

ПРОУЧВАНЕ ИНФОРМИРАННОСТТА НА РОДИТЕЛИТЕ ОТНОСНО ХРАНИТЕЛНИЯ РЕЖИМ И НОРМИТЕ ЗА ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ ПРИ ДЕЦА НА ВЪЗРАСТ 7-12 ГОДИНИ

Моника Попова¹, Мартин Кръстев¹, Кирил Тодоров¹, Женя Русева²

¹студенти, УС „Рехабилитатор“, Медицински колеж,
Медицински университет - Варна

²Катедра по обща медицина и клинична лаборатория,
Медицински университет – Варна

A STUDY OF PARENTS' AWARENESS ABOUT NUTRITIONAL AND MOTOR ACTIVITY REGIMENS IN 7-12-YEAR-OLD CHILDREN

Monika Popova¹, Martin Krustev¹, Kiril Todorov¹, Zhenya Ruseva²

¹TRS Rehabilitation Therapist, Medical College, Medical University of Varna

²Department of General Medicine and Clinical Laboratory, Faculty of Medicine,
Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Въведение: Начинът на хранене, двигателната активност и наследствени генетични фактори определят здравословното състояние на подрастващото поколение в дългосрочен план. През последните години физическата активност сред децата и младите хора бива заменена от дейности, които в по-голяма степен са свързани със заседнал начин на живот. Здравословното хранене не е приоритет за голяма част от подрастващото поколение. Тези фактори са причина за затлъстяване, нарушен метаболизъм, ендокринни нарушения и др. Редовната физическа активност и балансираното хранене подпомагат правилното функциониране на човешкия организъм и предотвратяват възникването на редица заболявания. При възпитанието в здравословен начин на живот при децата основна роля имат родителите. Тяхната подкрепа и личен пример дават мотивация на децата за промяна в начина на живот.

Поставихме си за цел да проучим мнението на родителите относно хранителните и двигателните навици на техните деца и да ги информираме за негативното влияние на заседналият начин на живот.

Използвахме анкетен метод, проведен сред родители, чиито деца са между 7 и 12-годишна въз-

ABSTRACT

Diet, active motor activity and some hereditary factors determine the health of the growing generation in the long run. In recent years, physical activity among children and young people has been replaced by mostly sedentary activities. Healthy eating is not a priority for much of the growing generation. These factors are the cause of obesity, impaired metabolism, and so on. Regular physical activity and balanced nutrition support the proper functioning of the human body and prevent the occurrence of a number of diseases. The actions taken by parents to build up the healthy habits of their children are important. Children will be more motivated to be physically active and eat healthily if they receive more support from their parents.

That is why we set ourselves the goal to study parents' views on the nutritional and motor habits of their children and inform and educate them about the negative impact of sedentary life.

In order to get the desired information, we conducted an anonymous survey in 2016/2017 among parents whose children were between 7 and 12 years of age.

The results of the study found that most parents are making an effort to educate their children about a healthy lifestyle, but despite their efforts, fewer children are able to build preferences for healthy food and activity-rich games. It is very important that children are motivated to be physically active and be encour-

раст, през периода 2016/2017 г. чрез пряка индивидуална анонимна анкета.

Резултатите от проучването установиха, че повечето родители полагат усилия да възпитат децата си в здравословен начин на живот, но въпреки старанието им все по-малко деца успяват да изградят предпочитания към здравословната храна и богати на двигателна активност игри. От голямо значение е децата да бъдат мотивирани да са физически активни и насърчавани да се хранят здравословно. Родителите имат нагласа това да се промени, но не са достатъчно запознати с възможностите.

Заключение: Действията, предприети от родителите за изграждане на здравословните навици на децата, са на първо място по важност. Дълготраен ефект за подобряване на здравословното състояние на подрастващите може да се постигне, ако от ранна детска възраст се изгради рационален режим на живот, включващ балансирана хранителна диета и дозирана двигателна активност, съобразена с възрастовите особености на децата.

