



# **Здравословно хранене за деца-затлъстяването в детска възраст**

**Pigi Matzouratou, Диетолог MSc**

## **Съдържание**

### **1. Резюме**

### **2. Въведение**

### **3. Теоретично съдържание**

**3.1. Ние говорим с децата за здравословното хранене**

**3.2. Ние говорим на родителите - как да помогнат на децата си?**

### **4. Приложение в практиката**

**4.1 Детското затлъстяване като цяло**

### **5. Литературни източници**

### **6. Интернет източници**

# Модулът

<b>Заглавие</b>	<b>Здравословно хранене при деца с наднормено тегло</b>
<b>Област</b>	Здравословно хранене
<b>Основна целева група</b>	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Консултанти</li> <li>➤ Потребителски асоциации</li> <li>➤ Образователни центрове</li> <li>➤ Родители и бременни жени</li> <li>➤ Ученици</li> </ul>
<b>Описание на модула и основни цели</b>	Този модул помага да бъдат разбрани ... <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 тайни на здравословното хранене</li> <li>- Как се храним</li> <li>- Физическата активност и здравето</li> <li>- Принципите на балансираната диета</li> <li>- Съвети за хранене при децата</li> <li>- Как да се подходи към децата за създаване на навици на хранене</li> <li>- Как да се мотивират децата за физическа активност</li> <li>- Появата на напълняване при децата</li> <li>- Кога децата трябва да редуцират своето тегло и колко</li> </ul>
<b>Продължителност на обучението</b>	Продължителността на обучението по модула е: 24 часа теоретично обучение
<b>Цели на обучението</b>	След завършване на обучението ще знаете: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Значението на създаването на правилни хранителни навици у децата</li> <li>- Как да говорите с децата по въпросите на храненето</li> <li>- Какво децата трябва да ядат</li> <li>- Ползите от физическата активност при децата</li> <li>- Как да предпазите дете от напълняване</li> </ul>
<b>Компетенции</b>	Специфични компетенции: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знания за хранителните нужди на децата</li> <li>- Знания за създаване на здравословни хранителни навици у децата</li> <li>- Превенция на напълняването и знания за справяне с него</li> </ul>
<b>Педагогически методи</b>	Видове дейности използвани при обучението: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Присъствено</li> <li>- Дистанционно</li> <li>- Използване на интернет и библиотечни източници</li> </ul>

## 1. Резюме

Този модул е структуриран в два основни раздела: (1) насочен към деца и е по-просто написан и (2) адресиран до родителите и се отнася специално за детското затлъстяване. В първия раздел се акцентира върху разбирането на значението на хранителните навици за здравословен начин на живот по време на детството. Тя учи децата с какво и къде се храним. Втората част се описва факторите, за да не позволим на децата да се изправят пред опасността от затлъстяване.

**Ключови думи:** групи храни, закуска, комплексни обеда, редовни и стабилни храна, закуски, количеството храна, вода, порции, физическа активност, физически упражнения, храна за децата и балансирана диета, затлъстяването, наднорменото тегло

## 2. Въведение

Очевидно е, че диетичните навици придобити от децата се следват до края на живота им. Също така е известно е, че в най-ранна възраст родителите имат по-голяма способност да влияят на децата във всички аспекти от тяхното поведение и следователно към тези, свързани с диетата. Но, за да се насочат децата в посока на здравословното хранене, първо родители, трябва да повярват, че правилното хранене осигурява здраве за тях и за техните деца.

Първата част от темата е адресирана към децата и е по-просто написана. Втората част е за родителите и третата се отнася специално до затлъстяването в детска възраст. Ролята на семейството за формиране на навици при храненето и упражнения за правилното развитие и регулиране на телесното тегло на детето е от решаващо значение. Правилното информиране на родителите за практиките, които те трябва да следват са най-добрият подход, децата да приемат навици на здравословен начин на живот.

По отношение на регулирането на теглото на децата, и по отношение на диетата, ударението се поставя на разнообразието от храна, избор в умерени количества на питателни храни, нарастването на потреблението на плодове и зеленчуци, ограничаване на сладкишите и безалкохолните напитки и също така подобряване на условията на хранене (как ние ядем).

Що се отнася до упражняването, се препоръчва децата да са повече физически активни всеки ден, или под формата на организирани дейности (напр. спорт) или в игра или ежедневни дейности (ходене). В същото време се препоръчва намаляване на времето на занимания с "екрани" (например телевизия, видео игри). Отбелязваме, че когато ние говорим съвети към родителите, те биха могли да се отнасят и за хора извън семейството, които се грижат за деца.

През последните години, затлъстяването се превърна в епидемия, както го описва Световната здравна организация. В нарастващите темпове на детско затлъстяване тревожи и нашата страна, която има една от най-високата в Европа. Затлъстяването е причинено от много фактори, сред които диетата и упражненията са особено важни и поради тази причина те са основната цел за промяна. Необходимостта от предотвратяване и лечение на детското затлъстяване е висока поради неговото отрицателно въздействие върху здравето на децата, на голяма вероятност затлъстелите деца да станат дебели възрастни, което затруднява усилията за лечение на затлъстяването при възрастните. Третирането на прекалената пълнота е с по-голям успех при децата, отколкото при възрастните, защото децата растат, така че не е задължително да отслабват за подобряване на съотношението височина тегло. Също така те по-лесно възприемат промени на неправилните хранителни навици и имат повече възможности за физическа активност в сравнение с възрастните.

## 3. Теоретично съдържание

### 3.1. Ние говорим с децата за здравословното хранене

За да бъдем здрави, за да регулираме теглото си, за да имаме енергия за игра и четене, е важно да се създадат добри хранителни навици и правилни навици за физическа активност (например спорт, игра, танци, ходене). Нека ги обсъдим поотделно. По отношение на хранителните навици, е важно, **това, което** ядете, **колко** ядете, но и **как** се яде!

#### 3.1.1. 10 "тайни" на правилното хранене

##### 1. Имам избор - ям от всички хранителни групи

Храните са разделени на групи в зависимост от техните общи характеристики. За да бъдем здрави и силни, трябва да се ядат храни от всички групи, тъй като те ни предлагат различни вещества като витамини, минерали, протеини, мазнини и др. За съжаление няма храна, която да съдържа всички хранителни вещества, от които се нуждаем. Това означава, че е добре да изберете храни от всички групи и различни храни от всяка група. Също така, различните храни не е необходимо да бъдат в едно и също количество, така че трябва да се яде от всичко в **умерени количества**. Ето защо, когато се храним от всичко и в точното количество постигаме **баланс**. Групите храни обикновено са разделени, както следва:



##### **Зърнени храни: групата на енергия!**

В тази група принадлежат хляб, ориз, макаронени изделия, картофи, царевича, зърнени закуски и всички зърнени храни и продукти от тях. Тези храни ни дават енергия, те са като бензин за тялото ни, така че ние трябва да ги ядем всеки ден, за да имаме енергия за четене, спорт и издръжливост при игрите. Добре е да се предпочитат пълнозърнестите храни, като например черен хляб, пълнозърнест тестени изделия и кафяв ориз.

