

**ПРОУЧВАНЕ НА ПОТРЕБНОСТИТЕ И НАГЛАСИТЕ КЪМ ПРОБЛЕМА
ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА ПОДРАСТВАЩИТЕ В УСЛОВИЯТА НА
ОГРАНИЧЕНИЯ, НАЛОЖЕНИ ОТ ПАНДЕМИЯТА COVID-19**

Петя Иванова Савова - Филипова*, Ася Асенова

*Софийски университет Св. "Климент Охридски", Биологически факултет, Катедра
методика на обучението по биология, бул. Драган Цанков № 8, 1164 София, България
[*psavova@yahoo.com](mailto:psavova@yahoo.com)*

Abstract:

Здравословното хранене е глобален проблем и принудителната изолация доведе до преосмисляне на отношението както към него, така и към здравето като цяло. Безспорен факт е че приемът на високо калорийни продукти и нездравословни храни до скоро беше използван като решение / извинение за липса на време. Принудителната изолация даде възможност за изследване на промяната на хранителните навици игнорирайки времето за придвижване до училище и работните места. В доклада е анализиран проблемът здравословното хранене в началото на принудителната изолация и преди курса на обучение с помагалото по здравословно хранене, и по време на изолация свързана с COVID-19 и след знания придобити от помагало за здравословно хранене сред подрастващите и техните родители.

Ключови думи: *здравословно хранене, принудителна изолация COVID 19, анкета, обучение.*

Въведение

Настоящата разработка се базира на резултатите от проведено анкетно проучване на 94 анкетиранни лица на възраст 12-13 години и техните родители. Анкетата както и обучението с помагалото по здравословно хранене е проведена online поради условията на извънредна епидемична обстановка. Защо е важно анкетирането и провеждането на обучение да не спира дори и в условията на изолация? Една от причините, поради които образованието по въпроси свързани със здравето образование в училищната среда е толкова ключово е, че никоя друга обществена институция не поддържа толкова продължителен и интензивен контакт с децата (Carter & Swinburn, 2004). В допълнение към това, в този период, учениците са по-независими, започват да правят свой личен избор и вземат решения по отношение на това, с което се хранят (Story et al, 2002). Същественият фактор в целия този процес е, че контекста, в който учениците учат за проблемите свързани със здравето образование, е ключов за определяне на това колко възприемчиви ще бъдат те (Crockett and Sims, 1995). Принудителната изолация даде възможност за по-активно и успешно включване на родителите в обучителния процес.

Цели на изследването

Респондентите (учениците и техните родители) са анкетирани два пъти : анкета 1, вариант 1 за период който обхваща началото на принудителната изолация, преди курса здравословно хранене . Вариант 1. включва:

Анкета озаглавена "Здравейте това съм аз"1.1 за ученици от v-ти клас.

Анкета озаглавена "Анкета за родители"1.2 за родителите на анкетираните ученици.

анкета 2, вариант 2 след курса здравословно хранене по време на принудителната изолация. Вариант 2.включва:

Анкета озаглавена "Здравейте това съм аз"1.2 за ученици от v-ти клас.

Анкета озаглавена "Анкета за родители"2.2 за родителите на анкетираните ученици.

Вариант 1. анкетите са проведени през месец март в началото на извънредна епидемична ситуация.

Таблица 1. Анкета вариант 1

Анкета ” Здравейте това съм аз” 1.1	Анкета за родители 1.2
<p>1.Име</p> <p>2.Възраст</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 11 ● 12 <p>3.Ръст</p> <p>4.Тегло</p> <p>5.Това е моето меню, когато съм на училище online:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● закуска ● обяд ● следобедна закуска ● вечеря, след като съм бил/а на училище, а моите родители на работа <p>6. Това е моето меню, когато сме вкъщи през почивните дни</p> <ul style="list-style-type: none"> ● закуска ● обяд ● следобедна закуска ● вечеря <p>7. През свободното си време обичам да...</p> <p>8.Моята любима</p> <ul style="list-style-type: none"> ● храна е... ● напитка е... <p>9.Аз участвам при приготвянето на храната</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Да ● Не 	<p>1.Вашата възраст :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● От 20-30 ● От 30-40 ● От 40-50 <p>2. Считам, че теглото ми е :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Под нормата ● Над нормата ● В норма <p>3. На работа се храня:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● по скоро здравословно ● по скоро нездравословно <p>4. В началото на принудителната изолация храненето с калорични храни в семейството ми се:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● намали ● увеличили ● без промяна <p>5.В началото на принудителната изолация приемът на junk food от семейството ми се:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● намали ● увеличили ● без промяна <p>6. В началото на принудителната изолация при приготвянето на храната децата участват активно:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Да ● Не ● Без промяна <p>7. От началото на принудителната изолация контролирам хранителния режим на детето ми :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● да ● не ● без промяна

