

## ПРАВИЛНА ИСХРАНА И ДИЕТЕТСКИ НАВИКИ, КАЈ ДЕЦА И АДОЛЕСЦЕНТ

Гордана Панова

ФМН-УГД-Штип

### Апстракт

**Вовед:** Познато е дека грижата за сопственото здравје е интерес на секој човек. Грижејќи се за своето здравје, тој не само што се заштитува самиот себеси од разни заболувања, туку и придонесува за благосостојбата на средината во која живее, односно ги чува и другите луѓе од својата околина, особено своето семејство. **Цел:** Детекцијата на многу дебели деца претставува аларм за засилени превентивни мерки со правилни насоки за исхрана и физичка активност. **Материали и методи:** Дескриптивен метод и статистички податоци од центрите за јавно здравје. **Резултати:** Индексот на телесната маса за возраст е значаен за проценка на нутритивниот статус на децата од оваа возраст затоа што дава можност добро да се определат состојбите на потхранетост и степените на здебеленост. Според податоците во Република Македонија од 1999 година споредени со податоците од истражувањето во 2013 година во РМ се забележува пораст на деца кои се со ризик од дебелеење. Процентот на децата со зголемена телесна тежина и здебеленост се движи од 20% кај децата од прва година средно образование до 31,4% кај деца во петто одделение. Состојбата на здебеленост треба рано да се превенира со цел да се избегнат понатамошни пореметувања на здравјето на детето. **Дискусија:** Умерен степен на потхранетост се јавува во највисок процент кај истата популационата група на деца во 4,5%, во кој случај е потребно правилно насочување на мерките за отстранување на причините. Многу дебели деца во истражувањето се застапени во највисок процент кај популационата група на деца од 7 годишна возраст и тоа со 5,6%. **Заклучок:** Пореметувањата во нутритивниот статус како што се потхранетост, а особено состојба на здебеленост имаат корени уште во раната детска возраст. Затоа е многу значајно превенцијата да се прави уште во раната детска возраст со правилно насочување на навиките во исхраната и стилот на живеење и промоција на физичката активност како секојдневно практикување од страна на младата популација. Најзначајна долгорочна последица на состојбата на здебеленост во детската возраст е присуство на истата во адолесценцијата и адултниот период придружена со односните здравствени ризици. Перзистенцијата на здебеленоста е повеќе веројатана доколку се појави во доцното детство или нутритивниот статус та и кога се јавува во тешка форма. Правилна и здрава исхрана стана еден од најважните проблеми на современиот човек. Во модерно семејство, во кое двата родители се вработени, заради начинот на живеење и стекнатите навики, не се во можност да одвојат време кое е неопходно за да се посветиш на здрава исхрана. **Клучни зборови:** нутритивниот статус, нутритивниот статус, Индексот на телесната маса

## ПРАВИЛНА ИСХРАНА И ДИЕТЕТСКИ НАВИКИ, КАЈ ДЕЦА И АДОЛЕСЦЕНТ

Гордана Панова, Д. Јованчевска, Л. Николовска, С. Јовевска, Ѓ. Шуманов, В. Цидрова

ФМН-УГД-Штип

**Вовед:** Познато е дека грижата за сопственото здравје е интерес на секој човек. Грижејќи се за своето здравје, тој не само што се заштитува самиот себеси од разни заболувања, туку и придонесува за благосостојбата на средината во која живее, односно ги чува и другите луѓе од својата околина, особено своето семејство. Од друга страна, студентите-идните воспитно-образовни кадри, покрај својата основна задача да се грижат за здравјето на децата и учениците во предучилишните и училишните установи треба здравствено да ги воспитуваат и самите нив да знаат тоа да го чинат. Детето е човечка единка со недовршен психофизички развој кое со растењето и развивањето се менува, односно се оформува и се усовршува, прераснувајќи во возрасен зрел човек - Homo sapiens. Растењето и развивањето подразбира зголемување на тежината, висината, менување на пропорциите на телото, добивање на зрелост на органите и органски системи кај детето од неговото раѓање па се до оформувањето во возрасен човек.