### ***Плодове и зеленчуци: разноцветната група!***

Плодовете и зеленчуците са много важни в нашата диета, защото те ни предлагат много витамини, минерали, микроелементи и фибри, вещества, необходими за повечето функции на нашия организъм. Към тази група спадат всички пресни, варени и печени плодове и зеленчуци, както и сушените плодове и соковете. Предпочитайте плодовете пред соковете, защото те ще ви заситят по-добре. Всеки ден ние се нуждаем от около 5 порции плодове и зеленчуци. За да се постигне това, е добре да се яде:



- Плодове и закуски (брънч, следобедно хранене) и
- Зеленчуци с основните хранения (обяд и вечеря) или като салата или варени (например боб, грах).

За да се помни лесно за петте порции, 5 са основните цветове на плодовете и зеленчуци (червени, зелени, жълти, оранжеви и лилави). Добре е да се ядат най-различни плодове и зеленчуци от всички цветове!

*1 порция плодове = 1 чаша\* пресни плодове или пресен сок = ½ чаша сушени плодове*

*1 порция зеленчуци = 1 чаша\* пресни или варени зеленчуци или зеленчукови сокове = 2 чаши зелени листни зеленчуци*

*\* Когато се позоваваме на чаша, ние имаме предвид, чаена чаша*

### ***Млечни продукти: групата, който укрепва костите и зъбите!***

В тази група принадлежат на мляко и млечните продукти, като сирене и кисело мляко, а също и десерти на млечна основа, като например замразено кисело мляко и кремове. Това е много важна група за децата, защото тези храни са богати на калций, който е от съществено значение за тяхното развитие, за да имат здрави кости и зъби. На ден трябва да се приемат 2-3 порции млечни продукти.



*1 порция от мляко и млечни продукти = 1 чаша мляко = 1 чаша кисело мляко = 1 малко парче (45 гр.) сирене = 1 чаша замразено кисело мляко или сладолед*

### **Месо и месни продукти, риба, яйца, бобови растения**

Тази група често се нарича групата "протеин", защото храните, които са част от него са богати на протеин и желязо. Протеините са важни компоненти на храни, които ни помагат да "изградим" телата си, да растем и да бъдем силни. Желязото е минерал, който е необходим за преноса на кислород в организма. Към тази група спадат различните видове месо, риба, морски дарове, яйца и бобови растения.



Видовете месо се делят на "червени" и "бели". Като "червено", имаме предвид говеждо, козе, свинско, а "белите" са пилешко, пуешко, заешко, риба и морски дарове.

Към бобовите растения принадлежат леща, боб, нахут, маслен боб. В допълнение към горните съставки, те са богати на влакна, които помагат на червата, за да функционират добре.

Не е нужно да се храним с храни от тази група всеки ден, а няколко пъти седмично. Най-добре е да се яде риба (1-2 пъти през седмицата), която помага да имате здрави кости, здрави очи и защитава сърцето ни, бобови растения (1-2 пъти през седмицата) и домашни птици, докато по-малко червени меса и още по-малко месни продукти (колбаси, шунка, преработено месо и т.н.).

### **Мазнини и масла**

В тази група принадлежат различни видове масла, както и храни, състоящи се главно от мазнини. Такива са зехтин, царевично масло, маргарин, краве масло, майонеза и сосове основани на майонеза, маслини, ядки и бекон. Ние ги използваме в готвенето, приготвянето на салати, а също и в сладкиши. Както и останалите групи храни, всички храни, в тази група имат различни характеристики и различен принос за нашия организъм. Например зехтинът съдържа полезни съставки, но тъй като мазнината осигурява много енергия, е необходимо повишено внимание и при тяхното количество.

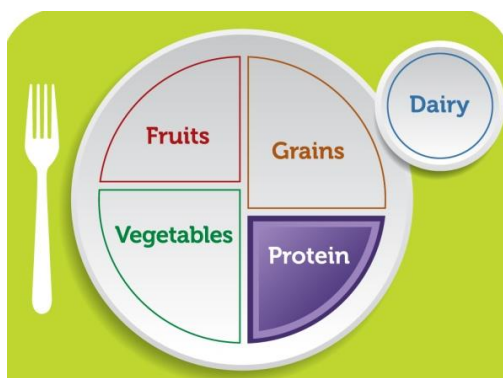


### **Сладкиши, безалкохолни напитки и солени закуски**

В тази група принадлежат главно някои сладкиши и закуски като бисквити, кроасани, кексове, сладкиши, чипс, безалкохолни напитки или сокове със захар. Те имат приятен вкус и обикновено се консумират като закуски, деликатеси и лакомства. Тези храни са богати на захар и мазнини (, но обикновено с лошо качество), като имат ниско съдържание на витамини. Добре е да се ядат в умерени количества, което е добре за вашето здраве и здравето на вашите зъби и за регулирането на теглото си. Като закуска, по-добре да се предпочита храна от групата на плодовете и по-рядко някои сладки (до 2-3 пъти през седмицата).



### **Как да се сложи групите храни на моята чиния?**



**Изображение1.1. Хранителни групи на чинията си.**

**Източник:** Министерство на земеделието на САЩ (USDA), ChooseMyPlate.gov

- Чинията в това изображение ви помага да видите всички хранителни групи заедно.
- Една здравословна чиния с храна съдържа храни от всички групи.
- Добре е половината чиния да се състои от зеленчуци и плодове
- Предпочитайте изцяло зърнени култури (храни, съдържащи скорбяла) (например хляб, пълнозърнест паста, кафяв ориз).
- Махнете кожата от пилето и мазнината от месото.
- Количествата варират в зависимост от възрастта, пола, растежа и колко активно е детето.



## 2. Аз започвам деня си със закуска

Закуската е първото хранене за деня и тя има голямо значение. Може би се чудите:

*"По каква причина трябва да се яде на закуска?"*

### Защо трябва да ядем на закуска?

За да "запълним батерии" след нощта бързо и да имате енергия

За по-добра концентрация и бдителност

За по-добра производителност в училище

За по-добро регулиране на апетита и теглото контрол

То е възможност за семейството, за да бъдем заедно

Това е дългосрочен здравословен навик

### Идеи за закуска

Мляко и пълнозърнести зърнени закуски

Кисело мляко с плодове и мед

Мляко и пълнозърнест хляб с мед или конфитюр

Пресен сок и препечена филийка (сирене-Турция-домати) с пълнозърнест хляб

Затова е добре да прекарате дори пет минути за закуска у дома, преди да отидете на училище.

