



<http://uard.bg>

New Knowledge Journal of Science

Списание за наука „Ново знание“

University of Agribusiness and Rural Development Academic Publishing House
Bulgaria

Академично издателство на Висше училище по агробизнес и развитие на регионите
Пловдив

ИЗСЛЕДВАНЕ ИНФОРМИРАНОСТТА НА УЧАЩИ И РОДИТЕЛИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО

Тана Сапунджиева, Драгомира Бухалова, Илиана Милкова-Томова

Университет по хранителни технологии – Пловдив

Ключови думи:

храни
хранителни навици
затлъстяване

Резюме

Изследването е проведено, за да се направи оценка за информираността на децата и родителите за храните, моделите на хранене и физическа активност като профилактична мярка срещу затлъстяването. За целта са разработени анкетни карти с 6 въпроса за ученици и 10 въпроса за родители. В проучването участват 100 деца на възраст от 7 до 19 години и 100 родителя. Методите на събиране на емпирични данни са на базата на вероятностни извадки. Установено е, че децата имат познания и родителите са добре информирани за значението и основните характеристики, определящи храната като здравословна и безопасна, но съществува необходимост от постоянно хранително обучение на родителите, което да им създаде навици за пазаруване и приготвяне на здравословни храни.

STUDY OF PUPILS AND PARENTS AWARENESS FOR PREVENTION OF OBESITY

Tana Sapundzhieva, Dragomira Buhalova, Iliana Milkova-Tomova

University of food technology – Plovdiv

Key words:

food
eating habits
obesity

Abstract

The study was conducted to evaluate the awareness of children and parents for food, eating patterns and physical activity as a prophylactic against obesity. For the purpose questionnaires with 6 questions for pupils and 10 questions for parents were developed. The study involved 100 children between 7 to 19 years and 100 parents. Probability sampling method for collecting empirical data was used. Based on the results was found that children possess knowledge and parents are well informed of the importance and key features defining food as healthy and safety. But, a need exists for constantly nutritional training of parents to create their shopping habits and cooking healthy foods.

Въведение

Основни причини за наднорменото тегло и затлъстяването на населението в глобален мащаб са промененият начин на живот на съвременното общество, свързан с вредните хранителни навици,

както и тревожната тенденция за понижено ниво на физическа активност.

По данни на Националния център по обществено здраве и анализи към 2010-2011 г. почти една трета (30,2 %) от българските ученици на възраст от 6 до

19 години са с наднормено тегло, като 12,7 % от тях са със затлъстяване. За сравнение през 2004 г. учениците с наднормено тегло са били около 20 %, 5 % от тях са със затлъстяване.

За овладяване на епидемията от затлъстяване се прилага многосекторен и мултидисциплинарен подход. Световната здравна организация разработи Глобална стратегия по хранене, физическа активност и здраве. В България европейската инициатива обединява експертите в изготвяне на Национален план за действие „Храни и хранене“. Здравните специалисти промотират създаване на дълготрайни здравословни хранителни навици и начин на живот (Петрова и др., 2008), поддържане на оптимално тегло и метаболитен комфорт на организма (Попова, 2010; Русинова, 2012). Специалистите в областта на храните разработват здравословни питателни храни (Иванова и др., 2007; Иванова, 2012; Кацарова и др., 2012; Пенев и др., 2012), с което да предизвикат желанието за консумацията им.

За положителни промени на хранителните навици и моделите на физическа активност е необходимо съчетание на надеждни и ефективни действия на глобално, регионално и местно ниво (Whitaker, 2003). Родителите обаче са фундаментът, от който започва формирането на тези навици и модели още в ранна детска възраст. В такъв случай техните знания са необходими при изграждане на здравни и хранителни навици у детето.

Изследването цели да оцени информираността на децата и родителите за храните, моделите на хранене и физическа активност като профилактична мярка срещу затлъстяването.

Методология

За проучване на здравословните навици на децата и за начина, по който те се формират в домашна среда и в учебните заведения, са разработени анкетни карти с 6 въпроса за ученици и 10 въпроса за родители. В проучването участват 100 деца на възраст от 7 до 19 години и 100 родителя. Методите на събиране на имперични данни са на базата на вероятностни извадки.

Резултати и дискусия

Ниво на познаване на храната и хранителните навици от учениците

От дадените от учениците отговори на шесте въпроса в тяхната анкета са формирани следните обобщени резултати:

Какво според вас е здравословното хранене?

Голям процент (78 %) от учениците смятат, че здравословното хранене е вкусно. Значително по-малко са тези, които го смятат за разнообразно (15 %) и съобразено с нуждите на организма (7 %).

На въпроса „Каква роля играе храненето?“ между отговорите, че е фактор за добро здраве (45 %) или

има главна роля за нормален растеж (39 %) няма голямо диференциране, а 16 % смятат, че ролята на храненето е жизненоважна.

Кои храни са полезни за организма?

Давайки повече от един отговор, резултатите сочат, че учениците имат познания за храните. Плодовете и зеленчуците, млякото и млечните продукти са посочени съответно от 96 и 87 от тях. Само 3 % са за пържените храни и 4 % за захарните изделия.

Кой хляб е по-полезен за консумацията? - 54 % знаят, че е ръжният, 42 % смятат, че е черният, а 23 % - белият.

Учениците са информирани *кои от изброени 5 напитки са подходящи за тях и тяхното здраве*. В низходящ ред те избират плодовите сокове, млякото и чая. Има и такива, които посочват газирани напитки (7 %) или енергийни напитки (3 %).

Доволни ли сте от вкусовите качества на предлаганата в училище храна?

