



УТВЪРЖДАВАМ: (П)

Д-Р ЮРИ ТОРНЕВ

Директор на РЗИ - Перник

АНАЛИЗ НА ДАННИ ОТ АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ НА ХРАНЕНЕТО И СЕМЕЙНАТА СРЕДА НА ДЕЦА НА ВЪЗРАСТ ОТ 3 ДО 7 ГОДИНИ, ПОСЕЩАВАЩИ ДЕТСКИ ГРАДИНИ НА ТЕРИТОРИЯТА НА ОБЛАСТ ПЕРНИК

През 2018 г. РЗИ – Перник разработва и провежда „Програма за интервениране промоция на здраве, профилактика и насочено лечение на болести при откриване на отклонения в биологичните, психосоциални и поведенчески фактори сред деца в област Перник. Скрининг на индекс на телесна маса”. Тя предвижда дейности в рамките на Национална програма на хроничните незаразни заболявания и е насочена към децата в детските заведения. В рамките на програмата с анкетно проучване са обхванати 1973-ма родители на деца от 3 до 7 години, посещаващи 21 детски градини на територията на област Перник. От децата, обхванати в проучването, 8,2% са от селата и 93,8%, от градовете на областта. По пол децата са момчета – 51%, момичета 49%, а по брой във възрастови групи децата са както следва:

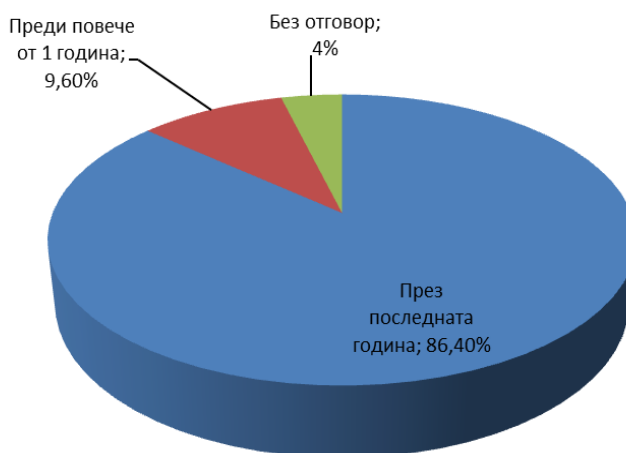
- 3-годишни – 18,3%,
- 4-годишни – 24,9%,
- 5-годишни – 25,8%,
- 6-годишни – 26%,
- 7-годишни – 4,9%,
- 2 лица – 0,1% не са отговорили на въпроса.



На въпроса „Кога за последно са измервани и консултирани ръст и тегло на детето от личния лекар?“, 4% от родителите не са отговорили, а 9,6% са отговорили преди повече от 1 година. През последната година са консултирани 86,4% от децата. Този показател е нисък, като се има предвид възрастта на децата и задължителния характер на профилактичните прегледи от общопрактикуващите лекари.

Консултирани за ръст и тегло от личния лекар:

През последната година	Преди повече от 1 година	Без отговор
86,4%	9,6%	4%



Само 2,7% от родителите смятат, че детето им има здравословен проблем с теглото, а 1,8% от тях не са отговорили на въпроса, касаещ теглото на тяхното дете. Според 95,5% от родителите децата им нямат проблем с теглото.

От 53-ма, които смятат, че децата им имат здравословен проблем с теглото, на въпроса, дали са насочени за консултация със специалист, 66% (35-ма родители) не са отговорили, само 20,8% (11 родители) твърдо са отговорили с „да“ и 13,2% (7 родители) не са насочени.

От 11-те деца насочени за консултация във връзка с проблем с теглото, 1 (9,1%) е консултирано от алерголог, 1 (9,1%) от гастроентеролог, 1 (9,1%) от невролог, 1 (9,1%) от ендокринолог и диетолог и 3 (27,2%) от диетолог. При 4 от децата (36,4%) не е посочен специалистът към когото са насочени.

Този резултат показва нисък обхват на лечение и профилактика на проблемите с теглото в детска възраст. Родителите търсят помощ тогава, когато те се задълбочат, станат сериозни и освен теглото засегнат други органи и системи. Особено при затлъстяването, което не се възприема от хората като заболяване, а като резултат от вреден навик на храненето, който с годините, ще се коригира, „израсте“, навременните мерки могат да предотвратят метаболитен синдром, редица сърдечносъдови, ендокринни и други заболявания на възрастните.

Друг важен фактор на възпитаването на здравни навици е физическата активност при малките. На въпроса „Посещава ли детето Ви групи за спортни игри и танци?“ 55% от родителите отговарят положително. От тях 26,8% го правят 1 път седмично, 2,4% - 2 пъти, 49,4% - 3 пъти, 14,1% - 4 пъти, 2% - 5 пъти, 1% - 6 пъти, 0,3% - 7 пъти. Не са отговорили на въпроса 4% от родителите, чиито деца посещават спортни игри и танци.

Все още е висок процента на децата, които не посещават спортни занятия – 42,2%. Без отговор на въпроса „Посещава ли детето Ви групи за спортни игри и танци?“ са 2,8% от анкетираните.

