

Хранене и хранителен статус на децата от 3- до 7-годишна възраст в България



Проф. Д-р Стефка Петрова



Роля на храненето при децата на възраст 3-7 години

- Осигуряването на пълноценно и здравословно хранене на децата е отговорност, както на родителите, така и на цялото общество.**
- Внедряването принципите на здравословно хранене в детските заведения и всички други обекти, където пребивават и се отглеждат деца на възраст от 3 до 7 години, създава условия за добър хранителен статус и добро здраве и растеж на децата, за установяване на здравословно хранително поведение, за положителни промени в избора на храни, което намалява риска от голям брой хронични заболявания, свързани с храненето в зряла възраст**

Мониторинг на храненето и хранителния статус на децата

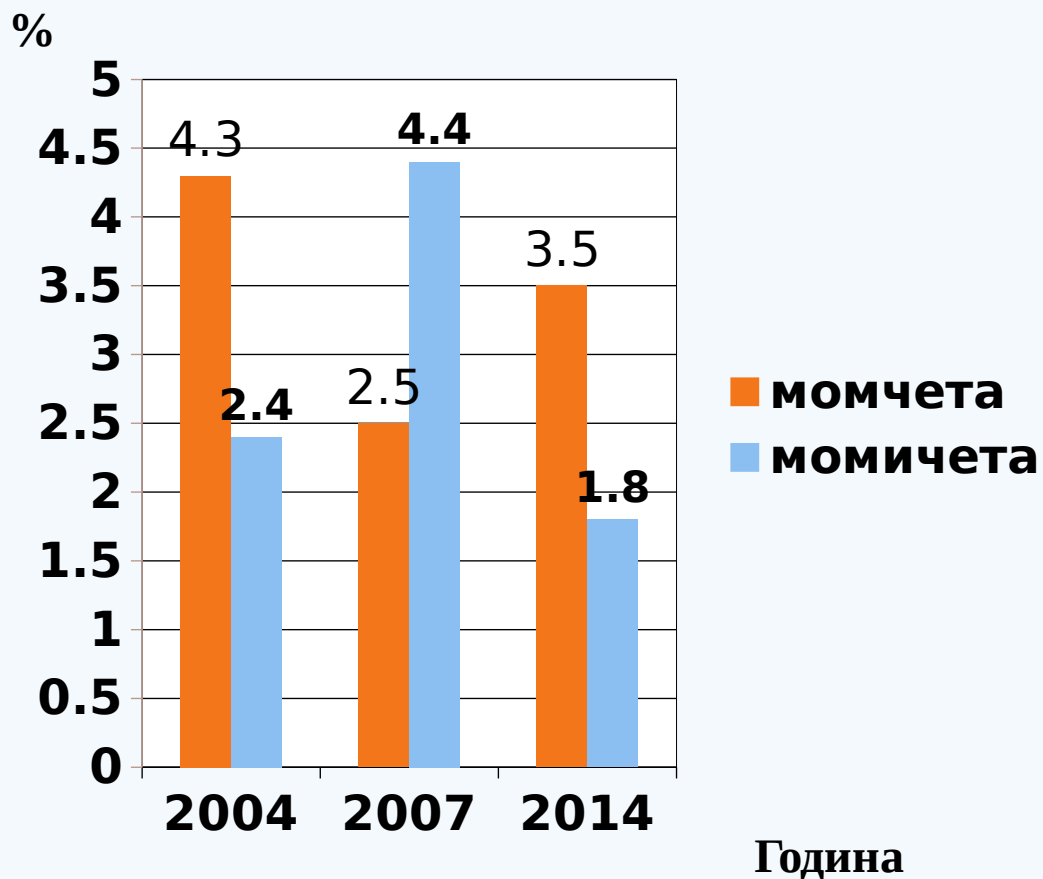
- Мониторинг на храненето и хранителния статус на децата в различни възрастови групи:
 - деца във всички възрасти -1998, 2004, 2014 г.
 - деца до 5-годишна възраст - 2007г.
 - деца на 7-годишна възраст (мониторинг по проект на СЗО) – 2007-2008, 2013-2014, 2015-2016, 2018-2019г;
 - деца в ученическа възраст – 1998, 2011 г.
- Основни проблеми в хранителния статус на децата – наднормено тегло, затлъстяване, поднормено тегло, изоставане в растежа