## 3. Комплексни обеди

Важно е за здравето и правилното развитие на детето, основните хранения за деня (закуска, обяд, вечеря) да бъдат "пълни". Това означава, че те трябва съдържат храни от три основни хранителни групи: групата на зърнените култури, на протеина (месо, риба, яйца, бобови култури, млечни) и плодове и зеленчуци. Добре е също с обяда и вечерята винаги да има салата (или сготвени зеленчуци, напр. боб). Всяки от тези групи допринасят по пътя към доброто функциониране на организма. Групите които представляват "пълно хранене" са ярко скицирани в следното изображение (1.2):



Image1.2. Пълно хранене = 1 + 2 + 3

Примери на **пълна храна**:

- Закуска: мляко + зърнени култури + плодове
- Обяд: пиле + картофи + салата
- Вечеря: яйца + хляб + салата

#### 4. Редовно хранене

Чрез разпределянето на храните на редовно хранене, може да се избегне приемането на голямо количество храна. Кое то се случва често, когато шест или повече часа са минали от предходното хранене. Може да се яде 4-5 пъти на ден, 2-3 по-големи (основни хранения) и 1-2 по-малки (закуски, късна закуска в училище и следобедно хранене). Също така, ако тези хранения са по един и същ график те помагат да се избегне постоянното приемане на по-леки храни.

#### 5. Закуски

Закуските са малки ястия (в училище, следобедно хранене), които ядем между основните ястия (закуска, обяд, вечеря), за да ни дадат енергия и да не усещаме слабост, умора или силен глад. Закуските са много важни ако деня на детето е много натоварен в училище с четене, дейности и спорт. За съжаление, най-любимите закуски на децата са различни сладкиши (например бисквити, кроасани), чипс и безалкохолните напитки. Всичко това не е категорично забранено, но тъй като те имат твърде много мазнини, захар и сол трябва да се консумират в умерени количества (до 2-3 пъти през седмица). Някои добри възможности за закуски в училище и у дома са:

В училище ...	В къщи ...
Плодове (банани, ябълки, мандарини, кайсии, грозде)	Плодове и зеленчуци
Нарязани зеленчуци (краставици, моркови)	Кисело мляко с плодове или мед
Тост (сирене, пуешко) и пълнозърнест хляб	Мляко с пълнозърнести храни
Зърнени блокчета	Ядки
Сушени плодове	Плодова салата
Кравайче със сусам	Крекери със сирене и пуешко
Домашна баница или пай със спанак	Ориз пудинг
Домашно торто или курабийки	Айрян

## 6. Храна извън дома

Изглежда, че когато децата консумират храна извън дома, и най-вече децата с наднормено тегло, те в крайна сметка ядат непрекъснато през деня. Обикновено, храната извън дома са бърз тип храна (пици, различни готови сандвичи или сладкиши или пакетирани храни като чипс, кроасани, бисквити, шоколади, или тестени закуски. Те, както споменахме по-горе, са с богато съдържание на мазнини, захар и други съставки, чиято честа консумация не помага в регулиране на теглото.

За да се избегнат тези изкушения, ще бъде добре да се взема малък сандвич или плод от дома с вас на училище или в следобедните часове при вашата разходка.

## 7. Когато съм жаден пия ... вода!

Човешкото тяло е съставено предимно от вода (Повече от половината от нашето тегло е вода!), която е от съществено значение за живота. А сигнала, че имаме нужда от вода е жаждата, но жаждата, често се забавя, така че ние трябва да прием достатъчно вода, дори ако не сме жадни. Нуждаем се от още повече вода в горещо време или когато играем и се потим. Водата е част от всички течни храни (например, сок, мляко, безалкохолни напитки), както и при плодовете и зеленчуците. Въпреки това, много течности като безалкохолните напитки и някои сокове съдържат захар и е добре да ги избягвате, когато искате да утолите жаждата си. Нашият пръв избор, когато сме жадни трябва да бъде водата!



## 8. Бонбони може ... в умерени количества!

Сладкишите и разните десерти, както споменахме са част от групата храни, съдържаща много захар, а много често на мазнини. Затова те са вкусни! Като цяло, те са добри за ядене в умерени количества и рядко (до 2 пъти през седмицата) и не за сметка на други храни като плодове, които предлагат важни и полезни съставки за организма. Разбира се, не всички бонбони са един и същи, има малко по-здрави опции, които може да предпочитете, но също в умерени количества, като например:

- Оризов пудинг
- Сусамка
- Желе
- Ледена близалка
- Пълнозърнени сладки
- Кисело мляко с мед или запазване сладка
- Замразено кисело мляко
- Тъмен шоколад

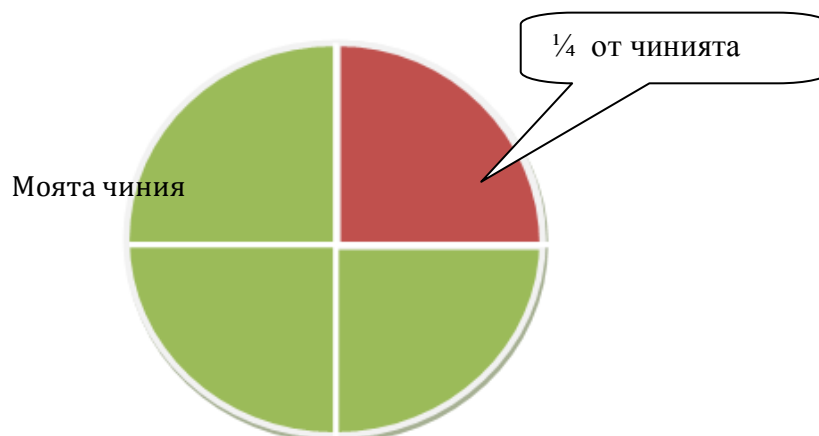
#### 9. Количество храна по време на хранене - ям като вълк

Сред най-важните фактори за контрол на теглото е контрола на количеството на храната. Както видяхме по скалата по-горе, ако ядете повече от колкото имате нужда, теглото ви ще се увеличи.

Количеството на храната трябва да бъде такава, че да ви засища и да не се чувствате гладни и без чувство на тежест в стомаха, когато приключите с яденето. За подобър контрол на количеството храна, е добре да се започне храненето със салата и да се яде спокойно, бавно и храната добре да се дъвчи. В същото време трябва да се следват правилата, които ще видите в следващия раздел "Как ние ядем".

#### 10. Дози

Отделно от предложеното дотук можете да контролирате количеството приемана храна и чрез размера на храната. Знаете ли, че децата над 4-5 години, колкото повече храна им се показва, толкова повече те се хранят? Така че, ако сложите от началото по-малко в чинията им, вероятно ще приемат по-малко храна. Намаляването на количество следва да е малко, например около една четвърт (както е показано на изображение 1.3), а да не е от групата на плодовете и зеленчуците. Можете да отстраните част от храната в началото на храненето, и ако детето е все още гладно, да му го дадете като допълнително.



