

ДИЕТАЛНИ НАВИКИ И ПРАВИЛНА ИСХРАНА КАЈ ДЕЦАТА

Панова Г., Здравкова В.Газепов С.ШумановГ.Панова Б.Панов Н.

Факултет за Медицински науки при Универзитет „Гоце Делчев“ - Штип, Р. Македонија

Апстракт

Вовед: За здраво поколение потребно е здрав и правилен развој уште од најраното детство. Потребно е правилна исхрана, нега и правилно одржување на личната хигиена. Раното детство е најранливиот период во развојниот стадиум на човекот.Доењето е најздравиот почеток на исхрана кој можете да му ги дадете на своето бебе. Мајчиното млеко ја обезбедува целата енергија и сите хранливи материи кои му се потребни на бебето, а исто така и факторите на растот и имунолошките компоненти кои се важни за заштита од инфекции. Во почетокот на доењето, достапното млеко е побогато со енергија и хранливи материи, додека на крајот на подојот тоа е поретко, овозможувајќи му на бебето да добие повеќе течности.**Цел:**Правилниот раст и развој на децата скоро во целост зависи од правилната исхрана и диеталните навики на детето. На секое дете мора да му се обезбеди правилно да се исхранува уште од самото раѓање. Секој родител особено секоја мајка треба да биде навремено обавестена и запознаена со методите и начините на исхрана и диеталните навики на своите деца. **Материјали и методи:**користени се материјали од најновите истражувања, искуствата на многу родители, и сестрите од патронажната служба во Здравен дом –Кочани, **Резултати:** Од вкупниот број на 430 породени жени во Општина Кочани во 2013 година 70% од новороденчињата се на доење, а 30% од новороденчињата се на вештачка исхрана. **Дискусија:** 70% од новороденчињата што се на доење спаѓаат и новороденчињата кои еднаш или двапати во текот на денот покрај подојот примаат и вештачка исхрана, 30% од новороденчињата што се на вештачка исхрана најчесто користена храна се производите на Адаптирани млека : Бебимил 0,1, 2; Хумана 0,1; Бебирон С26;Делимично адаптирани млека : Хумана 1,2;Бебирон 75 ; Лактовит плус ; НАН, Нестле, Пикомил и други;Постојат и други млека со посебна намена : Хумана 9 , Сојамил,и тоа во 20% , а 10% од новороденчињата и тоа најчесто кај ромското население и кај луѓето со помал домашен буџет се користат производите на Лактовит најверојатно поради ниската цена на истиот.

Заклучок: Обезбедување на адекватна и здрава исхрана за децата е одговорност на родителот и на целото општество. Навиките во исхраната на детето се создаваат уште во раното детство и траат до крајот на неговиот живот. Потребата од создавање на силен и здрав потенцијал кој може да им одолее на заразните и незаразните болести, кои во денешно време се почести, е императив за сите фактори вклучени во исхраната, растот и развојот на децата. Со правилна исхрана може да се спречи појава на многу болести, на пример: гојазност, дијабетес, остеопороза, алергии и др., и да се осигура правилен и психички развој на детето.

Клучни зборови: Раст и развој, доенче, мајчино млеко, колострум.

ДИЕТАЛНИ НАВИКИ И ПРАВИЛНА ИСХРАНА КАЈ ДЕЦАТА

Панова Г., Здравкова В. Газепов С. Шуманов Г. Панова Б. Панов Н.