Хранителен статус на децата - международни индикатори

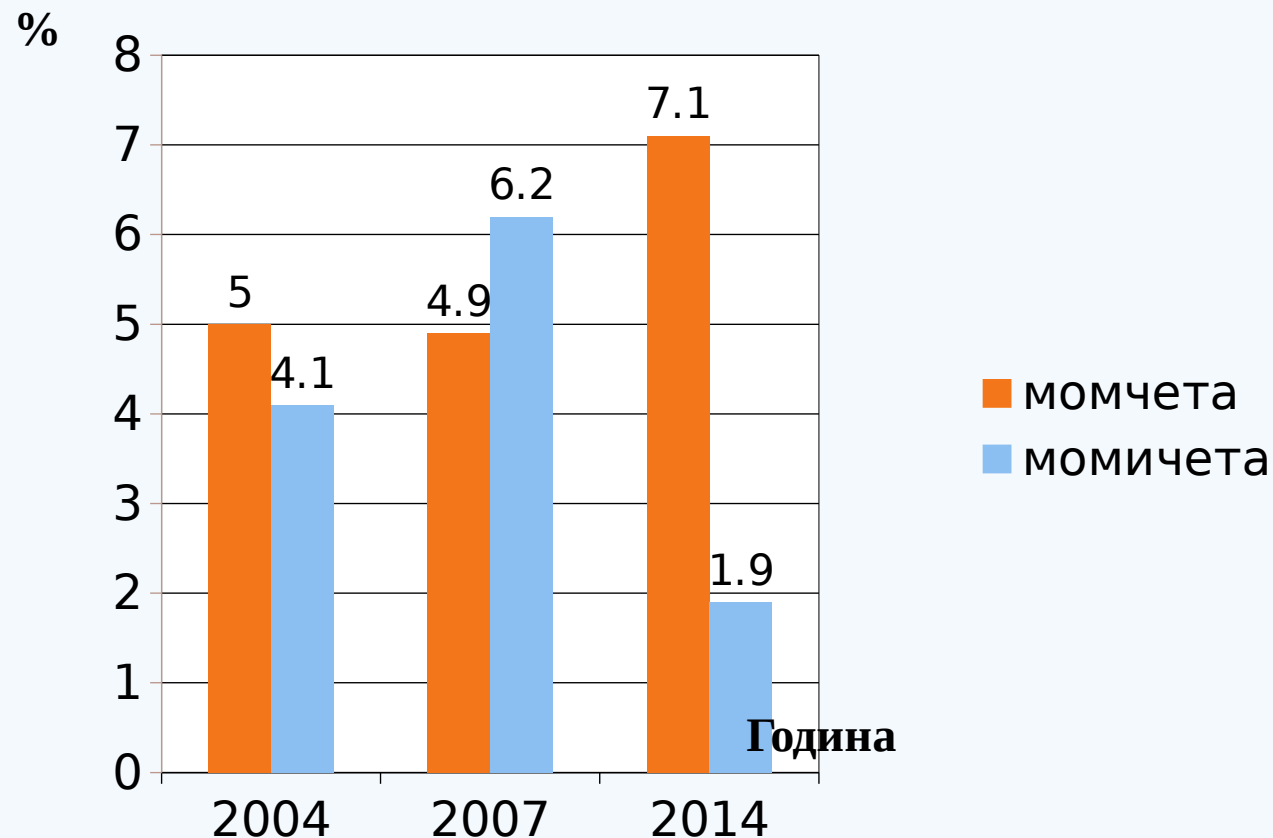
- Индекс на телесна маса (ИТМ) = тегло (кг)/ ръст (м) ² за съответната възраст и пол - за определяне на наднормено тегло, затлъстяване и поднормено тегло в детска възраст.
- Ръст-за възраст при съответната възраст и пол – за определяне изоставането в растежа на децата
- Детската възраст се характеризира с периоди на интензивен растеж и развитие, което обуславя непрекъснатите промени в теглото и ръста. Вместо фиксираните стойности на ИТМ, както е при възрастните, които дефинират поднормено тегло, тегло в норма, свръхтегло и затлъстяване, при децата се използват различни гранични стойности, диференцирани по пол и възраст.
- Двамеждународни стандарта за определяне на хранителния статус на децата до 7-годишна възраст, които позволяват сравнимост между различните държави - Стандарти за растеж на децата на възраст до 5 години – СЗО, 2006; Стандарти за растеж на децата на възраст 5-19 години - СЗО, 2007 г.-б