Посещава ли детето Ви групи за спортни игри и танци?

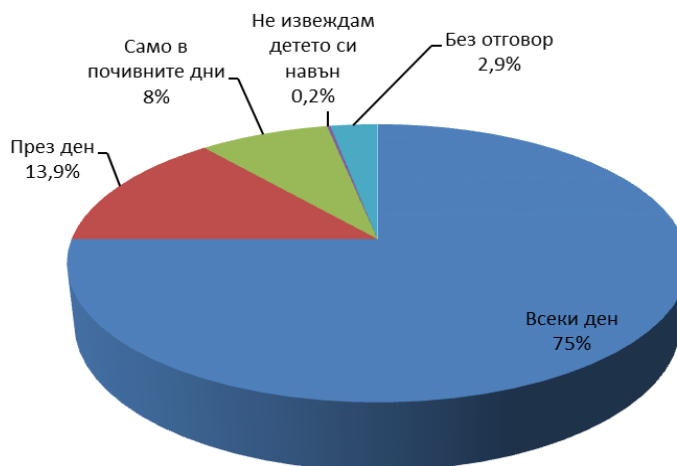
Да	Не	Без отговор
55%	42,2%	2,8%



Извеждането на децата на открито е част от закаляването и тяхната физическа активност. На въпрос „Колко често извеждате Вашето дете на открито?“ 75% от родителите са отговорили всеки ден, а 13,9% - през ден и 8% само в почивните дни. Ежедневното извеждане на децата е важно за изграждането на имунитета на детето и 75% показва нисък относителен дял на родители, които спазват това правило, а 8% е много висок относителен дял за процент родители, които ги извеждат само в почивните дни. Не са отговорили на въпроса 2,9% от родителите, а 0,2% изобщо не извеждат децата си.

Колко често извеждате Вашето дете на открито?

Всеки ден	През ден	Само в почивните дни	Не извеждам детето си навън	Без отговор
75%	13,9%	8%	0,2%	2,9%



За родителите, чиито деца посещават детски заведения е важно да са запознати с нормативната база в детските градини. На въпроса „Запознати ли сте с Наредба №6 за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детските заведения?“, с да отговарят 70,9% от анкетираните, с не – 25,9% и без отговор остават 3,2% от анкетите. Двадесет и шест процента е значителна цифра за родители, които не са запознати с изискванията, на които отговаря храненето на тяхното дете в детското заведение.

Запознати ли сте с Наредба №6 за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детските заведения?

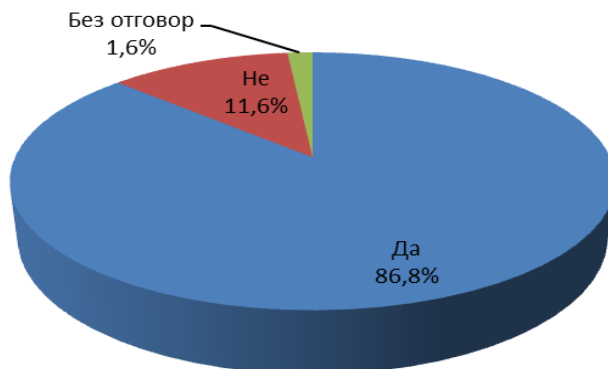
Да	Не	Без отговор
70,9%	25,9%	3,2%



На въпроса „Доволни ли сте от седмичното меню за хранене на децата в детската градина?“, 86,8% от родителите казват да, 11,6% – не и 1,6% не са отговорили.

Доволни ли сте от седмичното меню за хранене на децата в детската градина?

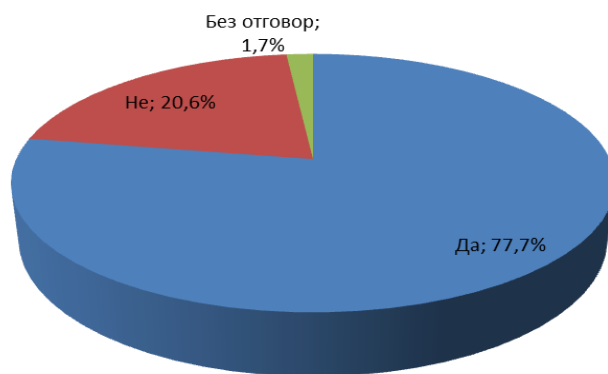
Да	Не	Без отговор
86,8%	11,6%	1,6%



На въпроса „Храни ли се здравословно Вашето дете извън детската градина?“, 77,7% са отговорили с да, 20,6% - с не и 1,7% не са отговорили.

Храни ли се здравословно Вашето дете извън детската градина?

