

Консумацията на пресни плодове и зеленчуци и качествени мляко и млечни продукти доставят на организма витамини, минерали и хранителни вещества, които са необходими за развитието на подрастващия организъм.

Възпитаването на навици и поведение при децата започва от ранна детска възраст, в семейната среда, като изграждането на осъзнати хранителни предпочитания започва след 3-тата -4-тата година, когато детето има възможност самостоятелно да направи своя информиран избор на храна.

Схемата за предоставяне на плодове, зеленчуци, мляко и млечни продукти в детските градини, училищата и центровете за специална образователна подкрепа подпомага приема на разнообразни храни, необходими за изграждането на здрав и жизнен организъм в най-интензивния период от неговото развитие. По този начин се придобиват знания и се създават навици, които спомагат за устойчиво следване и утвърждаване на здравословни принципи в храненето.

Предвидените в приложимата европейска законодателна рамка съответстващи мерки, които се прилагат успоредно с доставката на плодове, зеленчуци, мляко и млечни продукти, дават възможност за опознаване на земеделските процеси, като по този начин осигуряват познания за изграждането на цялостна представа за отглеждането на плодове и зеленчуци и добиването на мляко. Запознаването на децата с отглеждането на здравословни продукти, формирана по-късен етап в зрелия индивид устойчиво отношение и ангажираност към първоизточника на качествената храна – селското стопанство.

От гледна точка на здравословното хранене са разграничени две възрастови групи при децата, като за всяка от тях се препоръчва конкретен прием на плодове и зеленчуци и на мляко и млечни продукти.

При децата на възраст 3–7 години приемът на мляко и млечни продукти се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на най-малко 350 г кисело или прясно мляко и на най-малко 25 –30 г сирене и/или кашкавал при целодневно хранене. Препоръчва се прясното и киселото мляко да са със съдържание на мазнини от 2% в най-малко два дни от седмицата, а в останалите дни от седмицата -от 3% до 3,6%.

Препоръката на диетолозите за здравословно хранене е за консумация на около 400 г/ден плодове и зеленчуци, като от изключителна важност е осигуряването на разнообразие в продуктите.