

ПРОУЧВАНЕ НА ХРАНИТЕЛНОТО ПОВЕДЕНИЕ НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ СРЕДНА УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

Любомир Маринов

Катедра “Здравни грижи“, Филиал “Проф. д-р Иван Митев“ - Враца,
Медицински университет – София
пк 3000, гр. Враца, Р България, e-mail: lyubo60@abv.bg

Абстракт

Храненето играе съществена роля за здравето, растежа, физическото, интелектуално и психическо развитие на децата и юношите. Балансираното и здравословно хранене в съчетание с оптималната физическа активност са необходимо условие за осигуряване на добро здраве, оптимален растеж и развитие на децата и юношите. Настоящото проучване изследва хранителното поведение на учениците от 11 до 15 години. Проучването е проведено през периода септември-октомври 2022 г. Анкетирани са 115 ученици от пети до осми клас от пет училища на територията на гр. Враца. Събраната информация обхваща: режим на хранене, хранителни навици, предпочитани храни. Резултатите от проучването илюстрират добре познати проблеми при храненето на учениците от тази възрастова група: недостатъчен прием на зеленчуци и плодове, недостатъчна консумация на мляко и млечни продукти, ниска консумация на риба, ниска консумация на пълнозърнести продукти, нарушен режима на хранене, висока консумация на сол.

Ключови думи: *балансираното и здравословно хранене, горна училищна възраст, хранително поведение.*

STUDY OF STUDENTS' NUTRITIONAL BEHAVIOR FROM 14 TO 18 YEARS OF AGE

Lyubomir Marinov

*Department of Health Care, Affiliated "Prof. Dr. Ivan Mitev" - Vratsa,
Medical University of Sofia*

Summary

Nutrition plays an essential role in the health, growth, physical, intellectual and mental development of children and adolescents - an age in which habits related to a healthy lifestyle are formed. The present study examines the eating behavior of students aged 14 to 18 years. The survey was conducted in the period September-October 2021. 114 students from eighth to eleventh grade from three schools in the town of Vratsa were interviewed. The information collected covers: diet, eating habits, favorite foods. The results of the study illustrate well-known problems in the nutrition of students in this age group: insufficient intake of vegetables and fruits, insufficient consumption of milk and dairy products, low consumption of fish, low consumption of whole grains, impaired diet, and high consumption of sol.

Key words: *balanced and healthy eating, upper school age, eating behavior.*

Средната училищна възраст (11-15 години, IV-VIII клас), наречена още пубертетна или тийнейджърска е критичен период в живота на човек, от гледна точка на физиологичното и психично развитие, формирането на лични качества, нравствени ценности, социална позиция и идентификацията на детето. Това е етап от човешкото развитие, свързан със социалната адаптация на децата, често се разглежда и като възрастова криза, отразяваща прехода от детството към юношеството. Ключови за периода са стремеж към емоционална независимост – колебанието между поведение на малко дете и имитиране на поведението на възрастните, развитие на сексуалността и приемането на сексуална идентичност.

В тази възрастова група се затвърждават навиците за здравословно поведение – пълноценно хранене, двигателна активност, непушене, безопасно сексуално общуване, лична хигиена, здравословна околна среда. Навиците, отнасящи за се храненето са много устойчиви във времето и са определящи за здравето през целия живот.

Балансираното и здравословно хранене в съчетание с оптималната физическа активност са необходимо условие за осигуряване на добро здраве, оптимален растеж и развитие на децата и юношите.

Храненето играе съществена роля за здравето, растежа, физическото, интелектуално и психическо развитие на децата. Небалансираното хранене с висок прием на енергия води до свръх тегло и затлъстяване, риск в зряла възраст за т.нар. хронични незаразни болести – сърдечно-съдови, диабет тип 2, артериална хипертония, инсулт, остеопороза, скелетно-мускулни, дихателни, психо-социални проблеми, някои видове рак и др. От друга страна недостатъчният прием на енергия и хранителни вещества води до недохранване и изоставане в растежа и физическото развитие при децата, повишаване на заболяемостта от инфекциозни заболявания и други по-сериозни здравни последици.[7, 8]

Цел

Да се проучи и анализира хранителното поведение на учениците от 11 до 15 годишна възраст.

Материали и методи

Проучването е проведено през периода септември-октомври 2022 г. Анкетирани са 115 ученици от пети до осми клас от пет училища на територията на гр. Враца.