Да	Не	Без отговор
77,7%	20,6%	1,7%



Относно изграждането на здравословни хранителни навици в ранна детска възраст, много съществен е режимът на хранене. Във възрастта 3 – 7 години храненето трябва да бъде 5 кратно, по изключение 4 кратно, но извън детската градина се оказва, че едва 19% от децата се хранят 5 пъти дневно. По-голямата част – 56,7% приемат храна 4 пъти. Останалите са както следва:

- 19,9% – 3 пъти
- 0,6% – 3-4 пъти
- 0,1% – 4-5 пъти
- 2,4% – повече от 5 пъти

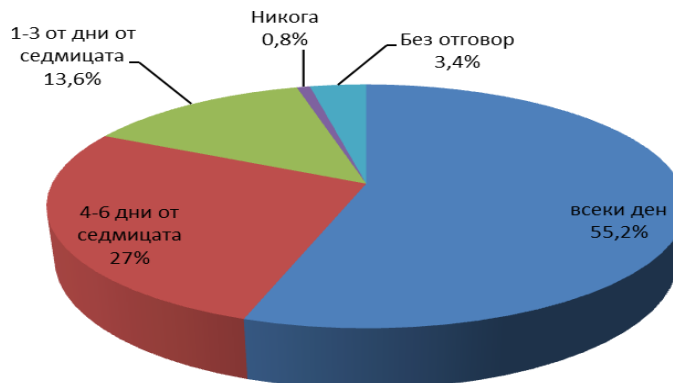
Налага се извода, че петкратния режим на хранене, който е по-физиологичен за растежа и развитието в детска възраст, не е достатъчно популярен сред родителите и е необходимо да се предприемат мерки за налагането му като по-доброто правило в тази възраст.

Качеството на хранене, съобразено с възрастта, разнообразието, баланса, кулинарна обработка на продуктите касаят приемът на определени видове храни и напитки, както и неговата честота през една обичайна седмица. По него може да се оценят познанията на популацията за здравословното хранене и фактическото хранене на децата от възрастова група 3 – 7 годишни, а големия обхват и анонимността на проучването дават достоверност на резултата.

Пресни плодове всеки ден консумират едва 55,2% от децата, в повечето дни (4-6 дни от седмицата) получават плод 27% от малките, а в 1-3 от дните с пресен плод се хранят 13,6% от децата. Не са отговорили 3,4% от анкетираните, а 0,8% от родителите са подчертали отговор никога.

Колко често консумират децата Ви плодове?

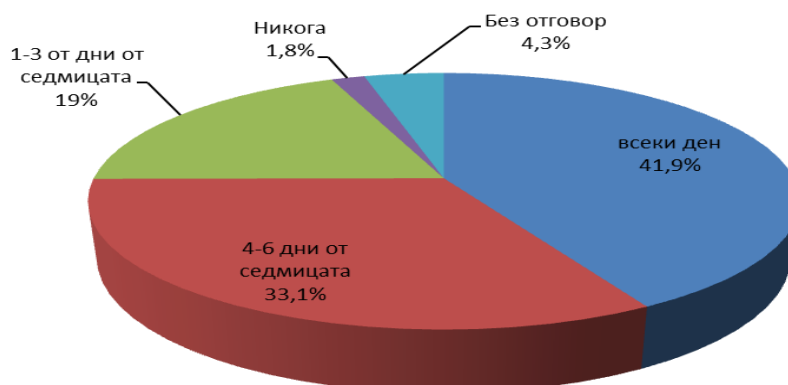
всеки ден	4-6 дни от седмицата	1-3 от дни от седмицата	Никога	Без отговор
55,2%	27%	13,6%	0,8%	3,4%



Зеленчуци (без картофи) всеки ден консумират едва 41,9% от децата, в повечето дни (4-6 дни от седмицата) получават зеленчуци 33,1% от малките, а в 1-3 от дните със зеленчук се хранят 19% от децата. Не са отговорили 4,3% от анкетираните, а 1,8% от родителите са подчертали отговор никога.

Колко често консумират децата Ви зеленчуци (без картофи)?

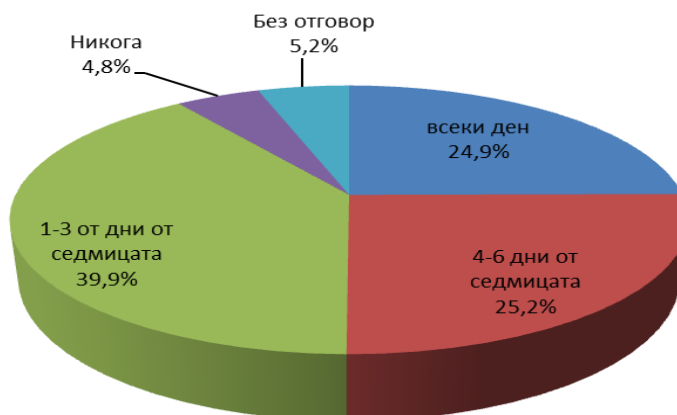
всеки ден	4-6 дни от седмицата	1-3 от дни от седмицата	Никога	Без отговор
41,9%	33,1%	19%	1,8%	4,3%



Плодови сокове 100% всеки ден консумират едва 24,9% от децата, в повечето дни (4-6 дни от седмицата) получават плодови сокове 25,2% от малките, а в 1-3 от дните с плодови сокове се хранят 39,9% от децата. Не са отговорили 5,2% от анкетираните, а 4,8% от родителите са подчертали отговор никога.

Колко често консумират децата Ви плодови сокове?

