

## Някои аспекти на здравословното хранене при учениците

Иванка Стоянова-Тодорова

***On Some Aspects of Healthy Eating for Schoolchildren:** This study aims at determining some characteristic features of nutrition and eating habits of adolescents which are a prerequisite for healthy growth and development. 147 schoolchildren from Gabrovo between 15 and 17 years of age have been questioned by employing the questionnaire method. Special attention has been paid to the variety of food intake, hygienic eating habits, time spared for physical exercises and sports, as well as self-assessment of the diet as a whole.*

**Key words:** nutrition needs, hygienic eating habits, questionnaire method, diet, variety of food, physical activity

### ВЪВЕДЕНИЕ

Храненето е основна биологична потребност на човека. Храната е необходима за правилния растеж и развитие на организма, за непрекъснатото обновяване на веществата в клетките и тъканите, за повишаване на защитните сили, за запазване на здравето и работоспособността, за удължаване на творческото дълголетие.

Хранителните потребности на децата и юношите се различават съществено от тези на възрастните. Процесите на обмяна на веществата при подрастващия организъм протичат по-интензивно, затова хранителните вещества са необходими не само за покриване на енергийните нужди, но и за усилено изграждане и развитие.

През периода на юношеството, нуждите от енергия и хранителни вещества не зависят толкова от календарната, колкото от биологичната възраст (т.е. от степента на съзряване) на индивида, поради което се характеризират с подчертани индивидуални различия, в зависимост и от пола. Така, момчетата достигат своята почти пределна височина около две години преди момчетата и за кратък период от време през пубертета, момчетата имат по-големи телесни размери от момчетата на същата възраст.[1,7].

Много често децата се хранят небалансирано. Те получават предостатъчно по обем и калорийност храна, която ги засища, но тя е бедна на белтъци, витамини и минерали. Това говори, че те нямат правилно изградени хранителни навици. Изграденото хранително поведение в детството задължително повлиява и хранителните навици в по-късна възраст.

При децата недохранването води до изоставане в растежа, физическото развитие и до нарушения в имунната система, а в по-тежки случаи и до сериозни здравни проблеми. През последните десетилетия се наблюдава увеличение на заболяванията, свързани със системно недостатъчно и неправилно хранене през юношеската възраст, практикувано най-често съзнателно от девойките в горния училищен курс.

Продължителният свръхприем на храна и ниската физическа активност водят до свръхтегло и затлъстяване, които често са причина за хипертонична болест, диабет, исхемична болест на сърцето и други в зряла възраст.[2].

За да са здрави, децата трябва да приемат пълноценна, разнообразна и в достатъчно количество храна. Разнообразието на храните може да се разпредели в следните основни групи, според това на кои хранителни вещества са източници: зърнени храни, плодове и зеленчуци, мляко и млечни продукти, месо, риба, яйца, бобови храни и др.

Млякото и млечните продукти са група храни, които трябва да са приоритетни за детското хранене. Те са богати на пълноценен белтък, лесно усвоим калций и витамини от групата А и В. Ежедневно трябва да се консумира най-малко 400 гр. кисело или прясно мляко и 30 гр. сирене.

Пресните плодове и зеленчуци са друга основна група храни, които са богати на много витамини, минерали, баластни и биоактивни вещества с полезен за здравето ефект. Необходимото дневно количество от пресни плодове и зеленчуци е 400 гр. на

ден. Важен източник на енергия са зърнените храни, като трябва да се предпочитат пълнозърнестите.

В менюто на децата е необходимо да присъства и риба, веднъж – два пъти седмично. В рибата има лесно усвояимо желязо, фосфор, ценни мазнини полезни за дейността на мозъка и сърцето.[6].

Физиологичните нужди от витамини и минерали при юношите са завишени в сравнение с тези при другите възрастови групи, във връзка с незаменимата им роля като активатори на многобройни обменни процеси, протичащи в този период твърде интензивно. Това се отнася за вит. В<sub>6</sub>, вит. Е, фолиева киселина и др.

