

Уважаеми родители,

Здравословното хранене и оптималната двигателна активност са водещи профилактични средства в детска възраст. Ето защо е важно да се знае не само как се хранят и каква двигателна активност имат децата в условията на детските заведения /ДЗ/, но и в семейна среда. В тази връзка специалисти на Столична РЗИ, дирекция „ПБПЗ“ проведоха анкетно проучване на храненето и двигателната активност на децата в семейна среда.

През месец февруари общо 307 родители на децата от подготвителните групи /ПГ/ от девет ДЗ на град София попълниха анкети по въпросите на храненето и физическата активност на техните деца. След обработката на анкетните карти се изготвиха анализи на резултатите от храненето и двигателната активност на децата в семейна среда. Резултатите, които получихме чрез това анкетно проучване ще ни помогнат да повишим информираността на родителите по въпросите на здравословното хранене и двигателната активност на техните деца.

В проучването активно се включиха директорите, медицинските специалисти и педагозите на детските заведения. За всяко ДЗ след обработката на анкетните карти се изготви анализ на резултатите от храненето и двигателната активност на децата в семейна среда, които се предоставиха на директорите и медицинските специалисти.

Анкетното проучване включваше въпроси за храненето вечер и през почивните дни и физическата активност на децата в семейството.

Резултатите за всички ДЗ са следните:

Анализ на храненето на децата от ПГ в семейството от родителите

На първият въпрос в анкетната карта “Какво е вечеряло детето” родителите на 55% от децата са посочили готвено ястие, като най-често е мусака, сарми, пълнени чушки, пиле с ориз или картофи и др. Една част от готвените ястия са безместни /почти половината от вечерите/, а другите с месо, което е основно пилешко или свинско.

За вечеря има включена риба при храненето на 6% от децата, което е много ниска консумация на риба. Само със супа са вечеряли 21% от децата, която е леща, боб, пилешка или топчета, спанак и др.

Със сандвич, спагети и домашна баница са вечеряли 14% от децата и 3% от тях – с печени на скара пържоли и кюфтета с гарнитура от пържени картофи.

Салата към вечерята са получили 20% от децата и плод за десерт -само 7% от тях, което е недостатъчен прием на пресни зеленчуци и плодове от децата.

На въпроса „Какво закусва детето в почивните дни“, най-много /39%/ са макаронените и зърнени храни, следват сандвичи с масло, сирене и кашкавал /33%/ и тестените закуски /баница, палачинки, мекици, пържена филия/ - 29%.

На закуска чаша мляко /прясно или айрян/ са получили 27% от децата и плод – 9% от тях.

От отговорите на въпросите за обедното хранене през почивните дни от родителите се установи, че само готвено ястие са обядвали 36% от децата, само супа – 17% от тях и комбинирано меню от супа и готвено – 35%.

Салата към готвеното ястие са имали 14% от децата, което е малък обхват с пресни зеленчуци. Рибата за обяд са получили 8% от децата.

С месо на скара, пица, спагети и сандвичи са обядвали 4% от децата. Десертите към обедното хранене са плод при 11% от децата, което е много ниска консумация на пресни плодове.

На въпроса дали родителите смятат, че хранят децата си здравословно, 57% от тях са отговорили положително, 33% са дали отрицателен отговор и не могат да преценят – 10% от родителите. Тези резултати са тревожни

На въпросите, свързани с изискванията на Наредба № 6 на МЗ за здравословно хранене на децата от 3 до 6 годишна възраст /обн., ДВ, бр.65 от 2011г./ родителите на 32% от децата смятат, че храненето на децата им отговаря на изискванията на Наредбата, 48% от тях не я познават, 15% не могат да преценят и 5% са дали отрицателен отговор. Тези резултати показват, че голяма част от родителите не са информирани за принципите на здравословното хранене на децата.

Храните, които родителите смятат, че са недостатъчни в храненето на децата им в семейството са бобовите храни - 27%, месо, яйца и риба – 27%, пресните плодове и зеленчуци – 28% и млякото и млечните храни за 13% от децата.

На въпроса „Как може да се подобри храненето на децата в домашни условия“ 59% от родителите са посочили като се разнообрази менюто, да включат нови храни искат 29% от родителите и да повишат количествата на някои храни / най-често това са рибата, бобовите храни и пресните плодове и зеленчуци/ - 18% от тях.

Храни, рекламирани по телевизията купуват за децата си само по изключение 62% от родителите, не купуват - 26% от тях и 12% от родителите са посочили, че често купуват такива храни.

Дават храна от заведенията за бързо хранене на децата си от 1 до 3 пъти месечно 54% от родителите, не купуват на децата си такава храна 40% от тях и само 6% от родителите са отговорили, че често ги хранят от заведения за бързо хранене. Това показва, че повечето от родителите предпочитат за децата си домашно приготвена храна.

От резултатите на анкетното проучване на храненето на децата от ПГ в деветте ДЗ от родителите в семейството може да се направят следните изводи:

1. В почивните дни, в които детето закуква у дома, мнозинството от децата са хранени относително правилно – това важи за 71% от тях, които закукват с макаронени или зърнени храни и комбинирани сандвичи. Малко деца получават чаша мляко /6%/ и плод /7%/ на закуска. Обедното хранене е здравословно за 35% от децата в семейна среда, които се хранят със супа и готвено ястие. Рибата е застъпена в храненето на обяд само на 8% от децата, което е много нисък прием. Най-често децата се хранят само с готвено ястие или само със супа. Малък е обхвата на децата, които имат в обедното хранене плод за десерт – 11% и пресни зеленчуци под формата на салата или таратор - 14%. Вечерята от готвено ястие или супа се приготвя за 76% от децата, като отново малко са включени рибата, млякото, пресните плодове и зеленчуците.

