вафли, чипс, десерти
- Захар и сладкиши

и промишлено произведените храни като сладкиши, вафли, чипс, десерти и др. Да се избягва пърженето на храната. Препоръчва се готвене на пара, варене, задушаване, печене на умерена фурна.

## ТЕЧНОСТИ

Подходящи течности за децата са питейна вода, минерална вода с ниска минерализация, изворна вода, мляко, айрян, плодов чай без кофеин. Прясно приготвени сокове от плодове и зеленчуци децата могат да приемат само на основните хранения. Количеството течности, от което се нуждаят здравите деца, зависят от приема на сол, захар и протеин с храната, околната температура и физическата им активност. Критерий за това дали детето приема достатъчно вода е цветът на урината – той трябва да бъде светло-жълт.





# ДЕТСКИТЕ КУХНИ: ПОЛЕЗНА И ДОСТЪПНА ХРАНА ЗА БЕБЕТО

## ЗАЩО ДА ИЗБЕРЕМ ДЕТСКА КУХНЯ ЗА БЕБЕТО? КАК СЕ ПРИГОТВЯ ХРАНАТА ТАМ?

- В детските кухни се готви по рецепти, съставени от лекари и одобрени от Министерство на здравеопазването.
- Менюто е разнообразно и пълно с полезни храни.
- В менюто има плодове, зеленчуци, мляко и млечни продукти, месо, риба, бобови и зърнени храни.
- Готви се с много малко сол, захар, подправки и мазнини по правилата за здравословно хранене на децата.
- Има високи изисквания за хигиена.
- Всеки ден прясна и полезна храна за вашето бебе!
- Храната от кухня е по-евтина, от това да готвим вкъщи!

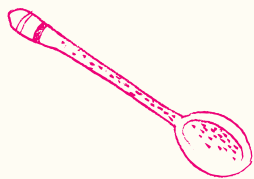






# РЕЦЕПТИ → ЗА ДЕЦА

# 17 СЕДМИЦИ – 5 МЕСЕЦА



Млечно-зеленчуково пюре от един вид зеленчук

## МЛЕЧНО ПЮРЕ ОТ КАРТОФИ

### Продукти за 1 порция

- 1 картоф, колкото юмука на майката
- 30 мл кърма или мляко за кърмачета

### Начин на приготвяне

Картофът се измива, обелва и нарязва на малки парчета. Сварява се до омекване на пара или в малко вода. Отцежда се и се намачква с вилица или се пасира. Млякото за кърмачета се приготвя според указанията на производителя, отбелязани на опаковката, добавя се към пюрето от картоф и се разбърква. Пюрето трябва да се задържа в лъжицата, а да не тече от нея. Ако е необходимо, пюрето може допълнително да се разрежи с преварена вода или бульон от сварения зеленчук.

Рецептата може да се приготи и с друг вид зеленчук: тиквичка, морков, грах-пресен или замразен (1 чаена чаша), зелен фасул (1 чаена чаша).



Млечно-зърнена каша от един вид безглутенова зърнена култура

## МЛЕЧНА КАША ОТ ОРИЗ

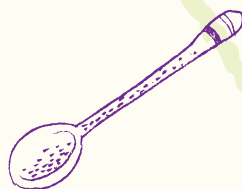
### Продукти за 1 порция

- 20 г ориз
- 120 мл кърма или мляко за кърмачета

### Начин на приготвяне

Оризът се сварява в малко вода. Отцежда се и се намачква с вилица или се пасира. Млякото за кърмачета се приготвя според указанията на производителя, отбелязани на опаковката, добавя се към оризовата каша и се разбърква постепенно, за да не се получат бучки. Кашата трябва да се задържа в лъжицата, а да не тече от нея.

Рецептата може да се приготи и с друг вид безглутенова зърнена култура: елда, просо или царевица.