Калцийт е структурен елемент на костите и почти цялото му количество (99%) в тялото е включено в скелета, който интензивно нараства през целия юношески период. Основната биологична роля на желязото е участието му в кръвотворната функция. Често срещаната желязо-дефицитна анемия, особено при девойките, се дължи на намален внос чрез храната, повишени потребности на растящия организъм в периода на юношеството, хронични кръвозагуби (менструални), нарушено всмукване на желязото. Третият минерален елемент, често незадоволително присъстващ в дневния хранителен прием на юношите е цинкът. Многообразната му биологична роля включва стимулиране активността на гонадотропните хормони на хипофизата, имунната устойчивост, растежните процеси.[8].

Освен разнообразно храненето трябва да бъде и редовно, 4 – 5 пъти през деня. Особено важна за учениците е сутрешната закуска, която често се пропуска. Установено е, че ученици, които не закусват се изморяват по-лесно, трудно се справят с уроците и боледуват по-често от инфекции.

Консумацията на рафинирана захар, захарни и шоколадови изделия трябва да се ограничава. При приготвяне на храната следва да се прилагат здравословни кулинарни технологии: варене, печене, задушаване. Приемът на пържени храни: пържени картофи, чипс, снакс и други да бъде намален.

Употребата на йодирана сол при приготвяне на ястия трябва да бъде ограничена. Вместо сол по-добре храната да се овкусява с растителни подправки: чубрица, джоджен, магданоз, копър и др.

Водата е жизнено необходима за младия организъм. Децата са особено чувствителни към обезводняване. Недостатъчният прием на вода и течности води до намаляване на умствената и физическата активност, нарушаване на вниманието, умора и главоболие.

Храненето е важен фактор за здравето. Здравословното хранене определя не само нормалния растеж и развитие на ученика, но и неговата работоспособност и успех в обучението. Здравословно е разнообразното, балансирано и редовно хранене.

#### **Основни изисквания към дневното меню на юношите са:**

- Хранителните продукти да бъдат подходящо съчетавани в отделните хранителни приеми, като на първо място се удовлетворяват белтъчните нужди, към които се балансира вносът на мазнини и въглехидрати;

- За оптимална усвояемост на храната е необходимо тя да съдържа адекватни количества минерални вещества и витамини;

- Изискването за разнообразие означава включване на поне един представител от всяка група храни в целодневния хранителен прием, а по възможност и при всяко хранене: от групата на сложните въглехидрати (картофи, ориз, пълнозърнести хлябове, макаронени изделия, овесени ядки, царевича, елда, мюсли, корнфлейкс и др.), плодове и зеленчуци, източници на пълноценен белтък (мляко и млечни произведения, месо, риба, яйца), мазнини (препоръчително – растителни), и в най-незначително количество – захарни изделия.[3,4,5].

### **МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ**

С настоящото проучване си поставихме за цел да установим някои особености на храненето и хранителните навици при подрастващите, които са предпоставка за здравословен растеж и развитие. Обект на изследването бяха 147 ученици от средни училища на гр. Габрово, между 15 и 17 годишна възраст: 83 момичета и 64 момчета. Информацията беше събрана чрез прилагане на анкетния метод, като използ-

вахме въпросите от анкетата, разработена от Националния център по опазване на общественото здраве. Анкетната карта съдържа общо 12 въпроса. В зависимост от възможния брой отговори към различните въпроси са използвани три, четири и пет-степенни скали. По-голямата част от въпросите касаят разнообразието на приеманата храна: каква е обичайната закуска, консумацията на хляб, зеленчуци и плодове, мляко и млечни продукти, риба, пържени храни, безалкохолни напитки със захар, вода и течности. Поставят се и въпроси относно някои навици като допълнително солене на храната и измиване на плодовете и зеленчуците преди консумация, както и времето, което се отделя ежедневно за физическа активност и спорт. В крайна сметка всеки от анкетираните прави самооценка на своя хранителен режим като цяло.