Ключови думи: деца, хранене, двигателната активност, мнение на родителите

ВЪВЕДЕНИЕ

Здравословният начин на живот при децата е съвкупност от редица фактори, като най-значими са здравословното хранене и оптималната физическа активност (9). През последните години голяма популярност набират заведенията за бързо хранене, което може да окаже негативно влияние върху хранителните предпочитания и навици на децата. Нездравословната храна увеличава риска от злокачествени заболявания, хипертония, диабет и други. Храненето трябва да бъде рационално и балансирано, съобразно с възрастовите норми (3). Здравословното хранене и редовната физическа активност играят съществена роля в превенцията на редица заболявания с негативно влияние в дългосрочен план (2,5,6,7). Заниманията със статичен характер заемат все по-голяма част от ежедневието. Намалването на физическата активност влияе негативно върху тонуса, самочувствието и психо-емоционалното състояние на децата (8). Двигателната дейност има голямо значение за нормалния растеж и развитие на подрастващото поколение (1). Информиранието на родителите и децата за правилния начин на хранене и нормите

aged to eat healthy. We have established that parents want to help change the bad habits of their children, but are not sufficiently aware of the possibilities.

In conclusion, parents play a key role in educating their children about a healthy lifestyle. A more long-lasting positive effect on children's health can be achieved if a healthy lifestyle is established at an early age together with a balanced diet and physical activity while taking into account the age-specific requirements that they have.

Keywords: children, nutrition, motor activity, parents' opinion

за физическа активност може да намали риска от затлъстяване и свързаните с това хронични болести (4, 10). В следствие на изложените проблеми възниква необходимостта да проучим двигателните и хранителните навици на деца, като анкетираме техните родители.

ЦЕЛ

Поставихме си за цел да проучим мнението на родителите относно хранителните и двигателните навици на техните деца и да ги информираме за негативното влияние на заседналият начин на живот.

МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

Проведено е анкетно проучване в периода юли - септември 2017г. на територията на Общински детски комплекс гр. Варна. В изследването са включени 105 родители на деца на възраст от 7 до 12 години. Анкетната карта е съставена от 5 въпроса относно храненето и двигателната активност на децата.

Получените данни са въведени и обработени със статистически пакет IBM SPSS for Windows,

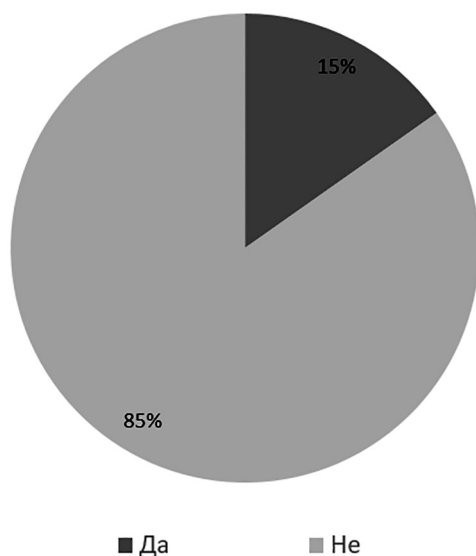
v. 19.0 и чрез приложение на следните статистически методи:

Дескриптивни методи:

- Честотен анализ на качествени променливи величини – изчисляване на абсолютни и относителни честоти.
- Графичен метод за онагледяване на резултатите.

РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ

При изследването на хранителните навици на децата, чрез анкетиране на техните родители, установихме че 85% от родителите заявяват, че децата им не се хранят в заведения за бързо хранене, като само 15% са посочили противоположното твърдение (Фиг. 1).

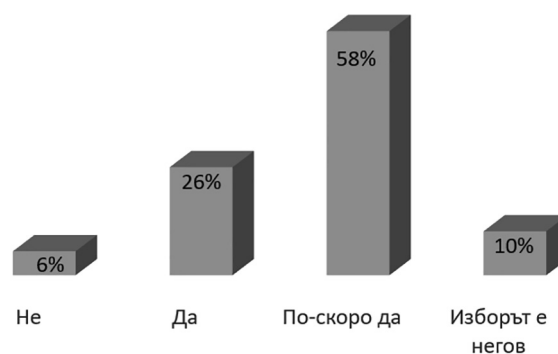


Фиг. 1. Разпределение на децата според консумацията на бързи храни

Повечето родители са запознати с това, че храната предлагана в тези заведения е вредна за здравето и затова не позволяват на децата си да я консумират. Въпреки широко разпространеното мнение за негативното влияние на бързите храни, има родители, които не успяват да ограничат децата си. За тях представлява трудност упражняването на контрол върху храненето, предвид натовареното ежедневие на родителите и децата