За постигане на целта на проучването са използвани следните методи:

- Социологичен метод: чрез пряка индивидуална анкета за учениците;
- Статистически метод – данните от проучването са обработени със статистическа компютърна програма SPSS v.19. с качествени и количествени параметри за идентифициране на проблемите. Резултатите са представени чрез таблици и графики, генерирани от програмата.

Резултати и обсъждане

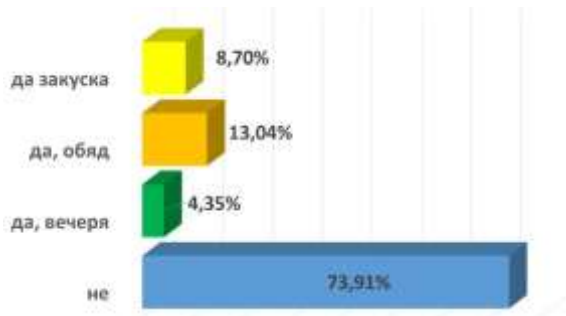
Възрастта на изследваната група е зададена от проучването и е от 11 до 15 години, 47,8% (55) са от мъжки пол, а 52,2% (60) са от женски пол.

Първият въпрос от анкетата бе насочен към честотата на храненията. Освен разнообразно, препоръчително е храненето да бъде редовно, 3-5 пъти дневно. Редовното хранене предотвратява приема на големи количества храна наведнъж и допринася за по-добро храносмилане. 53,04% отговарят, че се хранят 3 пъти на ден, 33,04% – 4 пъти на ден, 13,04% – 5 пъти на ден и 0,88% – 2 пъти дневно. Фиг.1



Фиг.1 Брой хранения

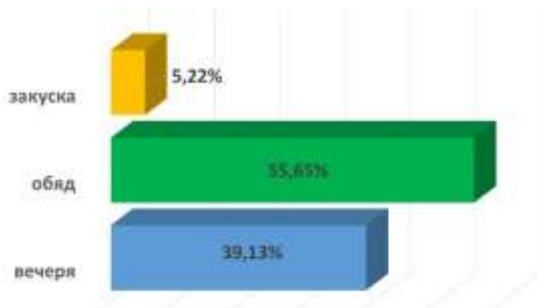
На въпроса ”Случва ли се да пропуснете основно хранене?” 73,91% отговарят с не, но почти една трета от анкетирани пропускат едно от основните хранения. Най – често се пропуска обяда -13,04% от запитаните, 8,7% не закусват и 4,35% често се лишават от вечерята. Фиг.2



Фиг.2 Пропускане на основно хранене

Освен разнообразно, храненето трябва да бъде редовно от 3 до 5 пъти дневно. Редовното хранене предотвратява приема на големи количества храна наведнъж и допринася за по-добро усвояване на храната. Закуската е важен хранителен прием, който не трябва да се пропуска, тъй като подобрява умствената и физическа работоспособност в сутрешните часове. Вечерята не трябва да е по късно от 2 часа преди лягане, тъй като късната вечеря натоварва храносмилателната система през нощта и създава риск за увеличаване на теглото.

Резултатите от анкетата сочат, че най голям процент от анкетираните ученици са хранят най обилно на обяд – 55,65%, на вечеря 39,13% а на закуска само 5,22%. Фиг.3



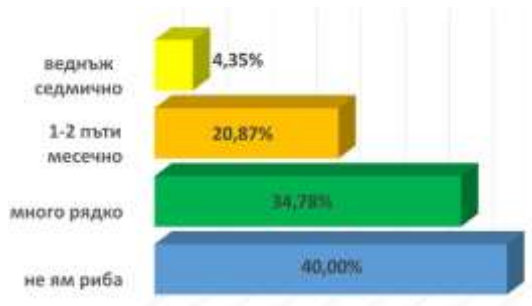
Фиг.3 Най обилно хранене

Пълноценното хранене изисква консумация на разнообразна храна. Това може да се постигне, като в диетата се включат храни от различните хранителни групи, което означава, че чрез храната трябва да се получават всички необходими хранителни вещества в достатъчни количества. Важно условие за осигуряване на пълноценно хранене е разнообразието на храните, тъй като нито един хранителен продукт или група храни не съдържат всички необходими хранителни вещества. От проучването е видно, че 31,3% от респондентите отдават своите предпочитания на тестени храни, в това число и хляб, 17,39% на плодове и зеленчуци, 15,65% - мляко и млечни продукти, 5,23% на месото и месните храни, а 30,43% нямат предпочитания. Фиг.4