Промените што се јавуваат кај детето се карактеризираат како: промени во растот и развојот, промени во метаболизмот и промени во имунобиолошката, односно здравствената состојба, вклучувајќи ги тука и психофизичките промени. Организмот на детето постојано расте и се развива, за што е потребно внесување на доволно количество на потребните хранливи материи, во зависност од телесната тежина и физичката активност. Сите фази на раст и развој зависат од доволни количества на нутритивни материи. Една од најважни карактеристики за детската возраст е континуиран процес на раст и развој. Растот не претставува само едноставен квантитативен процес, туку тоа е сложен процес кој подразбира квалитативни промени на структурата, функциите и реактивноста на поедини ткива и органи, промени во психички својства на детето и неговото приспособување на социјалните и културни услови на околината во која живее. Затоа детството и адолесценцијата се највулнерабилниот период во хуманиот раст, развој и созревање, во кој настануваат единствени промени во организмот. Мониторингот и евалуацијата на процесот на раст и развој во тој период е од особено значење. Поврзаноста на адолесценцијата со почетокот на биолошкото созревање ни дава можност за спроведување на одредени активности насочени кон превенција на здравствени проблеми карактеристични за подоцнежната возраст. Фактот дека најмногу од ризик факторите се поврзани со неадекватна исхрана и промените во животниот стил, навики кои во најголем број на случаи почнуваат во детството и се пренесуваат во периодот на адолесценцијата, ги поврзува истите со превенцијата која би требало да стартува во раните периоди на детскиот живот. Многу научни сознанија упатуваат на важноста на нутритивниот дефицит во текот на развојниот период, во која фаза бил и колку време траел. Храната е единствен извор на енергија во човечкиот

организам. Во физиолошката рамнотежа на гладот и ситоста се конзумира храна до задоволување на енергетските потреби. Без разлика дали исхраната ќе се смета како посебна дисциплина или како интегрален дел од хигиената, таа представува многу важна област која воспитно образовните кадри треба добро да ја познаваат поради тоа што значењето на одделни хранливи состојки, како и физиологијата и хигиената на исхраната се од голема важност за раст, развој и здравјето на детето. Нивното познавање на оваа материја ќе им помогне на децата и на младината да им обезбедат правилна исхрана.<sup>1</sup>

Основните состојки на храната имаат енергетска, градивна и заштитна улога. Во енергетски и градивни спаѓаат белковините, мастите и јагленохидратите а во заштитни, минералните материи и витамините. Според други автори основните состојки на храната се поделени на: термодинамогени, во кои спаѓаат јагленохидратите и мастите и пластични, во кои спаѓаат протеините, минералните соли и водата. Посебно место во исхраната им се дава на витамините и на есенцијалните аминокиселини. Трета поделба е на заштитни (протективни), во кои се вбројуваат белковините, витамините и минералните материи и енергетски извори, во кои спаѓаат мастите и јаглените хидрати. Според нивното основно значење основните состојки на храната можат да се поделат во три групи:

- Градивни(пластични), во кои спаѓаат белковините и некои минерални материи;
- Енергетски (термодинамогени), во кои спаѓаат мастите и јаглените хидрати и

Заштитни (протективни), во кои спаѓаат витамините, есенцијалните аминокиселини и минералните материи. Одредување на вкупни енергетски потреби

Вкупните енергетски потреби на организмот се однесуваат на:

- Енергија потребна за базален метаболизам;
- Енергетски внес за потребите на специфичното динамогено дејство на храната;
- Енергетски внес за задоволување на механичка работа и за потреби на терморегулацијата;
- Енергетски внес за обезбедување на растењето;
- Енергетски внес за надополнување на неискористената храна исфрлена со екскретите.

Прв чекор во одредување на вкупните енергетски потреби на организмот е да се одредат/израчунаат потребите за базалниот метаболизам (енергија потребна за одржување на основни функции на телото).<sup>2</sup>

Голям број на физиолошки фактори влијаат на вредноста на базалниот метаболизам:

- Пол, возраст, телесна тежина

---

<sup>1</sup>

- Хормонски статус
- Стимулација на симпатикус доведува до зголемено разлагање на гликоген и масти и така се зголемува продукција на енергија
- Спиене, клима, потхранетост

Разни пореметувања на здравјето го зголемуваат интензитетот на базалниот метаболизам (инфекции, малигни тумори, анемии, срцева инсуфициенција, покачен крвен притисок...