От анализа на резултатите става ясно, че повече от половината родители - 58% се придържат към здравословно хранене на децата си, една част от тях - 26% заявяват, че полагат големи усилия да изградят правилен режим на хранене, 6% от родителите нямат възможност да обърнат внимание на хранителните навици на децата си, ос-

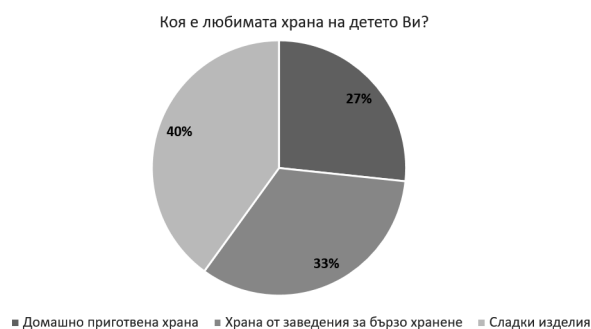
таналите - 10% предпочитат да оставят избора на децата си (Фиг.2).



Фиг. 2. Разпределение на анкетираните според хранителните навици на децата им

Повечето родители осъзнават значението на здравословната храна за здравето на тяхното дете. Въпреки желанието си някои родители нямат възможност да обърнат внимание на хранителните навици на децата си.

При изследване на мнението на родителите относно вкусовете предпочитания на децата разделихме отговорите в три аспекта: Храна от заведения за бързо хранене (хамбургери, пица, пържени картофи), домашно приготвени храни (таратор, броколи, пиле), сладки изделия (бонбони, сладолед, торта, понички). Данните показват, че за 40% от децата сладките изделия са любима храна, след това 33% са избрали храната от заведения за бързо хранене и 27% от децата определят домашно приготвените ястия като любими (Фиг. 3).



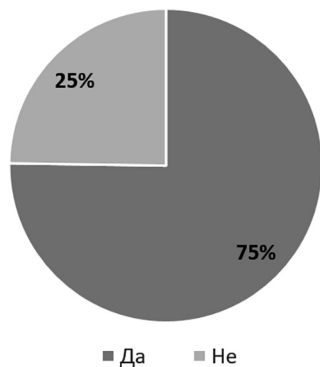
Фиг. 3. Класификация на любимите храни на децата

Получените данни се дължат на влиянието на заведенията за бързо хранене и атрактивния начин, по който представят продуктите си. Много от изделията с високо съдържание на захар са привлекателни за децата и смятаме, че това може да се промени ако се ограничи достъпа на подра-

стващите до подобни фабрики и им бъде предоставена здравословна алтернатива.

Анализът на мнението на родителите показва, че повечето от тях (75%) се стараят да постигнат баланс между спорта и здравословното хранене, само 25% са заявили, че не целят установяването на равновесие (Фиг.4).

При Вашето дете има ли баланс между спорта и здравословното хранене?



Фиг. 4. Разпределение на родителите според мнението им относно наличието на баланс между спорта и здравословното хранене

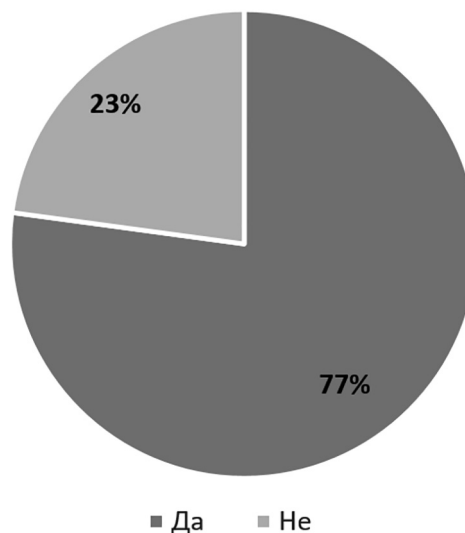
Резултатите вероятно се дължат на научно необоснована преценка относно баланса между спорта и храненето на родителите заявили, че са установили такъв. Важно е процента на децата, които не са постигнали хармония между храненето и спорта да бъде намален, защото тези условия са ключови за правилното развитие. Преценката и мнението на родителите относно значимостта на двата фактора би се променила, ако се предостави повече достъпна информация по темата.

