

## **ИНФОРМАЦИЯ**

### **ЗА ДОСТАВЧИЦИТЕ ПО СХЕМИТЕ „УЧИЛИЩНО МЛЯКО“ И „УЧИЛИЩЕН ПЛОД“**

*В Детска градина по изкуствата по схемите „Училищно мляко“ и „Училищен плод“, финансирани от Държавен фонд „Земеделие“ се доставят мляко и млечни продукти за децата от първа до подготвителна група, от следните доставчици:*

- 1. по схема „Училищно мляко“ – ММЛКМ ГРУП БИО ЕАД, гр. София*
- 2. по схема „Училищен плод“ – ДЕЙЗИ СПИЛ 88 ЕООД гр.Велинград*

#### **МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ**

Млякото и млечните продукти са произведени в обекти, регистрирани по реда на чл. 23 от Закона за храните за съответната група храни.

- Млечните продукти и млякото се доставят в индивидуални опаковки с ненарушена цялост, които отговарят на изискванията на Регламент (ЕО) № 1935/2004 на Европейския парламент и на Съвета от 27 октомври 2004 г.
- Броят на доставките на мляко и млечни продукти за една учебна година е не повече от 50, по определен месечен график на доставките. Най-малко 1/2 от доставките на всеки заявител са прясно пастьоризирано мляко или кисело мляко, като най-малко една доставка месечно е прясно пастьоризирано мляко. Броят на доставките на сирене и кашкавал не надвишава броя на доставките на прясно пастьоризирано мляко за съответния месец. Продуктите се раздават равномерно чрез извършване средно по две доставки на седмица, но не повече от 10 доставки на месец. • По схема "Училищно мляко" се разпределят най-малко 3 различни вида продукти месечно. За една учебна година най-малко 4 от доставките, но не повече от 6, трябва да са на биологично произведено прясно пастьоризирано мляко и млечни продукти, включително и биологично произведени мляко и млечни продукти
- Биологично произведените мляко и млечни продукти трябва да са закупени или доставени от оператори, вписани в регистъра по чл. 16а, ал. 1, т. 1 от Закона за прилагане на Общата организация на пазарите на земеделски продукти на Европейския съюз.

#### **ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ**

Предоставят се само пресни плодове и зеленчуци, конвенционално или биологично произведени, като се извършват не повече от 50 доставки за учебна година.

- Най-малко 1/2 от доставяните плодове и зеленчуци трябва да са произведени от земеделски стопани, регистрирани по Наредба №3 от 1999 г. за създаване и поддържане на регистър на земеделските стопани.
- Количествата плодове и зеленчуци, конвенционално и биологично произведени от земеделски стопани, регистрирани по Наредба № 3 от 1999 г.
- Забранява се предоставянето в учебните заведения на генетично модифицирани плодове и зеленчуци.
- Плодовете и зеленчуците се съхраняват, почистват, измиват, опаковат и доставят от обекти, регистрирани по реда на чл. 23 от Закона за храните.
- Плодовете и зеленчуците се предоставят под формата на порции за всяко дете с тегло съгласно приложение № 2 от наредбата, почистени и опаковани във вид, посочен в същото приложение. Допуска се отклонение в теглото на плодовете и зеленчуците до +/- 20 на сто.

- По схема "Училищен плод" се предоставят най-малко 4 различни вида плодове и/или зеленчуци месечно и най-малко 4 от доставките, но не повече от 6 са на биологично произведени плодове и/или зеленчуци за учебна година. Когато биологично произведените плодове и зеленчуци са закупени от земеделски стопанин, регистриран по Наредба № 3 от 1999 г., и за тях е приложен протокол по чл.9, ал. 2 от наредбата, същите се вземат предвид при контрола за спазване на изискването 1/2 от доставяните плодове и зеленчуци да са произведени от земеделски стопани.
- Плодовете и зеленчуците по схема "Училищен плод" се предоставят в деня на доставката отделно от основните хранения.
- Плодовете и зеленчуците се предоставят само на включени в групата деца, които отговарят на изискванията на чл. 8 от наредбата. Когато част от децата отсъстват, доставените за съответния ден количества плодове и зеленчуци се разпределят, между присъстващите деца.
- Плодовете и зеленчуците се предоставят на децата, равномерно чрез извършване средно по две доставки на седмица, но не повече от 10 доставки на месец, по определен месечен график на доставките.
- Предоставяните по схемата конвенционално произведени плодове и зеленчуци следва да бъдат придружени със сертификат за съответствие на качеството съгласно Наредба № 16 от 2010 г. за изискванията за качество и контрол за съответствие на пресни плодове и зеленчуци, издаден на името на земеделския стопанин, произвел плодовете и зеленчуците, или на името на доставчика.
- Биологично произведените плодове и зеленчуци трябва да са закупени или доставени от оператори, вписани в регистъра по чл. 16а, ал. 1, т. 1 от Закона за прилагане на Общата организация на пазарите на земеделски продукти на Европейския съюз.

