

Нутритивни аспекти на ДЕТСТВОТО

Проф. д-р Игор Спироски

Началник на Одделение за физиологија и мониторинг на исхрана

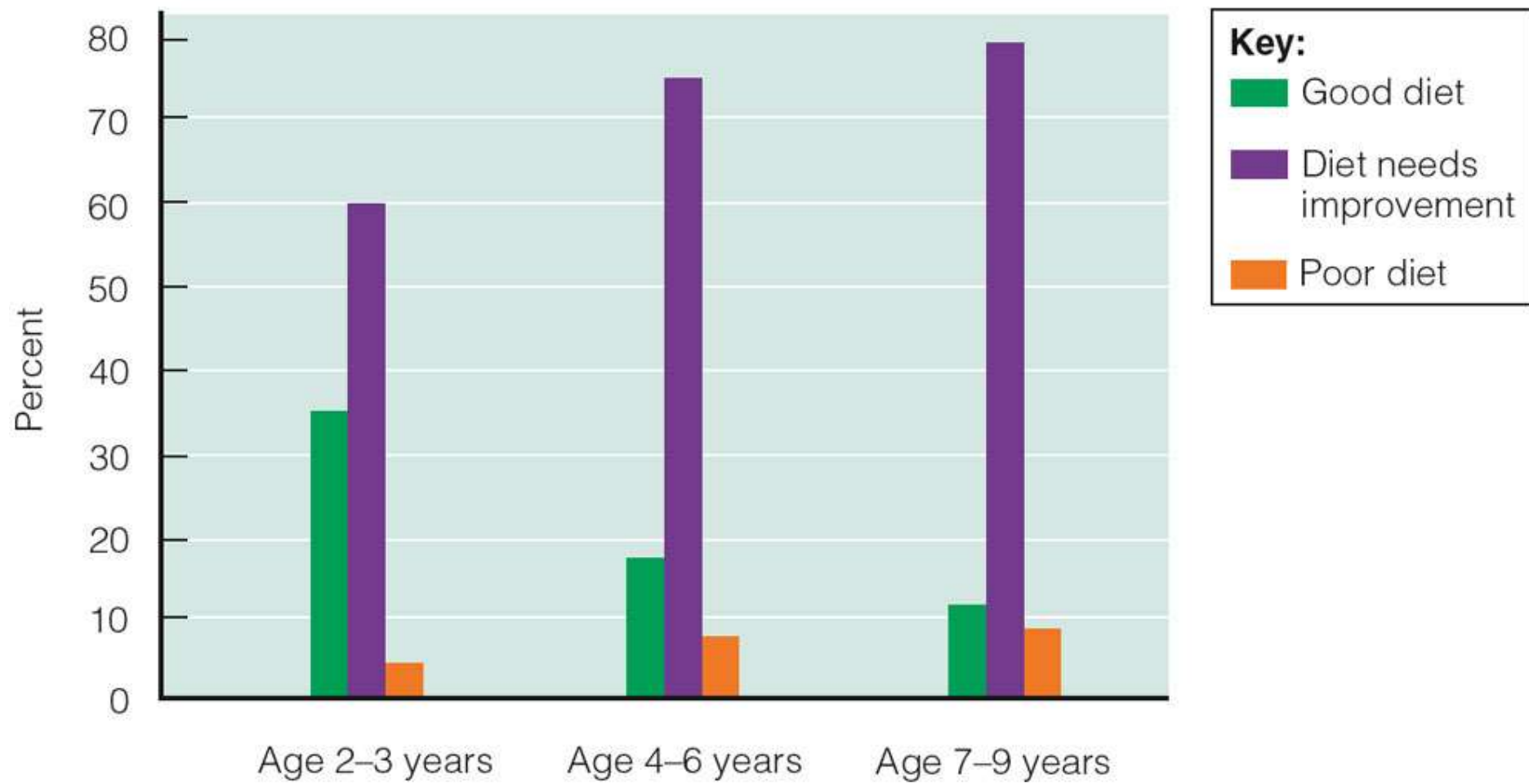
Институт за јавно здравје

УКИМ Медицински факултет

igor.spiroski@medf.ukim.edu.mk

Вовед

- Нутритивните потреби се менуваат со годините
 - Зависат од:
 - Стапката на раст
 - Полот
 - Физичката активност
 - ...
 - Варираат од индивидуа до индивидуа
 - Но, може да се прават генерализации



Рано детство

- Напредок на доенче
 - Просечен раст во првата година кај доенчиња: 25 cm
 - По 1 година: растот успорен за половина
 - До 2 години: оди со самодоверба, учи да скока, трча, се качува

Рано и средно детство

- Акумулација на
 - Поголема маса
 - Поголема густина на коски
 - Поголема густина на мускули
 - Рафинирани и координирани движења преку нервниот систем
- Трендовите продолжуваат, невоедначено и поспоро, се до адолесценција

