

## **ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ ПО ВРЕМЕ НА ЮНОШЕСТВОТО**



## **Съдържание**

### **1. Резюме**

### **2. Въведение**

### **3. Теоретично съдържание**

#### **3.1. Развитие през юношеството**

#### **3.2. Хранителни нужди на юношите**

### **4. Приложение в практиката**

#### **4.1 Проблеми свързани с храненето и външния вид**

#### **4.2. Хранителни съвети в специфични ситуации**

### **5. Литературни източници**

### **6. Интернет източници**

# Модулът

<b>Заглавие</b>	<b>Хранене по време на юношеството</b>
<b>Област</b>	Здравословно хранене
<b>Основна целева група</b>	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Студенти</li> <li>➤ Консултанти</li> <li>➤ Потребителски асоциации</li> <li>➤ Образователни центрове</li> <li>➤ Родители и бременни жени</li> </ul>
<b>Описание на модула и основни цели</b>	Този модул помага да бъдат разбрани ... <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитието през юношеството</li> <li>- Промените в тялото през юношеството</li> <li>- Хранителните нужди през юношеството</li> <li>- Факторите, оказващи влияние върху поведението на юношите</li> <li>- Проблеми свързани с храненето и външния вид на юношата</li> <li>- Хранителни съвети за специални случаи</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>- Повече за промените у юношите</li> <li>- За специфичните хранителни нужди на юношите</li> <li>- Как да избегнете напълняване</li> <li>- Каква физическа активност е необходима</li> </ul>
<b>Компетенции</b>	Специфични компетенции: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Съставяне на дневно и седмично меню</li> <li>- Как да се храним по време на психическо натоварване /изпити/</li> <li>- Да се избегне напълняване</li> <li>- С какво да се храним извън дома</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 модел е структуриран в два основни раздела: (1) развитие през юношеството и (2) диетично поведение на подрастващите. В първата част са представени основните знания на хранителните нужди на подрастващите. Тя дава съвети за здравословното хранене. Втората част се обяснява факторите, които влияят на хранителното поведение на подрастващите и проблемите, свързани с храненето и представата за тялото.

**Ключови думи:** юношеството, телесния състав, хранителни нужди, изисквания за енергийни, хранителни изисквания, балансирана диета, загуба на тегло, затлъстяване, нарушения в храненето, физическата активност

## 2. Въведение

Юношеството е периодът на човешкия живот, който започва с пубертета и достига зряла възраст, когато развитието на организма е завършена. През този период, както физическото, така и психическото развитие е бързо, което води до повишаване на хранителните нужди от повече хранителни вещества. Като тийнейджърът постепенно става автономен, като хранителните му навици се променят, включително повишена консумация на храна далеч от дома, консумация на закуски с високо съдържание на мазнини или захар, малко семейни ястия, а също така може да се наблюдава повишен апетит. Също така, поради интензивната училищна програма, физическата активност на подрастващите обикновено намалява. Така че, ние осъзнаваме значението на създаването на подходящи хранителни навици, за да се покрият повишените изисквания и да се постигне здравословно тегло.

Юношите растат с различни темпове и понякога е трудно да приемат промените в тялото си, тъй като могат да развият нереалистични очаквания за това как трябва да изглежда тялото им. В резултат на това, те могат да качват или да свалят килограми, при наднормено или поднормено тегло. Както затлъстяването, така и хранителните разстройства представляват проблеми на юношеството, свързани с храненето. За лечение на затлъстяване се препоръчва промяната на вредните хранителни навици и увеличаване на физическата активност и намаляване на обездвижването. Участието на семейството е много важно. От друга страна, хранителните разстройства се считат за психиатрични заболявания и изискват участието на много специалитети за тяхното лечение (психиатър, психолог, диетолог, лекар).

Също така, юношите често експериментират с нови диети като вегетарианска диета, докато в този период са изправени пред особени ситуации, като големият обем мисловна дейност в училище. В настоящия материал се предоставят препоръки за балансирано хранене за подрастващите, но също така и препоръки по отношение на посочените специални ситуации.

## 3. Теоретично съдържание

### 3.1. Развитие през юношеството

#### 3.1.1. Промени в тялото през юношеството

##### i. Промени в теглото и височината

По време на юношеството, растежът е бърз. В този период, юношите получават 20% от височината, която ще имат као възрастни и 50% от теглото, докато повечето от техните органи се удвояват по размер. Докато преди юношеството, момчета и момичета са със същия размер на тялото, от началото на пубертета процентите на растеж не са еднакви за двата пола. Момичетата достигат максимална скорост на растеж 2 години по-рано, на 10 или 11 години, докато момчетата на 12 или 13. Така, докато в първите години на юношеството момичетата са около 4-5 см по-високи от момчетата на една и съща възраст, към в края на юношеството на момчетата са 10-12 и повече сантиметра по-високи. Докато при момчетата темповете на нарастване на теглото и височината съвпадат, при момичета темп на растеж на височина предхожда с около 6 месеца темпа на наддаване на тегло. Важно е да се отбележи, че темпът на растеж може да се различават значително от човек на човек, дори от един и същ пол.



##### ii. Промени в структурата на тялото

По време на подрастващия период, друга физиологична промяна, която настъпва и варира в зависимост от пола, е структурата на тялото. Момичета добавят повече мазнини, докато момчетата увеличават почти двойно тяхната мускулна тъкан. Поради отлагането на мазнини в тялото на момичето, промени се наблюдават и във формата на тялото, тъй като отлагането се извършва в определени точки, особено по задните части и гърдите.

### **iii. Промени в развитието на костната система**

Юношеството също така се характеризира с бързо развитие на скелета, по време на който се получава около 40% от общата маса на костите (костната маса). Скелетът расте и размерите на костите се променят. Особено видимо са промените в раменете и таза, които са различни за двата пола. При момчета, района на раменете се увеличава повече от областта на таза, докато при момичетата се случва обратното. развитието на костите и здравето в юношеството са повлияни от генетични, хормонални, механични (физическа активност) и диетични фактори. Следователно, ролята на балансирано хранене е важно и за здравето на костите и за постигането на висока костна маса по време на юношеството, който предпазва от появата на остеопороза след менопауза.