Факултет за Медицински науки при Универзитет „Гоце Делчев“ - Штип, Р. Македонија

Вовед

За здраво поколение потребно е здрав и правилен развој уште од најраното детство. Потребно е правилна исхрана, нега и правилно одржување на личната хигиена. Раното детство е најранливиот период во развојниот стадиум на човекот. Во текот на првата година од животот доенчето има интензивен и брз раст и развој (три пати ја зголемува родилната телесна тежина и за 50% должината) и продолжува да расте и во наредните години, но со помал интензитет. Заради тоа што брзиот раст е проследен со назначени промени во развојот, составот и функционирањето на органите, на обезбедувањето на доволно нутриенти во овој период, може да доведе до несакани ефекти во растот и развојот. Динамиката на растот и развојот и особеностите на биолошката структура на детскиот организам ја поставуваат неговата исхрана на централно место. Добра, здрава и балансирана исхрана подразбира употреба на биолошки вредни прехранбени производи кои можат да ги задоволат енергетските потреби и да обезбедат квалитативен и квантитативен внес на важни хранливи материи. Само на тој начин се обезбедува хармоничен раст и развој на децата и заштита од заболувања.

Правилниот раст и развој на децата скоро во целост зависи од правилната исхрана и диеталните навики на детето. На секое дете мора да му се обезбеди правилно да се исхранува уште од самото раѓање. Секој родител особено секоја мајка треба да биде навремено обавестена и запознаена со методите и начините на исхрана на своето дете. Денес има многу млади мајки кои не се доволно запознаени со правилата за правилна исхрана и диеталните навики на своите деца. Тие секогаш бараат помош од своите матични лекари, од интернет страниците, од искуствата на другите мајки, ги слушаат советите на своите мајки и баби, читаат разни брошури и книги. Мајката е таа која одлучува како ќе го храни бебето кое го очекува. Затоа е потребно однапред да ги знае сите начини за тоа како треба да го храни своето бебе, за да може да го одбере најдобриот од нив за неговата исхрана.

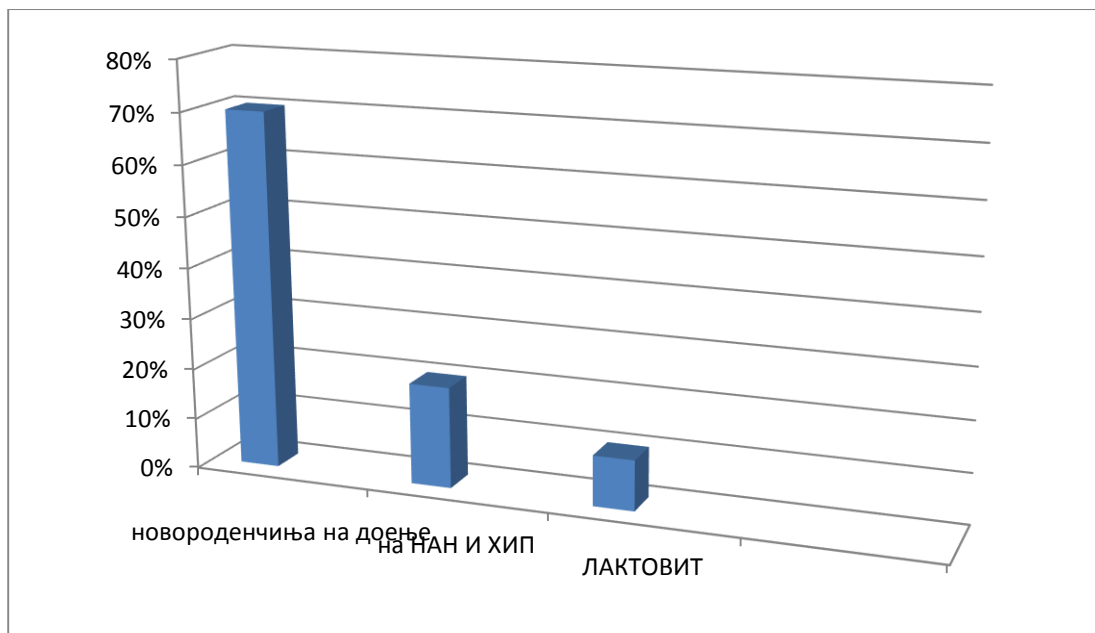
- Доењето е најздравиот почеток на исхрана кој можете да му ги дадете на своето бебе. Мајчиното млеко ја обезбедува целата енергија и сите хранливи материи кои му се потребни на бебето, а исто така и факторите на растот и имунолошките компоненти кои се важни за заштита од инфекции. Мајчиното млеко содржи 300 различни состојки, а една од најважните работи е тоа што неговиот состав се усогласува според потребите на доенчето во фазите на неговиот раст и развој. Првото млеко кое се создава во градите на мајката веднаш по породувањето се вика колострум и има различен состав од млекото кое се создава подоцна (2-3 дена по раѓањето). Колострумот е богат со имуноглобулини – вид на протеини кои штитат од бактериски и вирусни инфекции, содржи висок процент на протеини, малку масти и е идеално подготвен да ги задоволи хранливите потреби на интензивниот раст на новороденчето веднаш по раѓањето. Два до три дена по породувањето, колострумот се заменува со поразблажено млеко и бебињата добиваат поголема количина млеко. Доењето е најдобриот извор за оптимална храна на бебето и се препорачува во целиот свет првите 6 месеци од неговиот живот. Доењето е природен начин на исхрана на бебето, со што се обезбедува идеална храна за добар почеток на животот. Мајчиното млеко го менува својот состав со тек на времето приспособувајќи се на потребите за раст и развој на бебето, но тоа се менува и за време на самиот подој. Во почетокот на доењето, достапното млеко е побогато со енергија и хранливи материи, додека на крајот на подојот тоа е поретко, овозможувајќи му на бебето да добие повеќе течности. Ексклузивно доење значи исхрана единствено и само со мајчино млеко најмалку во првите 4