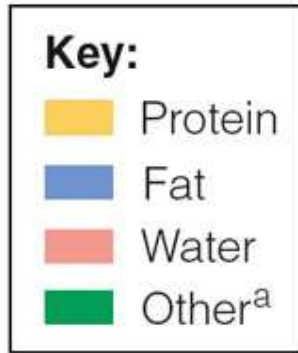
Рано и средно детство

- Менталниот напредок е брз
 - Соодветна исхрана е клучна за развој на мозокот
 - Децата кои се неухранети на 3 години често демонстрираат намалени ментални капацитети на возраст од 11 години
 - Иако другите животни околности се слични со тие на нивните врсници

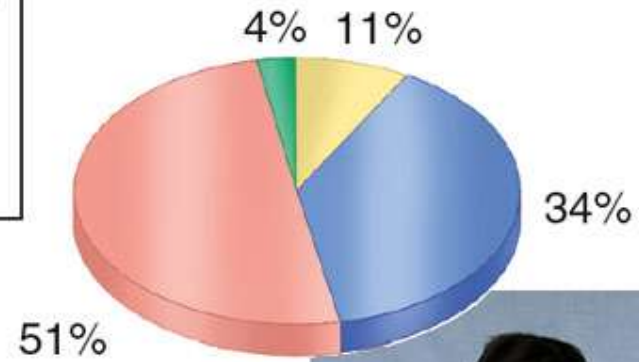
Исхрана на здраво дете

- Никогаш во животот исхраната не се менува побрзо отколку во втората година
- Од 12-24 месеци исхраната се менува од:
 - Исхрана на доенче
 - Доење или млечна храна за доенчиња
 - До модифицирана храна за возрасни
 - Млекото останува централен извор на калциум, протеини и други нутриенси

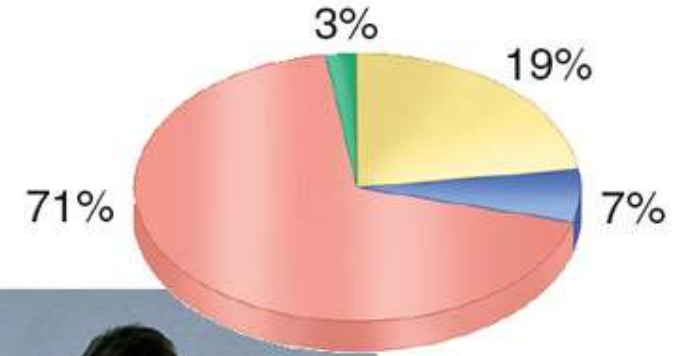
Брзиот раст и менувањето на составот на телото бара повеќе нутриенси отколку што млекото само по себе може да обезбеди



Weight gain of infants
(age 0 to 6 months)



Weight gain of toddlers
(age 12 to 24 months)



© Anthony Vannelli (both)

Исхрана на здраво дете

- Енергија и протеини
 - Апетитот на доенчето значајно се намалува околу првиот роденден и после тоа флукутира
 - Имајќи ги предвид можностите за нутритивно богата храна и опасностите, внатрешната регулација на апетитот кај децата со физиолошка тежина гарантира дека нивниот енергетски внес ќе биде соодветен за секоја фаза на растот

Исхрана на здраво дете

- Денешните деца често внесуваат храна со висока содржина на
 - Шеќер
 - Заситени масти
 - Калории
- Децата може да ги занемарат внатрешните сигнали за заситеност и да внесат повеќе калории од потребното
 - Иницијација на дебелина

Исхрана на здраво дете

- Индивидуалните потреби за енергија на децата варираат, во зависност од нивниот раст и физичката активност
 - 1-годишно дете $\approx$ 800 калории/ден
 - 6-годишно дете $\approx$ 800 калории повеќе
 - До 10-та година $\approx$ 2000 калории/ден го поддржуваат нормалниот раст и активност
 - Без складирање на вишок масти
 - Со возраста потребата од енергија се зголемува
 - Но калориите по кг тт се намалуваат

Исхрана на здраво дете

- Протеини

- Вкупните потртеби се зголемуваат како што детето расте
 - Потребите по кг тт за постаро дете се малку пониски од тие на помладо дете
 - 0-3 месеци – 2,2 g/kg tt
 - 4-6 месеци – 1,6 g/kg tt
 - 7-9 месеци – 1,5 g/kg tt
 - 10-12 месеци – 1.5 g/kg tt
 - 1-3 години – 1,1 g/kg tt
 - Возрасен човек – 0,8 g/kg tt

Исхрана на здраво дете

- Јаглехидрати и влакна
 - Потребите за јаглехидрати се базирани на потребата на мозокот за глюкоза
 - Мозокот на 1-годишник е голем во однос на големината на телото
 - Потребите за глюкоза се слични на потребите на возрасен