### **3.1.2. Психологични и социални промени**

Юношеството е период на зреене, както за тялото, така и на ума. Наред с физическото развитие и промените, които настъпват в организма, юношата расте умствено, емоционално и социално. По време на юношеството, юношата започва да опознава тялото си, опитвайки се в същото време да се направи привлекателен за връстниците си от противоположния пол. Той често чувства срам и тревожно гледа на промените в тялото му, като на различни кожни проблеми (акне) или промени в телото и формата на тялото. Също така, по време на тази фаза, тийнейджърът:

- Разработва и стабилизира своята представа за тялото, което е необходимо за развитието на имиджа си и формирането на индивидуалната си идентичност.
- Променя коренно начина си на мислене. Той методично, развива умения за вземане на решения и решаване на проблеми.
- Започва да става автономен.
- Често се влияе от връстниците си.
- В първите години на юношеството той се доверява на възрастните (например родителите), докато по-късно той ги поставя под въпрос и е по-малко повлиян от тях.
- Има чести емоционални промени или промени, свързани с неговите интереси.
- Формира емоционални отношения извън семейството.
- Прави планове за бъдещето, определя целите и задачите и формулира ценности и вявания.

Горепосочените изменения обикновено влияят и върху хранителните навици на подрастващите. Например, в усилията им да станат самостоятелни и юноши често експериментират с диети за отслабване или вегетариански диети (изключване на храни от животински произход).

## 3.2. Хранителните нужди на юношите

### 3.2.1. Енергийни нужди

В резултат на значителното увеличаване на теглото, височината, мускулната и мастната тъкан и на развитие на органи по време на юношеството, енергийните нужди се увеличават. Енергийните нужди, измерени в калории, се различават значително от човек на човек, поради различен ръст и различни нива на физическа активност сред подрастващите. Също така, те са по-високи при момчетата, отколкото при момичетата. В таблицата по-долу са представени изискванията на енергия в калории на пол и възраст, и в зависимост от нивото на физическа активност:

Енергийни нужди на подрастващите в калории (kcal) според пола, възрастта и физическата активност				
Степен на физическа активност**				
Пол	Възраст* (години)	ниска	умерена	интензивна
<b>Момичета</b>	9-13	1400-1600	1600-2000	1800-2200
	14-18	1800	2000	2400
<b>Момчета</b>	9-13	1600-2000	1800-2200	2000-2600
	14-18	2000-2400	2400-2800	2800-3200

\* При деца и юноши, са необходими повече калории с напредване на възрастта.

\*\* Ниска означава начин на живот, който включва физическа активност, свързана с типичните ежедневни дейности. Умерена означава физическа активност, еквивалентна на ходене около 2,5-5 км / ден, и интензивната е ходене > 5 km / ден.

Източник: Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2002.

### 3.2.2. Нужди от хранителни вещества

За повечето хранителни вещества (въглехидрати, липиди, протеини, витамини, минерали), нуждите на юношите са подобни на тези на възрастни, с изключение на протеин, желязо и калций, които са изброени по-долу. Таблицата по-долу показва промяната в хранителни изисквания съгласно възрастта. Процентите се отнасят до дела в общия дневния прием на енергия:

Препоръчително разпределение на хранителните вещества според възрастта			
	Въглехидрати	Протеини	Липиди
<b>Малки деца (1-3 години)</b>	45-65%	5-20%	30-40%
<b>По-големи деца и юноши (4-18 години)</b>	45-65%	10-30%	25-35%
<b>Възрастни (≥19 години)</b>	45-65%	10-35%	20-35%

Source: Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2002.



### 3.2.3. Специални хранителни изисквания

Интензивният темп на прираст през юношеските години, създава повишени хранителни нужди в следните хранителни съставки:

- **Желязо:** Необходим е повишено прием на желязо за предотвратяване на анемия и подпомагане на растежа на мускулна маса, а също и поради увеличаване на общия обем на кръвта в тялото. При момичетата нуждите са още по-големи поради загубата на кръв от менструацията. Храни, богати на желязо са: червено месо, карантии, морски дарове, зелени листни зеленчуци, бобови растения и пълнозърнестите храни.
- **Калций:** Повишен прием на калций е необходим поради бързото развитие на костната система по време на юношеството, но и за профилактика на остеопороза по-късно. Храни, богати на калций са: мляко, кисело мляко, сирене, малки риби да се ядат с костите (напр сардини), бобови растения и зелени листни зеленчуци.

### 3.2.4. Балансирана диета за юноши

За поддържането на добро здраве, за правилния растеж, но също така и за здравословно телесно тегло, юношите е добре да следват една балансирана диета и да имат повишена физическа активност (упражнения, спорт, танци,





киселина), фибри (те допринасят за правилното функциониране на червата) и минерали (като калиев). Те имат високо съдържание на вода и съдържа относително малко калории.

#### • **Зеленчуци**

В тази група спадат всички зеленчуци във всякакъв вид, пресни, варени, печени, замразени, под формата на салата или като основно ястие. Зеленчуците са богати на витамини, фибри, минерали и антиоксиданти. Те са допълнително разделени на пет подгрупи в зависимост от цвета им. Всеки цвят има специфични характеристики, така че, за да получите всичко необходимо, трябва да се консумират плодове и зеленчуци от всички цветове (червено, зелено, жълто, оранжево и лилаво).