месеци, а се препорачува во првите 6 месеци од животот, без додавање на друга храна или течности, вклучувајќи ја и водата. Сè побројни се доказите за поврзаноста на доењето со намален ризик од појава на дебелина и кардиоваскуларни фактори на ризик кај доенчето, како што се покачен крвен притисок и отпорност на инсулин во подоцнежниот живот ;

- Доењето веројатно може да заштити од некои болести поврзани со имунолошкиот систем во подоцнежниот живот. Некои од тие болести се : дијабет, целијакија, воспалителни цревни заболувања, а можеби и рак, иако за да се потврди ова потребни се дополнителни истражувања ;
- Мајчиното млеко целосно и лесно може да се искористи од се уште недоволно развиениот систем за варење на бебето ;
- Мајчиното млеко е стерилно ;
- Го намалува ризикот од алергии иако резултатите од истражувањата на оваа тема се сеуште неконзистентни ;
- Не го оптоварува дополнително домашниот буџет.

Резултати: Според статистичките податоци земени од Патронажната служба во Општина Кочани за 2013 година исхраната на новороденчињата е следна: Од вкупниот број на 430 породени жени во Општина Кочани во 2013 година 70% од новороденчињата се на доење, а 30% од новороденчињата се на вештачка исхрана. Во тие 70% новороденчиња што се на доење спаѓаат и новороденчињата кои еднаш или двапати во текот на денот покрај подојот примаат и вештачка исхрана. Од останатите 30% новороденчиња што се на вештачка исхрана најчесто користена храна се производите на ХИП и НАН и тоа во 20% , а 10% од новороденчињата и тоа најчесто кај ромското население и кај луѓето со помал домашен буџет се користат производите на ЛАКТОВИТ најверојатно поради ниската цена на истиот. Ако мајката не е во можност да дои тогаш бебето може да се храни со вештачко млеко адаптирано на возраста на бебето. Денес има многу фирми кои произведуваат вештачки адаптирано млеко како нан, хип, хумана, лактовит, бевирон и други.

Заменувањето на мајчиното млеко со кравјо, козјо или овчо млеко пред бебето да наполни една година, води до недоволна исхранетост, железодофицитна анемија, нарушување во растот и развојот на бебето, појава на алергии и ризик од автоимуни заболувања.