Млечно-плодово пюре

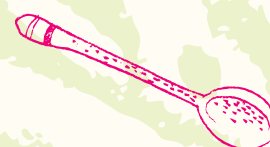
## ПЮРЕ ОТ БАНАНИ

### Продукти за 1 порция

- 1 банан
- 1/2 чаена чаша кърма или мляко за кърмачета

### Начин на приготвяне

Бананът се обелва, намачква или пасира. Млякото за кърмачета се приготвя според указанията на производителя, отбелязани на опаковката. Пригответе мляко се прибавя постепенно към пасирания плод, като сместа се разбърква добре. Ако е необходимо, пюрето може допълнително да се разрежи с преварена вода.



Плодово пюре

## ПЮРЕ ОТ ЯБЪЛКИ

### Продукти за 1 порция

- 2 средно големи ябълки
- 1/2 чаена чаша преварена вода или вода от сварения плод

### Начин на приготвяне

Ябълките се измиват, обелват, почистват от семките и вътрешността и нарязват на малки парчета. Сваряват се до омекване в малко вода. Отцеждат се и се намачкват с вилица или се пасират. Към пюрето се добавя преварена вода или вода от сварения плод до получаване на необходимата гъстота.

Рецептата може да се приготи и с друг вид сезонен плод: тиква (1 чаена чаша настърган варен плод), круша, праскова, кайсия, пъпеш.



## СЪВЕТ

Пюретата трябва да са с гъстота на каша, която не се разтича от лъжицата (снимка). За да се получи необходимата гъстота, пюрето може да се разрежи с преварена вода или бульон от сварените зеленчуци.

Когато приготвяте пюрето и кашата с кърма, е възможно храната да се втечни след няколко минути. Това е нормално, защото пряно изцедената кърма съдържа ензими, с които разгражда клетъчните стени. За да не бъде течна храна, както е по препоръка на СЗО, е необходимо определеното количество пюре или каша да бъде разделено на порции по около 30 мл. Тогава кърмачето успява да приеме тази порция, преди да се втечни.

# 6 – 7 МЕСЕЦА



Двукomпoнентно млечнo-зеленчуковo пюрe

## ПЮРЕ ОТ КАРТОФИ И МОРКОВИ

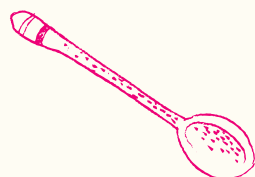
### Продукти за 1 порция

- 1 картоф колкото яйце
- 1 морков, колкото два пръста на ръката на майката
- 30 мл мляко за кърмачета или кърма

### Начин на приготвяне

Картофът и морковът се измиват, обелват и нарязват на малки парчета. Сваряват се до готовност на пара или в малко вода. Отцежда се и се пасират до хомогенна смес. Млякото за кърмачета се приготвя според указанията на производителя, отбелязано на опаковката. Приготвеното мляко се прибавя постепенно към пасирания зеленчук, като сместа се разбърква непрекъснато. Пюрето трябва да се задържа в лъжицата, а да не тече от нея. При необходимост пюрето се разрежда допълнително с преварена вода или бульон от сварените зеленчуци.

Към рецептата може да се добави и още един зеленчук (тиквичка, грах, зелен фасул или настъргана сварена тиква).



Двукomпoнентно (от два вида плод) плодово/млечнo-плодово пюрe

## ПЮРЕ ОТ ЯБЪЛКИ И КРУШИ

### Продукти за 1 порция

- 1 ябълка
- 1 круша

### Начин на приготвяне

Плодовете се измиват, обелват, почистват от семките и вътрешността и се нарязват на малки парчета. Сваряват се до омекване в малко вода. Отцеждат се и се намачкват с вилица или се пасират. Към пюрето се добавя преварена вода или вода от сварения плод до получаване на необходимата гъстота.