#### • **Месо и нейните продукти, риба, яйца, бобови растения**

Тази група често се нарича и "протеин" група поради високото съдържание на протеини от храната на групата. В тази група спадат: месо, птици, риба, морски дарове, яйца, бобови растения. Основната хранително вещество от групата са протеините с високо качество (висока биологична стойност), но те също съдържат витамини (например, фолиева киселина, витамин B12) и минерали (например желязо, цинк.). Тъй като не всички храни от тази група имат същата стойност, се препоръчва различна честота на консумация. Специално се препоръчва намаляване на консумацията на червено месо (напр телешко, свинско, агнешко) и неговите продукти (колбаси) и увеличаване на консумацията на риба и морски дарове. За хората, които следват вегетарианска диета или които избягват месото, бобовите растения са много добър избор.

#### • **Млечни продукти**

Към тази група принадлежат млякото и млечните продукти, а именно сирене и кисело мляко, както и десерти на млечна основа. Главната особеност на групата е калция, но те също така представляват добър източник на протеини, фосфор, калий и витамин D. Те допринасят за развитието на костите и зъбите, но имат и други ползи за здравето. За хората, които искат да регулират теглото си, нискомаслените млечни продукти е добър избор.

#### • **Мазнини и масла**

В тази група принадлежат храни, които се състоят предимно от мазнини. Ето всички масла като зехтин или други растителни масла (например слънчогледово и царевично олио), маргарин, масло, майонеза и сос на основата на майонеза, маслини, ядки и бекон. Както и в други групи храни, всички храни, в тази група имат различни характеристики. Растителните масла и особено

зехтина, който е основната характеристика на средиземноморската диета, са полезни за здравето, тъй като съдържат антиоксиданти, витамин Е и "добри" липиди (мононенаситени, омега-3, омега-6). Тези храни са богати на калории, поради което се препоръчва консумацията им в умерени количества.

• **Храни с високо съдържание на захар или мазнини**

В тази група принадлежат главно някои сладкиши и закуски като бисквити, кроасани, кексове, сладкиши, чипс, напитки или сокове със захар. Тези храни са с ниско съдържание на хранителни вещества и тяхното потребление не се смята за полезно. Те имат добър вкус и обикновено се консумират като деликатеси и лакомства. Ако се консумират в умерени количества (не всеки ден и малки количества), можем да ги включим в нашата диета, докато им намерим хранителни заместители от други групи.

Таблицата по-долу, представя количествата, препоръчани от всяка група храни за момчета и момичета, според Министерство на земеделието на САЩ (USDA):

Препоръчителни порции от всяка група храни на ден						
Пол	Възраст години	Зърнени	Плодове	Зеленчуци	Месо	Млечни продукти
Момичета	9-13	5 порции <sup>1</sup>	1 ½ чаша <sup>2</sup>	2 чаша <sup>3</sup>	5 порции <sup>4</sup>	3 чаша <sup>5</sup>
	14-18	6 порции <sup>1</sup>	1 ½ чаша <sup>2</sup>	2 ½ чаша <sup>3</sup>	5 порции <sup>4</sup>	3 чаша <sup>5</sup>
Момчета	9-13	6 порции <sup>1</sup>	1 ½ чаша <sup>2</sup>	2 ½ чаша <sup>3</sup>	5 порции <sup>4</sup>	3 чаша <sup>5</sup>
	14-18	8 порции <sup>1</sup>	2 чаша <sup>2</sup>	3 чаша <sup>3</sup>	6 ½ порции <sup>4</sup>	3 чаша <sup>5</sup>

Какво представлява 1 порция

<sup>1</sup>1 порция зърнени = 1 филия хляб (30 g.) = ½ чашасварен ориз или паса = 1 чаша зърена закуска

<sup>2</sup>1 чаша плодове = 1 чаша пресен сок = ½ чаша изсушени плодове

<sup>3</sup>1 чаша зеленчуци = 1 чаша пресен сок = 2 чаши зеленолистни зеленчуци

<sup>4</sup>1 порция протеин = 30 гр. месо / риба = 1 яйце = ¼ чаша сварени бобови = 15гр. семена или ядки

<sup>5</sup>1 порция млечни = 1 чаша мляко = 1 чаша кис. мляко = 45 гр. кашкавал или сирене = 1 чаша сладолед

\* "чаша" означава вместимост от 240 ml

### **3.3. Фактори, които влияят върху хранителното поведение на подрастващите**

Юношата е в етапа на живота си, когато той се опитва да вземе собствените си решения за храненето си, показвайки по този начин автономията си към семейството и обществото. Изборът на храна е функция от много фактори като пол, семейна среда, социалните стандарти, характеристиките на храните, мястото на потребление и често са свързани с теглото си. Те също могат да играят роля при определянето на тяхната идентичност и ние често виждаме, че поради тази причина се избягва приема на храна богата на мазнини. Някои от факторите, които влияят на избора на храни при подрастващите са:

- структурата и характеристиките на семейството и най-вече на хранителните навици на родителите;
- рекламата;
- социалните и културните ценности, както и стандартите за перфектно тяло, които индустрията насърчава;
- образа на тялото;
- психосоциалното развитие.
- личен опит (например, това, което те са се опитали);
- вкуса и външния вид на храните;
- удобство при подготовката на храната или наличие в готов вид (спестяване на време).

### 4. Приложение в практиката

#### 4.1. Проблеми свързани с храненето и външния вид

Затлъстяването при децата и юношите се превърна в глобална епидемия и сериозен проблем за общественото здраве. Според Световната здравна организация (СЗО), затлъстяването се определя като прекомерно натрупване на мазнини в тялото, до степен, която ще повлияе на здравето на индивида. Приблизителните оценки на IOTF (International Task Force Obesity) за Световната здравна организация през 2005 г., показват, че 1 от всеки 5 деца в Европа е с наднормено тегло, а Гърция е една от страните с най-високите нива на затлъстяване и наднормено тегло при децата и подрастващите в Европа. Юношеството е един от най-критичните периоди за развитие на затлъстяване, заедно с феталната (ембрионална) възраст и възрастта от 4-6 години.