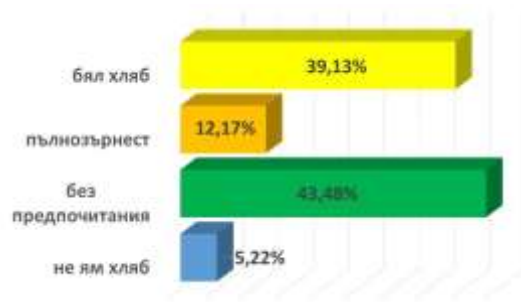
Фиг.4 Предпочитани групи храни

Консумацията на риба е особено препоръчителна за децата в училищна възраст. Рибата е източник на пълноценни белтъци, лесно смилаеми поради ниското съдържание на съединителна тъкан. Освен това е и богата на биологично ценните омега-3 полиненаситени мастни киселини, които намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания. Тя съдържа значителни количества витамини А, D, витамини от В група, лесно усвояимо желязо, особено важни за развиващия се организъм. Резултата от анкетата показва, че едва 4,35% консумират риба веднъж седмично, 20,87% - 1-2 пъти месечно, 34,78% отговарят много рядко, а 40% не консумират риба. Фиг.5



Фиг.5 Консумация на риба

Една от традиционните храни на българската трапеза е хлябът. Понастоящем все още е предпочитан е белият хляб, макар че в последните години все повече българи се ориентират към пълнозърнестите продукти. Пълнозърнестите храни са богати на растителни влакнини, доставят витамини от група В и много минерални вещества. Влакнините засилват усещането за ситост, намаляват чувството за глад и по този начин понижават риска от увеличаване на теглото. Анкетата потвърждава тази констатация, 39,31% консумират основно бял хляб, 12,17% пълнозърнест, близо половината – 43,48% нямат предпочитания, а 5,22% не консумират хляб. Фиг.6



Фиг.6 Вид консумиран хляб

Интерес представлява какъв избор правят респондентите, когато сами си закупуват храна. Най голям дял 60,87% отдават своите предпочитания на сандвичи (пици, бургери), 45,22% най често купуват тестени сладкарски изделия и само 5,22% - плодове. Фиг.7

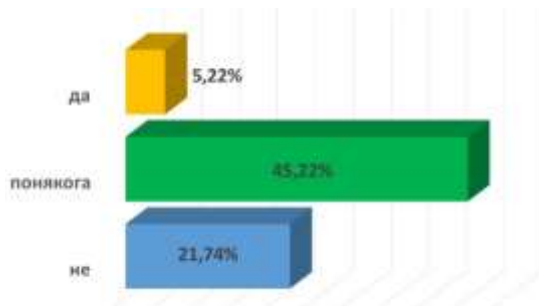


Приемът на вода и течности е жизнено необходим за нормалното функциониране на организма. За поддържане на водния баланс в организма човек се нуждае от ежедневен прием на вода в зависимост от водните загуби. Обезводняването, предизвикано от недостатъчен прием на вода и течности, води до намаляване на умствената и физическата работоспособност, предизвиква нарушаване на концентрацията и вниманието, умора и главоболие, а също така повлиява неблагоприятно регулацията на телесната температура. Небезизвестен факт е, че децата не винаги приемат достатъчно количество вода или я заместват с други несъвсем подходящи напитки. Запитани „Какво предпочитате да пиете?“, 52,17% отговарят безалкохолни напитки, 26,09% - вода, 15,65% отдават своите предпочитания на плодови сокове и 6,09% на млечни напитки.



Фиг.8 Прием на течности

Българинът се характеризира с високи нива на консумация на готварска сол. Натрият и хлорът са незаменими елементи за редица важни функции на организма, но високият прием на сол над физиологичните потребности представлява риск за здравето. Това наложи да се проучи консумацията на сол при учениците. От анкетата е видно, че 5,22% добавят допълнително сол към храната, 45,22% - понякога и 21,74% отговарят не. Фиг.8



Фиг.8 Прием на готварска сол

Високият прием на сол се свързва с нарастване на риска от развитие на артериална хипертония, проблем особено актуален в последните години и за детската популация. Високото кръвно налягане от своя страна се явява един от основните рискови фактори за мозъчен инсулт, както и за исхемична болест на сърцето вече в зряла възраст.