Поднормено тегло и изоставане в растежа при деца на 3-4 години

Поднормено тегло



Изоставане в растежа

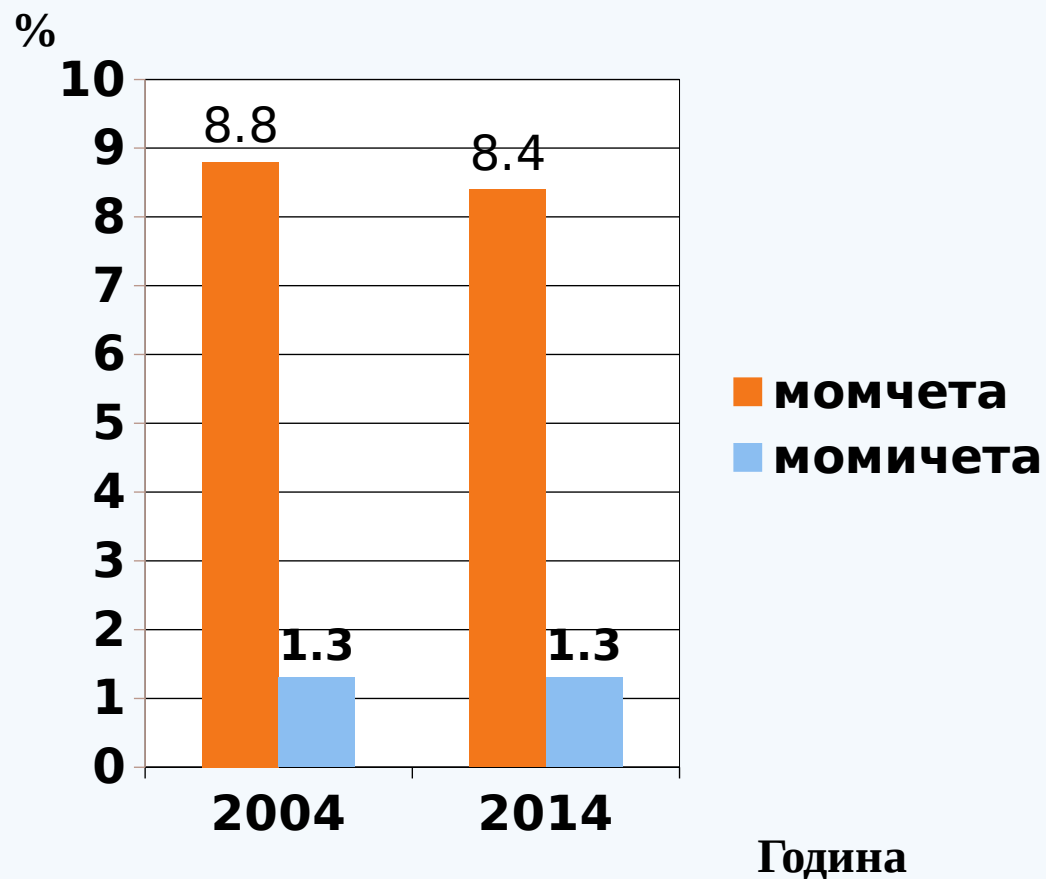


Наднормено тегло и затлъстяване при деца на 3-4 години

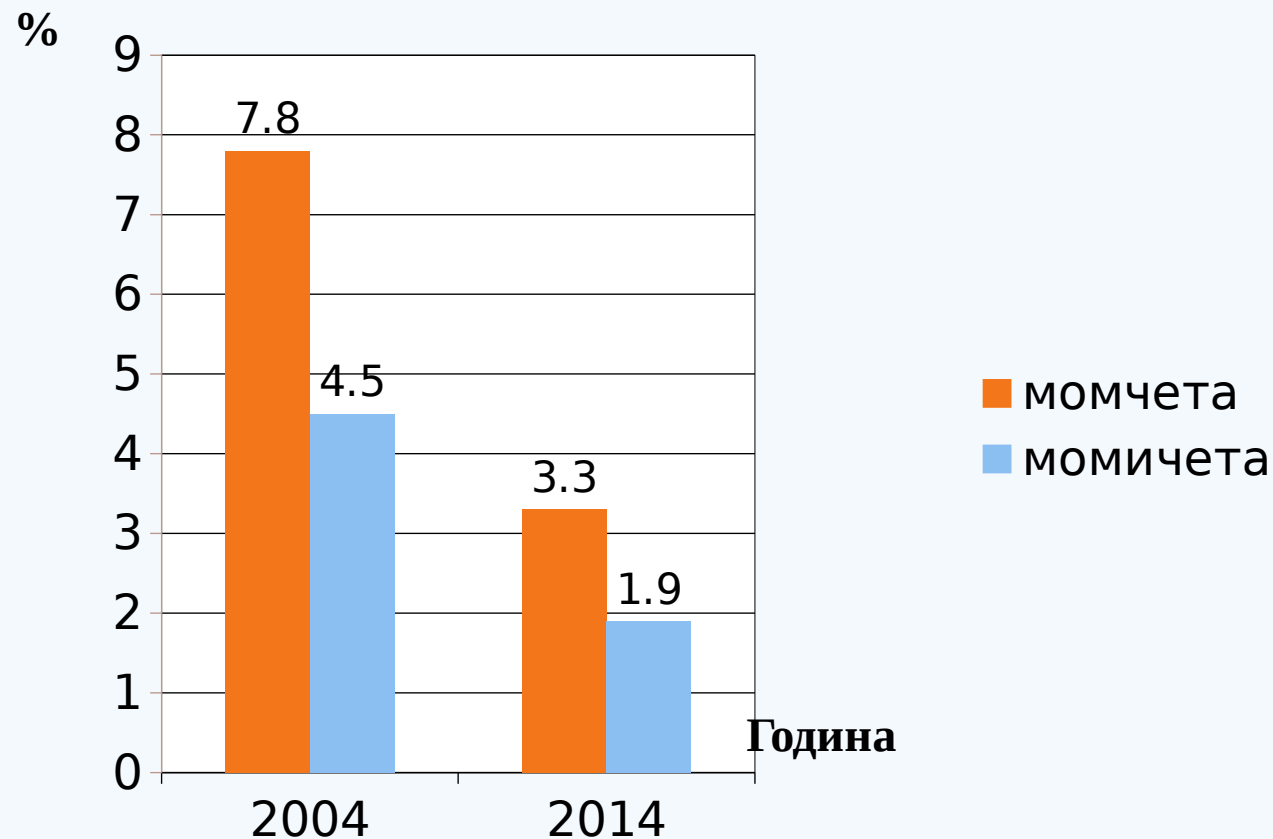


Поднормено тегло и изоставане в растежа при деца на 5-9 години

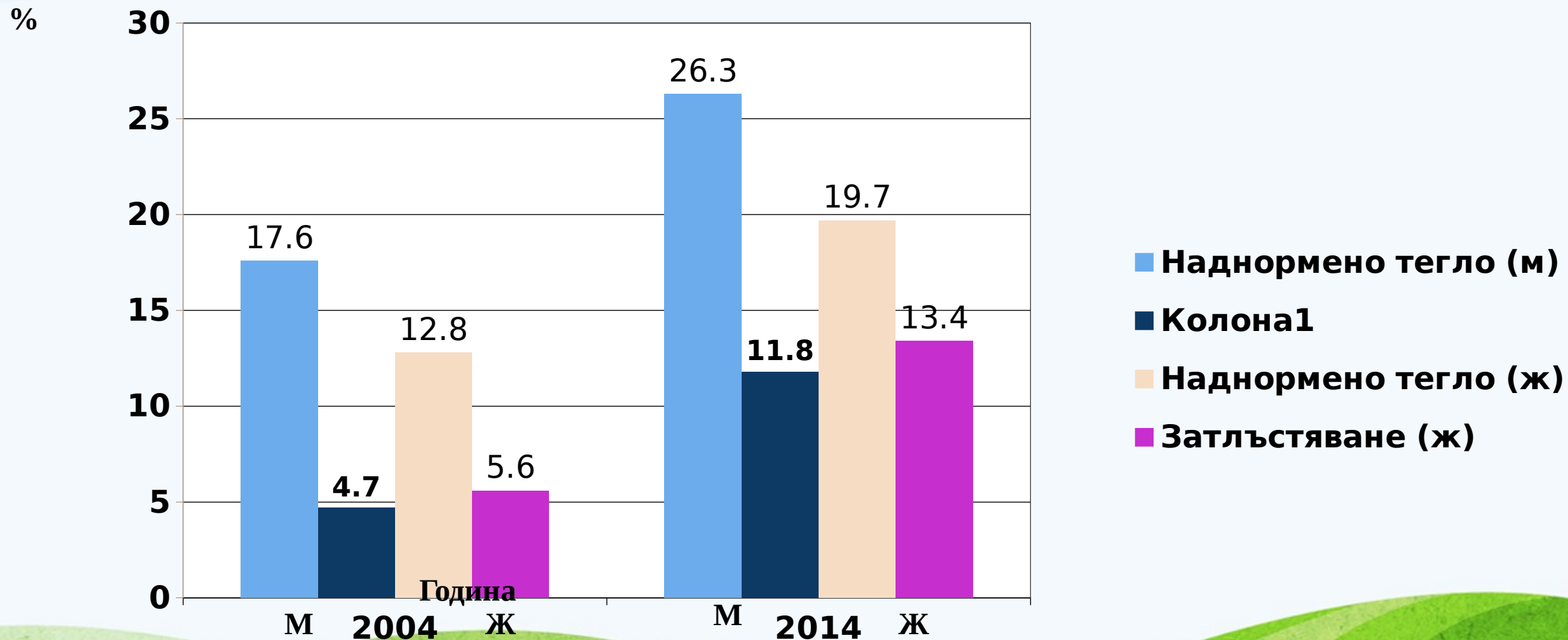
Поднормено тегло



Изоставане в растежа



Наднормено тегло и затлъстяване при деца на 5-9 години



Роля на поднорменото тегло, изоставането в растежа, наднорменото тегло и затлъстяването в детска възраст

- Промените в хранителния статус на децата, както в посока на недохранване (оценено с критериите за поднормено тегло и изоставане в растежа) или обратното – прехранване (оценено с критериите за наднормено тегло и затлъстяване) могат да имат сериозно отражения върху здравето, успеха в училище и качеството на живота на децата.
- **Изоставането в растежа** (нисък Ръст-за-възраст) се свързва с дългосрочни последици за индивида и обществото като нарушено когнитивно и физическо развитие, намалена успеваемост в училище, намалена продуктивност и лошо здраве, усложнения по време на бременността и раждането и повишен риск от хронични заболявания като захарен диабет

Роля на поднорменото тегло, изоставането в растежа, наднорменото тегло и затлъстяването в детска възраст

- Поднорменото тегло може да се влияе както от краткосрочни, така и от дългосрочни нарушения в храненето. Ниското тегло в детска възраст може да води до отслабена имунна система, забавено съзряване, намаление на мускулната сила или работния капацитет, а по-късно в живота - до остеопороза, анемия и репродуктивни проблеми.
- Децата в детска възраст с наднормено тегло или затлъстяване са изложени на повишен риск от кратко-/средносрочни и дългосрочни последствия. Затлъстяването в детска възраст крие повишен риск за пренасяне и в зряла възраст, което може сериозно да се отрази върху качеството на живот, да повиши риска за заболяемост и смъртност от хронични неинфекциозни заболявания в зряла възраст.

Наднормено тегло и затлъстяване в детска възраст

Непосредствени рискове

- Високо кръвно налягане и висок холестерол - повишен риск за сърдечно-съдови заболявания.
- Нарушен глюкозен толеранс, инсулинова резистентност и диабет тип 2
- Дихателни проблеми – сънна апнея и астма