Исхрана на здраво дете

- Потребите за влакна произлегуваат од потребите за возрасни
 - Треба да се прилагодат за деца кои се пребирливи за јадење и внесуваат премалку енергија
 - Генерално, потребите на деца за влакна треба да се еднакви на нивната „возраст плус 5 грама“

Исхрана на здраво дете

- Масти и масни киселини
 - Доколку мастите се во соодветно ниво, се штитиме од заситените масти
 - Може да ги заштити децата од развој на рана фаза на болести кои ќе ги имаат како возрасни

Исхрана на здраво дете

- Ако одиме во екстреми, нискомасните диети имаат недостаток од есенцијални нутриенси и енергија потребна за раст
 - Малите стомаци на децата може да примат мала количина на храна
 - Масите овозможуваат концентриран извор на енергија од храната која е потребна за раст
 - Есенцијалните масни киселини се клучни за правилен развој на нервите, очите и други ткива

Исхрана на здраво дете

- Препорачан дневен внес на масти во исхраната на детето (доколку внесот на енергија е доволен)
- ПДВ:
 - 1-3 години: 30%-40% Е
 - 4-18 години: 25%-35% Е

Исхрана на здраво дете

- Витамини и минерали
 - Со растот, расте и потребата од витамини и минерали
 - На ниво на тт, потребите, на пример, на 5-годишно дете за витамин А се двојно поголеми во однос на возрасен маж
 - Балансирана исхрана со нутритивно богата храна може да ги задоволи потребите на детето за овие микронутриенси, ОСВЕН на потребите за ЖЕЛЕЗО
 - Недостатокот на железо во исхраната е голем проблем насекаде во светот

Исхрана на здраво дете

Табела 2 Максимално дневно внесување на витамини наменето за здрави деца

Витамини	A	C	D	E	K	B1	B2	B3	B6	Фолна киселина	B12	Пантотенска киселина	Биотин
Возраст	μg^1	mg	μg^2	mg^3	μg	mg	mg	mg^4	mg	μg^5	μg	mg	μg
0,5-1	375	35	10	4	10	0,4	0,5	6	0,6	35	0,5	2	15
1-3	400	40	10	6	15	0,7	0,8	9	1,0	50	0,7	3	20
4-6	500	45	10	7	20	0,9	1,1	12	1,1	75	1,0	4	25
7-10	700	45	10	7	30	1,0	1,2	13	1,4	100	1,4	5	30
11-14	800	50	10	10	45	1,3	1,5	17	1,7	150	2,0	7	100

Табела 3. Максимално дневно внесување на минерали наменето за здрави деца

Возраст	Калциум (Ca)	Фосфор (P)	Магнезиум (Mg)	Железо (Fe)	Цинк (Zn)	Флуор (F)	Јод (I)	Селен (Se)	Хром (Cr)	Бакар (Cu)	Манган (Mn)	Молибден (Mo)	Бор (B)	Силициум (Si)
Години	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg
0,5-1	600	500	60	10	5	0,5	50	15	20	600	0,6	20	/	0,5
1-3	800	800	80	10	10	0,7	70	20	20	700	1,0	25	3	1
4-6	800	800	120	10	10	0,7	90	20	30	1000	1,5	30	6	5
7-10	800	800	170	10	10	1	120	30	50	1000	2,0	50	6	5
11-14	1200	1200	270	12	15	1	150	40	50	1500	2,0	75	11	25

Исхрана на здраво дете

- За време на втората година од животот
 - Децата преминуваат од храна богата со железо, како што е мајчиното млеко или млечна формула збогатена со железо кон исхрана со храна за возрасни и кравјо млеко кое е сиромашно со железо...
 - Тука најсилно е изразена варијабилноста на апетитот на децата
 - Преминот кон млеко за возрасни, незбогатена храна, намеланите резерви на железо и непостојан внес на храна ја прави изгледна можноста за недостаток на железо во време кога железото е потребно за нормална функција на мозокот и за негов раст и развој

Исхрана на здраво дете

- За превенција на недостаток на железо
 - Храната за деца мора да донесе 7-10 mg железо/ден
 - Оброците и ужините мора да вклучат храна богата со железо
- Внес на млеко
 - Клучен за потребите на калциум и за здрави коски
 - Не треба да се надминат дневните препораки за да се избегне намален внес на безмасно месо, риба, живина, јајца, и целозрнести жита

TABLE 14•1 IRON-RICH FOODS KIDS LIKE^a

Breads, Cereals, and Grains

Canned macaroni ($\frac{1}{2}$ c)
Canned spaghetti ($\frac{1}{2}$ c)
Cream of wheat ($\frac{1}{4}$ c)
Fortified dry cereals (1 oz)^b
Noodles, rice, or barley ($\frac{1}{2}$ c)
Tortillas (1 flour or whole wheat, 2 corn)
Whole-wheat, enriched, or fortified
bread (1 slice)