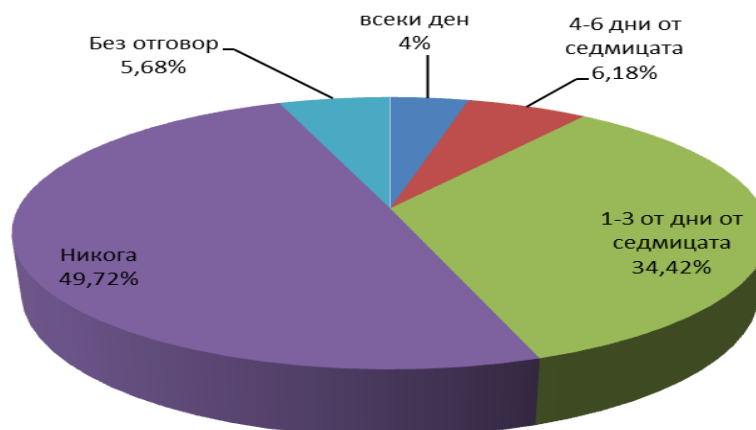
всеки ден	4-6 дни от седмицата	1-3 от дни от седмицата	Никога	Без отговор
24,9%	25,2%	39,9%	4,8%	5,2%



В ранна детска възраст е необходимо да се ограничава приема на безалкохолни напитки, съдържащи захар. Въпреки това 34,42% от родителите предлагат на децата си такива напитки 1-3 дни от седмицата. Едва 49,72% от децата никога не консумират от тях. В повечето дни (4-6 дни) пият безалкохолни напитки със захар 6,18% от децата, а 4% ги пият всеки ден. 5,68% от родителите не са отговорили на въпроса.

Колко често консумират децата Ви безалкохолни напитки, съдържащи захар?

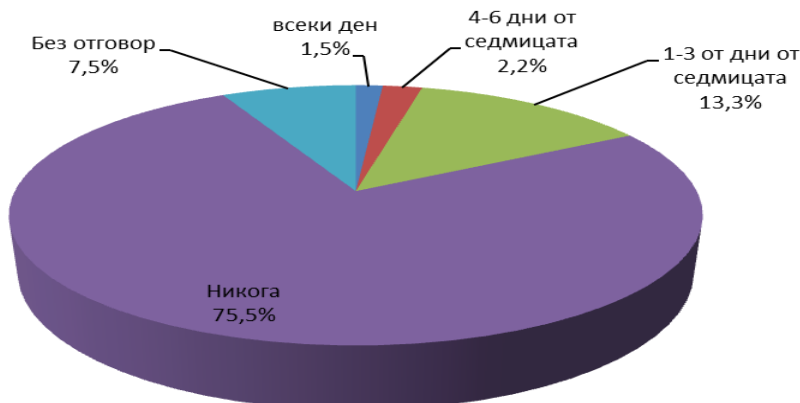
всеки ден	4-6 дни от седмицата	1-3 от дни от седмицата	Никога	Без отговор
4%	6,18%	34,42%	49,72%	5,68%



Вредни за детската възраст са диетичните „лайт“ безалкохолни напитки. Едва 75,5% от родителите отричат децата им да консумират такива напитки, а 13,3% им ги предлагат 1-3 пъти седмично. Всеки ден пият такива напитки 1,5% от малките, а 2,2% ги консумират 4-6 пъти седмично. Без отговор са оставили въпроса 7,5% от родителите.

Консумират ли децата Ви „лайт” безалкохолни напитки?

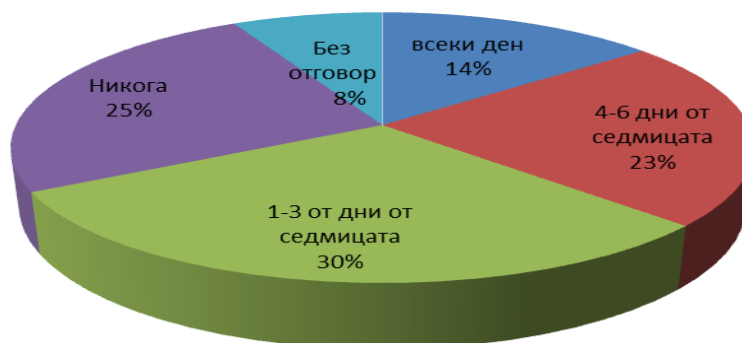
всеки ден	4-6 дни от седмицата	1-3 от дни от седмицата	Никога	Без отговор
1,5%	2,2%	13,3%	75,5%	7,5%



Млякото е основна храна на растежа и развитието на организма на детето. Във възрастта 3-7 години успоредно с пълномасленото се въвежда приемът на нискомаслено (полумаслено) прясно и/или кисело мляко. Едва 14,3% от анкетираните дават на децата си мляко с намалена масленост всеки ден. От 1 до 3 пъти седмично го предлагат 30,3% от родителите, а 22,6% - 4 до 6 пъти. Много висок е процентът на децата, които все още не консумират нискомаслено (полумаслено) мляко в тази възраст – 25,1%. Без отговор на този въпрос са оставили анкетата 7,7% от родителите.

Колко често консумират децата Ви нискомаслено мляко?