- Нарушения в скелетно-мускулната система- нарушен растеж, плоско стъпало, ставни проблеми
- Чернодробна стеатоза, жлъчни камъни, гастро-езофагален рефлукс
- Психично здраве – ниско самочувствие, депресия, хранителни разстройства, проблеми в училищното обучение
- Нарушено социално, физическо и емоционално функциониране

Наднормено тегло и затлъстяване в детска възраст

Рискове за здравето в по-късния живот

- **Затлъстелите деца има по-голяма вероятност да останат затлъстели възрастни.** Затлъстяването в зряла възраст увеличава риска от сърдечно-съдови заболявания, диабет, метаболитен синдром, ракови заболявания (на млечната жлеза, матката, яйчниците и бъбреците) и др.
- **При начало на затлъстяване в детството, затлъстяването в зряла възраст се проявява в по-тежка степен, рисковете за здравето, свързани със затлъстяването са по-чести и се третират по-трудно.**

Рискови фактори за поднормено тегло, изоставане в растежа, наднормено тегло и затлъстяване при децата

- **Поднормено тегло, изоставане в растежа** - недостатъчен прием на енергия, недостатъчен прием на хранителни вещества, източници на енергия, особено на белтък. Поднорменото тегло на децата може да е свързано също с някои заболявания, а ниският ръст на детето може да е свързан и с наследствени фактори.
- **Наднормено тегло и затлъстяване** - продължителен свръхприем на енергия, особено от храни, богати на рафинирани брашна и добавени захари, но в голяма степен допринася и ниската физическа активност

Основни характеристики на храненето на децата от 3-до-7-годишна възраст

Национално проучване, 2014

- Средният дневен прием на **Енергия** съответства на енергийните потребности при активен начин на живот. Приемът на **Белтък и въглехидрати** са в рамките на препоръчителните интервали.
- Енергийният дял на **въглехидратите за сметка на свободни захари** е над препоръчителната граница от 10 E%.
- Малък е относителния дял на децата (1.8%), които приемат влакнини под долната препоръчителна граница .
- 25.4% от децата приемат мазнини над горната препоръчителна граница (35 E%), само 0.4 % от децата имат прием под препоръчителната долна граница (25 E%).
- Риск от дефицит на **калций** (87§ от децата не приемат достатъчно калций) и **витамина фолат** (60% от децата имат недостатъчен прием на този витамин).
- Висок е относителен дял на деца с прием на **Натрий** над горната граница за безопасен прием. (25%).