Vegetables

Baked flavored potato skins ($\frac{1}{2}$ skin)
Cooked mung bean sprouts or snow
peas ($\frac{1}{2}$ c)^c
Cooked mushrooms ($\frac{1}{2}$ c)
Green peas ($\frac{1}{2}$ c)
Mixed vegetable juice (1 c)

Fruits

Canned plums (3 plums)
Cooked dried apricots ($\frac{1}{4}$ c)
Dried peaches (4 halves)
Raisins (1 tbs)

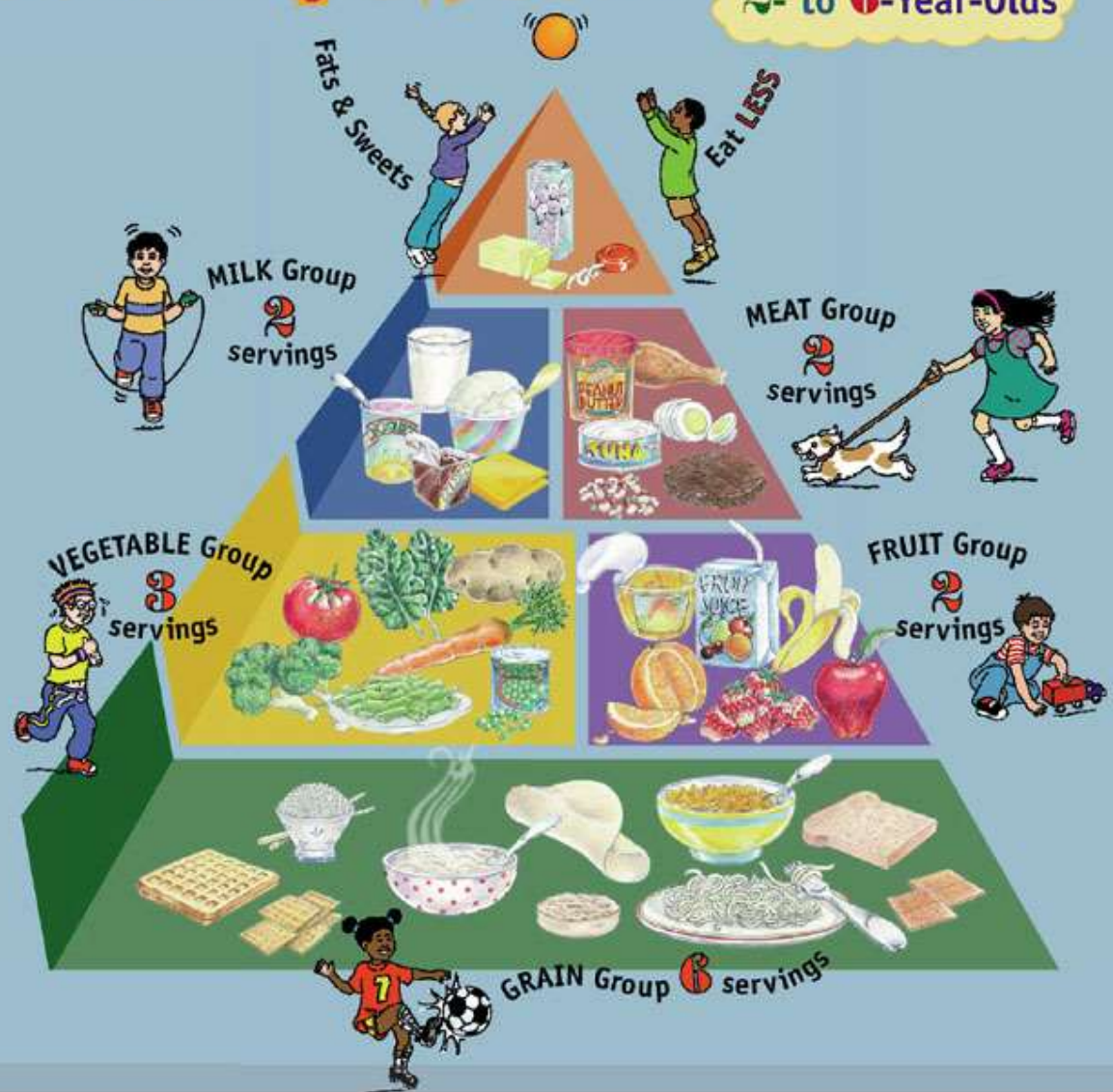
Meats and Legumes

Bean dip ($\frac{1}{4}$ c)
Canned pork and beans ($\frac{1}{2}$ c)
Lean chopped roast beef or cooked
ground beef (1 oz)
Liverwurst on crackers ($\frac{1}{2}$ oz)
Meat casseroles ($\frac{1}{2}$ c)
Mild chili or other bean/meat dishes ($\frac{1}{4}$ c)
Peanut butter and jelly sandwich
($\frac{1}{2}$ sandwich)
Sloppy joes ($\frac{1}{2}$ sandwich)