##### 4.1.1. Фактори, водещи до напълняване

Регулирането на телесното тегло зависи от много фактори: генетични, екологични, социални, психологически. Гените на родителите се наследяват от децата и определят до голяма степен тяхното тегло. Също така, семейството оказва влияние върху хранителните навици на своите членове, както и наличието на храна у дома. Въпреки това, хранителните навици и физическа активност най-накрая ще се определи масата на тийнейджъра. Приемът на повече калории, отколкото изразходваните води до натрупване на мазнини и до наддаване на телесно тегло. Изобилието на храна и лекотата при снабдяване в модерните общества в комбинация с намалената физическа активност са други важни фактори, предразполагащи към повишено телесно тегло. Навици, които допринасят за повишаване на теглото при юношите:

- Прекомерната консумация на храни. Количеството и качеството на храната може да влияе колко да ядем. Като цяло, големите порции и честата консумация на "плътна" храна (с високо съдържание на мазнини и / или захар) води до излишък от нерегия за организма.
- Пропускането на закуската.
- Хранене извън дома.
- Консумацията на напитки, преработени сокове или други напитки с добавена захар

- Рядко приготвяне на храна в семейството.
- Намалената физическа активност. Поради нарасналия брой училищни задължения много юноши спират или намаляват своите спортни дейности.
- Прекарване на много време с електронни устройства (TV, PC, видео игри). Оказва влияние по два начина: като намалява физическата активност и увеличава консумацията на храни (сандвичи, закуски).

#### **4.1.2. Влияние на затлъстяването в юношеството**

Юношеското затлъстяване увеличава риска от различни заболявания като сърдечно-съдови заболявания и диабет. Отделно то може да доведе до проблеми, засягащи различни системи на организма (ортопедични, дихателната, сърдечно-съдовата, захарен диабет, ранен пубертет, и т.н.), както и психосоциални (например изолационни-малко приятели, ниска самооценка, хранителни разстройства).

#### **4.1.3. Оценка на затлъстяване**

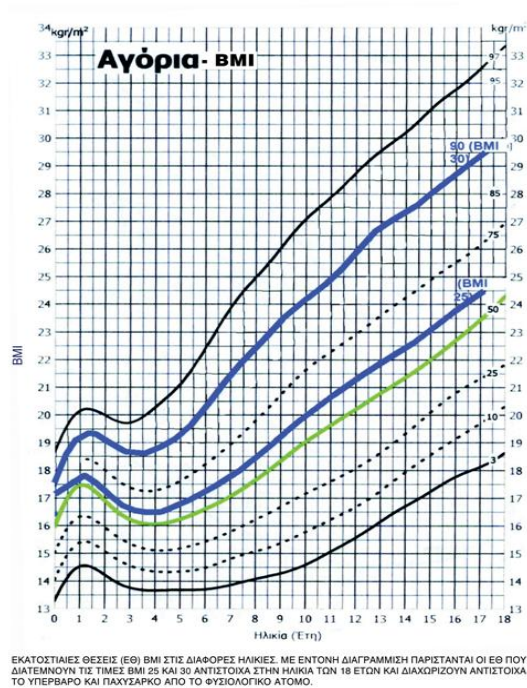
За оценка на теглото на децата и юношите, обикновено се използват кривите на растежа (фигура 1) за Body Mass Index (BMI). На тези криви, които се различават по пол, е илюстрирана BMI и възрастта. BMI показва връзката между тегло и височина и се изчислява както следва:

**BMI = Тегло (kg)**

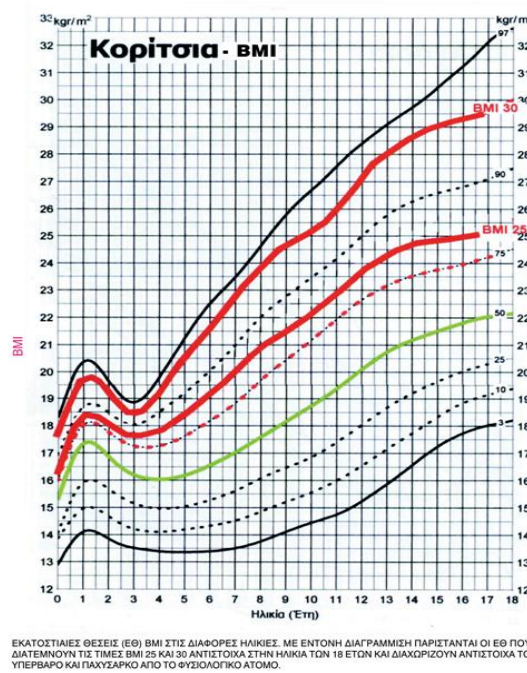
**Височина x Височина (m)**

За всяка възраст, BMI стойности, които стоят между синята (за момчета) и червената (за момичета) линии съответстват на "наднормено тегло" (по-голяма тежест, отколкото здравите), а стойностите, които са над най-високата синя или червена линия съответстват на "затлъстяване" (много по-голяма тежест, отколкото здравите).

Фигура 1. Криви растеж за ВМІ по пол и възраст



9



9

Source: Child Health Booklet

#### **4.1.4. Профилактика и лечение на затлъстяването юноши регулиране на теглото**

Необходимостта от профилактика и лечение на затлъстяването при подрастващите е голяма, поради потенциалното въздействие върху здравето и повишаването на броя на юношите с наднормено тегло и затлъстяване. Промените в начина на живот, чрез създаване на балансирани хранителни навици и редовна физическа активност представляват основните принципи за превенция и лечение на подрастващите от затлъстяване. В някои случаи на тежка форма на затлъстяване при юноши или неспособност да се загуби тегло с помощта на тези методи, могат да се използват хирургични методи за отслабване или медикаменти, но под ръководството на квалифициран лекар.

##### **4.1.4.a. Когато се препоръчва намаляване на теглото?**

Редуцирането на теглото зависи от това какви здравословни проблеми изпитва, както и от възрастта и степента на развитие на всеки подрастващ.

- Ако юношата е с наднормено тегло, се препоръчва поддържане на теглото или лека загуба, така че с увеличаване на височината на теглото му ще се нормализира.