За правилно искористување на хранливите материи од голема важност е и температурата на јадењето, која треба да биде во согласност со навиките, но притоа топлиите јадења наменети за возрасните да имаат температура во границите од 10 до 50 степени Целзиус, а ако се наменети за мали деца, од 35 до 40. Многу топли, но и многу студени јадења можат да доведат до оштетување на органите за варење и до намалување на лачењето на дигестивните сокови.

Исхрана на деца и адолесценти

Исхраната во детството делува на раст, развој, отпорност и усвојување на стил на живот кој го унапредува здравјето. Покрај овие краткотрајни ефекти, исхраната дава и долготрајни последици на здравјето кај возрасните и е повржана со ризикот од појава на масовни незаразни заболувања. Се поголема е достапноста и претераната употреба на храна со висока енергетска густина а намалена енергетска вредноста (“fast-food”, засладени пијалоци и сл.) доведува до промена во изборот на намирници и промена на структура на оброкот (скроб, житарици и зеленчук се заменуваат со намирници од анимално потекло, масти и шеќери).

Здрава, оптимална и балансирана исхрана е есенцијална за сите, особено за децата, бидејќи навиките во исхрана се добиваат уште во раното детство така што тие стануваат обележје во целиот живот. Децата треба постепено да изградат навика во својата исхрана да внесуваат разновидна храна која ќе ги задоволи енергетските и нутритивни потреби во текот на нивното растење се додека не ја достигнат адултната возраст. Исто така треба да се поттикнат секојдневно да вежбаат со што ќе се троши вишокот на внесена енергија, а со тоа ќе се превенира појавата на здебеленост. Физичката активност го подобрува метаболизмот, ги стимулира коските да растат и да се зајакнуваат. Исто така, со вежбањето се стимулира лачење на ендорфини кои се познати и како „хормони на добро расположение,, кои влијаат врз развојот на доброто ментално здравје кај децата. Адолесцентите се во период кога има интензивен раст и развој, а со тоа и се зголемуваат нивните потреби за енергија и нутриенси. Посебно внимание треба да се посвети на девојчињата во оваа возраст поради нивниот брз развој како и почетокот на менструалниот циклус, со што се зголемува потребата од внес на железо во исхраната за да се превенира појавата на анемија. Како резултат на интензивниот раст на коските се препорачува зголемен внес на калциум, магнезиум и други минерали и витамини што учествуваат во процесот на растење. Во исхраната во овој период од животот се препорачува редовно да се земаат три главни оброци во денот и две ужини. Задолжителен е појадокот бидејќи со него се внесува енергија потребна за работниот ден. Во овој период на

интензивен раст и развој диетите не се препорачуваат, со исклучок по индикаци Нутриционизмот, како наука за правилна исхрана, кој во светот е високо ценет и признаен од медицински аспект, дава совети и препораки за изборот, подготвувањето и комбинирањето на прехранбените намирници. Енергетските потреби според полот и возраста се дадени во *табелата број 1*, а количините на основните видови на намирници кои ги задоволуваат дневните потреби се дадени во *табелата број 2*.

Возраст	Телесна тежина (кг)	Висина	Енергија вкупно ксал/дневно	Енергија ксал/кг По килограм ТТ дневно
<b>Машки</b>				
11-14	45	157	2500	55
15-18	66	176	3000	45
19-24	72	177	2900	40
<b>Женски</b>				
11-14	46	157	2200	47
15-18	55	163	2200	40
19-24	58	164	2200	38

*Табела 1. Енергетски потреби според пол и возраст*

*Table 1. Energy needs by gender and age*

Вид на намирница	Возраст	Количина (грами)
Житарици	12-18	180-210
Овошје	12	300-450
Зеленчук	12	300
Месо	12	85
Млеко	12	550-600

*Табела 2. Количини на основни намирници кои ги обезбедуваат минималните дневни потреби*

### **Пореметувања во исхраната**

Најчести пореметувања во исхраната можат да настанат како последица на намален или зголемен енергетски внос се: Анемија; Анорексија, булимија; Гојазност и коморбидитети; Проблеми на репродуктивниот систем ( аменореја ); Несоодветни навики во исхраната ( голем внос на масти и соли; прескокнување на оброци ).