FOOD Guide PYRAMID

for Young Children

A Daily Guide for
2- to 6-Year-Olds



Што содржи една сервирана единица на храна од различните групи на прехранбени производи

- **I. Група - леб, житарици, тестенини, ориз и компири**

едно парче леб од 50 г

120 г варени житарици, ориз или тестенини

една шолја суви цереалии од 40 г

- **II. Група зеленчук**

100-150 г од зеленчук 1 (зелка, карфиол, зелје, кељ, прокељ, спанаќ, марула, краставица, домати, пиперка, модар патлиџан, тиквица)

75 - 100 г зеленчук 2 (компир, морков, грашок, цвекло, кромид)

- **III. Група овошје**

100 - 150 г свежо овошје

200 мл овошен сок

110 г компот од овошје

100 г сушено овошје (смокви, урми, сливи, грозје)

- **IV. Група млеко и млечни производи**

240 мл млеко или јогурт (една шолја)

120 г посно сирење

60 г масно сирење, кашкавал, топено сирење

- **V. Група месо, живина, риба, јајца, легуминози, костенливо овошје**

80 г варено месо, живина или риба

1 јајце

90 г варени (30 г неварени) легуминози: грав, леќа, соја

40 г костенливо овошје - ореви, бадеми, лешници, кикири

Исхрана на здраво дете

- Децата на возраст 2-6 години имаат потреба од минимум дефинирани сервирни единици дневно
- Големината на оброците треба да варира согласно возраста за да го одржи внесот на калории умерен
 - 2-3 години: да се сервира $\frac{2}{3}$ од големината на оброкот за возрасен
 - 4-6 години: може да јадат порции еквивалентни со тие за возрасни

Исхрана на здраво дете

- Малку деца се хранат согласно препораките
 - Има подобрувања, особено кај овошјето и зеленчукот, како и кај определени жита, но сепак
 - Внесот на нутриенси како калциум и цинк често е под прагот на препорака

Исхрана на здраво дете

- Активно дете со физиолошка тежина, може повремено да ужива во калориски оброци, но да се има предвид видот на храна:
 - Од групата на млеко (понекогаш): сладолед или пудинг
 - Од групата на жита (понекогаш): колачи од цело зрно
 - Премногу ваква храна може да води кон иницирање на дебелина

ood Childhood Childhood Childhood Childhood Childhood Ch



Steady Growth



Fed by Others



Feed Themselves



Pocket Money



Likes and Dislikes



Television

The childhood years are a parent's best, and perhaps last, chance to influence food choices. Healthy eating habits and a healthy relationship with food ensure positive development during growth and also help future adults maintain healthy

weights and reduce risks of degenerative diseases in later life.

Click on each photograph to learn about factors that influence nutrition in childhood.

Оброци и ужинки

- Детските години се последна шанса на родителите да влијаат на изборот на храна од страна на нивните деца
 - Соодветни навики за исхрана и ставови кон храната, поставени од родителите, може да помогнат идните возрасни да стекнат здрави навики за исхрана
 - Навики кои ја намалуваат можноста од појава на незаразни болести во иднина

Оброци и ужинки

- Детски преференци
 - Децата природно сакаат нутритивно богата храна од сите групи
 - Освен од зеленчук
 - Некои деца го одбиваат
 - Што побогат избор на нутритивно богата храна се презентира – тоа децата ќе одбираат поадекватно

Оброци и ужинки

- Многу деца преферираат зеленчук кој е:
 - Со „благ“ вкус
 - Моркови, круши или пченка се преферира пред брокули кои имаат „остар“ вкус
 - Децата имаат повеќе папили за вкус
 - Лесно недозготвен
 - Крцкав
 - Со светла боја
 - Лесен за јадење

Оброци и ужинки

- Сварената храна треба да се сервира топла, не врела
 - Детската уста е почувствителна отколку таа на возрасните
- Мазните храни вообичаено се добро примени
 - Овесна каша
 - Компир-пире
 - Супа од грашок

Оброци и ужинки

- Стравот од нова храна е универзален кај децата
 - Сугестија наместо команда, пробање на мали количини на нова храна на почеток на оброкот кога детето е гладно – изгледа функционира најдобро
 - Понуда на децата на нова храна во која возрасните уживаат може да ја стимулира детската природна радозналост која може да даде подакуван резултат

