
DIETARY HABITS AND PROPER NUTRITION IN CHILDREN

Gordana Panova

Faculty of Medical Sciences, University Goce Delchev, Stip, Macedonia

Anastasova Ivana

Faculty of Medical Sciences, University Goce Delchev, Stip, Macedonia

Dzidrova Violeta

Faculty of Medical Sciences, University Goce Delchev, Stip, Macedonia

Shumanov Gjorgji

Faculty of Medical Sciences, University Goce Delchev, Stip, Macedonia

Abstract: Proper nutrition is key to optimal growth and development of the human body and directly affects its working capacity and length of life. Unfortunately, today's diet is characterized by irregular and poorly balanced meals, in which there is too much fat, meat, bread, and little dairy products, fruits and vegetables. Improper diet is a factor risk of various diseases. Therefore tolerate our whole organism, it is much easier worst complications be avoided by changing the diet. **Objective:** The proper growth and development of children are almost entirely dependent on proper nutrition and dietary habits of the child. Every child must be provided with properly feeds since birth. **Materials and Methods:** show descriptive and statistical data kindergarten Institution "Pavlina Veljanova" in Kocani. Manual for proper nutrition of infants and young children ikustva and perceptions of employees in the kindergarten "Pavlina Veljanova" in Kocani. **Conclusion:**The need to create a strong and healthy potential, who can resist the communicable and non-communicable diseases, which nowadays are becoming more common, it is imperative for all stakeholders involved in nutrition, growth and development of children.

Keywords:Prevention, obesity, growth and development, nutrition.

ДИЕТЕТСКИ НАВИКИ И ПРАВИЛНА ИСХРАНА КАЈ ДЕЦАТА

Панова Гордана

Факултет за медицински науки Универзитет „Гоце Делчев“ Штип, Р.Македонија

Анастасова Ивана

Факултет за медицински науки Универзитет „Гоце Делчев“ Штип, Р.Македонија

Џидрова Виолета

Факултет за медицински науки Универзитет „Гоце Делчев“ Штип, Р.Македонија

Шуманов Ѓорѓи

Факултет за медицински науки Универзитет „Гоце Делчев“ Штип, Р.Македонија

Апстракт: Правилната исхрана е основен фактор за оптимален раст и развој на човечкиот организам и директно влијае на неговата работна способност и должината на живот. За жал, денешната исхрана ја карактеризираат неправилни и недоволно избалансирани оброци, во кои има премногу масти, месо, леб, а малку млечни производи, овошје и зеленчук. Неправилната исхрана е фактор ризик за појава на различни заболувања. Поради тоа трпи целиот наш организам, а многу е полесно лошите компликации да се избегнат со промена на исхраната. **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. **Материјали и методи:** се прикажани дескриптивни и статистички податоци од Дедската установа „Павлина Велјанова“ во Кочани. Прирачник за правилна исхрана на доенчиња и мали деца икуства и согледувања на вработените во градинката „Павлина Велјанова“ во Кочани. **Заклучок:** 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.

Клучни зборови:Превенција, дебелина, раст и развој, исхрана.

ВОВЕД

Одговорноста на родителите за правилна исхрана на децата е голема, бидејќи тоа е еден од клучните фактори за здравјето во зрелоста. Периодот на детството, со емоционалниот, социјалниот и интелектуалниот развој, се карактеризира со промените во фазата на наглиот раст во висина; фазата на интензивно зголемување на телесната маса. Детскиот апетит и внесот на храна, кои обично ги следат овие промени во фазите од развојот, често предизвикуваат загриженост кај родителите.

Адекватната исхрана е добра превенција за нутритивните проблеми како што се дебелина, слаби коски, дијабетес, кардиоваскуларни заболувања. Децата ќе научат добро да се хранат ако родителите се хранат правилно. Постојат многу фактори кои влијаат на тоа дали детето ќе биде дебело или не. Сè започнува уште пред раѓањето. Денес е познато дека и несоодветната исхрана на бремените жени може да ги зголеми шансите за појава на дебелина кај детето бидејќи тоа уште во матката се навикнува на вкусовите на храна кои мајката ги јаде. Исхраната на мајката во бременоста на тој начин ја одредува реакцијата на детето на храната по раѓањето. Најдобро е кога родителите ја познаваат динамиката на растот и физичкиот развој на доенчето за да можат да ги воочат отстапувањата.