**Изображение 1.3.** Намалване на количеството на храната от  $\frac{1}{4}$ .

Освен размера на храната, е добре да се избират и по-малки порции когато се яде навън и малки разфасовки на храни или напитки.

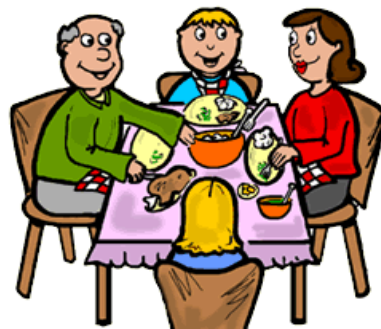
### 3.1.2. Как да се храним?

Знаете ли, че начина и мястото, където ние ядем могат да влияят количеството и вида на приеманата храна? За по-добър контрол на храната, ще бъде добре, ако са изпълнени следните условия:

#### 1. Аз ям седнал

Това може изглежда очевидно, но вероятно често се случва да се яде в леглото или на дивана, или дори прав (набързо). Така че аз ям седнал на стол и:

- без да ставам
- без да си отвличам вниманието
- без да ходя, играя или танцувам



#### 2. Аз ям на подходящо място

Всяка част от къщата има собствена роля и не всяко място е подходящо за хранене. Ние се храним в кухнята или трапезарията и трябва да се избегва ядене в спалнята, на дивана в хола, и т.н. И така:

##### • Къде ще ядем?

В кухнята / трапезария, ☑ Хранене зона

На маса (кухня / столова) ☑ Мебели

**НЕ** в спалнята, хола, банята с тоалетна

**НЕ** на дивана, леглото, бюрото

##### • Поради какви причини?

1. На подходящо място отделяме внимание изцяло върху храната и ние ядем в мир.
2. Ние се наслаждаваме на храната и ѝ се отдаваме. Другите места в къщата се използват за други нужди.

### 3. **Храня се с подходяща посуда.**

С това условие се избягва безразборното хранене от тенджерата, подноса или от големи пакети без контрол.

- **От къде?**

Подходящи прибори: чиния за ядене, чаша или купа за течности / кисело мляко / пудинг / плодове

**НЕ** от тенджерата, тиган, тава, пакет или кутия

- **С какво?**

Подходящи прибори: вилница, нож, лъжица

**Не** с ръце



- **Поради какви причини?**

1. Контролираме по-добре какво и колко сме яли.
2. Избягваме похапването.

### 4. **Ям без да правя нещо друго в същото време**

Времето за вечеря е важно. Вие се концентрирате върху вашата храна; вие ядете спокойно и оползотворявате храната пълноценно. Избягвайте да вършите други дейности като гледане на телевизия, игра на компютърни игри, бягане / танци / ходене, четене, слушане на музика и др.



### **Поради какви причини?**

1. Защото ние не мислим за храната, а нашето внимание е върху дейността която вършим. Така че може да изядем повече.
2. Всеки път когато правя едно нещо, ние искаме да правим и още нещо (например, когато гледаме телевизия, искаме да ядем). Двете неща „Вървят ръка за ръка“ в съзнанието ни.

### **5. Аз ям, когато съм гладен**

Това е едно от най-важните условия! Гладът е сигнал от организма ни, че имаме нужда от енергия, която е храна, така както колата се нуждае от гориво. Ако ние ядем без да сме гладни, това означава, че изядената храна е ненужна и нашето тяло ще я съхрани за по-късна употреба. Всеки път, което ядем без да сме гладни увеличава теглото ни. Има много причините поради които ние ядем без да сме гладни, както е показано на следното изображение (1.4):



**Изображение 1.4.** Причини, за да ядем



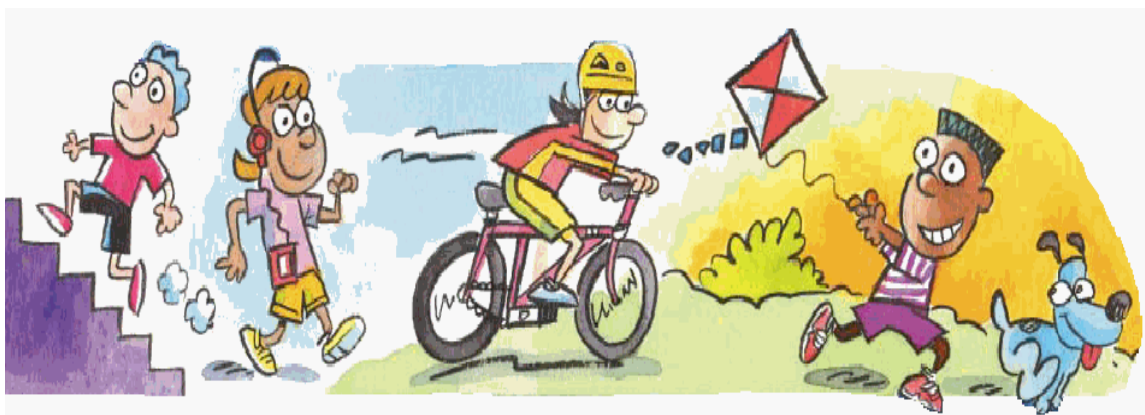
Търсете в себе си причините поради, които ядете и помислите как да промените своите навици.

### 3.1.3. Физическа активност

За да се регулира телесното тегло, а също така и за добро общо здраве, балансираната диета трябва да се придружава от ежедневна физическа дейност. Понятието "Физическа дейност" означава всички видове движения и упражнения, като ходене, игри, които включват действие и спорта. Редовната физическа дейност предлага много ползи за физическото и умственото здраве на децата и изглежда, че децата които са физически активни имат и по-добри резултати в училище.

#### 1. **Защо трябва да се правят упражнения?**

- За да имам здрави кости, мускули и стави.
- Укрепва функцията на сърцето и белите дробове.
- Увелича здравината и мускулната якост.
- Имам по-добри рефлексии, по-добре владение на тялото и синхронизация.
- Поддържа здравословен телесно тегло.
- Следващ по-здравословен начин на живот.
- Предлага психологически ползи като намаляване на стреса и избягване на депресия.
- Това ми помага да се увеличи моето самочувствие и да бъда по-социален.
- Забавно е при хубаво време да съм с друга деца или с родителите ми.





## 2. Увеличаване на физическата активност

Според Световната здравна организация и други международни организации, препоръчват за децата упражнения поне 1 час на ден с умерена интензивност (леко изпотяване). Дори и да губите доста време от вашата обичайна работа, ежедневните упражнения са много важни. Те може да включват ежедневни дейности като ходене до и от училище, разходка с куче, вървене нагоре и надолу по *стълби*. Важно е да бъдем активни и в училище (часове по физическо възпитание, почивките между часовете). Най-добре е да изберем нещо, на което да се радвате и да го правите за дълго време!