Оброци и ужинки

- Присилување или „поткупување“ на децата да јадат определена храна може да има спротивен ефект
 - Детето веројатно нема да развие преференца кон тој тип на храна
- Кога на децата им се забранува да ја јадат омилената храна тие ја посакуваат уште повеќе

Оброци и ужинки

- Малку деца преферираат мали порции храна сервирани на мали маси
 - Ако им се понудата големи порции, децата може да се прејадат од нивната омилена храна и да игнорираат се останато



Оброци и ужинки

- Како што родителите имаат омилена и омразена храна, доколку детето константно одбива определена храна треба да ја има истата привилегија на избор
- Треба да им се верува на децата кога ќе кажат дека не им се јаде
 - „Испразни ја чинијата“ диктатот треба да се опфрли засекогаш
 - Децата кои се терани да се прејдате често завршуваат како дебели возрасни

Оброци и ужинки

- Родителот е одговорен ШТО ќе му се понуди на детето како храна
- Детето треба да одлучи КОЛКУ дури и ДАЛИ ќе јаде
- Давањето избор не значи дека детето треба да ја диктира исхраната
 - Многу деца ќе одберат од најрекламираните чипсови, крекери или бонбони, како и залсадени пијалаци
- Родителите кои се во постојано брзање може да им го препуштат одбирањето на храна на вкусот на децата
 - Гладно дете кое меѓу оброци ќе посака да јаде слатко или некакви грицки и ќе се прејадеand
 - Наместо да јаде добар оброк во време кога е планиран

Задавување

- Тркелазна храна може да остане во тесната трахеа на децата
 - Грозје, јатки, цврсти бонбони...
- Труги потенцијално опасни храни се:
 - Тегаво месо
 - Пуканки
 - Чипс
 - Путер од кикирики кога се јаде со лажица

Оброци и ужинки

- Често, децата имаат ужинки за да не се гладни меѓу оброците
- Нутритивно богати ужинки не се проблем и се еднакво здрави како и мали оброци
- Ужинките треба да се едноставни и достапни
 - Млеко и млечни производи (сирење, јогурт)
 - Овошје и зеленчук
 - Сендвич со путер од кикирики
 - Житарки од целозрнесто жито

Оброци и ужинки

- Опуштена атмосфера, без брзање и без конфликти е добра околина за добар апетит каде детето може лесно да се навикне на здрава исхрана
- Родителите кои молат или бараат од нивните деца да јадат може да створат конфликтна околина
 - Детето може да не ја поднесува атмосферата за време на оброкот ако истата е придружена со постојани обвинувања
 - Стомакот на детето е орган кој реагира на стресот на телото и на умот

Оброци и ужинки

- Децата уживаат да се вклучени во припремата на оброците
 - Тие сакаат да ја јадат храната за која помогнале да се спреми
 - Позитивно искуство е ако задачата е усогласена со можностите на детето во дух на ентузијазам и уживање
 - Без критики и забелешки
 - Пофалбата го зголемува кувството на гордост
 - Помага во креирање на вештини и позитивни чувства кон здравата храна

TABLE 14•2 FOOD SKILLS OF PRESCHOOLERS^a

Age 1–2 years, when large muscles develop, the child:

- uses short-shanked spoon.
- helps feed self.
- lifts and drinks from cup.
- helps scrub, tear, break, or dip foods.

Age 3 years, when medium hand muscles develop, the child:

- spears food with fork.
- feeds self independently.
- helps wrap, pour, mix, shake, or spread foods.
- helps crack nuts with supervision.

Age 4 years, when small finger muscles develop, the child:

- uses all utensils and napkin.
- helps roll, juice, mash, or peel foods.
- cracks egg shells.

Age 5 years, when fine coordination of fingers and hands develops, the child:

- helps measure, grind, grate, and cut (soft foods with dull knife).
- uses hand-cranked egg beater with supervision.

Оброци и ужинки

- Најважното влијание на детските навики во врска со исхраната:
 - Навиките во исхраната на родителите
- Родителите кои не подготвуваат, сервираат или јадат морков не треба да се изненадени ако нивните деца одбиваат да јадат моркови

Нутритивни дефицити

- Студија кај наизглед здрави деца во Британија покажала дека $\approx 40\%$ имале помал внес на фолати, витамин Д, калциум, железо, магнезиум, селен, цинк и други минерали
 - На некои им се дадени суплементи и подоцна даден тест на интелигенција
 - Оние на кои им биле дадени суплементи постигнале подобри резултати на тестот споредено со контролната група

Нутритивни дефицити

- Најдени се врски меѓу недостатокот на железо и однесувањето
 - Ја намалува мотивацијата за опстојување на интелектуално предизвикувачки задачи
 - Таквите деца може да се иритабилни, агресивни, непослушни, тажни или повлечени
 - Ги означуваат како „хиперактивни“, „депресивни“ или „непосакувани“