Мајчиното млеко ја обезбедува целата енергија и сите хранливи материи (нутриенти) 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 над 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. Мајчиното млеко е идеално избалансирано во физичкиот состав, типот и концентрацијата на протеини, масти, јаглехидрати, витамини, минерали, ензими, хормони, фактори на раст, поттикнувачи и зајакнувачи на имуниот систем и антиинфламаторни материи, кои му се потребни на бебето за неговиот раст и развој во првата година од животот.¹¹

Дохранувањето претставува воведување на дополнителна храна, позната и како цврста храна, која се додава по доењето или почетната инфант формула.

Пораното воведување на цврста храна исто така може да предизвика дебелење. Затоа со дохранување не треба да се почне прерано, а во јадењето кое се подготвува за доенчето не треба да се додава шеќер и сол.

Кога станува збор за поголемите деца, мора да се знае дека тие имаат потреба за високохранливи оброци и во текот на денот мора да јадат пет пати. Во оброците мора да бидат застапени сите хранливи состојки, бидејќи тие се неопходни за правилен раст и развој на децата. Училишните деца побрзо се рзвиваат па затоа им се потребни поголеми количини на енергија и хранливи материи.

Посебно е важно да внесуваат доволно витамини и минерали кои им се потребни за развојот и доволно белковини. Постојат насоки за исхрана и за децата, т.н. детска пирамида со производи, составена од Министерството за земјоделие на САД заради промовирање на здравата исхрана кај децата.

Основата на детската пирамида како и кај возрасните ја прават лебот, житарици, ориз ... Тоа е најважниот дел од исхраната бидејќи од него децата ја добиваат потребната енергија за раст и развој и влакна кои ја подобруваат работата на цревата и помагаат за зачувување на здравјето. Се препорачува за сите 5 оброци дел од намирниците да бидат од таа група.

Вториот ред од пирамидата е составен од овошје и зеленчук. Се препорачува тие да се конзумираат во склоп на трите оброци бидејќи содржат голема количина на витамини и минерали потребни за растење на детето. Посебно важни се витаминот С и фолната киселина.

¹¹ Димитровска, З., Спироски, И., Мемети, Ш., Кендровски, Д. (2012). Прирачник за правилна исхрана на доенчиња и мали деца. Институт за јавно здравје на Република Македонија, Скопје. Стр. 12



Слика 1 – Детска пирамида на исхрана
 Figure 1 - Kids food pyramid

Во третиот ред спаѓаат месото, рибата, млекото, јогуртот и останатите млечни производи. Овие намирници се препорачува да се конзумираат во два оброка на ден. Преку нив детето внесува калциум кој е потребен за правилен раст и развој на коските и забите. Месото, рибата, јајцата, гравот, леќата и сојата се препорачуваат во два дневни оброци. Она што е најважно за организмот од овие намирници се белковините, кои помагаат во градењето на мускулите и железото.

Оревите, бадемите, лешниците, кикиритките и ф'стаците се одлична храна и се доста хранливи. На самиот врв од пирамидата се мастите и слатките кои треба што помалку да се конзумираат слатките имаат многу калории, а малку хранливи состојки, па затоа треба да се избегнуваат.

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. Треба да се води грижа за составот и особините на храната, начинот на приготвување на храната и начините на исхрана. Овие информации ќе помогнат децата правилно да растат и живеат, бидејќи навиките за правилна исхрана се стекнуваат уште од најраното детство.