Двукomпoнентно (от два вида плод) плодово/млечнo-плодово пюрe

## МЛЕЧНО ПЮРЕ ОТ ЯБЪЛКИ И КРУШИ

### Продукти за 1 порция

- 1 ябълка
- 1 круша
- 1/2 чаена чаша мляко за кърмачета или кърма

### Начин на приготвяне

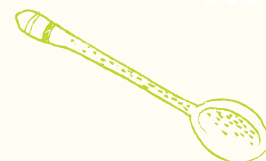
Плодовете се измиват, обелват, настъргват или се пасират. Млякото за кърмачета се приготвя според указанията на производителя, отбелязани на опаковката. Приготвеното мляко/кърмата се прибавя постепенно към пасираните плодове, като сместа се разбърква добре. Ако е необходимо, пюрето може допълнително да се разрежи с преварена вода.



СЪВЕТ

Всяко немлечно хранене трябва да съдържа протеин: мляко, жълтък, месо или риба.

Глутенът трябва да бъде въведен постепенно, а до края на първата година, не се препоръчва детето да приема повече от една порция глутен-съдържаща храна.



Месно-зеленчуковo пюрe

## ПЮРЕ С ПИЛЕШКО МЕСО И ОРИЗ

### Продукти за 1 порция

- Пилешко месо (гърди, бутче) без кожа, обезкостено 60 г
- 4 чаени лъжички бял ориз
- 1 морков
- магданоз
- 1 чаена лъжичка краве масло

### Начин на приготвяне

Месото се измива. Залива се със студена вода и се сварява. Свареното месо се отделя от бульона и се смита на много дребно. Морковът се почиства и измива. Настъргва се на ренде и се задушавя в бульона от месото до омекване. Прибавя се свареното месо, почищения и измит ориз и се вари до готовност. Накрая се добавя магданоза. Ястието се пасира, добавя се маслото и се разбърква.

Рецептата може да се пригответи и с пуешко, заешко или агнешко месо.



Млечнo-зърненa кашa, съдържаща глутен

## МЛЕЧНА КАША ОТ ОРИЗ И ПШЕНИЦА

### Продукти за 1 порция

- 15 г оризова каша
- 5 г пшеничена каша
- 120 мл кърма или мляко за кърмачета

### Начин на приготвяне

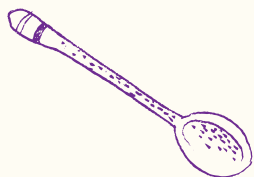
Смесват се оризовата и пшеничната каша. Млякото за кърмачета се приготвя според указанията на производителя, отбелязани на опаковката, добавя се към сместа и се разбърква постепенно, за да не се получат бучки. Кашата трябва да се задържа в лъжицата, а да не тече от нея.

Всяка следваща седмица рецептата се приготвя и в друго съотношение безглутенова каша към глутенова каша - 1 към 1, 1 към 3, до достигане на цяла порция глутен-съдържаща каша.





# 8 – 9 МЕСЕЦА



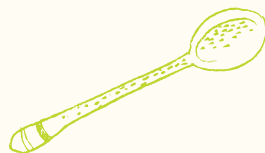
## ПОПАРА СЪС СУХАР И СИРЕНЕ

### Продукти за 1 порция

- 2 чаени лъжички натрошено обезсолено краве сирене
- 30 г сухар за бебета
- 1 чаена лъжичка краве масло
- преварена вода, колкото поеме

### Начин на приготвяне

Сухарът се натрошава на малки парчета, колкото грахово зърно. Прибавят се натрошеното/намачканото сирене и маслото. Залива се с гореща вода и се похлупва.



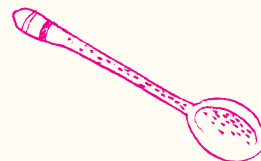
## ПЛОВОДОВО ПЮРЕ С ИЗВАРА

### Продукти за 1 порция (не повече от 160-170 г готова смес)

- парче тиква
- 1 ябълка
- 1 банан
- 2 чаени лъжици безсолна извара

### Начин на приготвяне

Ябълката и тиквата се почистват от кората и измиват. Нарязват се на парченца и се сваряват на пара или в малко вода до омекване. Бананът се обелва и се намачква на каша. Ябълката и тиквата се смесват и пасират или намачкват добре. Прибавя се изварата и намачкания банан и сместа се разбърква добре.