Вариант 2. анкетите ” Здравейте това съм аз” 2.1 и ‘Анкета за родители’2.2 са проведена в средата на месец април по време на принудителната изолация и след курса по здравословно хранене.

Таблица 2. Анкета вариант 2

Анкета “Здравейте това съм аз” 2.1	Анкета за родители 2.1
<p>1.Име</p> <p>2.Възраст</p>	<p>1.Вашата възраст :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● От 20-30

<ul style="list-style-type: none"> ● 11 ● 12 <p>3.Ръст</p> <p>4.Тегло</p> <p>5.Това е моето меню, съм на училище online обучение:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● закуска ● обяд ● следобедна закуска ● вечеря, след като съм бил/а на on-line училище, а моите родители на работа <p>6. Това е моето меню, когато сме вкъщи през почивните дни</p> <ul style="list-style-type: none"> ● закуска ● обяд ● следобедна закуска ● вечеря <p>7.През свободното си време обичам да...</p> <p>8.Моята любима</p> <ul style="list-style-type: none"> ● храна е... ● напитка е... <p>9.Аз участвам при приготвянето на храната :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Да ● Не 	<ul style="list-style-type: none"> ● От 30-40 ● От 40-50 <p>2. Считам, че теглото ми е :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Под нормата ● Над нормата ● В норма <p>3. След принудителната изолация имам;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● намаляване на теглото ● повишаване на теглото ● нямам промяна на теглото <p>4. На работа се храня:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● По скоро здравословно ● По скоро нездравословно <p>5. По време на принудителната изолация и след курса по здравословно хранене приемът с калорични храни се:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● намали ● увеличили ● без промяна <p>6. По време на принудителната изолация и след курса по здравословно хранене употребата на junk food от семейството ми се:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● намали ● увеличили ● без промяна <p>7. По време на принудителната изолация и след курса по здравословно хранене при приготвянето на храната децата участват активно:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Да ● Не ● Без промяна <p>8. По време на принудителната изолация и след курса по здравословно хранене контролирам хранителния режим на детето ми :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Да ● Не ● Без промяна
--	---

Анкетите условно могат да се разделят на две групи:

Група 1.Въпроси свързани с лична информация които имат за цел да се установи здравословното състояние на респондентите, (ученици и родители) а именно здравословното състояние на тегло: в норма, под нормата, над нормата.

Група 2. Въпроси свързани с културата на хранене преди / след усвояване на знания от помагалото за здравословно хранене и принудителната изолация от COVID 19.Чрез зададените въпроси ще се добие информация за:

- 2.1. употребата на калорийни продукти и junk food
- 2.2. режим на хранене

- 2.3. участие на учениците в приготвянето на храната
- 2.4. контрол на храненето от страна на родителите
- 2.5. здравословни навици в ежедневието на учениците- дейности през свободното време.

В статията ще бъдат коментирани въпросите, от Група 2 които са свързани с промяната на хранителното поведение на респондентите, акцентът е поставен върху:

- Прием на калорийни храни и junk food
- Участие в приготвяне на храната на учениците
- Родителски контрол на храненето

Въпроси свързани с употребата на калорични храни и junk food. Таблица 3.