Знаете ли, че можете също така да се упражнявате, когато вършите домакинската работа като:

- Работа в градината
- Пране и измиване на съдове
- Почистване и подреждане на стаите
- Подреждане на играчките
- Миене на автомобила

Отделно има много други дейности, от които да изберете:

• <b>Индивидуални или колективни спортове</b>
• <b>Плуване</b>
• <b>Танци (у дома или извън дома)</b>
• <b>Велосипед</b>
• <b>Ходене пеша до училище или при пазаруване</b>
• <b>Стълбите вместо асансьора</b>
• <b>Бягане</b>
• <b>Разходка с кучето или семейството</b>
• <b>Участие в спортните мероприятия на училището</b>
• <b>Организиране на излет в училищния двор, в парка, на детската площадка или в двора на къщата</b>
• <b>Класически детски игри като <i>криеница</i>, гонене, скачане на въже, крадци и разбойници и т.н.</b>

### 3. Намаляване на пасивни занимания

В допълнение към увеличаването на физическата дейност много е важно да се ограничени и времето за участие в "пасивни занимания", които често "открадват" време от моторните дейности. При пасивните занимания обикновено детето прекарва пред "екран" като телевизор, видео игри, компютър, мобилен телефон и таблети. За деца над 2 години, се препоръчва намаляване времео в заседнали дейности към два часа на ден и замяната им с моторни дейности.



### 4. Защо да се намали времето прекарано пред екран?

- Тъй като понижава времето за физическа активност.
- Защото може да увеличи консумацията на храна. Особено телевизията, увеличава приема на храна (особено на безалкохолни напитки, чипс, бонбони).
- Когато гледаме екран ние сме съсредоточени в него и подсъзнателно търсим храна и напитки.
- Често от екрана ни рекламират храни, които ни провокират да приемаме храна.

Поради това е добре да си изберем какво да гледам по телевизията (напр любимия си филм или спорт) или игра на компютъра/таблета, така че да не се превишават 2 часа на ден. Ако вече сте свикнали да превишавате 2 часа може да ги намалите постепенно.

## **3.2. Ние говорим на родителите - как да помогнат на децата си?**

### **3.2.1. Принципи на една балансирана диета - препоръки**

Диетичните препоръки за децата са подобни с тези за възрастните и са обобщени в следното (според Американската сърдечна асоциация):

- За поддържане на нормален растеж, трябва да има баланс между приеманата енергия (консумацията на храна) и разходваната енергия (колко енергия "харчи" организма, за да функционира и физическа дейност).
- Предпочитам растителни масла и маргарини и ограничавам консумацията на животински мазнини като масло, кремове, майонеза, колбаси, пълномаслено сирене и червени меса.
- Премахни видими мазнини от месото и кожата от домашните птици.
- Предпочитам зехтин, като основен източник на мазнини при готвене и салати.
- Ям поне веднъж дневно пет порции плодове и зеленчуци (ограничена консумация на сок).
- Яжте дневно 2-3 порции млечни продукти, за предпочитане ниско съдържание на мазнини.
- Предпочитам зърнени закуски и пълнозърнести паста и хляб и кафяв ориз.
- Границата на потребление на храни и напитки съдържащи захар като сладкиши, безалкохолни напитки, плодови напитки и нектари по-малко от 3 пъти седмично.
- Яжте сол мъдро, включително преработени храни със сол - кисели краставички, консервирани храни, солени закуски (например чипс), студени меса, повечето сирена, които съдържат много сол (натрий). Имайте предвид, че солта е "скрита" и в нашите най-често срещани храни като хляба.
- В съответствие с препоръките на средиземноморската диета, относно седмичната честота на храните, за дете се препоръчва да се консумира 2 пъти седмично риба, 2-3 пъти бобови култури, 1-2 пъти седмично домашни птици и 1 път седмично червено месо (говеждо, агнешко, свинско).



### **3.2.2. Общи съвети за насърчаване на интереса към здравословното хранене**

- Важно е да се ядат разнообразни храни от всички групи и да се експериментира с различни рецепти, докато се намери любимия вкус на детето.
- Когато искате вашето дете да изпробва нова храна, може да я комбинирате с нещо което обича.
- Много е вероятно детето да не го приеме от началото, така че трябва има търпение и опитайте няколко пъти.
- Избягвайте продукти с надпис "Специално за деца". Ако храната е една и съща за цялото семейство се образуват по-добри хранителни навици.
- Помогнете на детето да постигне целите споменати в предходния раздел „какво мога да променя“. Например, подгответе нещо за закуска у дома или за училище. Също така, хубаво е да има сготвена храна и нарязана салата за след училище. Така детето ще избягва безразборното похапване
- Ограничете закупуването на готови закуски, сладкиши и безалкохолни напитки у дома и поставяйте на видно място плодове и зеленчуци.
- Промяната на хранителните навици и навиците за физическа активност е труднопостижимо. Нужно е повече време, така че тя трябва да сава стъпка по стъпка, като всеки път се правят малки промени.



### **3.2.3. Поведение - техники на родителите за промяна хранителните навици на децата**

#### **1. Наличието на храни**

Основната предпоставка за консумацията на храна е тя да бъде на разположение. В домашна среда родителят е отговорен за наличието на "здравословен" избор. Например, ако няма плодове и зеленчуци у дома децата немогат да ги консумират. Напротив, ако има на разположение бонбони, бисквити и особено ако те са на видно място, с бърз и лесен достъп тогава има риск от свръхпотреблението им.

#### **2. Често излагане на здравословни храни на децата**

Дори ако храната е на разположение, това не означава непременно, че детето ще я консумира. Детето трябва да бъде насърчвано да я консумира. Излагането на храните се отнася до визуален контакт с храната. Експозицията не трябва да се придружава с налагане на родителя за консумация. Хубаво е да имаш търпение и да не се обезсърчават от бавното приемане на дадена храна. Необходима са повече от 10-15 опита, за да се научи детето да харесва дадена храна, която първоначално не му харесва.

#### **3. Представяне на храна**

Децата се влияят от външния вид и представянето на храната повече, отколкото възрастните. Те обичат още храни, които са нежни и сочни, хрупкави и цветни, и не предпочитат трудни за дъвчене и сухи храни. Също така, те обикновено предпочитат храната да бъде разделена, а не смесена (например месото да е отделно се от ориза). В допълнение, децата са по-чувствителни на вкуса, така че силни аромати като храни с много подправки, билки и сол няма искат да ги

консумират. Друг съвет е да се опитате да нарежете плодове и зеленчуци (за които има затруднена консумация) в различни цифри, форми или лица, за да бъдат по-привлекателни за децата.