Децата во нивните пубертетски години покажуваат зголемен апетит, но бидејќи растат и покрај зголеменото јадење не се здебелуваат. Тоа е нормална појава. Ако детето јаде невообичаено големи количества на храна и притоа се чувствува криво или тоа го држи во тајност-можно е дека страда од специфично нарушување на исхрана кое се нарекува - прејаднување. Повеќето луѓе се чувствуваат убаво кога јадат. Кај луѓето кои страдаат од ова нарушување се разликува пристапот кон храната. Во почетокот тие чувствуваат пријатност, но подоцна вина и непријатност. Подоцна јадат големи количини храна, без да можат да се самоконтролираат и тоа се повторува редовно. Тие немаат никаква контрола над тоа колку да изедат кога да запрат со јадењето. Децата и тинејџерите понекогаш јадат многу, но тоа не значи дека страдаат од прејаднување. Во периоди на интензивен раст, тие имаат потреба од повеќе нутритивни материји за да ги задоволат потребите на растот. Повеќето луѓе со ова нарушување се дебели, најчести здравствени ризици се дијабетес, покачен крвен притисок, покачен холестерол, болести на жлчката, срцеви болести и некои видови на канцер. Покрај физички компликации, може да се јават и психички проблеми како депресија, чувство на вина и срам. Овие деца можат да избегнуваат да одат во училиште и тешко да се социјализираат, бидејќи се чувствуваат засрамени од проблемот.<sup>3</sup>

### ***Како родител помогнете на вашите деца за правилна исхрана***

Помогнете на децата да развијат здрави навики на исхрана. Балансирање на калории е да се јаде храна која ќе ги обезбеди нутритивните потреби и соодветен број калории. Како родители, можете да им помогнете на Вашите деца да станат свесни за тоа што јадат со развивање здрави навики во исхраната, изнаоѓање начини како да се направат омилените оброци поздрави и со редукција на искушенијата кои изобилуваат со калории. Неколку начини за развивање здрави навики вклучуваат: Обезбедете доволно зеленчук, овошје и производи од цели зрна; Вклучете млеко и млечни производи со мала или без масленост; Изберете попосно месо, пилешко, риба, леќа, грав и други мешунки како извор на протеини; Сервирајте порции со разумна големина; Охрабрете ги Вашите домашни да пијат многу вода; Да ги ограничат пијалочите засладени со шеќер; Да ги ограничат конзумирањето на шеќер и заситени масти; Изнаоѓајте начини за да ги направите омилените оброци поздрави; Помогнете им на децата да останат активни ( брзо пешачење, скокање јаже, играње фудбал, возење ролерки, пливање, танцување ). **Десет совети за правилна исхрана:** Јадете разновидна храна; Одржувајте оптимална

---

тежина; Намалете го внесот на заситени масни киселини; Зголемете го внесот на полинезаситени масни киселини; Намалете го внесот на холестерол; Зголемете внес на слошени јаглени хидрати и диететски влакна; Редовно внесувајте течности: вода, чаеви, природни сокови; Намалете го внесот на шеќери, посебно на белиот рафинира; Намалете внес на кујнската сол; Намалете и избегнувајте внес на кафе, алкохол и тутун.

**Цел:** Детекцијата на многу дебели деца претставува аларм за засилени превентивни мерки со правилни насоки за исхрана и физичка активност.

**Материали и методи:** Дескриптивен метод и статистички податоци од центрите за јавно здравје.

**Резултати:** Индексот на телесната маса за возраст е значаен за проценка на нутритивниот статус на децата од оваа возраст затоа што дава можност добро да се определат состојбите на потхранетост и степените на здебеленост. Според податоците во Република Македонија од 1999 година споредени со податоците од истражувањето во 2013 година во РМ се забележува пораст на деца кои се со ризик од дебелеење. Процентот на децата со зголемена телесна тежина и здебеленост се движи од 20% кај децата од прва година средно образование до 31,4% кај деца во петто одделение. Состојбата на здебеленост треба рано да се превенира со цел да се избегнат понатамошни пореметувања на здравјето на детето.