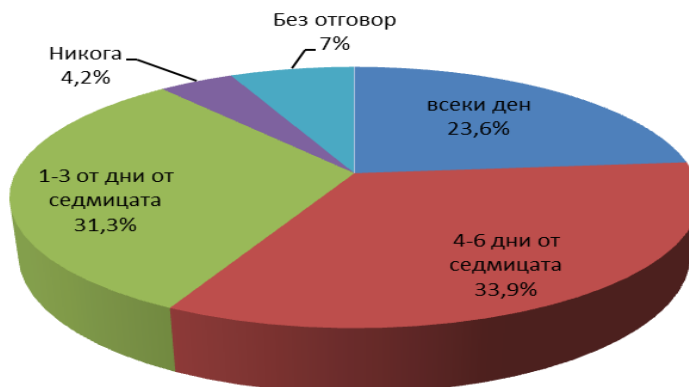
всеки ден	4-6 дни от седмицата	1-3 от дни от седмицата	Никога	Без отговор
14,3%	22,6%	30,3%	25,1%	7,7%



Родителите, спрели консумацията на пълномаслено мляко на своето дете са 4,2%, което се отчита като грешка на храненето в тази възраст. В повечето дни (4-6 дни от седмицата) го приемат 33,9% от децата. Приблизително толкова от децата 31,3% консумират мляко 1-3 дни седмично, а 23,6% се хранят с него всеки ден.

Колко често консумират децата Ви пълномаслено мляко?

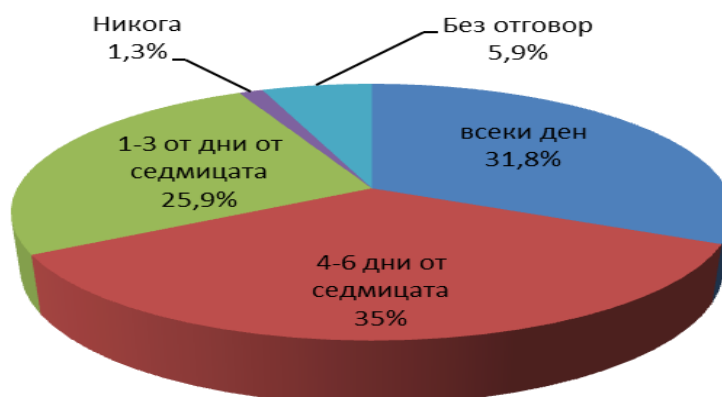
всеки ден	4-6 дни от седмицата	1-3 от дни от седмицата	Никога	Без отговор
23,6%	33,9%	31,3%	4,2%	7%



Не по-малко важен е редовния прием на млечни продукти. Всеки ден приемат сирене, кашкавал, извара 31,8% от децата, а повечето дни от седмицата (4-6 дни) – 35%. В някои дни (1-3 дни) предлагат млечни продукти на децата си 25,9% от родителите. Има деца, които не консумират тези продукти 1,3% от включените в проучването. Не са отговорили на въпроса 5,9% от анкетираните.

Колко често консумират децата Ви млечни продукти?

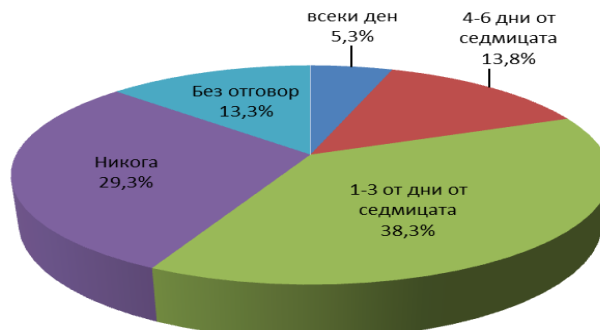
всеки ден	4-6 дни от седмицата	1-3 от дни от седмицата	Никога	Без отговор
31,8%	35%	25,9%	1,3%	5,9%



На пазара се появиха т.н. „Други млечни продукти” (с добавка на растителни мазнини и/или други добавки), които много често съдържат хидрогенирани мазнини, трансмасни киселини, различни добавки, които не са здравословни за подрастващия организъм. Едва 29,3% от родителите не предлагат на децата си от тези продукти, 38,3% - някои дни (1-3 дни седмично) и 13,8% - в повечето дни (4-6 дни седмично). Всеки ден консумират други млечни продукти 5,3% от децата. Не са отговорили на въпроса 13,3% от родителите.

Колко често консумират децата Ви други млечни продукти?

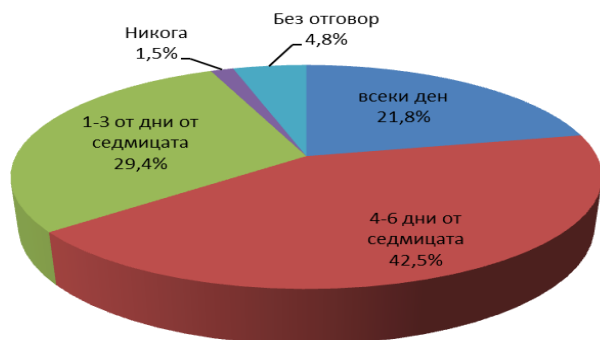
всеки ден	4-6 дни от седмицата	1-3 от дни от седмицата	Никога	Без отговор
5,3%	13,8%	38,3%	29,3%	13,3%



Месото е източник на животински белтък, от там на основните незаменими и заменими аминокиселини, които изграждат всички белтъчни молекули със структурни, регулаторни, транспортни и други функции в детския организъм. Месо трябва да се приема 4-6 пъти седмично от детето. Толкова често го предлагат на децата си 42,5% от родителите. Всеки ден приемат месо 21,8% от децата. Някои дни (1-3 дни) – 29,3% от децата. Не приемат месо 1,5% от децата на анкетираните. Не са отговорили на въпроса 4,8% от родителите.