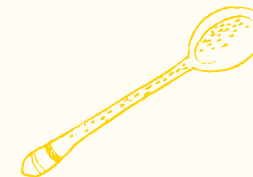
## РИБНО-ЗЕЛЕНЧУКОВО ПЮРЕ

### Продукти за 1 порция

- филе от риба без кожа и кости (от него се ползва не повече от 20 г)
- 1 морков
- 1 картоф
- магданоз
- 1 чаена лъжичка краве масло

### Начин на приготвяне

Филето се измива. Сварява се на пара или в малко вода и се наситнява на много дребно. Зеленчуците се почистват, измиват и се нарязват на парченца. Сваряват се на пара или в малко вода. Отцеждат се и се намачкват с вилица или се пасират. Прибавя се рибата и се вари до готовност. Накрая се добавя магданозът. Ястието се пасира, добавя се маслото и се разбърква.



## МЕСНО-ЗЕЛЕНЧУКОВО ПЮРЕ

### Продукти за 1 порция

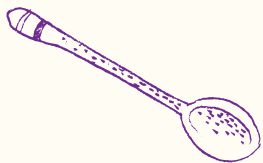
- пуешко месо без кожа,обезкостено 60 г
- 1 картоф
- 1 морков
- магданоз
- 1 чаена лъжичка краве масло

### Начин на приготвяне

Месото се почиства и измива. Залива се със студена вода и се сварява до омекване. Свареното месо се отделя от бульона и се смила на много дребно. Зеленчуците се обелват, измиват, нарязват на парчета и се сваряват в прецедения бульон от свареното месо. Добавя се магданозът. Сварените зеленчуци се отцеждат, намачкват или пасират и се смесват с месото. Накрая се добавя маслото и пюрето се разбърква добре. Рецептата може да се приготви и с друг вид месо:пилешко, заешко,агнешко.



# 10 – 11 МЕСЕЦА



Плодово-зърнена каша

## КАША ОТ ОРИЗ И ТИКВА

### Продукти за 1 порция

- 30 г ориз
- 1 парче тиква - не по-голямо от 120 г

### Начин на приготвяне

Оризът се измива и залива със студена вода (съотношение 1 част ориз : 3 части вода), вари се до готовност (средно 20-25 минути) и се отцежда. Тиквата се измива, обелва и почиства. Нарязва се на парчета или се настъргва. Сварява се в малко вода до готовност. Сварената тиква се отцежда и добавя към ориза. Получената смес се пасира частично до получаване на нехомогенна смес. Кашата трябва да се задържа в лъжицата, а да не тече от нея. Ако е необходимо, се разрежда с бульон от сварената тиква.

Рецептата може да се приготви с друг вид зърнен продукт (грис, елда, просо) и плод, който се вари (ябълка, дюла, череша) или намачкава (банан, праскова, кайсия, пъпеш).



Месно-зеленчуково пюре

## ПЮРЕ С ПИЛЕШКО МЕСО И ГРАХ

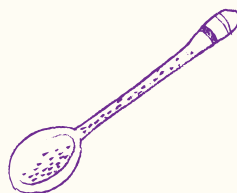
### Продукти за 1 порция

- Пилешко месо (гърди, бутче) без кожа, обезкостено 20 г
- 1/2 чаена чаша грах - пресен или замразен
- 1 картоф
- 1 морков
- 1 чаена лъжичка краве масло

### Начин на приготвяне

Месото се почиства и измива. Залива се със студена вода и се сварява. Добре свареното месо се смилва на подходящи парчета. Зеленчуците се измиват, почистват, обелват и се нарязват на парчета. Към граха, моркова и картофа се прибавя прецедения бульон и се вари до готовност. Накрая се добавят месото и маслото и пюрето се разбърква добре.

