

РЕЗЮМЕ

НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ СОЦИОЛОГИЧЕСКО ПРОУЧВАНЕ НА ТЕМА: „Разпространение на някои нездравословни хранителни навици, предразполагащи към хранителни нарушения сред ученички от десети клас от столичните училища”- 2014 година

ЗНАЧЕНИЕ НА ПРОБЛЕМА:

Повечето малки деца се хранят с това, което се сервира в детското заведение или с домашна храна.

Тези стереотипи се променят през пубертета. Юношите и девойките често се хранят извън дома си с приятели, въпреки че за много от тях вечерята в къщи си остава най-голямото ядене за деня. Храненето навън - в заведения за бърза закуска, кафенета, пицарии и дори училищен бюфет им доставя удоволствие и поражда чувство за независимост.

Данни от проведено национално представително проучване при ученици на възраст 6-19 год. през периода 2010-2011 год. показват, че с наднормено тегло са 30,2% от изследваните ученици, от които със затлъстяване – 12,7%. Сравнението установява тревожна тенденция за увеличаване на затлъстяването при децата в България.

Периодът на порастването и съзряването е свързан с проблеми на самооценката, критичното възприемане на собствената личност и съобразяването с мнението на околните. Особено податливи на такива настроения са девойките.

Дилемата на младото момиче е следната: иска да е слабо или по-слабо, за да отговаря на модните изисквания, но ако е нещастно или притеснено от нещо, търси утеха в храната. Или пък просто обича да си хапва и му е трудно да намали яденето. Но ако иска да стройно, с приятна фигура, трябва да си създаде нови навици за хранене. В противен случай непременно ще надобелее.

Проучвания в други страни показват, че сред деветнайсетгодишните момичета едно на всеки три е пазило поне веднъж диета, едно от три се тъпче от време на време, едно на седем - всяка седмица, едно на осем е с наднормено тегло, едно от двайсет и пет има булимия невроза, а едно от 500 страда от анорексия невроза.

По данни от специализирания печат в България общо 150 000 момичета страдат от анорексия и булимия. Най-рисковата група е между 12 и 18 години. Това показва, че съществува риск едно на 250 момичета да се разболе.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ПРОУЧВАНЕТО

ЦЕЛ НА ПРОУЧВАНЕТО:

Целта на проучването е да се получи информация от респондентите за някои техни хранителни навици, водещи до наднормено тегло и свързаните с него анорексични или булимични диети и хранителни излишества.

ОБЕКТ НА ПРОУЧВАНЕТО: ученички от десети клас от столичните училища

В хода на проучването са анкетирани 380 ученички от десети клас от 11 столични училища от различни райони. Проучването се проведе в класните стаи, като ученичките попълваха анонимен въпросник.

ОСНОВНИ ИЗВОДИ :

1. В десети клас само 26,2% от ученичките закусват в домашна обстановка. Причините за това могат да бъдат различни - липса на утвърден навик за закусяне у дома, недоспиване и липса на време, както и липса на апетит сутрин. Закусяването в училищния бюфет или близки заведения по презумпция е нездравословно заради незадоволителното качество и асортимент на предлаганите там закуски. Що се отнася

до обедното хранене, една четвърт - 24,5% от момичетата обядват нещо в заведение за бързо хранене, а други 26,6% по-често изобщо не обядват. Нередовното хранене, особено сутрин и на обяд, може да доведе до здравни неблагоприятия като гастрити, язви, прилошаване, влошена концентрация, а при отложено хранене често се стига до преяждане. Една четвърт от анкетираните се придържат към нездравословен модел на хранене, като пропускат обяда.

2. Междинните хранения на ученичките очертават две доминиращи тенденции - избор на напълно здравословни храни и избор на храни от групата на нездравословните. Шоколадът като единственото сладкарско изделие, което притежава и истински положителни въздействия, също е застъпен като подкрепяща храна за междинните хранения.

3. Добра е тенденцията за редовна консумацията на плодове, поне един път дневно от 49,2% от ученичките. За двукратен прием на плодове през деня съобщават 30,5% от анкетираните. Около една пета - 18,4% приемат плодове от време на време. Подобна е тенденцията зеленчуците и салатите да участват редовно в менюто на десетокласничките.

4. По-скоро са изключение респондентите, които знаят своя индекс телесна маса, както и формулата за изчисляването му, докато 93% не са запознати. Информирането на учениците за този показател и формулата за изчисляването му би било полезно и същевременно не изисква големи ресурси и усилия.

5. Една трета от десетокласничките не спортуват.

6. Около една четвърт - 23,4% от анкетираните са с наднормено тегло, а 3,2% се самооценяват като доста пълни.

7. Непреодолимо влечение към храната изпитват често 29,2% от респондентите, а 30% - когато са под нервно напрежение, което, разбира се, е предпоставка за преяждане.

8. Често прекаляват с количества храна 18% от анкетираните десетокласнички, което, от своя страна, е риск за развитие на булимични състояния, а 28% изпитват винаги чувство на вина след това.

9. Повръщането след преяждане като индикатор за булимични състояния е посочено от 9,2% от анкетираните, докато умишленото предизвикване на разстройство с цел по-бързо освобождаване от храната се е случвало на 3,4% от анкетираните.

10. Често и редовно спазват драстични диети за отслабване 15,8% от анкетираните момичета и това е доста висок относителен дял. С инструментите на това проучване не можем да определим в кои случаи диетите са сигнал за анорексични нагласи. Задачите на здравната промоция са да изгради знания и убеждения у тийнейджърите, че при системно здравословно хранене и двигателна активност диетите са излишни, а себеприемането и добрата самооценка са сигурна защита срещу анорексиите.

11. Една пета – 22,1% от анкетираните отделят специално време и внимание, за да контролират това, с което се хранят - факт, който е положителен, стига да не е продиктуван от мания за отслабване или от орторексия. */състояние, което се изразява в мания за здравословен начин на хранене, но в крайните си прояви е опасно за здравето/.*

12. Една шеста - 12,6% от анкетираните са приемали хранителни добавки за отслабване или за предпазване от напълняване. Както е известно, възрастта на 17-годишните е много трудна от гледна точка на себеприемането и изграждането на добра и положителна самооценка. Източник на негативни чувства може да бъде нехаресването на собственото тяло, както и стремежът да се следват недостижими образци. Проблемът е, че понякога, особено по линия на он-лайн магазините, се рекламират и предлагат хранителни добавки за редуциране на телесното тегло, които могат да бъдат вредни и дори опасни.