Изводи

- Недостатъчен прием на зеленчуци и плодове, само за 17,39% те са предпочитана храна
- Недостатъчна консумация на мляко и млечни продукти (нисък прием на калций)-15,56%от анкетираните
- Ниска консумация на риба, едва при 4,35% се консумира ежеседмично
- Ниска консумация на пълнозърнести продукти – 12,47%

- Нарушен е режима на хранене, всяко четвърто дете пропуска едно основно хранене - 26,09%
- Предпочитаните храни, които анкетираните най-често купуват, са сандвичи и тестени сладкарски изделия
- Висока консумация на сол, само 21,74% не добавят сол към храната си
- Неправилен избор на течности, едва 26,09% приемат вода, а 52,19% предпочитат безалкохолните напитки

Заклучение

Резултатите от проучването илюстрират добре познати проблеми при храненето на учениците от тази възрастова група. Тези проблеми оказват неблагоприятно влияние както върху физическото, така и върху нервнопсихическото развитие на подрастващия организъм. Поддържане на а здравословно балансирано хранене е важно за поддържане оптимално здраве през целия живот. Поради това е важно изграждането на здравословни хранителни навици още в детска възраст.

Причините за проблемите в храненето са комплексни и са следствие от липсата на здравословен модел в значителна част от българските семейства, от отсъствието на адекватна информация и обучение по здравословно хранене, от голямото влияние на масовата реклама на нездравословни храни .

Литература

1. Иванова Л., К. Ангелова, Н. Василевски. Хранене и хронични неинфекциозни болести. Общи принципи за добра профилактична практика по проблемите на храненето в зоните на програма СИНДИ, НЦОЗ, София, 2004.
2. К. Стефанова, П. Добрилова, Мотивираност и нагласа на медицинската сестра за повишаване ефективността на промотивните и профилактични дейности в първичната медицинска помощ, Втора научна конференция с международно участие «Здравето – предизвикателство пред професионалистите по здравни грижи», Сборник доклади, Враца, ISBN 978-619-7491-04-3, ЦМБ, МУ - София, 2019, 79-82
3. Кирякова С., Хранително поведение на учениците като превенция на хроничните неинфекциозни заболявания, Наука Диететика 3/2011
4. НАРЕДБА № 2 ОТ 20 ЯНУАРИ 2021 Г. ЗА СПЕЦИФИЧНИТЕ ИЗИСКВАНИЯ КЪМ БЕЗОПАСНОСТТА И КАЧЕСТВОТО НА ХРАНИТЕ, ПРЕДЛАГАНИ В ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ, УЧИЛИЩНИТЕ СТОЛОВЕ И ОБЕКТите ЗА ТЪРГОВИЯ НА ДРЕБНО НА ТЕРИТОРИЯТА НА УЧИЛИЩАТА И НА ДЕТСКИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ, КАКТО И КЪМ ХРАНИ, ПРЕДЛАГАНИ ПРИ ОРГАНИЗИРАНИ МЕРОПРИЯТИЯ ЗА ДЕЦА И УЧЕНИЦИ. Обн. ДВ. бр.8 от 29 Януари 2021г.
5. НАРЕДБА № 37 ОТ 21 ЮЛИ 2009 Г. ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНО НА УЧЕНИЦИТЕ, Обн. ДВ. бр.63 от 7 Август 2009г.
6. П. Добрилова, Потребност и удовлетвореност на пациентите с хронични заболявания от здравните грижи в болниците за рехабилитация, Сборник доклади от Трета научна конференция с международно участие: „Медико-социални аспекти в здравните грижи“, Враца, 2019, ЦМБ, ISBN 978-619-7491-23-4, 9-13
7. Петрова С., В. Дулева, Л. Рангелова, М. Константинова, Пл. Димитров, Национално проучване на хранителния статус на учениците в България 2011г. – обосновка , цел и задачи, дизайн и методи на проучването, Българско списание за обществено здраве, т. 8, к
8. Русинова М., Йорданова А., Хранене в детска възраст, съвременни аспекти. Списание Мединфо, Брой 08/2016,
9. Bellisle F. (2004). Effects of diet on behaviour and cognition in children. Br. J. Nutr. 92, S227–S232 10.1079/BJN20041171

10. Lassi Z, Moin A, Bhutta Z. Nutrition in Middle Childhood and Adolescence. In: Bundy DAP, Silva Nd, Horton S, et al., editors. Child and Adolescent Health and Development. 3rd edition. Washington (DC): The International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank; 2017 Nov 20. Chapter 11. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK525242/> doi: 10.1596/978-1-4648-0423-6_ch11
11. Vignerova, J. et al. Prevalence of overweight, obesity and low weight in the Czech child population up to 18 years of age in the last 50 years. J Public Health, 2008, 16:413–420.

Това изследване е подкрепено от МОН по Национална програма „Млади учени и постдокторанти – 2“