Рецептата може да се приготви и с друг вид месо: пуешко, заешко, телешко.



## РИБНО-ЗЕЛЕНЧУКОВО ПЮРЕ

### Продукти за 1 порция

- филе от риба без кожа и кости 30 г
- 1 морков
- 1 пащърнак
- 1 парче тиквичка
- 20 г ориз
- 1 чаена лъжичка зехтин

### Начин на приготвяне

Филето се измива. Сварява се на пара или в малко вода и се наситнява на много дребно. Зеленчуците се почистват, измиват и се нарязват на парченца. Сваряват се на пара или в малко вода. Отцеждат се и се намачкват с вилица. Прибавя се рибата и се вари до готовност. Ястието се намачкава, добавя се зехтина и се разбърква.



## ПЮРЕ ОТ ЛЮЩЕН БОБ/ЧЕРВЕНА ЛЕЩА

### Продукти за 1 порция

- 1 кафена чашка боб
- 1 морков
- 1 корен пащърнак
- 1 чаена лъжичка краве масло

### Начин на приготвяне

Бобът се измива и наиксва в студена вода за 1-2 часа. Водата се изхвърля, бобът се измива и се сварява до готовност. Отцежда се и се обелват люспите, след което се намачкава. Зеленчуците се измиват, обелват, нарязват на парчета и се сваряват в малко вода. Отцеждат се и се намачкват или пасират. Към тях се добавят бобът и маслото. Ако е необходимо пюрето се разрежда с бульон от сварените зеленчуци.



## ПОПАРА С БИСКВИТИ И ПРЕХОДНО МЛЯКО

### Продукти за 1 порция

- 30 г бисквити за бебета
- 1 чаена лъжичка краве масло
- 1 чаена чаша мляко за кърмачета на прах

### Начин на приготвяне

Млякото за кърмачета се приготвя според указанията на производителя, отбелязани на опаковката. Бисквитите се натрошават на малки парченца. Прибавя се маслото и се заливат с още топлото мляко.



# 12 МЕСЕЦА

(1 ГОДИНА)



Млечно-плодов кисел

## МЛЕЧЕН КИСЕЛ ОТ БАНАН



### Продукти за 1 порция

- 1 банан
- 2 чаени лъжички нишесте
- 1 чаена чаша прясно мляко, пастьоризирано
- 1 чаена лъжичка захар

### Начин на приготвяне

Бананът се обелва и се намачква или пасира. Прясното мляко се сварява. Добавя се захарта. Разтвореното в малко студена вода нишесте се прибавя към млякото на тънка струя, като се разбърква непрекъснато и се сварява до сгъстяване (около 5 минути). След охлаждане се добавя бананът.

Рецептата може да се приготви и с друг вид плод (варена тиква, настъргана/пасирана ябълка, намачкан пъпеш)

Рецептата може да се приготви с мляко за кърмачета. Водата и захарта се загряват до кипване. Разтвореното в малко студена вода нишесте се прибавя към млякото на тънка струя, като се разбърква непрекъснато и се сварява до сгъстяване (около 5 минути). Млякото за кърмачета се приготвя според указанията на опаковката. Добавя се към свареното нишесте се разбърква добре. Бананът се обелва и се намачква или пасира. Добавя се към охладената смес.



## ГРИС С МЛЯКО

### Продукти за 1 порция

- 1 чаена чаша прясно мляко, пастьоризирано
- 1/2 чаена чаша вода
- 1 чаена лъжичка захар
- 3 чаени лъжички грис

### Начин на приготвяне

Прясното мляко, водата и захарта се загряват до кипване. Прибавя се грис на тънка струя и се вари 10 минути при непрекъснато разбъркване. Сервира се охладен.