- Когато теглото на детето е значително увеличено (затлъстяване), или / и при здравословни проблеми се препоръчва загуба на тегло, която може да варира от 0,5 до 4 килограма на месец, в зависимост от спецификата на проблема, етапа на развитие и т.н.

##### **4.1.4.b. Какво юношата може да промени?**

###### **• Диета**

###### *i. Намаляване на енергийните "гъсти" храни*

Юношите често консумират храна извън дома (предимно за бързо хранене) и закуски с високо съдържание на мазнини или захар, пакетирани хранителни стоки (чипсове), сладкиши и напитки. Тези храни не са забранени, но трябва да се консумира в умерени количества и като част от балансирания хранителен режим.





### *ii. Дозировка на храните*

Контролът на количеството на храната е един от най-важните фактори за регулиране на телесното тегло. Опитайте леко да се намали количеството на храната. Също така, в заведения за бързо хранене е добре да се изберат по-малки порции и по-малките опаковки в супермаркетите.

### *iii. Закусване*

Яденето на закуска е свързано с по-добро регулиране на телесното тегло и по-добри резултати в училище.

### *iv. Брой на храненията*

Чрез разпределянето на храната на малки и чести хранения, може да се избегне преяждане, което обикновено следва, когато 6 или повече часа са минали от последното хранене. Може да се яде 4-5 пъти на ден, 2-3 по-големи (основни хранения) и 1-2 по-малки (закуски).

### *v. Комплексни обяд*

Важно за здравето и правилното развитие на детето, е основните хранения (закуска, обяд, вечеря) да са "пълни". Това означава, че те трябва да съдържат храни от три основни групи: нишесте (зърнени култури), протеин (месо, риба, яйца, мляко и млечни продукти), както и плодови / зеленчуци. Всяка от тези групи допринася за правилното функциониране на организма.

### *vi. Хранене в семейството*

Семейни ястия в приятна и спокойна среда, са свързани с по-добри хранителни навици и по-добър контрол на теглото.

## **• Физическа активност**

### *i. Увеличаване на физическата активност*

Различни международни организации, препоръчва при юношите упражнения поне един час на ден. Това може да включва ежедневни дейности като ходене до и от училище, разходки с кучето, ходене нагоре и надолу по стълби, колоездене, танци и организирани дейности, като например спортни и развлекателни игри. Участието на родителите в дейностите, е важно.



#### *ii. Намаляване на пасивни занимания*

Обикновено включват времето, което юношата прекарва в дейности пред "екран", като телевизор, видео игри, компютър, мобилен телефон. Препоръчва се намаляване на пасивни занимания до 2 часа на ден и замяната им с кинетични дейности.

#### **4.1.5. Съвети за родители на юноши**

Родителите и семейството като цяло, играят решаваща роля в усилията за промяна на хранителните навици и повишаване на физическата активност на подрастващите чрез създаване на подходяща среда за тяхното приемане. В усилията да управляват теглото си, юношите се нуждаят от подкрепа и насърчение от родителите си.



Някои индикативна съвети за родителите:

- Стремете се към постепенна промяна на навиците на цялото семейство, свързани с диета и упражнения.
- Ако родителите са с наднормено тегло самите те трябва да контролират теглото си.
- Избягвайте да коментирате теглото на юношите или техния външен вид, както и сравнението с други членове на семейството или приятели.
- У дома на разположение винаги да има плодове и зеленчуци, мляко и кисело мляко.
- Избягвайте да има у дома ви храни, богати на мазнини или захар, като кроасани, бисквити, бонбони, чипс.
- Добре е да се превърне в "модел" за вашите деца, да се съчетават принципите на правилното хранене и правенето на упражнения.
- Избягвайте насила да предизвиквате промяна, тя може да има обратен ефект.
- Награждавайте всички усилия на подрастващия да се промени.
- Стремете се поне едно хранене на ден да е заедно с цялото семейство.

#### 4.1.6. Диети за отслабване

Докато от една страна, както бе споменато по-горе, има изобилие и свръхпотреблението на храни, което се насърчава в съвременните общества, от друга страна, се утвърждава модела на тънкото тяло, особено при жените, което засягат много тийнейджърки. Проекцията на този модел чрез модата, рекламата и медиите, оказва натиск върху тийнейджърките да изпълнят тези физически стандарти, и те често се чувстват неудовлетворени от телата си. В резултат на това те се опитват да се освободят от допълнителните килограми, като прибегват до диети, които се базират на изключването на определени храни от диетата си и на диетични режими обявени в списанията. Отделно от социалните измерения, влияещи върху храненето, подрастващите се влияят и от различни стресови фактори, като например семейни раздори или променяща се среда.

#### 4.1.7. Хранителни разстройства

Хранителните разстройства се считат за психиатрични заболявания, защото те се отнасят до поведението и не разстройват метаболизма на храната. Най-честите симптоми като глада, склонност към преяждане (непрекъснато хранене обикновено в тайна) и булимия обикновено се дължат на психологически и емоционални трудности. Те се отнасят по-често до тийнейджърките (или скоро след пубертета) и по-рядко до момчетата, с изключение на някои спортове, които изискват по-ниско телесно тегло.

Хранителните разстройства се класифицират като:

- **Анорексия нервоза:** централни симптоми са загуба на тегло и интензивна грижа за теглото и формата на тялото. Тези хора се страхуват, че са пълни, дори ако те са тънки, като избягват всякакво хранене и постепенно губят много тегло (тегло <85% от нормата). При жените това обикновено се наблюдава аменорея.



- **Булимия нервоза:** се характеризира с прекомерна загриженост за контрол на телесното тегло, страх от наддаване на тегло, което води до парадоксални начини за намаляване (самостоятелно индуциране на повръщане, употреба на лаксативи, анорексични лекарства, диуретици).
- **Склонност към преяждане:** характеризира се с постоянно хранене в определено време и при скорост по-бързо от нормалното и в тайна (поради срам). Обикновено това не се отнася за подрастващите, а най-вече на жените в по-късна възраст (45-55 години).