#### 4. Да се възнаграждават децата, но не с храна

Наградата е обикновено тактика, която насърчава и настоява за допълнително усилие или приемането на определено поведение. Детето е щастливо и се чувства добре за своя избор, така че има повишена възможност за повторение. Въпреки това, наградата трябва да се използва с повишено внимание, за да има добри резултати, що се отнася до храненето на децата:

- Родителите често награждават децата с друга храна (различна от здравословната), което обърква децата. Например, ако родител настоява детето да яде леща (а детето не я желае) и като "Подарък" той използва сладолед ("Ако ядеш леща, след това ще ядеш сладолед"), в очите на детето сладоледа се появи като "добра" храна, тъй като тя е предложена като подарък за лещата, която "злото" - не вкусна храна. Така в крайна сметка, родителите постигат обратен ефект, което означава, че се увеличава желанието за "подарък" (сладолед) и неприязънта към "целевата храна" (леща).
- Опитайте да поставите приоритет или последователност за това как да се яде, например "храната първо, а след това сладко".
- Ако се използва награда, за предпочитане е тя да бъде вербална, а не материална, например "Браво, ти го направи!".
- Също така, наградата е по-добре да бъде малка, а не голяма, така че тя не представлява единствената мотивация детето да яде.

- Възнаграждението следва да се отнася за качеството, а не за количество. Ако детето се опита, дори и малко от лещата, това е успех. Не е необходимо да се изяде цялото ястие от първия път!



### 5. Станете "модел" за вашето дете

Деца обичат да имитират различни модели, като родителите, учителите, техните любими герои, лица от телевизионни предавания, а също и приятелите си. Родителите са най-силно влияещия фактор, особено при малките деца. Поради това **не е достатъчно, родителите просто да информират** децата за това кои храни са полезни. Родителите трябва да бъдат "добър пример" за децата като ядат същите храни. Ако родителите не ядат плодове и зеленчуци, например, как да те очакват децата им да ядат тях? Децата приемат хранителните навици на родителите. Въпреки това, с възрастта децата ще се влияят все повече от други фактори, но създадената основа ще има дълготраен ефект.

#### Практичен съвети за родители:

- Седнете цялото семейство заедно на трапезата колкото се може по често.
- Яжте някои храни като плодове, казвайки колко са вкусни.
- Избягвайте консумацията на храни и напитки в пред телевизора (особено чипс, бонбони, безалкохолни напитки).
- Винаги да има салатата с вашата храна .
- Играйте с децата.

## 6. Не налагайте да се яде

Налагането на консумацията на храни от родителите или бабите и дядовците е много често. То се случва, когато децата отказват да ядат определени храни (например, бобови растения, зеленчуци, плодове, мляко). Думи като "изяш всичко или в противен случай няма да станеш от масата", "Яж, за да не се губи храната, това е жалко", "Хайде, изяш последната хапка" всеки от нас ги е чувал. Но натиска обикновено носи отрицателни резултати, защото:

- Когато децата са принудени да ядат някои храни, те изразяват негативни коментари и чувства за тях, отколкото положително .
- Резултатът в крайна сметка е отблъскване на детето от дадената храна и намаляване на нейното потребление .



## 7. Не на ограничението - да на границите

Друга често срещана практика на родителите е ограничаването на потреблението на определени храни като чипс, шоколад и бонбони в опит да се контролира диетата на техните деца. Такава практика прави храната по-привлекателна в очите на деца и ги прави по-желани особено в отсъствието на родителите. Следователно, това може да доведе до обратен ефект. Колкото по-голямо е ограничението толкова по-голяма е консумация на такива храни. Затова родителите не трябва да делят храните на "добри" и "лоши", а на храни, които трябва да бъдат консумирани често (например плодове и зеленчуци) или по-рядко (например сладкиши). Следователно, по тази причина, сладкишите не са забранени, но да се консумират 1-2 пъти седмично.

При подобна практика, можете да дадете на детето свобода на избор в рамките на определени граници, например колко сладки детето може да консумира за една седмица или от колко детето може да се лиши в сравнение с предходната седмица. Целите, определени от детето трябва да бъдат реалистични, постижими и малки



(стъпка по стъпка), но и провокативни *по начин* (за да се прави разлика). Също така, можете да използвате по-меки изрази, като "по-малко" или "повече", отколкото "всичко или нищо".

## 8. Семейно хранене

Днес, поради това че родителите са заети с трудова дейност, децата консумират повече и повече храна самостоятелно. Но дори едно хранене на ден със семейството води до по-добри хранителни навици на децата. Родителите могат да влияят върху това, какво и колко да се консумира, а и създават нужната атмосфера на хранене. Добре е да се храним в спокойна и приятна среда при изключен телевизор и без дискусия за проблемите, които не са свързани с храна.



### 3.2.4. Как да мотивирате детето си да прави упражнения?

Както споменахме по-горе, семейството играе ключова роля в образуването на характер и навици на децата. Родителите трябва да започнат със своите деца от най-ранна възраст физическа активност чрез игри и дейности в които добре е да се включат и самите те, което показва, че с упражненията те се забавляват заедно. Целта е да се развие активен начин на живот, чрез група или отделни дейности, които са забавни и творчески.

Също така, както и диетата, упражненията трябва да се превърнат в модел на здравословен начин на живот. Мотивирайте ги да правят упражнения сами и ги учете за значението на упражненията за тяхното здраве и качеството на техния живот.

## Част II

### 4. Приложение в практиката

#### 4.1. Детското затлъстяване като цяло

##### 4.1.1. Какво означава затлъстяване?

Според Световната здравна организация (СЗО), затлъстяването се определя като увеличаване на телесното тегло над нормалното като резултат от прекомерно натрупване на мазнини в тялото до степен, която засяга здравето на индивида. Възраст 4-6 години и юношеството са най-критичните периоди за развитие на затлъстяване.

Детското затлъстяване, според СЗО, е един от най-сериозните проблеми на общественото здраве на 21-ви век. През 2010 г., в 27-те страни на Европейския съюз, 20% от децата в училищна възраст са с наднормено тегло или затлъстяване. Като Гърция е сред страните с най-високите проценти на детското затлъстяване в Европа. В Гърция, през периода 2001-2010, 1 от 10 деца, на възраст между 1-12 години е със затлъстяване, а 3 от 10 са били с наднормено тегло. Също така, според неотдавнашно проучване при деца на възраст 6-12 години, 23,9% са с наднормено тегло и 7,3% със затлъстяване. Нарастващите темпове са тревожни и е необходима намеса и промяна в начина на живот.