## **ПЧЕЛЕН МЕД**

Предоставянето на пчелен мед на децата и учениците е задължителна съпътстваща мярка и се изпълнява от доставчиците по схемите и трябва да отговаря на следните изисквания:

- Да е произведен на територията на Европейския съюз съгласно изискванията на Регламент (ЕО) № 853/2004;
- Да е биологично произведен и да отговаря на изискванията на Наредбата за изискванията към пчелния мед, предназначен за консумация от човека, приета с Постановление № 196 на Министерския съвет от 2002 г. (ДВ, бр. 85 от 2002 г.);
- Да се доставя от обекти, регистрирани по чл. 23 от Закона за храните за съответната група храни.
- Да е закупен или доставян от оператори, вписани в регистъра по чл. 16а, ал. 1, т. 1 от Закона за прилагане на Общата организация на пазарите на земеделски продукти на Европейския съюз.
- Пчелният мед трябва да се доставя в индивидуални опаковки с ненарушена цялост. Допустимото количество, разпределяно по схемата, е от 12 до 15 грама на ден за дете.
- Одобрените доставчици прилагат като съпътстваща мярка предоставяне на пчелен мед на децата най-малко 3 и не повече от 6 пъти за учебна година.
- Пчелният мед се предоставя само на включени в групата деца, съгласно чл. 8. Когато част от децата отсъстват, доставените за съответния ден количества мед се разпределят между присъстващите в групата деца в ден, различен от деня на доставката, в съответствие с изискванията за здравословно хранене, определени с Наредба № 6 от 2011 г. и Наредба № 37 от 2009 г.

•Пчелният мед се доставя в учебните заведения, съгласно предварително изготвен график на доставките. Графикът се съгласува с директора на детската градина.

### **ЕЖЕДНЕВНО ДАВАЙТЕ НА ДЕЦАТА РАЗНООБРАЗНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ И ПЛОДОВЕ, ЗА ПРЕДПОЧИТАНЕ СУРОВИ.**

Зеленчуците и плодовете са много важен елемент на здравословното хранене. Те доставят голям брой витамини и минерали, както и биологично активни вещества, полезни за здравето. Зеленчуците и плодовете са основен източник на витамин С. Имат ниска енергийна стойност, тъй като са с високо водно съдържание, богати са на влакнини (целулоза, пектин и др.) и почти не съдържат мазнини и белтъци. Достатъчният прием от децата на зеленчуци и плодове е важен не само за техния растеж и развитие, но също намалява риска от свръхтегло и затлъстяване. Препоръчително е децата да приемат зеленчуци и плодове няколко пъти дневно, по възможност при всяко хранене. Предлагайте на децата разнообразни зеленчуци и плодове според сезона. Отделните зеленчуци и плодове съдържат специфични витамини, минерали и биологично активни вещества в различни количества и разнообразието осигурява широк набор от тях. Разнообразие на зеленчуците може да осигури като включвате различни жълто-оранжеви видове (домати, чушки, моркови, тиква и др.), зелени листни зеленчуци (спанак, лапад, маруля, зелен лук, магданоз), зелени бобови (зелен боб, грах), зелени зеленчуци (бяло и червено зеле, карфиол, броколи, брюкселско зеле) и др. Предлагайте разнообразни плодове – ябълки и круши, цитрусови (портокали, грейпфрут, лимони, мандарини), ягодовоплодни (ягоди, малини, къпини, боровинки, касис и др.), пъпеши, дини, кайсии, праскови, сливи и др. Предпочитайте сезонните плодове и зеленчуци – напр. череши и спанак през пролетта, пъпеши и домати през лятото. Откъснатите през сезона зеленчуци и плодове са с оптимален състав и качество. Зеленчуците могат да бъдат сурови – цели или на салата, включени в ястия и супи, в сандвичи, като гарнитура, зеленчукови пюре, зеленчукови сокове, пълнка в тестени продукти. Плодовете може да предлагате цели, нарязани, настъргани, като плодова салата, компонент на кремове, зърнени и тестени закуски, шейкове, като прясно изцеден плодов сок и др. Препоръчват се суровите зеленчуци и плодове, тъй като при кулинарна обработка голяма част от съдържащите се в тях витамини се разрушават. Когато не може да осигурите пресни плодове и зеленчуци може да предложите замразени или консервирани. Предпочитайте обаче консервирани плодове и плодови сокове без добавена захар, а консервираните зеленчуци без добавена сол. Препоръчителни са целите плодове и зеленчуци пред соковете, тъй като при тях се запазват полезните растителни влакнини. Как да направим зеленчуците по-привлекателни за децата? Някои деца не обичат вкуса на зеленчуците. Голямо значение има Вашия личен пример. Децата са по-склонни да консумират храни, които виждат, че техните родители и приятели ядат често и с удоволствие. Ако детето откаже някой зеленчук, предложете го след известно време отново, много често децата изяждат с удоволствие храна, която само преди дни са