Хранителните разстройства са резултат от възприемането на живота и проблемите, които за тийнейджъра, момче или момиче изглеждат трудни за решаване. Чрез контрола на храните, те чувстват, че има някаква област от живота си, която те контролират. И докато в началото те изглеждат като "решение", неправилно хранене води до усложнения за здравето като: негативно влияние върху растежа, развитието на мозъка и на костната плътност, дехидратация, нарушена менструация, ниско самочувствие, тревожност, стрес и т.н. Ранното им диагностициране е от решаващо значение, както поради разрушителните последици за здравето и проблемите, причинени на семейството.

## 4.2. Хранителни съвети при специални случаи

### 4.2.1. Хранене по време на изпити

Периодът на изпити е труден и изпълнен с предизвикателства, като организма увеличава своите нужди. Мислете за този период като "духовен" марафон, където издръжливостта играе голяма роля. А правилното и балансирано хранене може да ви помогне, за да имате достатъчно енергия, по-добра памет и също се увеличи производителността. От друга страна, грешна диетична практика може да ви накара да чувствате слабост и нервност.



#### **i. Започнете деня си с добра закуска**

Това е първото хранене за деня, то ще ви зареди с енергия и ще подобри състоянието ви. Добър избор за закуска са:

- Мляко + зърнени култури + натурален плодов сок
- Мляко + хляб / сухари + плодове + мед
- натурален плодов сок + препечен хляб със сирене и пуешко
- натурален плодов сок + варено яйце + хляб + сирене + сушени плодове

#### **ii. Чести и малки хранения**

Разпределението на порциите през целия ден ще ви осигури необходимата енергия през целия ден. Мозъкът постоянно се нуждае от „гориво“, за да функционира правилно. Най-добре е да се избегнат големите (богати на мазнини) хранения, тъй като те забавят процеса на храносмилането и може да ви накара да почувствате сънливост. Можете да ядете закуска, две основни хранения (обяд, вечеря) и 2-3 по-малки закуски през деня, без този брой да е задължителен.

#### **iii. Комплексни обеди - разнообразни храни**

Добре за основните хранения да бъдат пълни, т.е. да съдържат храни от трите основни групи: зеленчуци (салата / варени) или плодове, протеини (месо / риба / сирене / яйца / бобови растения) и нишестени храни (хляб / ориз / картофи / спагети). По-добре е да има разнообразие на плодове, зеленчуци, протеини и скорбяла храни като по този начин ще получите повече витамини, минерали и антиоксиданти, които са необходими за правилното функциониране на организма и намаляване на умората.

#### **iv. Закуските-малките и скъпоценни ястия през деня**

"Закуски", това са малки хранения, които ще ви осигурят енергия и витамини. Добър избор са:

- пресни или сушени плодове или плодова салата
- натурален плодов сок
- кисело мляко с мед или овес
- 1-2 шепи ядки (орехи, бадеми, лешници, слънчоглед), без сол
- 1 малка бонбони (например 1 чаша / таблички с мляко с ориз, 1 малък черен шоколад, 1 лъжичка сладолед)
- шейкове / млечни шейкове с: мляко, мед, плодове

#### **v. "Добри" мазнини**

Има мазнини, които помагат за функционирането на организма и мозъка, и което са необходими, те са известни като омега-3 и омега-6 мастни киселини.

Те се намират в мазните риби (съомга, сардина, аншоа), а също и в ядки (орехи, слънчогледови семки, бадеми, сусам). Зехтинът също е добър източник на мастните киселини, както и антиоксиданти.

#### **vi. Адекватна хидратация**

Правилната хидратация помага за съживяването и бдителността на организма и предпазва от умора и загуба на концентрация. Добре е да се пие много вода, но също така и храни, които съдържат достатъчно вода, като плодове, зеленчуци, сокове и мляко. Хубаво е, когато четете или вършите нещо да имате до себе си, бутилка с вода, за да напомня, за пиете малко, но редовно. Ако изчакате, докато почувствате, жажда да пиете вода, това означава, че вече сте дехидратирани!

#### **vii. Кафе**

Консумацията на кафе (често големи количества) е неизменна част от съвременното всекидневие. То подобрява бдителността и ще да ви държи будни, но не ви помага да спите пълноценно. Пазете се от прекомерна консумация, тъй като тя може да ви доведе до допълнително напрежение.

#### **viii. захар**

Вярно е, че захарта осигурява моментално енергия за мозъка. Въпреки това, същата функция имат и повечето въглехидрати (плодове, сокове, мед, зърнени храни, хляб и др ..), които ще ви предложат и много други хранителни вещества, които захарите нямат, като витамини, фибри и минерали. От друга страна, умерената консумация на шоколад или малки бонбони може да подобри настроението ви.

#### **ix. Добавки-суперхрани**

През последните години много хранителни добавки се разпространяват на пазара. Истината е, че ако следвате една балансирана диета, добавки не са необходими за вас. Въпреки това, често диетата на много юноши (и възрастни) не включва всички необходими съставки. Ако решите да използвате хранителна добавка, препоръчително е да се консултирате с Вашия лекар / фармацевт / диетолог преди това. Някои известни суперхрани са спиролина, пчелно млечице, морски зърнастец и много мултивитаминни добавки, които засилват защитните сили на организма, предлагат енергия, много витамини, минерали и микроелементи.

#### **x. Упражнения**

Ниската физическа активност (например ходене, разходка, колоездене, плуване, танци) може да ви освежи, да се отпуснете и да се възстановите от

продължителни дейности. Опитайте всичко, което желаете и ви доставя удоволствие и може да ви разсее. Също така, достатъчния и спокоен сън е от съществено значение, за да бъде човек обновен и изпълнен с енергия. Така юношите ще си припомнят всичко, което са учили предишните дни и ще асимилират по-лесно новата информация, която получават.