Материјали и методи: се прикажани дескриптивни и статистички податоци од Дедската установа „Павлина Велјанова“ во Кочани. Во трудот се користени материјали од најновите истражувања, Прирачник за правилна исхрана на доенчиња и мали деца искуства и согледувања на вработените во градинката „Павлина Велјанова“ во Кочани.

Резултати: Одамна е познато дека доенчето кое расте само со мајчино млеко, подоцна ќе биде многу поздраво и посилено, со посилен имунитет од оние деца кои растеле со вештачко млеко. На тежината понатаму влијае и понатамошната исхрана на детето. Многу е важно исхраната да биде разновидна, продуктите да бидат од природно потекло, домашни, иако тоа во денешно време е скоро невозможно. Постои мислење дека децата од село и град се разликуваат по градбата. Прикажан е статистички податок за нормалниот развој во висина и тежина на малите деца.

Табелите бр. 1 и покажуваат просечна висина и тежина на женски и машки деца (но тие се само груби показатели).¹²

Возраст	Тежина (кг) женски	Тежина (кг) Машки	Висина (см) женски	Висина (см) Машки
Раѓање	3.2	3.3	49.9	50.5
3 месеци	5.4	6.0	60.2	61.1
6 месеци	7.2	7.8	66.6	67.8
9 месеци	8.6	9.2	71.1	72.3

¹² Fabina, M. (2015). *Tjelesna i zdravstvena kultura u jaslíčkom uzrastu*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Pula. Стр. 31.

Thirteenth International Scientific Conference
THE TEACHER OF THE FUTURE
 25-28.5.2017, Budva, Montenegro

1 година	9.5	10.2	75.0	76.1
2 години	11.8	12.3	84.5	85.6
3 години	14.1	14.6	93.9	94.9

Во ЈОУДГ „Павлина Велјанова“ – Кочани се опфатени деца на возраст од 9 месеци до 6 години. За нивниот правилен раст и развој се води многу грижа, што може да се види и од уредно изработено мени, секако и од вкусно приготвената храна.

Листа на планирани јадења во ЈОУДГ „Павлина Велјанова“ – Кочани за прва и трета недела од месецот за воспитни групи до 2 години

Ден	Појадок	Ужина	Ручек	Ужина
Понеделник	Млечна попара од печен леб, сирење и млеко	Чај	Пасиран грав со зеленчук, салата - сезонска	Пудинг од чоколадо, ванила или сутлијаш
Вторник	Палента со сирење и јогурт	Овошје	Кашичка од компир со зеленчук и мелено јунешко месо	Печена јаболка или свежа
Среда	Интегрални житарици (мусли со млеко)	Овошен сок	Кашичка со ориз, зеленчук и пилешко со ориз и пилешко месо	Овошје (банана)
Четврток	Кашичка со мелен ориз и жолчка	Чај	Пасиран грашок со пилешки стек и зеленчук	Колач со овошен сок
Петок	Пасиран намаз со путер, напиток – чај	Компот од јаболка	Пасирана каша од леќа, морков и компир	Чоколино со млеко пециво

Листа на планирани јадења во ЈОУДГ „Павлина Велјанова“ – Кочани за втора и четврта недела од месецот за воспитни групи до 2 години

Ден	Појадок	Ужина	Ручек	Ужина
Понеделник	Интегрални житарици (мусли со млеко)	Овошен сок	Пасиран грав со зеленчук, салата - сезонска	Сутлијаш
Вторник	Чоколино со млеко	Овошје	Пасирана каша од ориз со пилешко месо и зеленчук	Печена јаболка
Среда	Пасиран намаз од кисела павлака со варен морков, напиток чај	Компот од јаболка	Пасирана каша од компир со зеленчук и мелено јунешко месо	Банана
Четврток	Палента со сирење и јогурт	Овошен сок	Пасирана зеленчукова каша со ориз	Бисквит торта
Петок	Кашичка од грис со жолчка	Чај	Макарони тава со урда или сирење и кисело млеко	Медолино со млеко

Листа на планирани јадења во ЈОУДГ „Павлина Велјанова“ – Кочани за прва и трета недела од месецот за воспитни групи над 2 до 6 години