отхвърлили. Също така, повечето деца не обичат големите по размер и твърди зеленчуци, затова предлагайте ги приготвени по начин, който се приема от детето и в по-малко количество. За да направите зеленчуците по-привлекателни за децата Вие можете да ги овкусите (напр. да добавите копър към задушните тиквички), да ги нарежете на парченца и да ги добавете към други познати за децата храни (напр. към пилешко месо). Много полезно е запознаването на децата с различните зеленчуци и плодове като се включват при пазаруването, приготвянето на храната и сервирането. Препоръчително е общото количество за деня на плодове и зеленчуци (пресни, консервирани, в ястия, десерти, закуски) да е най-малко 300 грама за децата на 3-4 години и 350 грама за децата на 5-6 годишна възраст.



### **ВКЛЮЧВАЙТЕ ВСЕКИ ДЕН МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ С НАМАЛЕНО СЪДЪРЖАНИЕ НА МАЗНИНИ И СОЛ**

Млякото и млечните продукти са ценна храна за всички възрасти, особено за децата. Разпространяването от някои становища за вредно действие на млякото, включително и при децата, няма научна база и е напълно погрешно. Млякото и млечните продукти са най-добрият източник на лесно усвоим калций. Калцият е от жизнено значение за изграждане и поддържане структурата на костите и зъбите, за растежа на децата. Млякото и млечните продукти съдържат пълноценни белтъци, витамин А, витамин D, целият спектър на витамините от група В, особено витамин В2. Киселото мляко има специално значение за здравето. Млечнокиселите бактерии подобряват храносмилането, стимулират движението на червата и намаляват запека. Те потискат размножението на вредните микроби в червата и така намаляват случаите на чревни разстройства, тяхната продължителност и тежест. Млечнокиселите бактерии подобряват имунитета и намаляват случаите на алергия към млякото. За да направите киселото мляко по-привлекателно за децата може да добавяте към него нарязани пресни плодове, сушени плодове, прясно изцеден плодов сок. Прясното мляко предлагайте не само като напитка, но и включено в пюрета, супи, десерти. Сметаната, пълномаслените млека и сирена могат да бъдат значителен източник на мазнини и да допринасят за увеличаване на свръхтеглото при децата.

Затова още след 3 годишна възраст се препоръчва постепенно намаляване консумацията на високомаслени мляко и млечни продукти, като на 5-6 годишна възраст се препоръчва по-често да се предлага мляко с 1,5-2% мазнини, да се предпочитат по-ниско масленото краве сирене пред овчето и да се ограничава сметаната. Солта е вредна не само за възрастните, но и за децата, затова избирайте сирена с намалено съдържание на сол и допълнително обезсолявайте саламурените сирена като ги оставяте да престоят известно време във вода; Препоръчително е всеки ден децата да консумират най-малко 350 г кисело или прясно мляко и 25-30 грама сирене. Ако се съмнявате, че детето ви има алергия към млечния белтък, обърнете се към лекар. Не експериментирайте сами да изключвате основни храни като мляко и млечни продукти, тъй като те са важни за развитието и здравето на детето.



„Всяко дете, независимо от каква среда идва, трябва да бъде научено на основните неща за храната – коя е полезна, как се приготвя, как влияе на тялото му. Тези умения са също толкова важни като четенето и писането, но някак са се изгубили в последните поколения.“

**Джейми Оливър**