Слика 2. Статистички податоци за исхраната на новороденчиња во 2013 година

Figure 2. Statistics data for nutrition of infants in 2013

Од искуствата на патронажните служби кои ги посетуваат родилките најдоцна до 7 ден по породувањето и го следат развојот на новородените, постојат мајки кои прво почнале со доење, па поради некои причини поминале на вештачка исхрана. Некои од нив по извесен период повторно се вратиле на доењето, а некои останале на вештачка исхрана. Постојат и податоци кои покажуваат каде мајките кои почнале со вештачка исхрана подоцна поминале на доење. Според некои податоци на патронажната служба постарите мајки ги дојат почесто и подолго своите деца во однос на помладите мајки. Мајките кои живеат на село почесто дојат од мајките кои живеат во град. Меѓутоа задоволувачки е фактот дека и младите мајки во последно време благодарение на сè подобрата информираност и совети кои што ги добиваат го прифаќаат доењето како најправилна исхрана за своето бебе.



Слика 3. Статистички податоци за исхраната на новороденчиња во 2013 година

Figure 2. Statistics data for nutrition of infants in 2013

Дискусија: Како резултат на оваа студија може да се заклучи дека исхраната има најголема улога во прваилниот раст и развој на детето, а со тоа и на здрава иднина. Прецизно е објаснета потребата од внес на основните продукти како јаглени хидрати, протеини и масти, како и оптималниот внес на витамини и минерали кои се неопходни за правилен раст и развој. Детално се обработени карактеристиките на исхраната и нејзиното значење. Објаснета е и примената на штетни продукти како консумација на храна и напитки кои содржат многу шеќер и сол. Како резултат на студијата може да се види дека при неправилна исхрана на децата се јавуваат неколку најчести проблеми како железодифицитната анемија, опстипација, пролив и алергии кои од своја страна значајно го нарушуваат здравјето на детето.

Резултатите при собирањето на материјал за оваа студија покажуваат дека мајките се спремни за прифаќање на совет и отворено разговараат за проблемите со исхраната на своите деца.

Како резултат на дискусиите со младите мајки има голем напредок да повеќето мајки се враќаат на доењето и го прифаќаат доењето кај најздрава исхрана за своето бебе. Резултатите покажуваат дека мајките ги прифаќаат и начините за правилно внесување на дополнителна исхрана на бебето.

Родителите се трудат да ги применуваат правилните начини на исхрана за свите деца во раст и развој. Исто така се прифаќа и диеталната навика во исхраната кај децата кога има потреба за тоа.

Заклучок:

Од целата студија може да се заклучи дека за здраво поколение е потребно здраво дете. Правилниот раст и развој на детето зависи најмногу од правилната исхрана и диеталните навики. Обезбедување на адекватна и здрава исхрана за децата е одговорност на родителот и на целото општество. Навиките во исхраната на детето се создаваат уште во раното детство и траат до крајот на наговиот живот.

Потребата од создавање на силен и здрав потенцијал кој може да им одолее на заразните и незаразните болести, кои во денешно време се почести, е императив за сите фактори вклучени во исхраната, растот и развојот на децата. Секојдневно детето треба да се поттикнува да :

-јаде разновидна храна

-не го пречекорува доручекот

-да јаде на секои 4 до 6 часа (за деца до 10 години) т.е. да има 3 главни оброка и 2 меѓуоброка

-го усогласи внесот на храната и активностите.

Со правилна исхрана може да се спречи појава на многу болести, на пример: гојазност, дијабетес, остеопороза, алергии и др., и да се осигура правилен и психички развој на детето.

Никогаш не заборавајте дека Вие сте столбот и најдобриот пример на своето дете. Нека здравите навики бо исхраната и доволно телесни активности бидат секојдневен дел од животот на вашата фамилија.

Користена литература

1. Мардешич, Д. *Педијатрија*
2. Прирачник за правилна исхрана ка доенчиња и мали деца
3. UNICEF брошури
4. www.emedicine.com
5. Панова, Г. (2010). *Нега на болен*. УГД ФМН
6. Панова, Г. (2010). *Патронажна здравствена заштита*. УГД ФМН