Алергија на храна, нетолеранција и аверзија

- **Алергија**

- Бурна реакција на присуство на **антиген**, супстанција непозната за телото која провоцира формирање на антитела или воспалителна реакција од клетките на имуниот систем
 - Вообичаено гликопротеини
 - Инфламацијата е претставена со локален оток и иритација
 - Привлекува бели крвни зрнца на местото

Алергија на храна, нетолеранција и аверзија

- Алергија на храна

- **Антитела**

- Големи протеински молекули кои се продуцираат како одговор на присуството на антигените за да помогнат во нивна инаktivација

- **Хистамин**

- Супстанција која зема учество во предизвикување на воспаление
 - Создаден од клетките на имуниот систем како дел од локалната имуна реакција кон антигенот

Алергија на храна, нетолеранција и аверзија

- **Анафилактичен шок**

- Животно загрозувачка системска алергиска реакција кон напаѓачка супстанција

Алергија на храна, нетолеранција и аверзија

- **Нетолеранција на храна**

- Несакана реакција на храна или адитив без вклучување на имуна реакција (на пр. лактоза)

- **Аверзија кон храна**

- Интензивно непосакување на храна, по природа биолошко или физиолошко, настанато од болест или друго негативно искуство поврзано со таа храна

Алергија на храна, нетолеранција и аверзија

- Алергијата на храна е често окривена за физички или аномалии во однесување кај деца... Но,
 - Само 3%-5% од децата се дијагностицирани со вистински алергии на храна
 - Децата понекогаш „ги надраснуваат“ нивните алергии на храна
 - Забележително, алергијата на кикирики се намалува со време
 - Само $\approx 1\%-2\%$ на возрасни се погодени од алергија на храна

Алергија на храна, нетолеранција и аверзија

- Најчести алергени
 - Кикирики и јаткасти плодови
 - Млеко
 - Јајца
 - Пченица
 - Соја
 - Риба и школки



Алергија на храна, нетолеранција и аверзија

- Управување со алергиите на храна
 - Ако има алергија, детето треба да не се изложува на таа храна, родителите и училиштето треба да се во комуникација
 - Родителите мора да го научат детето како да ја избегнува храната

Алергија на храна, нетолеранција и аверзија

- Детекција на алергени
 - Идентификација на храна оја предизвикува брза реакција е лесно
 - Понекогаш реакциите може да се одложени до 24 часа по јадење

Дали исхраната влијае на хиперактивноста?

- **Хиперактивност**

- Често оправдано викана **attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD)**
 - Може да е асоцирана со минимално оштетување на мозокот
- Кај деца
 - Синдром кој се карактеризира со невнимание, импулсивност и зголемена моторна активност
 - Вообичаено дијагностицирана пред возраст од 7 години
 - Трае најмалку 6 месеци
 - Вообичаено не повлекува ментална болест или ретардација

Дали исхраната влијае на хиперактивноста?

- **Неможност за учење**

- Состојба која резултира со неможност да се научат основни когнитивни вештини како читање, пишување или математика

Дали исхраната влијае на хиперактивноста?

- ADHD е вид на неможност за учење
 - Се појавува кај 3%-5% од школски деца
 - Може да го одложи растот, води до академска ограниченост и предизвикува големи проблеми во однесувањето
 - Кај некои деца се поправа со возраста
 - Сепак, многу од овие деца одат на универзитет пред да бидат дијагностицирани со оваа состојба и без да имаат можност за ран третман

Дали исхраната влијае на хиперактивноста?

- До денес, истражувањата не нашле поврзаност меѓу ADHD и алергиите на храна или шеќерите
 - Пред 20 години една студија нашла поврзаност меѓу прехранбената боја tartazine и зголемена иритабилност, постојана активност и пореметувања во спиење кај хиперактивните деца
 - Децата кои пијат многу кола со кофеин и јадат чоколада, го пропуштаат ручекот, не играат надвор и поминуваат долго време пред ТВ страдаат од хронична иритабилност
 - Овој круг на тензија и замор се решава со редовно спиење, редовни оброци во исто време и редовно играње надвор

Сedeњето пред екран и проблеми со исхраната кај децата

- 4 видови на лоши влијанија
 - Гледањето во екран не бара енергија
 - Ја намалува стапката на метаболизам на ниски вредности
 - Го користи времето кое поинаку би било искористено за играње
 - Го инактивира детето и тоа може да се здебели дури и ако јаде помалку отколку активно дете