Колко често консумират децата Ви месо?

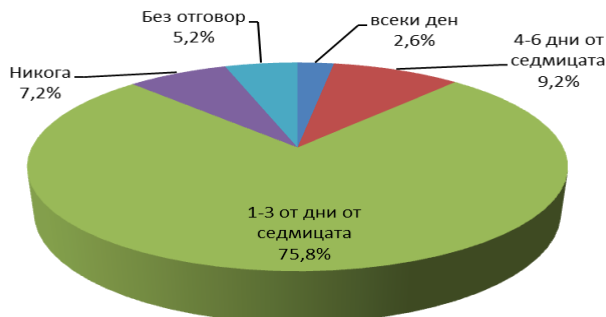
всеки ден	4-6 дни от седмицата	1-3 от дни от седмицата	Никога	Без отговор
21,8%	42,5%	29,3%	1,5%	4,8%



Освен източник на чист животински белтък, рибата доставя на детския организъм много важни ненаситени мазнини, които са както източник на енергия, така и участват в изграждането на клетъчните мембрани, изпълняват и други важни за растежа и развитието функции. Нормалния прием на риба е 1-3 пъти седмично, на който отговарят 75,8% от анкетираните. Повечето дни (4-6 дни седмично) са отговорили, че предлагат на децата си 9,2% от родителите, а 2,5% заявяват, че децата им консумират риба всеки ден. Много висок процент – 7,2% заявяват, че децата им не приемат риба. Без отговор са 5,2% от анкетираните.

Колко често консумират децата Ви риба?

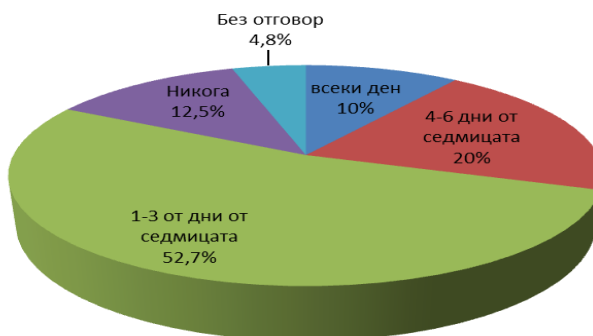
всеки ден	4-6 дни от седмицата	1-3 от дни от седмицата	Никога	Без отговор
2,5%	9,2%	75,8%	7,2%	5,2%



Един от принципите на храненето в детска възраст е ограничаването на приема на животински мазнини от месни продукти (колбаси, кренвирши, салами, наденица, месни консерви и др.). Едва 52,7% от децата приемат месни продукти 1-3 пъти седмично и 12,5% въобще не приемат. В повечето дни (4-6 дни) ги предлагат на децата си 20% от родителите, а 10% от децата консумират месни продукти всеки ден. Без отговор на този въпрос са 4,8% от анкетираните.

Колко често консумират децата Ви месни продукти?

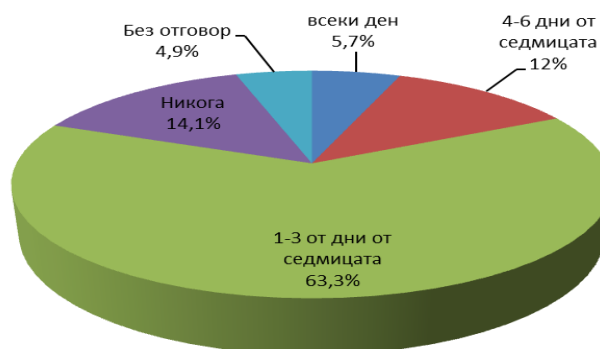
всеки ден	4-6 дни от седмицата	1-3 от дни от седмицата	Никога	Без отговор
10%	20%	52,7%	12,5%	4,8%



Един от начините за ограничаването на солта е като се ограничи предлагането на картофен или царевичен чипс, пуканки, фъстъци на децата, още повече, че тези продукти в повечето случаи са пържени обилно в мазнина, кулинарна обработка, която също не е препоръчителна, поради опасност от „гранясване“ на мазнината при престояване. Едва 14,1% от родителите ограничават децата си и не им разрешават да приемат от тези храни, но 63,3% им предлагат 1-3 пъти седмично, 12% - в повечето дни (4-6 дни) и 5,7% - всеки ден. Без отговор са оставили въпроса 4,9% от родителите.

Колко често консумират децата Ви картофен или царевичен чипс, пуканки, фъстъци?