въпроси от анкетата за ученици		въпроси от анкетата за родители	
<p>За постигане на по-висока достоверност при отговорите въпросът за употребата на калорична храна и junk-food е включен имплицитно в менюто на учениците (въпроси 5 и 6), въпрос за свободното време (въпрос 7), въпрос за любимата храна (въпрос 8)</p>		<p>За постигане на по-висока достоверност при отговорите въпросът за употребата на калорична храна и junk-food е включен имплицитно във въпроса за начина на хранене на работа (въпрос 4), също така е зададен директно (въпрос 6)</p>	
<p>5. Това е моето меню, когато съм на училище online :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● закуска ● обяд ● следобедна закуска ● вечеря, след като съм бил/а на училище, а моите родители на работа <p>6. Това е моето меню, когато сме вкъщи през почивните дни</p> <ul style="list-style-type: none"> ● закуска ● обяд ● следобедна закуска ● вечеря <p>7. През свободното си време обичам да...</p> <p>8. Моята любима</p> <ul style="list-style-type: none"> ● храна <p>е...защото</p>	<p>5. Това е моето меню, съм на училище online:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● закуска ● обяд ● следобедна закуска ● вечеря, след като съм бил/а на online училище, а моите родители на работа <p>6. Това е моето меню, когато сме вкъщи през почивните дни</p> <ul style="list-style-type: none"> ● закуска ● обяд ● следобедна закуска ● вечеря <p>7. През свободното си време обичам да...</p> <p>8. Моята любима</p> <ul style="list-style-type: none"> ● храна <p>е...защото</p>	<p>3. На работа се храня:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● По скоро здравословно ● По скоро нездравословно <p>5. В началото на принудителната изолация храненето с калорични храни се:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● намали ● увеличили ● без промяна <p>6. В началото на принудителната изолация приемът на junk food от семейството ми се:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Намали ● Увеличили ● Без промяна 	<p>4. На работа се храня:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● По скоро здравословно ● По скоро нездравословно <p>5. По време на принудителната изолация и след курса по здравословно хранене приемът с калорични храни се:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● намали ● увеличили ● без промяна <p>6. По време на принудителната изолация и след курса по здравословно хранене употребата на junk food от семейството ми се:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● намали ● увеличили ● без промяна

● напитка е...защото	● напитка е...защото		
----------------------	----------------------	--	--

Посочените отговори за употребата на калорийни храни показват, че:

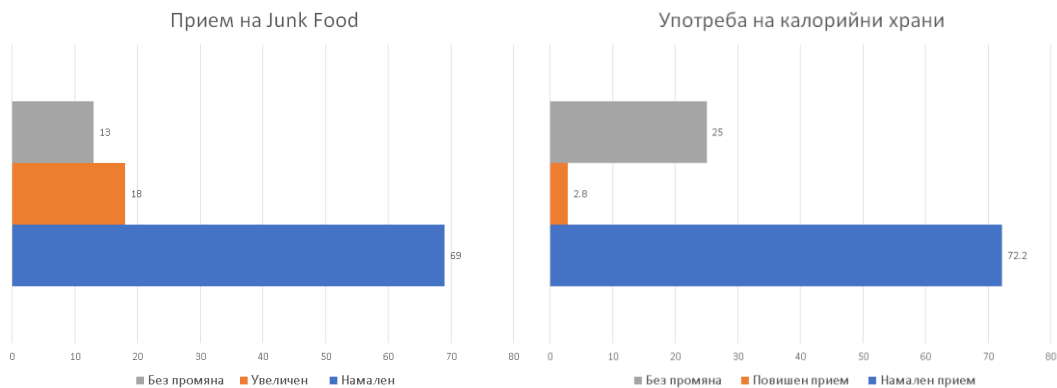
- 72.2%, от респондентите са започнали да се хранят по- здравословно като са намалили употребата на калорийни продукти, след курса на обучение по здравословно хранене в сравнение с периода на началото на принудителната изолация без обучение по здравословно хранене
- 25% от анкетираните са без промяна
- а 2,8 имат повишаване на приема на калорични храни.

отговорите на въпроса за употребата на junkfood (нездравословна храна) показва:

- 69% от анкетираните са намалили консумирането на нездравословна храна след курса на обучение по здравословно хранене в сравнение с периода на началото на принудителната изолация без обучение по здравословно хранене
- 18% от анкетираните са увеличили консумирането
- 13% от анкетираните не отчитат промяна

Графика 1

Графика 2



Графиката се отнася за учениците и техните родители тъй като са обединени в едно домакинство и са в условия на принудителна изолация.

Въпрос свързан с участието при приготвянето на храната. Таблица 4.