##### 4.1.2. Как се появява затлъстяването?

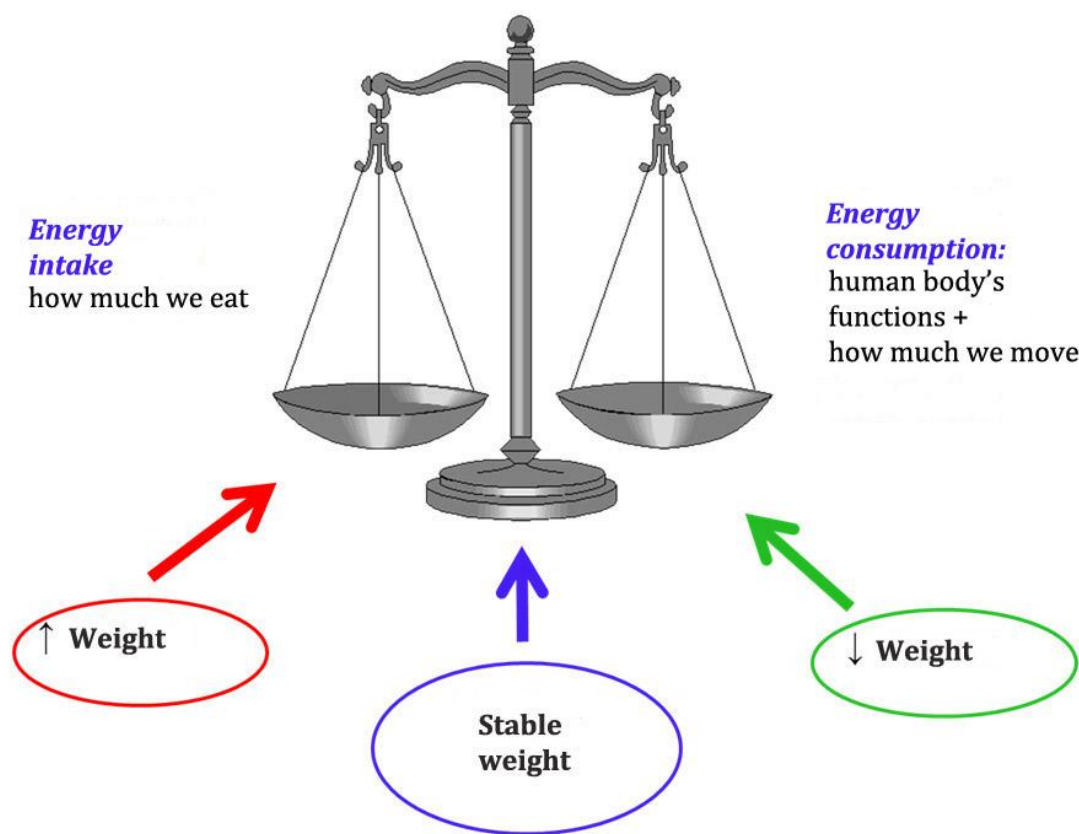
Затлъстяването е като пъзел, състоящ се от няколко части, като всички имат своята роля. Най-важните от тези парчета са семейството, нашите гени (наследственост), диетата и физическите упражнения, както е показано в изображение 3.1.



Изображение 3.1. Фактори, допринасящи за появата на наднормено тегло

От горните фактори, на диетични и физически дейности навиците са тези, които ние можем да променим.

Как се случва натрупването на мазнини, водещи до затлъстяване? Представете си една везна. От едната страна на везната е енергията, която ние даваме на нашия организъм с храната (какво и колко ядем) и от друга страна е енергията, която организма "харчи" за нейните функции, движения и упражнения. Това означава, че в зависимост накъде се накланя везната, теглото се увеличава, намалява или остава стабилно, както е показано на изображение 3.2. Когато ядем повече от това, което ние "изкарваме" главно чрез упражненията, мазнините се концентрира в тялото ни и теглото се увеличава.



Изображение 3.2. Когато балансирате, теглото остава стабилно. В зависимост от това накъде се накланя, то се увеличава или намаля.

#### 4.1.3. Какви проблеми може да причини затлъстяването?

Детското затлъстяване може да засегне почти всички телесни системи. В обобщение, ефектите са показани в следната таблица:

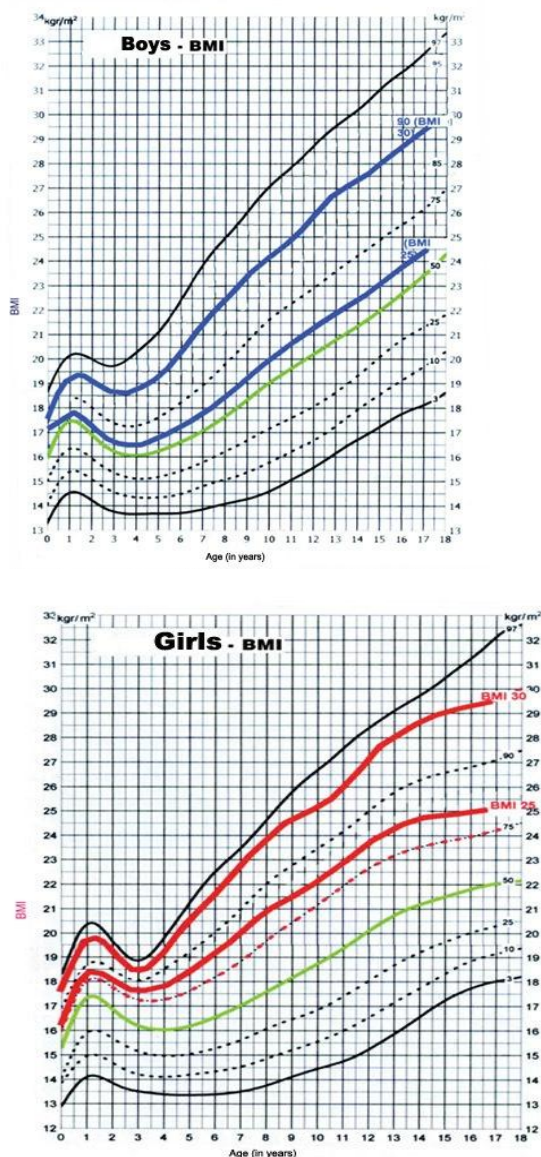
Основни проблеми на детското затлъстяване	
1.	Голяма вероятност за затлъстяване като възрастни
2.	Здравословни проблеми <ul style="list-style-type: none"><li>• Дихателни (Апнея, астма)</li><li>• Метаболитни (диабет тип 2, преждевременен пубертет )</li><li>• Сърдечносъдови (хипертония, дислипидемия)</li><li>• Мускулно-скелетната система (остеоартрит )</li></ul>
3.	Поведенчески проблеми (тревожност, изолация, хранителни разстройства)
4.	Психологически проблеми (депресия, ниско самочувствие)

#### 4.1.4. Дали моето дете с наднормено тегло ?

С цел да се направи оценка на теглото на децата, обикновено се използват кривите на растеж (изображението 1.3) за Body Mass Index (BMI) или Индекс за телесна маса. На тези криви, които са различни по пол са илюстрирани индексите. BMI показва връзката между теглото и височина и се изчислява чрез делене, както следва :

$$\text{BMI} = \frac{\text{Тегло (kg)}}{\text{Височина} \times \text{Височина (m)}}$$

За всяка възраст, BMI стойностите между сините (момчета) или червени (момичета) линии означават наднормено тегло, а стойности над най-високата синя или червена линия означават затлъстяване. Например, за 9 годишно момиче с тегло 42 kg и височина 1.33 m, BMI се изчислява така  $42 / 1.33 \times 1.33$  , което означава 23,7 kg/m<sup>2</sup>. От графиките е видно, че тази стойност отговаря на наднормено тегло, тъй като е между две червени линии.