Рецептата може да се приготви с мляко за кърмачета. Водата и захарта се загряват до кипване. Прибавя се грис на тънка струя и се вари 10 минути при непрекъснато разбъркване. Млякото за кърмачета се приготвя според указанията на опаковката. Добавя се към сварения грис и се разбърква добре. Сервира се охладен.

## ЗЕЛЕНЧУКОВО ПЮРЕ С ИЗВАРА

### Продукти за 1 порция

- 1 чушка
- 1 тиквичка
- 1 картоф
- 1 морков
- магданоз
- 1 чаена лъжичка краве масло или олио
- 4 чаени лъжички безсолна извара

### Начин на приготвяне

Зеленчуците се измиват и почистват. Морковът, тиквичката и картофът се нарязват на кубчета. Сваряват се в малко вода до готовност и се намачкват. Чушката се изпича, обелва и нарязва на парчета. Пасира се с магданоза и се добавя към намачканите сварени зеленчуци. Накрая към пюрето се добавят маслото и изварата. Разбърква се добре.

Към готовото пюре може да се добави през ден и 1/2 жълтък.

## ПЮРЕ С АГНЕШКО МЕСО И СПАНАК

### Продукти за 1 порция

- агнешко месо обезкостено 40 г
- 1 картоф
- 1 чаена чаша нарязани спанак и целина
- 1 малка глава лук
- 1 чаена лъжичка краве масло

### Начин на приготвяне

Месото се почиства и измива. Залива се със студена вода и се сварява до омекване. Свареното месо се отделя от бульона и се накълзва на дребно. Зеленчуците се измиват, почистват и обелват. Лукът се нарязва на ситно, а целината и картофът – на парчета. Нарязаните зеленчуци се варят в бульона от свареното месо. Прибавя се нарязания спанак. Зеленчуците се пасират и към тях се добавя свареното месо. Накрая се добавя маслото.

Рецептата може да се приготви и с друг вид месо: пуешко, телешко, заешко.



# 1 – 3 ГОДИНИ



Плодово-зърнена каша

## СУПА ПИЛЕШКО (ПУЕШКО) МЕСО СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ

### Продукти за 5 порции

- пилешко (пуешко) месо (бутче или гърди) без кожа, обезкостено – не повече от 250 г
- 1 морков
- 1 картоф
- 1 чаена чаша нарязани спанак/лапад/коприва/зелен фасул
- 1 малка глава лук
- 1 домати
- магданоз
- целина листа
- 1/2 кафена лъжичка сол
- 1 супена лъжица краве масло или растително (олио)

### Начин на приготвяне

Месото се почиства, измива и нарязва. Залива се със студена вода и се вари. Свареното месо се наситнява на дребно. Измитите, почистени и нарязани на дребно зеленчуци се сваряват в месния бульон до готовност. Добавят се месото, маслото и зелените подправки.



## СУПА С АГНЕШКО МЕСО И СПАНАК

### Продукти за 5 порции

- агнешко месо 250 г
- 1 купичка спанак
- 1 глава лук
- 1 моркови
- 1 суп. лъж. ориз
- 3 суп. лъж. масло/зехтин
- 1/2 домати
- 1/5 чаена лъжичка сол или 1 щипка

### Начин на приготвяне

Месото се нарязва заедно с костите и се сварява. След като е готово се обезкостява и се нарязва на малки парчета. Зеленчуците се нарязват на дребно и се сваряват в бульона от месото. Добавя се ориз и се вари до готовност. Накрая се добавя мазнината.



## МУСАКА ОТ ТИКВИЧКИ

### Продукти за 5 порции

- 2-3 тиквички
- 1/2 чаена чаша ориз
- 1 малка глава лук
- 3 суп. лъж. зехтин
- 1 домати
- 1/2 чаена чаша прясно мляко
- 1 суп. лъж. брашно
- 1 чаена лъжичка копър пресен
- 1/5 чаена лъжичка сол или 1 щипка

### Начин на приготвяне

Лукът се почиства, нарязва на дребно и се задушва във вода. Прибавя се ориза и гореща вода в съотношение 1:2,5. Добавят се тиквичките нарязани на кубчета и доматите. Изсипва се в тава и се запича за около 20 минути. Добавя се мазнината и копъра и се разбърква. Залива се със смес от мляко и брашно и се запича.