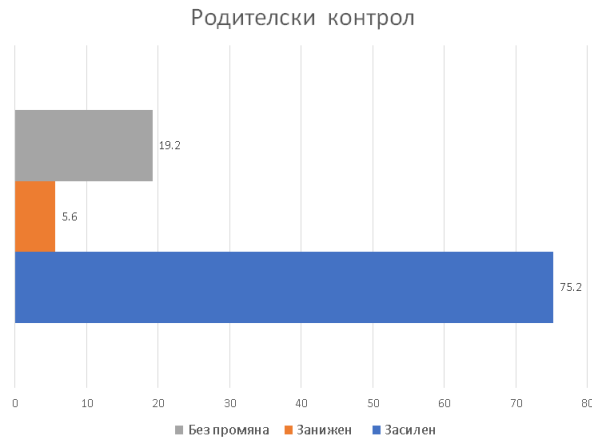
въпроси от анкетата за ученици		въпроси от анкетата за родители	
<p>9.Аз участвам при приготвянето на храната</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Да ● Не 	<p>9..Аз участвам при приготвянето на храната</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Да ● Не 	<p>6. В началото на принудителната изолация при приготвянето на храната децата участват активно:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Да ● Не ● Без промяна 	<p>7. По време на принудителната изолация и след курса по здравословно хранене при приготвянето на храната децата участват активно:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● да ● не ● без промяна

Посочените отговори има пълно съответствие между отговорите на учащите и техните родители и показват, че:

- 75,5% от учениците участват при приготвянето на храната след курса на обучение по здравословно хранене
- 18,5% продължават да не участват
- 6% не са променили отношението си

Въпрос за родителския контрол върху храненето и двигателната активност на подрастващите.

Графика 3.



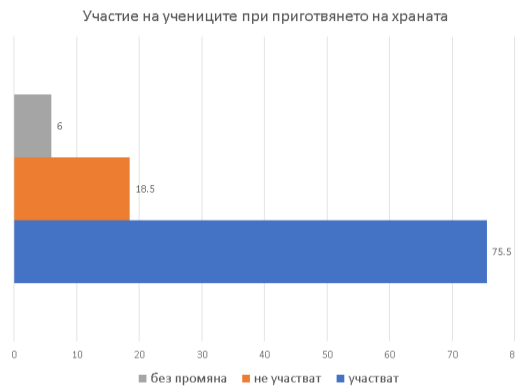
въпроси от анкетата за ученици	въпроси от анкетата за родители		
<p>За постигане на по- достоверна информация за контрола на хранителния режим на респондентите ученици може да се съди като се проследи промяната в отговорите на въпрос 7.(отворен тип)</p> <p>7.През свободното си време обичам да...</p> <p>8.Моята любима</p> <ul style="list-style-type: none"> ● храна е...защото ● напитка е...защото 	<p>информация за хранителния режим на респондентите ученици е използван въпрос 7.(отворен тип)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>7. От началото на принудителната изолация контролирам хранителния режим на детето ми :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● да ● не ● без промяна </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>8. По време на принудителната изолация и след курса по здравословно хранене контролирам хранителния режим на детето ми :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● да ● не ● без промяна </td> </tr> </table>	<p>7. От началото на принудителната изолация контролирам хранителния режим на детето ми :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● да ● не ● без промяна 	<p>8. По време на принудителната изолация и след курса по здравословно хранене контролирам хранителния режим на детето ми :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● да ● не ● без промяна
<p>7. От началото на принудителната изолация контролирам хранителния режим на детето ми :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● да ● не ● без промяна 	<p>8. По време на принудителната изолация и след курса по здравословно хранене контролирам хранителния режим на детето ми :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● да ● не ● без промяна 		

Отговорите на анкетираните родители показват:

- 75,2 % контролират хранителния режим на детето си
- 5,6% не контролират
- 19,2% не отчитат промяна

Графика 4

Science & Technologies



Анализът е направен въз основа на анкетно проучване на целева група (ученици от възрастова група V ти клас и техните родители) по отношение на промяна на хранителното поведение преди и по време на принудителната изолация и след придобитите знания от помагало за здравословно хранене.

Дискусия на резултатите

Графика 5



В контекста на проведеното проучване анализирането и дискутирането получените резултати, категорично индикират позитивна промяна в нагласата към здравословното хранене и навиците на подрастващите и техните родители.

Литература :

Carter & Swinburn, 2004

Crockett and Sims, 1995

Story et al, 2002