#### **xi. Какво да се избягва по време на подготовка за изпити**

- диети за отслабване или екстремни хранителни поведение.
- консумацията на алкохол, която може да причини сънливост, главоболие и умора.
- тестването за първи път на храни, напитки или хранителни добавки, защото не знаете как организмът ви ще реагира на тях. Всичко, което искате да опитате, можете да го направите, преди този период, за да няма „изненади“.
- "големи" хранения. Добре е да се яде толкова, колкото е необходимо, за да запълним стомаха си, а не толкова да се чувстваме "раздути", което може да ни накара да почувстваме сънливост и слабост, тъй като тялото изразходва повече енергия за процеса на храносмилането, а не за функциите на мозъка.
- прескачане на хранения. Ако не пропускате хранения, вашите "батериите ще бъдат постоянно заредени." Понякога е разумно да се забрави наученото, така че можете да имате около вас малка здравословна закуска (като виж по-горе) или правите почивки за леко хапване.
- Консумация на сладкиши или на храна в заведение за бързо хранене (често с високо съдържание на мазнини) ще ви даде бързо енергия, без да губите време. Храната може да бъде вкусна, но тя обикновено е несмилаема, бедна на хранителни вещества и може да повлияе на телесно тегло, ако ги консумирате често.

**Добре е да се помни, че през този период времето е ценно, така че трябва да има добро планиране не само в четене, но и в диетата си!**

#### **4.2.2 Съвети за хранене извън дома**

Проучванията показват, че от началото на юношеството до неговия край броя на храненията извън дома се увеличават, факт, който доказва желанието му за автономия и за свободно време далеч от дома и семейството. Навън с приятели за бързо хранене е един от най-любимите хранителни навици на подрастващите и обикновено включва пици, палачинки, сандвичи, десерти или сладолед. Проблемът е, че повечето от тези храни са богати на мазнини или захар и по този начин, богати на калории. В същото време, те обикновено са бедни на хранителни вещества като витамини, минерали и фибри. Също така, на юношите в програмата (училище, уроци, дейности) изисква няколко часа извън дома в резултат на консумацията на по-малки хранения (закуски) извън.

Истината е, че "домашната" храна обикновено е по-здравословно и по-хранителни от тази, която ядем навън, но това не означава, че не може да се консумират бързо хранене или закуски извън дома. Въпросът е колко често подрастващите се хранят навън, какво да изберат и в какви количества. За щастие, в днешно време, ресторантите за бързо хранене предлагат много възможности за избор, както храни с малко мазнини (напр салати), така и храна богата на мазнини (напр пържени картофи). Храненето в заведения за бързо хранене трябва да се интегрира в рамките на балансиран режим на хранене. Ето някои съвети как това да се постигне:

##### **i. В ресторант за бързо хранене**

- *Бъдете наясно с размера на порциите*

Обикновено в ресторантите едно и също ястие се предлага в два или три различни размера (малка-средна-голяма). Голямата означава повече калории и вероятно повече мазнини, сол или захар. За повечето хора, малка или средна порция е достатъчно. Добре е да се предпочитат по-малки порции или "детско меню" и да се избегват големите, дори ако те са по-икономичен вариант, което е трик на рекламата (маркетинг). Алтернативно, можете да споделите голямата порция с приятел или приятелка.



- *Помислете, преди да поръчате*

Добре е да се проучи добре списъка на предлаганите варианти и да се помисли колко трябва да се запълни стомаха. Пазете се от промоционалните въпроси като дали искате картофки или напитки с вашата храна.

- *Избягвайте сосове*

Повечето сосове се използват, като добавка към ястия или салати. Добре е да се избегнат тези, които се основават на майонеза, кетчуп или сирене сосове и да предпочитат тези, които се основават на кисело мляко, оцет, лимонов сок и горчица.

- *Избирайте храни с по-малко мазнини*

Ястията на скара, като начин на готвене съдържат по-малко мазнини от пържените. Има две съображения, отнасящи се до пържене. От една страна, храната попива прекалено много масло и следователно съдържа повече калории, а от друга чрез пържене качеството на маслото се влошава, а често в заведения за бързо хранене, качеството на маслото, което се използва, не е добро. Можете да изберете скара вместо пържено пиле, печени вместо пържени картофи и постен пай. Също така, филенцата са по-крехко месо от шиш, същото важи и за пуешкото в сравнение с бекон или шунка.

- *Можете да изберете съставките*

Когато си поръчате пица, сандвичи, палачинки или хамбургери можете да изберете материалите, които трябва да бъдат вложени. Например, за пицата, че е добре да предпочитат много зеленчуци, тънка кора и сирене.

- *Не забравяйте, че има много възможности*

Например, при всички заведенията за бързо хранене вече можете да намерите салати. Можете да поръчате салата към храната, за по-бързо задоволяване на глада. Също така, сандвич или пиле на грил са по-леки варианти от бургери и сладкиши.



## ii. В училище или курс

- *Подгответе нещо от вкъщи*

Планирането и подготовката в дома на малки порции (закуски) ще ви осигури повече избор за храна и в същото време ще се спестят пари. Лесно и удобно за носене може да бъде препечена филийка, плодове, зърнено блокче, няколко безсолни ядки или домашно приготвени пайове (например баница, пай със спанак).

- *От столовата какво да изберем?*

Ако не се пригответи нещо от вкъщи, столовата е добро решение. За предпочитане са кравайче, препечен хляб на сандвич, зърнено блокче или натурален плодов сок.