2. Родители на повече от половината от децата смятат, че ги хранят здравословно в семейството, но 33% от тях не винаги могат да осигурят здравословно хранене.
3. Не познават Наредба № 6 на МЗ половината от родителите, не могат да преценят 15% от тях и голяма част от родителите /32%/ смятат, че храненето на децата им не отговаря на нормативните изисквания. Тези отговори показват ниска информираност на родителите по въпросите на здравословното хранене на децата от 3 до 7 години.
4. Като недостатъчни храни в менюто на децата им родителите са посочили на първо място престните плодове и зеленчуци, следват бобовите и зърнените храни, месото, рибата и млякото.
5. Най-голям брой родители смятат, че храненето на децата им може да се подобри като се разнообрази менюто, като се включат нови храни или увеличи количеството на някои от храните.
6. Храни, рекламирани по телевизията голям процент от родителите не купуват или само по изключение на децата си.
7. Голяма част от родителите предпочитат да дават на децата си домашно приготвена храна, вместо от заведенията за бързо хранене.

Анализ на двигателната активност на децата в семейството

На въпроса „Колко често родителите извеждат децата си на разходка или спорт през почивните дни“ при 26% от децата родителите ги извеждат веднъж седмично, 47% от 2-3 пъти седмично, а всеки ден - 25% от децата. Само 2% от децата родителите им ги извеждат веднъж месечно на разходка или спорт.

Спортуват в ДЗ 73% от децата според отговорите на родителите, като част от децата спортуват и извън ДЗ. Най-често децата са включени в следните видове спорт : танци - 52% от децата, плуване - 32%, спортни игри – 13%, йога – 10%, карате – 9%, тенис и кънки на лед - 9%, и худ.гимнастика – 5%. Сравнително малко деца ходят на балет, психомоторика и айкидо /2%/.

Спортуват редовно 26% от попълнителите анкетата родители, от 2 до 3 пъти месечно - 31% от тях и не спортуват 43% от родителите. Най-често родителите са посочили плуване, фитнес, танци, карате, бокс, йога, аеробика, ски, пилатес и тенис като вид спорт в свободното си време.

На въпросите дали желаят повече информация за здравословното хранене и двигателната активност на децата, 79% от родителите са отговорили положително. Най-често родителите желаят да получат информацията чрез интернет /53%/ и печатни материали /43%/. Индивидуални консултации желаят 1% от родителите и здравна беседа от медицински специалист – 2% от тях.

От анализа на двигателната активност на децата и родителите в семейството може да се направят следните изводи:

1. Всеки ден една четвърт от родителите редовно извеждат децата си на разходка или спорт и почти половината от тях от 2 до 3 пъти седмично.

2. С допълнителна спортна дейност в ДЗ са обхванати 73% от децата в ПГ, като някои деца са включени в повече от един вид спорт.
3. С редовен спорт се занимават само 26% от родителите и почти половината от тях /43%/ не спортуват.

Желаят да получат чрез интернет и печатни материали допълнителна информация за здравословното хранене и двигателната активност на децата 79% от родителите, попълнили анкетите.

ПРЕПОРЪКИ :

1. Важно е родителите да спазват в домашни условия изискванията за здравословно хранене на децата. Необходимо е да се подобри храненето, като се повишат количествата на млякото, рибата, бобовите и зърнените храни и пресните плодове и зеленчуци в менюто на децата в семейството.

2. Децата трябва да се научат да консумират здравословна храна от родителите си, като не се препоръчват храни от заведения за бързо хранене и не се допускат храни, приготвени по неправилна технология /пържене, паниране/.

3. Родителите трябва да знаят, че спортът и разходката са неотменна част от двигателния режим на децата и са полезни за тях. Редовното извеждане на децата при зимни условия повишава тяхната устойчивост към ниските температури, те се закаляват и по-рядко боледуват от дихателни инфекции.

4. Необходимо е да се обърне внимание на родителите, че при децата наднорменото тегло в бъдеще би могло да предизвика заболявания като хипертония, диабет, психологични проблеми, гръбначни деформации и спадане на ходилото.

5. Родителите имат грижата за профилактика на отклоненията във физическото развитие и здравословно състояние на децата им като редовно ги водят на профилактични прегледи при личните лекари.

6. От голямо значение за правилното физическо развитие и растеж на детето има както здравословното хранене, така и оптимална двигателна активност в семейна среда. Всичко това с особена сила важи за децата със затлъстяване. За тях са необходими допълнителни консултации с лекар-диетолог за изготвяне на диетично меню и включване в групи за допълнителна физическа активност. Корекцията на теглото при децата трябва да стане преди всичко с редовни спортни занимания и гимнастика.

7. Необходимо е родителите да повишат своята информираност по въпросите за здравословното хранене на децата от 3 до 7 години, отразени в Наредба № 6 на МЗ и оптималната физическа активност на децата, като подобрят и своята спортна форма.

Здравословното хранене и добрата физическата активност са основни средства в профилактиката на хроничните неинфекциозни болести и е важно да се спазват не само в условията на детските заведения, но и от родителите в семейството.