Средна енергийна стойност на консумираната храна

Установени стойности

- Национално проучване, 2014

3-4. : м - 1361 ккал/ден

ж - 1353 ккал/ден

5-6 год. : м - 1641 ккал/ ден

ж - 1585 ккал/ ден

- Национално проучване, 2007

3 -4 год. м - 1591 ккал/ ден

ж - 1496 ккал/ден

Средни енергийни потребности, Физиологични норми за хранене, 2018

- 3-4 години:

М - 1216 / 1489 ккал/ден

Ж - 1133 / 1381 ккал/ден

- 5-6 години

М - 1391 / 1663 ккал/ден

Ж - 1291 / 1542 ккал/ден

Основни хранителни източници на енергия

- Относителният дял на постъпление на енергия, разпределена спрямо консумацията на групи храни показва, че при всички възрастови групи деца най-висок е относителният енергиен дял на зърнените храни, включително хлябът, хлебните и тестените продукти (66,4 -76,8 E%).
- На второ място като източник на общата енергия при децата на 3-6 са млякото и млечните продукти - при децата при децата на 3-4 години (28,0 E%), а при децата на 5-6 години .



Консумация на храни

- Консумацията на зърнени храни, предимно под формата на бял и типов хляб, хлебни и тестени изделия, е традиционно висока. Ниска е консумацията на пълнозърнест хляб - 13.8% никога не са консумирали.
- При сравнение на получените данни с резултатите от проучването през 1998 г. и 2004 г. се установи два пъти по-високо количество енергия, постъпващо от зърнените храни.
- Среднодневната консумация на мляко (прясно и кисело) е значително по-ниска от препоръчваната 260 vs 400 мл, но приемът на млечни продукти е близо до препоръчителния. Ежедневно пият мляко приемат 49.5% от децата на тази възраст, 36.5 % от децата консумират мляко по-рядко от веднъж месечно или никога.

Консумация на храни

- Консумацията на месо за деца на 3-6 г. е висока - 98.7 г средно дневно, препоръчителна честота (2-4 пъти седмично) на червено месо имат 61% от децата, а на птиче месо - 65.6%.
- Висока е консумацията на колбаси: 9,4 % консумират ежедневно колбаси, още 6.3% - 5-6 пъти седмично.
- Консумацията на месо за деца на 3-6 г. е висока - 98.7 г средно дневно, препоръчителна честота (2-4 пъти седмично) на червено месо имат 61% от децата, а на птиче месо - 65.6% .
- Висока е консумацията на колбаси: 21 % консумират ежедневно колбаси/ 5-6 пъти седмично.
- Консумацията на яйца е недостатъчна (16.6 г средно дневно) и има тенденция за намаляване.



Консумация на храни

- Среднодневната консумация на плодове и зеленчуци при децата на тази възраст е 443 г.
- Ежедневна консумация на пресни плодове- 65,4 % от децата през зимата/пролетта, 80.3% през лятото/ есента.
- Ежедневно пият компоти или нектари 28% Употребата на плодови консерви/компоти при децата на 3-6 години е по-честа в зимния период, като 29% от тях ги приемат 5-6 пъти седмично/ ежедневно. 28,3% пият ежедневно/ повече от веднъж дневно натурални сокове или фреш.
- Ежедневно пресни зеленчуци приемат 50.9% от децата през зимата/пролетта, а през и есента 76.9% от децата.