Пол	Индекс на телесна маса за возраст во %				
	<-3SD	<-2SD*	<+1,SD*	<+2SD	<+3SD*
Машки	0,6	4,2	38,2	16,2	2,6
Женски	1,4	4,8	24,2	7,3	0,5
Просек	1	4,5	31,4	12	1,6

*Индекс на телесна маса за возраст кај деца од петто одд. во Р.Македонија*

Пол	Индекс на телесна маса за возраст во %				
	<-3SD	<-2SD*	<+1,SD*	<+2SD	<+3SD*
Машки	0,4	1,9	24,3	7,3	1,3
Женски	0,6	2,4	16	2,3	0,3
Просек	0,5	2,2	20	5	0,8

*Табела 6. Индекс на телесна маса за возраст кај деца од прва година средно. во Р.Македонија*

**Дискусија:** Умерен степен на потхранетост се јавува во највисок процент кај истата популационата група на деца во 4,5%, во кој случај е потребно правилно насочување на мерките за отстранување на причините. Многу дебели деца во истражувањето се застапени во највисок процент кај популационата група на деца од 7 годишна возраст и тоа со 5,6%. Во петто одделение кај 1% од испитаниците се јавува потхранетост и заостаток во растот и кај

4,5% умерен степен на потхранетост. Зголемена телесна тежина се јавува кај 31,4% од испитаниците, а дебели деца се 12% од испитаниците. Нутритивниот статус на ученици од прва година средно образование во РМ ги има следните карактеристики: умерена потхранетост кај 2,2% , зголемена телесна тежина и состојба на здебеленост кај 20% и дебели се 5% од испитуваната популација.

**Заклучок:** Пореметувањата во нутритивниот статус како што се потхранетост, а особено состојба на здебеленост имаат корени уште во раната детска возраст. Затоа е многу значајно превенцијата да се прави уште во раната детска возраст со правилно насочување на навиките во исхраната и стилот на живеење и промоција на физичката активност како секојдневно практикување од страна на младата популација.Најзначајна долгорочна последица на состојбата на здебеленост во детската возраст е присуство на истата во адолесценцијата и адултниот период придружена со односните здравствени ризици. Перзистенцијата на здебеленоста е повеќе веројатана доколку се појави во доцното детство или нутритивниот статус та и кога се јавува во тешка форма. Правилна и здрава исхрана стана еден од најважните проблеми на современиот човек.Во модерно семејство, во кое двата родитела се вработени, заради начинот на живеење и стекнатите навики, не се во можност да одвојат време кое е неопходно за да се посветиш на здрава исхрана.Земање на разноврсна храна, но правилно комбинирана, има суштинско значење за правилна исхрана.За да организмот нормално и здраво функционира мора да се внесат сите состојки неопходни за обновување на ќелиите во што поидеални количини.Не секој организам е ист и не бара ист однос на хранливи материи, па затоа е неопходно е т.н. „слушање,, на организмот, соработка со него и почитување на неговите потреби.Кога би можеле да го запознаеме организмот во целост и да ги пратиме неговите потреби, како и да се храниме спрема тоа, би ги избегнале болестите и стареењето на организмот.Оброците не треба да ги прескокнуваме и да го доведуваме организмот во состојба на изгладнетост, затоа што тогаш доаѓа до уништување на одредени мозочни ќелии, нестабилност на нервниот систем и намалување на отпорноста на целокупниот организам.

### **Користена литература**

1.Димовски, И. (1997). „Хигиена“, Скопје.

2.„Патронажна здравствена заштита“, скрипта од Проф.д-р. Гордана Панова, YGD-FMN-2010

3.Ѓорѓев, Д., Кендровски, В., Ристовска, Г., Златанка Димитровска,З. (2008), „Хигиена на храна и исхрана“, Скопје.

4.Извештај на заедничката експертска консултативна група на СЗО/ФАО. (2003) „Храна, исхрана и превенција на хроничните заболувања“, Светска здравствена организација, Женева.



5.Николиќ М. (2013),„Исхрана деце као стуб народног здравља“. Први меѓународни конгрес хигијене и превентивне медицине, Београд, Србија, Зборник радова, 436- 441.

6.Radovanovic, M., Jevtic, Z. (1992) „Udzbenik higijene“, Beograd.

7.Симиќ, Б. (1998). „Медицинска дијететика“, Београд.

8.Спироски, И.,Димитровска, З.,Ѓорѓев, Д., Кендровски, В.,(2009) Архиви на јавното здравје. Институт за јавно здравје на Република Македонија, Скопје,