Резултатите показват, че половината от анкетираниите ученици са доволни, 37 % само понякога одобряват предлаганата храна, а 12 % не я харесват.

Мнения и оценка на родителските познания за храните и хранителните навици

Храните ли се здравословно?

Само 2 % от запитаните отговарят, че не се хранят здравословно, а 42 % твърдят, че се стараят да спазват принципите на здравословното хранене.

На въпроса „Какви храни предлагате на децата си вкъщи?“ голяма част посочват зеленчуците и готвените ястия, 91 от тях признават, че предлагат и пакетирани храни. За *приготвянето на храната* 64 от родителите прибягват до запържване, а 36 предпочитат да предлагат на децата си сурова храна.

От резултатите, получените на въпроса „*На кои характеристики на храната държите най-много като родител?*“, един се отличава с най-висок процент (48 %). Този отговор комбинира в себе си всички останали, които касаят количеството сол, мазнини в ястията и технологичния процес за приготвянето им. Това е добра преценка на повечето родители, които разбират, че качествена храна е комплекс от продукти, съобразени грамажи и подходяща технологична обработка. Прави впечатление, че 29 % от родителите имат яснота относно вредите от прекомерна консумация на сол и смятат, че децата могат от малки да се адаптират към храна с намалено съдържание на сол. Други 10 % обръщат

внимание на количеството мазнини в храната и 13 % отбелязват технологичния процес като степен на важност за здравословна храна.

Колко често консумирате риба? и Колко често детето Ви консумира храни като чипс, снакс, храни и напитки с високо съдържание на захар?

Проучването установи, че в българското семейство често се консумира риба. Но в същото време родителите рядко стигат до крайности в забраните си, като 71 % позволяват на децата си веднъж седмично чипс или други подобни продукти, 16 % от тях признават, че децата им консумират тези продукти всекидневно, а 13 % отговарят, че това се случва много рядко (няколко пъти в месеца). Родителите споделят, че тези данни може да не са реални, тъй като децата разполагат с джобни пари и когато не са под родителски контрол, те лесно се поддават на изкушенията да си купуват снаксове, безалкохолни и други.

Държите ли сутрин детето Ви да закуси вкъщи преди училище?

Специалистите по хранене са на мнение, че закуската е ключов елемент за децата. Голяма е ролята на родителите в изграждането на такъв навик при децата. Според получените резултати повече от половината родители приготвят подходяща закуска за децата си. Други 3 % без колебание са дали отговор „не“. Процентът на тези родители не е голям, но те трябва да бъдат убедени, че в тях е възможността да изградят полезни хранителни навици в децата си.

Въпросът „Ако зависеше от вас, кои продукти бихте добавили към менюто на децата в училище?“ откроява представите на родителите за това, какво не достига в предлаганото в училищните столове меню. Резултатите от този въпрос показват следната позиция на анкетираните: 36 % биха добавили повече салата в менюто, 13 % предлагат повече течности (чай, натурален сок, мляко). Според 9 % от родителите повече месо би се отразило добре и не на последно място са 28 %, които биха искали повече плодове да присъстват в столовата.

Последните два въпроса към родителите касаят образованието на родителите и в коя възрастова граница попадат. Малко повече от половината анкетирани родители (53 %) са във възраст между 33-42 години. Една пета са между 43-50-годишна възраст, 18 % са 25-32-годишните анкетирани и 8 %

от родителите над 50- годишна възраст. От стоте анкетирани родители 59 са висшисти, 39 са със средно образование и 2-ма са с основно.

Заклучение

Децата имат познания и родителите са добре информирани за значението и основните характеристики, определящи храната като здравословна и безопасна за децата и юношите в ученическа възраст. Същевременно те допускат честа консумация на т.нар. „джънк фудс“ и прекомерната употреба на енергийни и безалкохолни напитки с високо съдържание на захар и подсладители. Следователно необходимо е специалистите да осигуряват постоянно хранително обучение на родителите, което да им създаде навици за пазаруване и приготвяне на здравословни храни.

Литература

1. Иванова, П., Д. Луднева, Б. Бръшлянова (2007). Изследване пригодността на сортове пъпеши за промишлена преработка. СД Съюз на учените – Стара Загора, 245-249.
2. Иванова, П., Д. Луднева, Пл. Моллов, К. Михалев (2012). Биохимичен състав и радикалоулавяща способност на продукти от различни сортове малини. Науката за хранене. Между дискусиите и доказателствата, 81-84.
3. Кацарова, С, Н. Пенев, Иг. Куликов, Б. Бръшлянова (2012). Здравословни храни на база плодове и зеленчуци. 50 години ИИРХ Международна научно-практическа конференция „Храни, технологии и здраве“, СД: 123-126.
4. Пенев, Н., Б. Бръшлянова, И. Куликов, С. Кацарова (2012). Пищевые продукты для здорового питания с оптимальным составом ингредиентов. I Международная научно-практическая конференция «Инновационные технологии в пищевой и перерабатывающей промышленности», СД: 338-342.
5. Петрова, Ст., К. Ангелова, В. Дулева, Д. Овчарова, Л. Рангелова, Кр. Ватралова, К. Костадинова, Д. Байкова, М. Куртишева (2008). Препоръки за здравословно хранене за ученици на 7-19 г. в България. Дунав Прес АД, 21.
6. Попова, Г. (2010). Затлъстяване в детска и юношеска възраст. Мединфо, 8: 1-6.
7. Русинова, М. (2012). Хранене и затлъстяване в детска възраст. Мединфо, 8:1-5.
8. Whitaker, RC. (2003). Obesity prevention in primary care: four behaviors targets. Arch. Pediatr. Adolesc. Med., 151: 725-727.