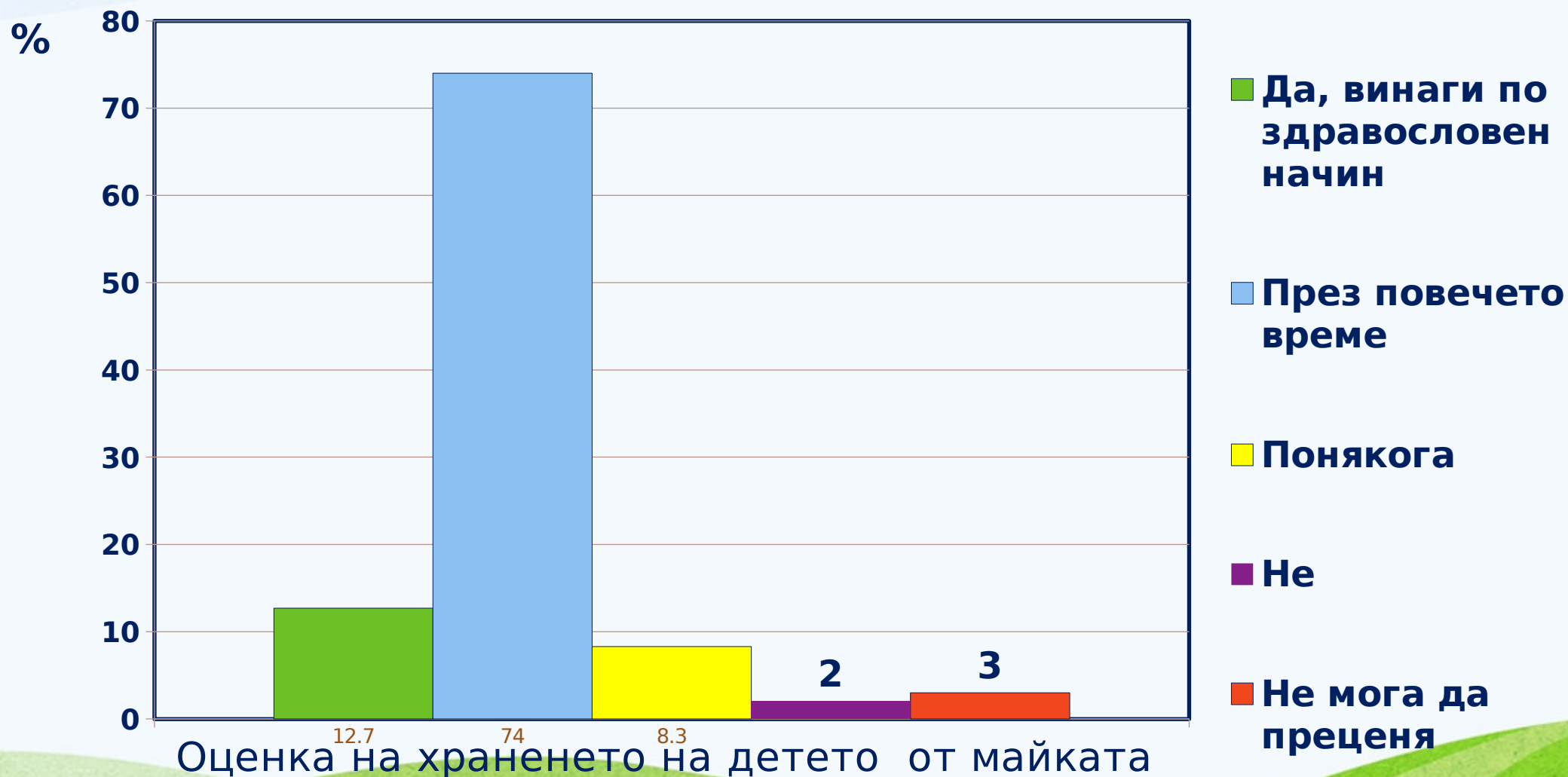
Консумация на храни



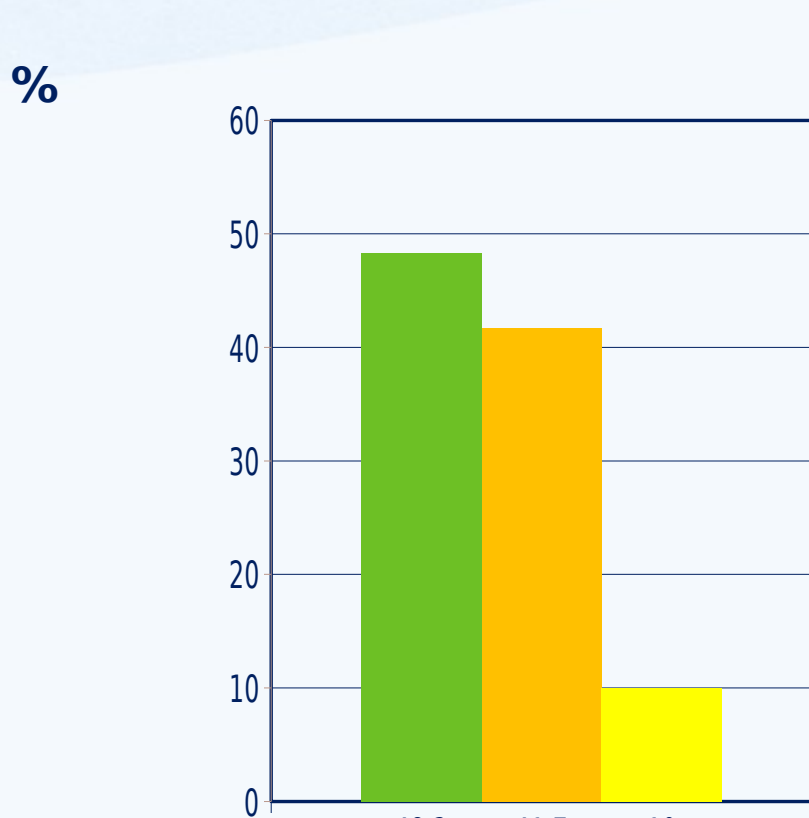
- Препоръчваната честота на консумация на бобови храни от два и повече пъти седмично се наблюдава при 34% от децата на 3-6 години, но веднъж седмично консумират 44% от децата.
- Препоръчителната честота на консумация на риба е поне един път седмично. При децата на 3-6 години ежеседмично и по-често риба консумират 73.4%; има тенденция за увеличаване консумацията на риба.
- Вафли, захарни изделия, шоколад и шоколадови изделия, сладкиши, торти- висока консумация (ежедневно и повече от веднъж дневно, 5-6 пъти седмично) - 44.3% от децата.
- Висока консумацията (5-6 пъти седмично и по-често) на пържени и екструдирани храни с високо съдържание на мазнини (снаксове и/или пържени картофи/чипс) консумират 11.3% от децата, никога или по-рядко от веднъж седмично - 64% от децата
- Приемът на безалкохолни напитки е ниска при децата на тази възраст. След тази възраст консумацията се увеличава постепенно с нарастване на възрастта,