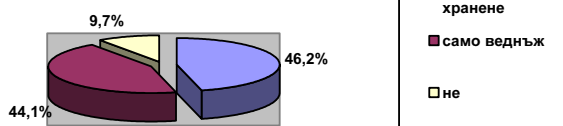
Резултатите бяха обработени статистически по метода на вариационния и графичен анализ.

### АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

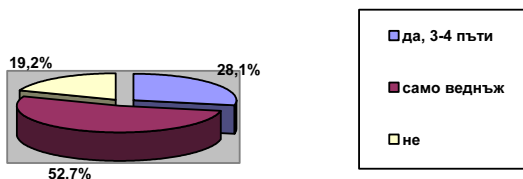
От отговорите на въпроса „Какво обичайно закусвате?“ сава ясно, че една трета от анкетираните предпочитат за закуска сандвич, а една четвърт въобще не закуavat, като по-явна е тази тенденция при момчетата – 28,9%, а при момчетата – 20,3%. При 34,4% от момчетата в закуската преобладават кифли, банички и друг вид тестени изделия. Само 13,6% от анкетираните консумират зърнена закуска с прясно мляко и плод.

По отношение консумацията на хляб предпочитанията са категорично само за белия хляб – 59,6%, като 24,7% се хранят и с пълнозърнест хляб, а 15,7% посочват, че изобщо не консумират хляб. Тук разликата между момчета и момичета е фрапираща: 23,2% за момичетата срещу 6,2% за момчетата. Явно, че момичетата много повече се ограничават в консумацията на хляб.

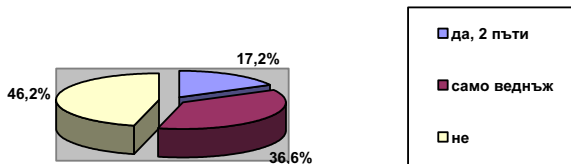
Положителен факт е, че доминиращо и двата пола посочват ежедневна консумация на плодове и зеленчуци, но 9,7% не се сещат редовно за тях. (Фиг.1) По-висок е процентът на тези, които не консумират редовно мляко и млечни продукти.(Фиг. 2) Що се отнася до консумацията на риба, близо половината от анкетираните (46,2%) посочват, че не са яли риба през последната седмица.(Фиг. 3) За сметка на това менюто на подрастващите изобилства на пържени храни – 21,4% ги приемат всеки ден, а 62,1% - по-рядко, но редовно. Всеки ден се консумират и безалкохолни напитки със захар от по-голямата част от анкетираните – 42,7%.(Фиг. 4) От такива в по-голяма степен се ограничават момичетата. 29,3% от тях посочват, че пият безалкохолни напитки със захар само 1-2 пъти месечно.



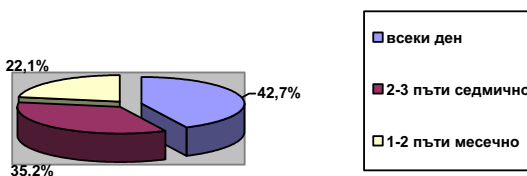
Фиг. 1. Процентно разпределение на отговорите на въпроса: „Консумирахте ли зеленчуци и плодове вчера?“



Фиг. 2. Процентно разпределение на отговорите на въпроса: „Консумирахте ли мляко и млечни продукти вчера?“



Фиг. 3. Процентно разпределение на отговорите на въпроса: „Консумирахте ли риба през последната седмица?“



Фиг. 4. Процентно разпределение на отговорите на въпроса: "Колко често консумирате безалкохолни напитки със захар?"

Повече от половината анкетирани са посочили, че не солят допълнително храната преди да са я опитали – 54,9%, но 11,8% правят това редовно, по-често момчетата – 17,5% срещу 7,4% за момичетата. Това формира един изключително вреден навик, свързан със завишената консумация на сол и всички негативни последици за здравето.

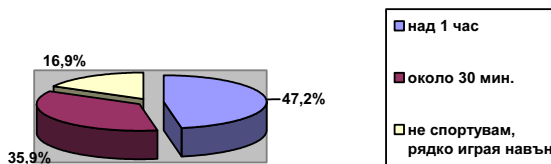
Две трети от момичетата и момчетата пият 1,5-2 литра вода и течности ежедневно – 75,7%, повече момчетата – 88,6% срещу 66,35% за момичетата, а едва 2,1% въобще не се сецат да пият вода и течности.