### 4.2.3. Съвети за юноши, които следват вегетарианската диета

Юношите и особено момичетата, често следват вегетарианска диета в усилията им да отслабнат. Вегетарианската диета обикновено изключва консумацията на месо и риба (лакто-ово-вегетарианци, които ядат млечни продукти и яйца), или само месо (риба-вегетарианци, които ядат риба и морски дарове в допълнение на лакто-ово-вегетарианци ) или на всички храни от животински произход, се изключват (само вегетарианци). Поради изключването на храна от животински произход храна приема на няколко важни хранителни вещества може да бъде недостатъчен като: протеини с високо качество (висока биологична стойност), омега-3 мастни киселини (необходими за организма), желязо, калций, витамин D, витамин B12 и цинк. Така че ние трябва да намерим алтернативни източници за тези компоненти. Приемът на тези хранителни вещества обикновено е адекватен в хранителния режим на риба вегетарианци и лакто-ово-вегетарианците, докато е необходимо повече внимание на изключителните вегетарианци.



Както вече бе споменато, юношеството е специален период, с повишени хранителни нужди. Въпреки това, когато вегетарианската диета е добре планирана и

балансирана може да отговори на нуждите на подрастващите от хранителни вещества, особено ако тя включва яйца и млечни продукти. Хранителните вещества, към които следва да се обърне специално внимание на вегетарианска диета са:

- **Протеини:** Тийнейджърите трябва да получат достатъчни количества висококачествени протеини (с висока биологична стойност). Те могат да добият от мляко, млечни продукти, яйца и риба. Растителните източници на протеин (зърнени храни, бобови растения, зеленчуци, ядки, соя), обикновено са с по-ниско качество, отколкото животните. За изключителните вегетарианци, соята и нейните продукти (соево мляко, заместители на месо, тофу - продукти като сирене от соево мляко) е добър вариант, тъй като тя може да удовлетвори нуждите от протеин катко животинските източници. Също така е добре да се направи комбинация от горепосочените източници на растителни протеини, например ориз с леща, защото по този начин се увеличи стойността на протеина от растителен произход.
- **Омега-3 мастни киселини:** Основните им източници са мазните риби като съомга, сардина, херинга, скумрия и масла от растения и семена (особено на орехи и рапица), а също и някои соеви продукти. То може да приема като добавка при вегетарианци, които не ядат риба.
- **Желязо:** Добри източници на желязо са животинските храни (месо, карантии, птици, риба) и растенията (бобови растения, зелени листни зеленчуци, ядки, сушени плодове). Въпреки това, най-добре се абсорбира желязото от месото, птиците и рибата. Соята също е богата на желязо, във форма, която е лесно усвояима. За да се увеличи усвояването на растителни източници на желязо (например, бобови култури, спанак), добре е да ги комбинирате с източници на витамин С (напр портокал, лимон, ягода).
- **Цинк:** Месото и карантиите, миди и рапани, млечни продукти, яйца представляват богати животински източници на цинк. Растителни храни богати на цинк са пълнозърнестите храни, соевите продукти, ядки, грах, царевица и гъби, които могат да бъдат консумирани от изключителни вегетарианци.
- **Калций:** вегетарианците, които консумират млечни продукти, по-лесно покриват приема на калций. Изключителните вегетарианци би било добре да консумират растителни източници на калций, като бадеми, бобови растения, зелени листни зеленчуци (броколи, спанак), тахан и също соево или бадемово мляко обогатени с калций.
- **Витамин D:** Богати източници на витамин D са яйца, черен дроб, мляко, мазни риби като съомга и маргариние. Изключителните вегетарианците могат да имат нисък прием на витамин D, което в комбинация с ниски приеми на протеини и

калций, може да се отрази неблагоприятно на здравето на костите. Нуждите могат да бъдат изпълнени, като ядете маргарин, обогатени с витамин D, правене на слънчеви бани, а също и от приема на специална добавка, ако е необходимо.

- **Витамин B12:** Това е хранително вещество, което се нуждае от по-голямо внимание за изключителните вегетарианци, тъй като то се среща само в животинските храни (месо, яйца, млечни продукти, риба, субпродукт). Все пак, има зърнени закуски и соево мляко обогатени с витамин B12. Може да се приема и специална добавка.

## ВЪПРОСИ

1. Кои са основните промени по време на юношеството?
2. От кои хранителни вещества юношите имат повишена нужда?
3. Каква е ролята на протеините и кои са техните основни характеристики?
4. Кои фактори могат да доведат до напълняване?
5. Какво трябва да прави юношата, за да намали телесното си тегло?
6. Какво означава физическа активност?
7. Как родителите могат да помогнат на юношите да се справят при проблем с теглото?
8. Какви примери за безразборно хранене знаете?
9. Какви храни юношите трябва да избягват по време на изпити?
10. Кои хранителни вещества имат специално място във вегетарианството?

### 5. Литературни източници

1. Mahan LK, Escott-Stump S. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Chapter 11: Nutrition in adolescence. Saunders, 11<sup>th</sup> edition, Philadelphia 2004.
2. A. Zabelas. *Nutrition stages of life*, Chapter 6: Yannakoulia M, Morogiannis F. *Nutrition in Adolescence*. Medical Publications Pashalidis 2003.
3. Birch LL et al. Development of *eating behaviours among children and adolescents*. *Pediatrics* 1998;101:539-549.
4. Dietz WA et al., *Overweight children and adolescents*. *N Engl J Med* 2005;352:2100-9.
5. NHS: *Guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children*. NICE clinical guideline 43, December 2008.
6. *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)).
7. Spear BA et al. *Recommendations for Treatment of Child and Adolescent Overweight and Obesity*. *Pediatrics* 2007;120;S254.
8. Stewart Laura. *Childhood obesity*. Obesity and metabolic complications. *Medicine* 39:1. 2010 Elsevier Ltd.
9. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: *Total Diet Approach to healthy eating*. *J Acad Nutr Diet*. 2013;113:307-317.
10. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans 2010. 7<sup>th</sup> Edition*. Washington DC: U.S. Government Printing Office, December 2010.

### 6. Интернет източници

- [www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.bda.uk.org](http://www.bda.uk.org)
- [www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)
- <http://eyzin.minedu.gov.gr/>
- [www.eufic.org](http://www.eufic.org)
- [www.indi.ie](http://www.indi.ie)