Оценка на родителите, относно храненето на тяхното дете на възраст от 3 до 6 години

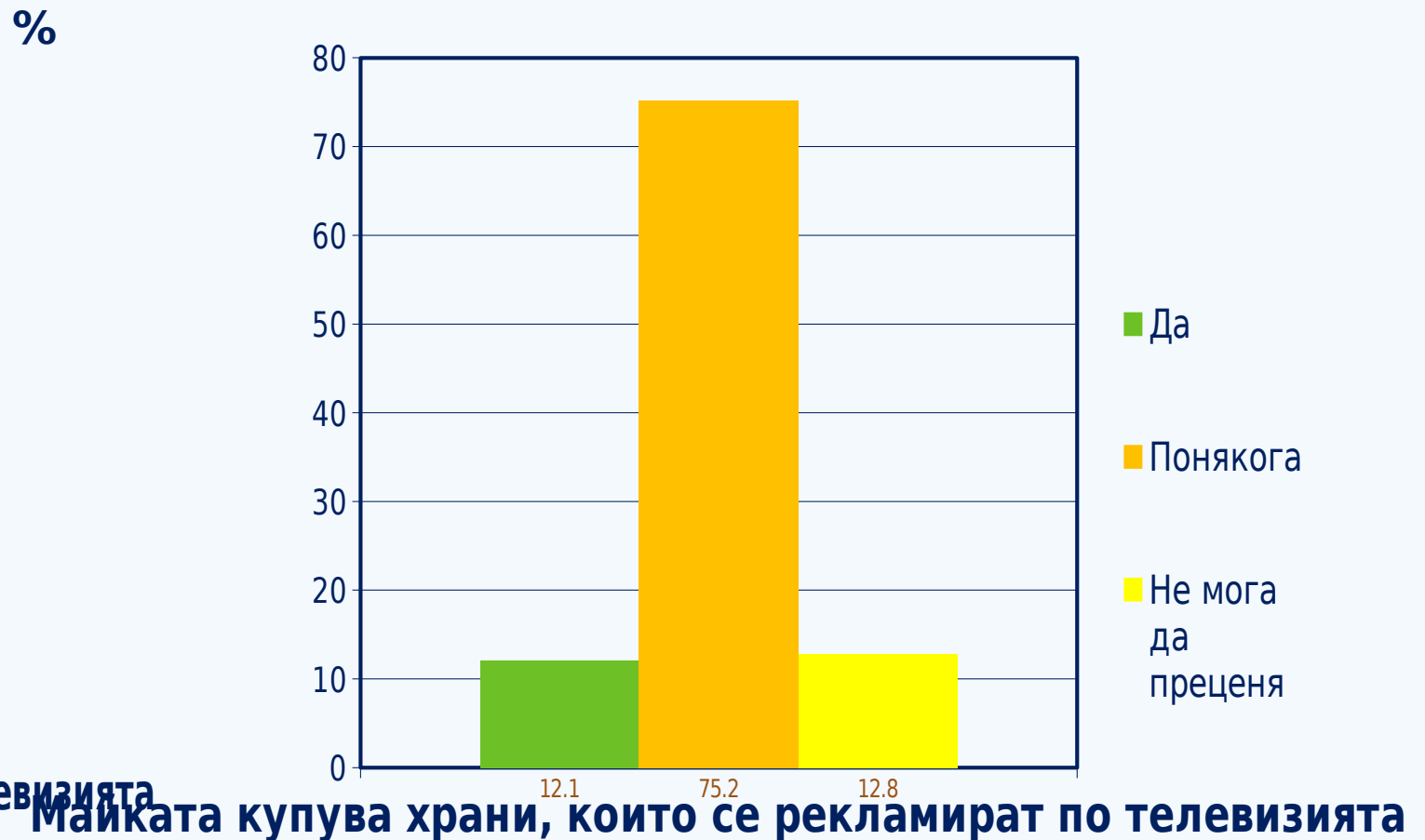
Национално проучване, 2014



Ефект на реклами на храни за деца върху децата на възраст 3-6 год. и върху техните родители



Детето желае храни, които се рекламират по телевизията



Майката купува храни, които се рекламират по телевизията

Основни изводи относно тенденциите в храненето на децата от 3- до 7-годишна възраст

- Проведеното национално проучване през 2014 г. показва, че **при децата от 3 до 7-годишна възраст храненето бележи положителни тенденции** в сравнение с това, установено при проучванията през 2004 и 2007 г., като най-добри резултати се наблюдават по отношение на **консумацията на плодове и зеленчуци, която достига препоръчителния среднодневен прием.**
- **Увеличена, но недостатъчна е консумацията на мляко, на млечни продукти, на пълнозърнести храни и на риба.**
- **Честа е консумацията на тестени, сладкарски, захарни и шоколадови продукти, на храни с високо съдържание на мазнини и сол.**

Проблеми на храненето в детските заведения

- Липса на достатъчно средства .
- Потребност от квалифициран кухненски персонал – понастоящем е немотивиран, ниско платен
- Липса на насочена към храненето квалификация на медицинския персонал, на и кухненския персонал в детските градини и кухните, осигуряващи храна на принципа на кетъринг.
- Използването на кетъринг хранене от значителен брой детски в големите градове има ограничения от технологически характер създава условия за осигуряване на достатъчно разнообразно х
- Децата не получават системно и целенасочено обучение на здравос хранително поведение. Значителна част от тях нямат здравосл на хранене, създаден в семейството. Масираната реклама на бързи също така силно влияе върху хранителното поведение на децата