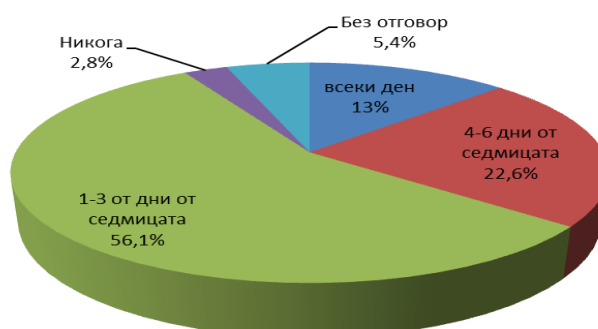
всеки ден	4-6 дни от седмицата	1-3 от дни от седмицата	Никога	Без отговор
5,7%	12%	63,3%	14,1%	4,9%



Бялата рафинирана захар е нежелан хранителен продукт, тъй като представлява само източник на калории и е лишена от полезни биологично активни вещества като витамини, минерали и др. Прекомерната и употреба нарушава инсулиновата обмяна и води до усложнения в бъдеще като ендокринни, сърдечно съдови заболявания и др. Затова употребата на захарни изделия и шоколад в детска възраст е желателно да се ограничава. За съжаление анкетирането показва, че 13% от децата консумират такива продукти всеки ден, а 22,6% - в повечето дни от седмицата (4-6 дни). Едва 56,1% от родителите ограничават приема на захарни изделия от децата си до 1-3 дни седмично. Никога не им разрешават такива продукти 2,8% от родителите. Не са отговорили 5,4% от анкетираните.

Колко често консумират децата Ви захарни изделия и шоколад?

всеки ден	4-6 дни от седмицата	1-3 от дни от седмицата	Никога	Без отговор
13%	22,6%	56,1%	2,8%	5,4%

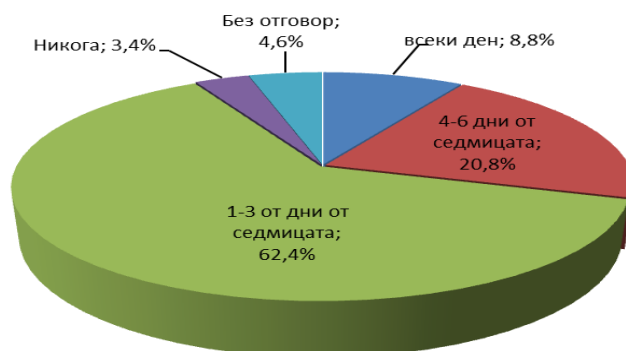


Подобни са продуктите като бисквити, кексове, понички или сладкиши. В тях, освен високо съдържание на захар има висок процент на рафинирани брашно и/или нишесте, хидрогенирани мазнини, под формата на маслени кремове и различни добавки, които не са полезни за децата. В повечето дни (4-6 дни от седмицата) консумират такива храни 20,8% от децата, а 62,4% ги приемат 1-3 пъти седмично. Със

сладкарски изделия се хранят всеки ден 8,8% от децата. Само 3,4% от родителите не предлагат такива храни според заявеното в анкетното проучване, а 4,6% не са дали отговор на този въпрос.

Колко често консумират децата Ви бисквити, кексове, понички или сладкиши?

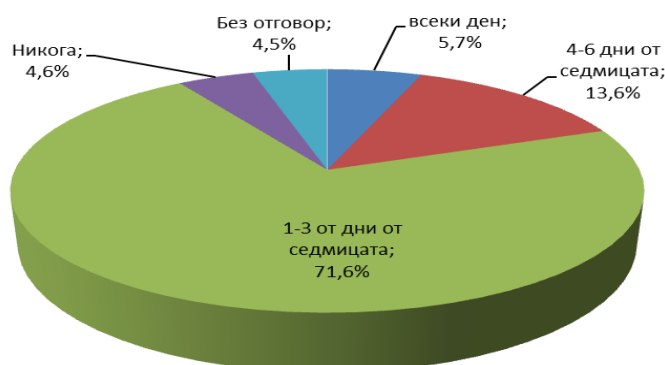
всеки ден	4-6 дни от седмицата	1-3 от дни от седмицата	Никога	Без отговор
8,8%	20,8%	62,4%	3,4%	4,6%



Напоследък, поради липса на време или защото е по-лесно родителите прибегват до услугите на магазините за бързо хранене и предлагат на децата си пици, пържени картофи или тестени изделия с месо/колбаси и др. Понякога наистина се налага да се прибегне до техните услуги, но рационалното хранене изисква пряко приготвено меню за седмицата, което да бъде разнообразно, по възможност без пържене, с ограничаване на рафинираните продукти, балансирано по състав. От всички анкетирани 5,7% хранят децата си с храни като пица, пържени картофи или тестени изделия с месо/колбаси всеки ден, а 13,6% почти всеки ден (4-6 дни в седмицата). От 1 до 3 пъти седмично предлагат на децата си такива храни 71,6% от анкетираните. Едва 4,6% не допускат децата им да консумират храни от магазини за бързо хранене. Не са отговорили 4,5% от анкетираните родители.

Колко често консумират децата Ви пици, пържени картофи или тестени изделия с месо/колбаси и др.?