Ден	Појадок	Ужина	Ручек	Ужина
-----	---------	-------	-------	-------

Thirteenth International Scientific Conference
THE TEACHER OF THE FUTURE
 25-28.5.2017, Budva, Montenegro

Понеделник	Намаз од путер и рендано сирење на парче интегрален леб, напиток – чај со лимон и мед	Овошје	Чорбест грав со зеленчук, салата - сезонска	Пудинг од чоколадо, ванила
Вторник	Пржени лепчиња со јајца и јогурт	Компот	Чорбест компир со мелено месо или со парче јунешко месо и зеленчук, салата - сезонска	Овошје (јаболко, портокал)
Среда	Јувка или тарана со сирење, напиток – чај со лимон	Компот	Пилешка или говедска супа со зеленчук тава, ориз со пилешко месо или ризи – бизи со стек	Овошје (банана, јаболко, мандарина, праска)
Четврток	Намаз од путер и рендан кашкавал на парче интегрален леб, напиток – млеко	Овошје	Вариво од грашок со пилешки стек и сезонска салата	Колач и овошен сок
Петок	Намаз од риба или стек со рендана кисела краставица на парче интегрален леб, напиток – чај со лимон	Компот	Вариво од леќа, варено јајце, салата - сезонска	Кифла, банана

Листа на планирани јадења во ЈОУДГ „Павлина Велјанова“ – Кочани за втора и четврта недела од месецот за воспитни групи над 2 до 6 години

Ден	Појадок	Ужина	Ручек	Ужина
Понеделник	Намаз од маргарин, рендано сирење и варено јајце на парче интегрален леб, напиток – млеко	Овошје	Чорбест грав со зеленчук, салата - сезонска	Сутлијаш
Вторник	Пржени лепчиња со јајца и јогурт	Компот	Вариво од ориз со пилешко месо и зеленчук, салата - сезонска	Овошје (јаболко, портокал)
Среда	Намаз од кисела павлака и варен морков, напиток – чај со лимон и мед	Компот	Пилешка супа со зеленчук, мусака или пекарски компир со ролат од јунешко мелено месо или пире со риба филета или стек	Овошје (банана, јаболко, мандарина, праска)
Четврток	Пржена урда со јајце на парче интегрален леб и јогурт	Овошје	Вариво од растурена сарма со зелка, ориз и мелено јунешко месо, салата	Бисквит торта со пудинг
Петок	Намаз од путер и мармалад или мед на парче интегрален леб, напиток – чај со лимон	Компот	Макарони тава со урда или сирење и кисело млеко, салата - сезонска	Кроасан, феџрек

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. Објаснета е 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.

Thirteenth International Scientific Conference
THE TEACHER OF THE FUTURE
25-28.5.2017, Budva, Montenegro