Инициативи за подобряване на храненето на децата

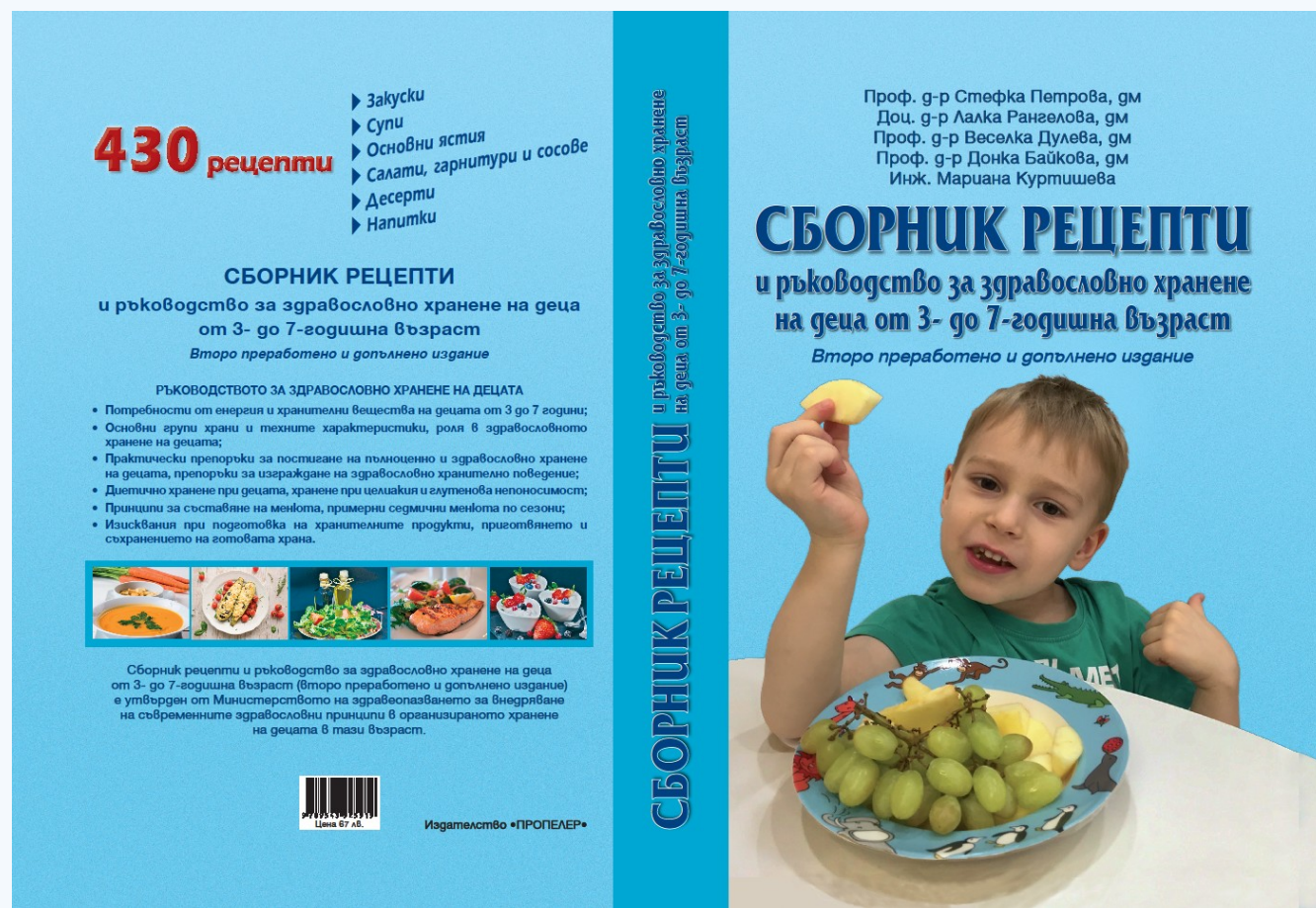
- През 2011 г. беше публикувана Наредба на МЗ за здравословно хранене на децата от 3 до 7 години в детските заведения (Наредба № 6, обн. ДВ бр.65 от 23 Август 2011 г), съобразени са Физиологичните норми за хранене от 2005 г..
- През 2011 г, Министерството на Земеделието и Храните публикува Наредба № 9 за специфичните изисквания към безопасността и качеството на храните, предлагани в детските заведения и училищата (обн. ДВ. бр.73 от 20 Септември 2011 г.).
- Приложение на схемите „Училищен плод“ и „Училищно мляко“, финансирани от фонд „Земеделие“, които осигуряват безплатно 2 пъти седмично плодове и зеленчуци, мляко и млечни продукти за децата в голям брой детски градини в страната.
- Актуализиране на наредба № 6 на МЗ от 2011- изм. и доп., бр. 87 от 05.11.2019 г., съобразени са Физиологичните норми за хранене от 2018 г.

Инициативи за подобряване на храненето на децата в периода 2005-2020 г.

- Публикувани през 2008 година са **„Препоръки за здравословно хранене за деца на 3-6 години в България“**, насочени към родителите и всички, които се грижат за децата. Те включват 12 препоръки за пълноценно и здравословно хранене, съобразени с националните проблеми и международните препоръки за хранене на децата.



Сборници с рецепти и ръководства за здравословно хранене на децата от 3- до 7-годишна възраст, 2004, 2020



A stylized landscape illustration on the left side of the slide. It features rolling green hills in various shades of green, with a dark brown path winding through them. On the left, there is a green tree with a brown trunk, a purple flower with a brown stem, and a small orange bush. A red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of light blue and white wavy lines representing the sky.

Благодаря за вниманието!

spetrova.ncphp@gmail.com

Mobil. +359 887 687 482