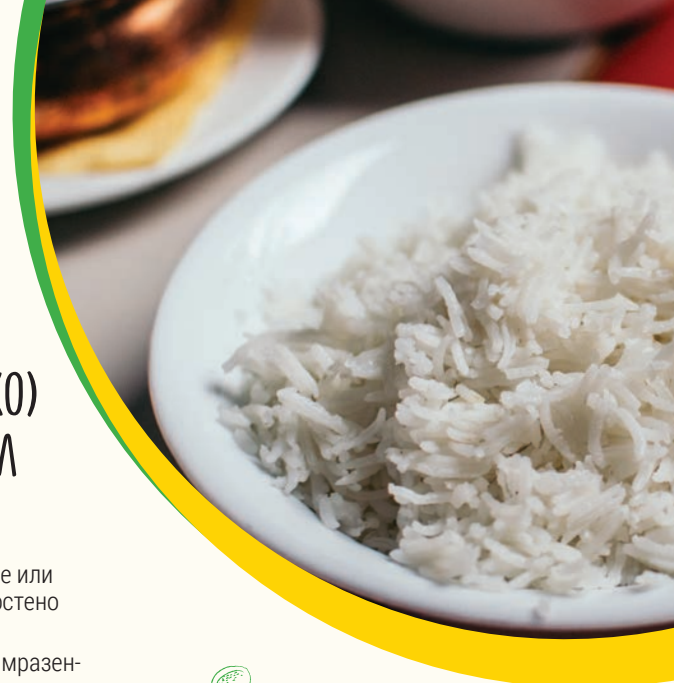
## ПИЛЕШКО (ПУЕШКО) СЪС ЗЕЛЕН ФАСУЛ

### Продукти за 5 порции

- пилешко (пуешко) бутче или гърди без кожа, обезкостено 250 г
- Зелен фасул пресен/замразен- 1 чаена чаша нарязан
- Краве масло / растително (олио)- 1 супена лъжица
- 1 малка глава кромид лук
- 1 домати
- 2 моркова
- брашно – 1 чаена лъжичка
- магданоз
- сол – 1/2 кафена лъжичка или 1 щипка

### Начин на приготвяне

Месото се почиства и измива. Залива се със студена вода, посолява се и се сварява до готовност. Свареното месо се отделя от бульона и се нарязва на дребни парчета. Зеленчуците се измиват, почистват, нарязват на дребно. Поставят се в тава, заливат се с бульон от свареното месо и се разбъркват добре. Пекат се в умерена фурна. Брашното, разтворено в малко студена вода, заедно с маслото се прибавят накрая (за няколко минути). Готовото ястие се овкусява с магданоза.



## МЛЯКО С ОРИЗ

### Продукти за 5 порции

- 1 чаена чаша сварено прясно мляко,пастьоризирано
- 1/2 чаена чаша вода
- 1 чаена лъжичка захар, канела
- 4 чаени лъжички ориз

### Начин на приготвяне

Оризът, изчистен и измит, се прибавя към вряща вода. Вари се на тих огън, докато омекне. Прибавя се свареното мляко и варенето продължава 15-20 минути, докато се сгъсти. Добавя се захарта преди да се свали от огъня и се налива в купичка. Консумира се студено. Към готовия продукт може да се добави настърган или намачкан плод (ябълка,банан,варена тиква) и да се поръси с канела.





**Автори на ръчника**

Мирослава Делчева - магистър фармацевт  
Автор

Доц. д-р Красимира Костадинова  
Автор рецепти

Доц. д-р Ружа Панчева  
Консултант