Објаснета е и примената на штетни продукти како консумација на храна и напитки кои содржат многу шеќер и сол. Оброците во градинката се важни за развојот на детето, но и поради стекнување културно однесување во текот на седењето за време на оброците. Исхраната на децата во јаслите треба да биде прилагодена на потребите на малите деца и доенчиња. Доенчињата јадат по потреба, при што се настојува да се задоволат нивните зголемени апетити, додека постарите деца имаат потреба за мали, но почести оброци. Децата треба да се поттикнуваат, а не да се присилуваат на јадење. Хранењето и оброците во бебешкиот живот се важни настани, бидејќи глатта е почеста и поинтензивна кога на телото му е потребна енергија. Со хранењето не се задоволуваат само телесните потреби на детето, туку на детето му се покажува дека неговото окружување е осетливо на неговите потреби и дека реагира на нив. Она што произлезе од разговорот и со воспитувачите и негувателите како најдиректни во контактите со децата, присутни во текот на оброците, а и вработените во кујната, покажа дека децата најмногу сакаат да го јадат овошјето и храната приготвено со пилешко месо, потоа следуваат пржените лепчиња и намазите. Иако ова може да се промени. Кога станува збор за момчињата и девојчињата во однос на исхраната, односно видот на храна, разлика не може да се направи. Треба да се избегнува форсирање, навалување, договарање и наградување за јадењето. Ако детето одолговлекува и јаде подолго време, треба да му се отстрани чинијата, бидејќи детето е премногу уморно за да јаде, не му е добро или нема апетит. На возраст од две години на детето доволно добро му се развиени моторните вештини да се храни без помош и треба да му се дозволи тоа сам да го прави. Од тогаш, па понатаму, неговата исхрана претежно ќе се состои од цврста храна. Може да се почне со давање вештачко млеко, а во текот на денот би требало да има почести помали оброци (обично 3 оброка и 2 ужинки). Децата најдобро знаат колку ќе јадат. Тие се чувствителни на температурата на храната, повеќето не сакаат премногу топла или ладна храна. На сите нив им се допаѓа храна во боја, необично украсена. Главно повеќе сакаат сурова или обарена храна и повкусно им е сочното, отколку сувото месо. Секое дете има единствени нутритивни навики, сепак можат да се следат некои генерални упатства за да се знае дали детето добива доволно соодветни материи. Може да се заклучи дека секое невнимание во начинот на исхраната кај децата може да доведе до појава на дебелина, која во последно време е сè почеста, како и до појава на одредени заболувања. Истражувањата покажале дека децата кои јадат здраво и разновидно и додека растат повеќе избираат свежо овошје и зеленчук и зрнести производи, отколку fast food и готови јадења, се посреќни, поактивни, поистрајни во активностите. Родителите би требало што порано да почнат да внимаваат на исхраната на своите деца.

ЗАКЛУЧОК

Правилната исхрана е основен фактор за оптимален раст и развој на човечкиот организам и директно влијае на неговата работна способност и должината на живот. За жал, денешната исхрана ја карактеризираат неправилни и недоволно избалансирани оброци, во кои има премногу масти, месо, леб, а малку млечни производи, овошје и зеленчук. Неправилната исхрана е фактор ризик за појава на различни заболувања. Поради тоа трпи целиот наш организам, а многу е полесно лошите компликации да се избегнат со промена на исхраната. Навиките во исхраната на детето се создаваат уште во раното детство и траат до крајот на неговиот живот. Заради тоа, многу е важно тие правилно да бидат формирани, со цел да се обезбеди здрав раст и развој на младиот организам. Потребата од создавање на силен и здрав потенцијал, кој може да им одолее на заразните и незаразните болести, кои во денешно време се сè почести, е императив за сите фактори вклучени во исхраната, растот и развојот на децата.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

- [1] Димитровска, З., Спирок, И., Мемети, Ш., Кендровски, Д. (2012). Прирачник за правилна исхрана на доенчиња и мали деца. Институт за јавно здравје на Република Македонија, Скопје;
- [2] Fabina, M. (2015). *Tjelesna i zdravstvena kultura u jasličkom uzrastu*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Pula;
- [3] KAKO PRAVILNO HRANITI SVOJE DIJETE | PRAVILNA PREHRANA PREDŠKOLSKE I ŠKOLSKE DJECE,
- [4] <http://www.kako.hr/clanak/kako-pravilno-hraniti-svoje-dijete-pravilna-prehrana-predskolske-i-skolske-djece-2660.html>;
- [5] <http://www.adiva.hr/pravilna-prehrana-djece.aspx>

Thirteenth International Scientific Conference
THE TEACHER OF THE FUTURE
25-28.5.2017, Budva, Montenegro

- [6] <http://www.adiva.hr/pravilna-prehrana-djece.aspx>;
- [7] <http://www.yumama.com/dete/ishrana-dece/1081-ishrana-dece-uzrasta-tri-do-pet-godina.html>;
- [8] <http://www.roditelji.hr/beba/zdravlje-i-prehrana/kako-sprijeciti-visak-kilograma-u-djecjoj-dobi/>.