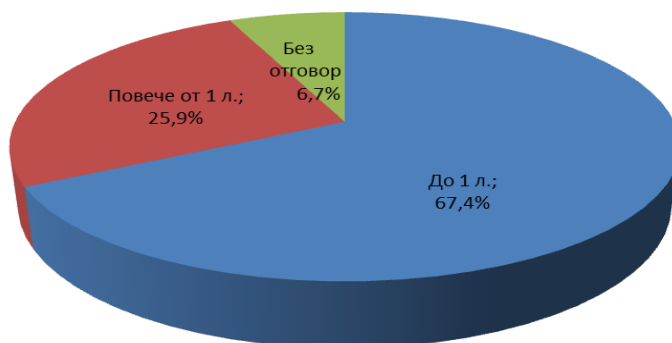
всеки ден	4-6 дни от седмицата	1-3 от дни от седмицата	Никога	Без отговор
5,7%	13,6%	71,6%	4,6%	4,5%



Детският организъм е особено чувствителен към обезводняване. Децата трябва да изпиват 5-6 чаши вода дневно, вкл. напитките. На въпроса „Колко вода пие детето Ви за деня?“, 67,4% са отговорили до 1 литър. Само 25,9% от децата пият повече от 1 литър дневно. Не са отговорили на въпроса 6,7% от анкетираните.

Колко вода пие детето Ви за деня?

До 1 л.	Повече от 1 л.	Без отговор
67,4%	25,9%	6,7%



ИЗВОДИ

РЗИ – Перник, съвместно с персонала на детските заведения за първи път прави такова мащабно анонимно анкетно проучване на храненето и семейната среда във възрастта 3-7 години. Обработени са общо 1973 анкети. Участват 21 детски градини, като 8,2% от анкетите са от селата.

Едва 86,4% от родителите са посочили, че децата им са измерени за ръст и тегло от общопрактикуващия лекар през последната година. Само 20,8% от родителите, които смятат, че детето им има проблем с теглото са потърсили специализирана лекарска помощ.

Повече от половината – 55% от децата, посещават спортни занимания или танци. От тях 49,4% го правят поне 3 пъти седмично, но едва 75% от родителите извеждат децата си на открито ежедневно и 8% го правят само през почивните дни.

Нисък е също процентът на родителите, които са запознати с наредбите, по които се хранят децата в градините - 70,9% от анкетираните, т.е. промотивната дейност трябва да се насочи в тази насока.

Според 86,8% от родителите седмичното меню в градините е добро, а едва 77,7% от тях смятат, че децата им се хранят здравословно извън детската градина. Само 19% от децата се хранят петкратно.

Както показва изследването качеството на храненето на децата все още не е прецизирано и ако в организирани колективи то подлежи на контрол, то за да се създават здравословни навици от ранна детска възраст, е необходима промотивна и профилактична дейност и във семействата, където се формират тези навици. Не се дават достатъчно плодове, зеленчуци, 100% плодови и зеленчукови сокове. Дават се безалкохолни напитки със/без захар. Не се включва навреме нискомаслено

(полумаслено) мляко и не се дават достатъчно мляко и млечни продукти – сирене кашкавал, извара. Предлагат се Други млечни продукти – с добавка на растителни мазнини и/или други добавки. Едва 42,5% от децата ядат в повечето дни от седмицата месо, а 7,2% не приемат риба. Много често се консумират месни продукти от децата, както и храни като картофен или царевичен чипс, пуканки и фъстъци. Висок е приема на захар и шоколадови изделия, бисквити, кекс, понички или сладкиши. Много често се прибягва до консумация на храни като пица, пържени картофи, тестени изделия с месо или колбаси.

Детската възраст се характеризира с растеж и развитие на всички органи и системи в човешкия организъм, но също и с изграждането на основните навици, които залягат в психиката на човека и оформят бъдещата личност. Дали ще бъде здрав в бъдеще човекът, зависи от процесите на сън, бодърстване, хранене, закаляване и физическа активност на детето. Ето защо е толкова важна социалната и семейна среда в която се формират здравните навици, оставащи за цял живот.

В тази връзка, в контролната и промотивна дейност на РЗИ – Перник през първо шестмесечие на 2018 година са отчетени редица мероприятия в детските заведения на територията на област Перник, които имат за цел подобряване на храненето, растежа и развитието в детските заведения. Всички детски заведения са обхванати с проверка на храненето, като до края на месец август, въз основа на проверките, всеки колектив, ще получи информация за това какви са пропуските и къде трябва да обърне внимание за подобряване на храненето на децата в детската градина. През второ полугодие предстои отново проверка на всички градини и изготвяне на оценки на храненето за всяка от тях.

Промотивната дейност по програмата предвижда редица интерактивни мероприятия с деца от детските заведения и техните родители на тема здравословно хранене.

Всяка година медицинските специалисти провеждат измервания на ръста и теглото на децата. Тази година, под методичното ръководство на РЗИ – Перник, е изчислен Индекс на телесната маса на обхванатите с измервания. На родителите, чието дете е със затлъстяване, в насочен разговор с медицинския специалист от детската градина е подчертана нуждата от консултация на детето им със специалист, за преодоляване на проблема в зародиш и предотвратяване на задълбочаването му в бъдеще.