По отношение на спорта има съществена разлика 77% от всички анкетирани смятат че е важно детето им да спортува, останалите 23% са на противоположно мнение (Фиг. 5).

Повечето родители осъзнават ролята на спорта в развитието на децата си. Физическата активност подобрява здравословното и емоционално им състояние. Родителите, за които не е приоритет физическото възпитание, вероятно не са запознати с положителното му въздействие. Получените данни се дължат на това, че анкетата е проведена на място, където се предлагат много безплатни спортни занимания.

Допускаме, че получените резултати са повлияни от мястото, където е проведено изследването и не са съотнесими с по-голямата част от населението. Доказателство за това са данни от проучване, представено на Европейския конгрес

Спортува ли детето Ви?



Фиг. 5. Разпределение на спортуващите деца

по затлъстяване през 2015, което установява, че в България делът на децата с наднормено тегло достига 19,8%. Според тези данни България се нарежда на пето място в Европа по затлъстяване в детска възраст. За да бъде положително променена тревожната статистика е уместно здравословния начин на живот да бъде приоритет на обществото.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резултатите показват, че повечето от родителите и децата се стараят в ежедневието им спортните занимания да са все по-застъпени и да се хранят по-здравословно. Родителите имат основна роля за изграждането на здравословните навици на децата си, за да бъде подрогнато тяхното влияние здравословния начин на живот трябва да бъде насърчаван и в училище, където децата прекарват много от времето си.

Действията, предприети от родителите за изграждане на здравословните навици на децата, са на първо място по важност. Дълготраен ефект за подобряване на здравословното състояние на подрастващите, може да се постигне, ако от ранна детска възраст се изгради рационален режим на живот, включващ балансирана хранителна диета и дозирана двигателна активност, съобразена с възрастовите особености на децата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Минчева-Болгурова П. Здраве, физическа активност и физическа дееспособност. Спорт и наука. 2015. №6. 67-76.

2. Тарасова О.С., Боровик А.С., Кузнецов С.Ю., Попов Д.В., Орлов О.И., Виноградова О.Л.: Динамика системных и локальных физиологических показателей при изменении интенсивности физической нагрузки. Физиология человека, 39, 2013, № 2, 1587-1595.
3. Тарпоманова Ц.Х., Филкова С.И., Оптимизация способов информирования о здоровом образе жизни учащихся средней школы, Вестник Науки и Творчества-2016.- № 3(3), 213-221.
4. American College of Cardiology/American Heart Association. Methodology Manual for ACC/AHA Guideline Writing Committees. American College of Cardiology Foundation and the American Heart Association, Inc. 2006.
5. Caspersen CJ, Powell KE, Christensen GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. Public Health Reports, 1985, 100:126-131.
6. Han JC, Lawlor DA, Kimm SY. Childhood obesity. Lancet. May 15 2010; 375(9727): 1737-1748.
7. Kesaniemi, Y., E. Danforth Jr, M. Jensen, et al: Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. Med. Sci. Sports Exerc. 2001, 33 (6 Suppl):351-358.
8. Krasteva M. M., S. I. Filkova, P. D. Dimitrov: Resources in the school environment for encouraging motor activity of the students parents's survey for implementation, WJPPS, Volume 5, Issue 10, 63-69
9. Tarpomanova T.H., S. I. Filkova Health and social problems of school-age children and quality of the awareness of students of healthy lifestyle, Science Time. - 2016. - №1 (25), 506-512.
10. Taylor, V.H., et al. „The impact of obesity on quality of life.“ Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism 27.2 (2013): 139-146.

Адрес за кореспонденция:
Моника Попова
Варна, бул. „Цар Освободител“ № 84
e-mail: m.st.popova@abv.bg