Изображение 3.3. Криви на растеж по BMI по пол и възраст

Source : Child Health Booklet

#### 4.1.5. Кога детето има нужда от намаляване на своето тегло и колко трябва да намали?

Намаляването на теглото при децата се нуждае от специално внимание, тъй като те са в етап на развитие и имат нужда от всички необходими хранителни вещества. Основната цел не е да се намали теглото и не винаги е препоръчително. Основната цел е да се гарантира доброто здраве и развитие на децата, както и промяна на погрешни нагласи, свързани с храненето и физическата активност, които са предизвикали наддаване на тегло. Децата имат предимство в сравнение с възрастните поради това, че те все още растат. Това означава, че те могат да

поддържат телесното тегло, докато височината се увеличава и постепенно се подобрява отношението на теглото към височината (BMI намалява). По-специално:

- За деца, които са с наднормено тегло, целта е поддържане на теглото или лека загуба (ако има съпътстващи здравословни проблеми при деца над 7 години), така че с постепенното увеличаване на височината, теглото се нормализира.
- За деца, които са със затлъстяване и/или здравословни проблеми (като диабет, високо кръвно налягане, повишени нива на триглицеридите и т.н.), се препоръчва загуба на тегло. Загубата на тегло зависи от възрастта, степента на наднормено тегло и обикновено тежестта на проблемите. Тя може да варира от 0,5 до 4 кг на месец.

## ВЪПРОСИ

1. Защо е важно да се храним разнообразно?
2. Кой са 5 основни цвята плодове и зеленчуци?
3. Защо закуската е важно хранене?
4. Какво означава пълноценно ядене?
5. Защо да избягваме храненето, когато вършим нещо друго?
6. Колко време трябва децата да прекарват пред екрани, като телевизори, компютри, видео игри?
7. Какво да направим, за да стимулираме децата да опитат определена храна?
8. Какво означава представяне на храна?
9. Какви поведенски техники са полезни, за създаване на хранителни навици у децата?
10. Как да разберем, че детото ни има проблем с телесното тегло?

### 5. Литературни източници

- 1) A. Zabelas . *Nutrition in different life stages* , Chapter 5: A. Zabelas , Risvas C. *Nutrition in childhood*. Medical Publications Pashalidis 2003 .
- 2) Konatidou EP. Et al. *Ten year obesity and overweight prevalence in Greek children: a systematic review and meta-analysis of 2001-2010 data*. *Hormones* (Athens) 2013. Oct-Dec; 12(4): 537-49.
- 3) Kyriazis I et al. *Prevalence of obesity in children aged 6-12 years old in Greece: nutritional behaviour and physical activity*. *Arch Med Sci*. 2012 Nov 9;8(5): 859-64.
- 4) Birch LL et al. *Development of eating behaviours among children and adolescents* . *Pediatrics* 1998;101:539 – 549.
- 5) Birch LL et al. *Development of food preferences*. *Annu Rev Nutr* 1999;19:41-62.
- 6) Birch, LL and KK Davison, *Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight*. *Pediatr Clin North Am*, 2001. 48 (4): p. 893-907.
- 7) Dietz WA et al., *Overweight children and adolescents*. *N Engl J Med* 2005;352:2100-9.
- 8) Fisher JO et al. *Restricting access to foods and children ' s eating*. *Appetite* 1999;32:405-19 .
- 9) Fildes A et al. *Parent-administered exposure to increase children ' s vegetable acceptance: a randomized-controlled trial*. *J Acad Nutr Diet*. 2014 Jun;114(6):881-8.
- 10) Galloway AT et al. *'Finish your soup': counteractive effects of pressuring children to eat on intake and affect*. *Appetite* 2006;46:318-23.
- 11) Gidding et al. *Dietary recommendations for children and adolescents: a guide for practitioners: consensus statement from the American Heart Association*. *Circulation* 2005; 112:2061-75.
- 12) Gidding et al. *Implementing American Heart Association Pediatric and Adult Nutrition Guidelines. AHA Scientific Statement*. *Circulation* 2009; 119:1161-1175.
- 13) Natalie S. The et al. *Association of adolescent obesity with risk of severe obesity in adulthood*. *JAMA* 2010; 304(18):2042-2047.
- 14) NHS: *Guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children*. NICE clinical guideline 43, December 2008.
- 15) *Parents can play a role in preventing childhood obesity. Fact sheet – September 2004*. ( drawn from *Preventing Childhood Obesity: Health in the balance*. 2005 Institute of medicine. [www.iom.edu](http://www.iom.edu) ).
- 16) Reilly JJ. *Descriptive epidemiology and health consequences of childhood obesity*. *Best Pract & Res Clin Endoc & Met* 2005. Vol 19; No3 pp 327-341.
- 17) Spear BA et al. *Recommendations for Treatment of Child and Adolescent Overweight and Obesity* . *Pediatrics* 2007;120:S254.



- 18) Stewart Laura. *Childhood obesity*. Obesity and metabolic complications. Medicine 39:1. 2010 Elsevier ltd.
- 19) Position of the American Dietetic Association: *Nutrition Guidance for healthy children ages 2 to 11 years*. J Am Diet Assoc. 2008;1038-1047.
- 20) Wardle et al. *Modifying childrens ' food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable*. Eur J Clin Nutr. 2003 Feb;57(2):341-8.

## 6. Интернет източници

- World Health Organization ( WHO ):  
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>
- Свят Прекалена пълнота Политика и Prevention:  
<http://www.worldobesity.org/iotf/obesity/obesitytheglobalepidemic/>
- US Department of Health and Human Services: [www . dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov)
- US Department of Agriculture (USDA): [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- British Dietetic Association: [www.bda.uk.org](http://www.bda.uk.org)
- Academy of Nutrition and Dietetics (website for kids and teens):  
[www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)
- EYZIN (National Health Action for the life of young): <http://eyzin.minedu.gov.gr/>