Формирането на хигиенни навици за измиване на плодовете и зеленчуците преди консумация е приоритет на ранната детска възраст. Въпреки това 9,8% от 15-17 годишните момчета и момчета не правят това или се сецат само понякога. 90,2% обаче редовно измиват плодовете и зеленчуците преди консумация.

По отношение на субективната оценка за собствения хранителен режим резултатите са твърде многопосочни: 43,3% твърдят, че ежедневно консумират разнообразни храни – хляб и зърнени храни, картофи, месо, риба, яйца, боб, леща, мляко и млечни продукти, плодове и зеленчуци; 10,2% имат предпочитания към 1-2 вида храни и всеки ден консумират предимно тях. 21,9% обикновено се хранят 4-5 пъти дневно, 19,3% се хранят 1 или 2 пъти на ден, но обилно, а 5,3 % се хранят почти непрекъснато през целия ден.

Особено тревожни са резултатите от анкетата в частта ѝ за физическата активност на подрастващите. В унисон с нездравословното хранене е намалената физическа активност на голяма част от тях. По-малко от половината – 47,2% посочват, че отделят над 1 час дневно за физическа активност или спорт. (Фиг. 5) Това са повече момчета – 60% срещу 37,8% за момичетата. 22% от момичетата и 10% от момчетата казват, че изобщо не спортуват или това им се случва твърде рядко. 40,2% от момичетата и 30% от момчетата отделят за спорт около 30 минути дневно. Тези резулта-

ти още веднъж доказват актуалността на проблема с обездвижването на младите хора, като рисков фактор на редица социално-значими заболявания.



Фиг. 5. Процентно разпределение на отговорите на въпроса: "Колко време на ден отделяте за физическа активност или спорт?"

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резултатите от проведената анкета налагат следните изводи:

1. Разнообразието на храната като критерий на здравословното хранене липсва при голяма част от анкетираните. Недостатъчна е консумацията на плодове и зеленчуци, мляко и млечни продукти и особено на риба. В същото време доста често се консумират пържени храни, тестени закуски, безалкохолни напитки със захар.

2. По-голямата част от подрастващите пият ежедневно достатъчно количество вода и течности и имат изградени хигиенни хранителни навици. При 11,8% обаче се утвърждава вредният навик за допълнително солене на храната, което предполага завишена консумация на сол и всички вредни последици за здравето.

3. Редовното хранене (4-5 пъти дневно) е приоритет на малка част от момичетата и момчетата. При повечето липсва правилен хранителен режим – или се хранят непрекъснато през целия ден, или 1-2 пъти на ден, но обилно.

4. Физическата активност на подрастващите е крайно недостатъчна, особено при момичетата. 16,9% от анкетираните изобщо не спортуват или правят това твърде рядко. Тези факти налагат необходимостта от спешни мерки срещу хиподинамията при младите хора.

### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Димчев, Д. И колектив. Хигиена. Изд. МФ, София, 1978, 286-288.
- [2] Мерджанов, Ч. Можем ли да живеем по-дълго. Изд. „Българска книжница“, София, 2007. 182-185.
- [3] Препоръки за здравословно хранене за ученици на 7-19 години в България. МЗ и НЦООЗ, София, 2008.
- [4] Препоръки за здравословно хранене на населението в България 18-65 години. МЗ и НЦООЗ, София, 2006.
- [5] Наредба № 37 от 21 юли 2009 год. за здравословно хранене на учениците
- [6] <http://ec.europa.eu>
- [7] <http://riokozpz.net>
- [8] <http://www.health.bg>

### За контакти:

Гл.ас. д-р Иванка Стоянова-Тодорова, Катедра „Социални науки“, Технически университет „Васил Априлов“ - Габрово, тел 066-827 327, е-mail: [vantod61@abv.bg](mailto:vantod61@abv.bg)

Докладът е рецензиран.