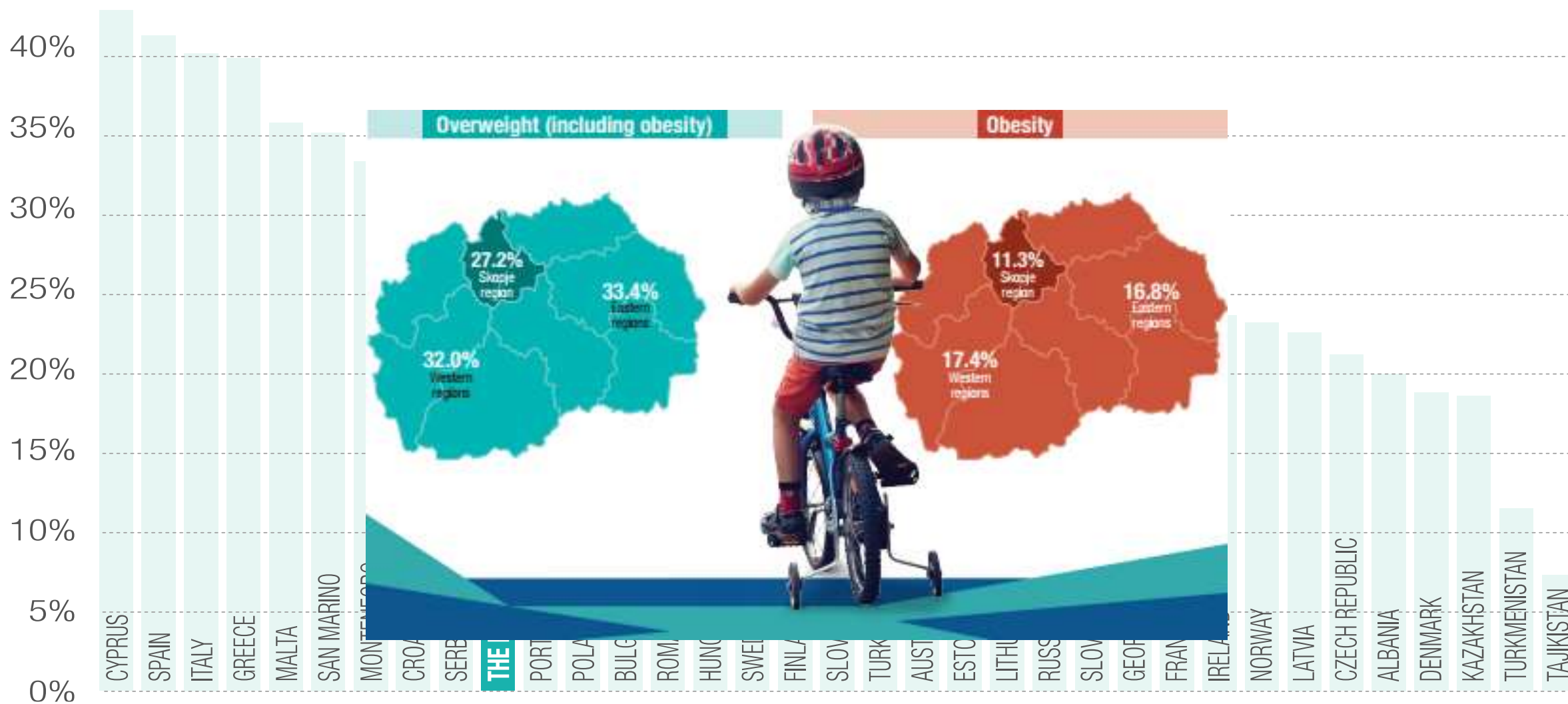
Рекламирање на храна на деца

Табела 2. Споредбата на нутритивниот состав на производите во однос на барањата на моделот според кој би се дозволило или забранило нивно рекламирање

Тип на храна рекламирана на деца	Рекламирање дозволено
Млеко	Не
Чоколадо за деца	Не
Супа	Не
Солени грицки	Не
Чоколадо	Не
Виршла	Не
Газиран пијалак	Не
Чоколаден крем	Не
Солени грицки	Не
Солени грицки	Не
Жита за појадок	Не
Овошен сок	Не
Шеќерен производ	Не
Кондиторски производ	Не
Чоколадо за деца	Не
Овошен сок	Не
Жита за појадок	Не
Сладок пекарски производ	Не
Чоколаден крем + бисквити	Не



Детска дебелина



Детска дебелина

- Детската дебелина е предвесник на дебелина во текот на целиот живот
 - Голема опасност од рана појава на КВБ и дијабет тип 2
- Рано во адолесценцијата, дебелото дете може да има резистенција на инсулин и нарушен липиден профил
- Покрај дијабет тип два дебелие деца почесто добиваат и астма

Детска дебелина

- Психолошки проблеми
 - Возрасните може да ги дискриминираат
 - Врсниците може да даваат одбивни коментари
- Таквите деца може да развијат лоша слика за себе, чувство на неуспех и пасивен пристап кон животот
 - Стереотипи на медиумите
 - Децата немаат одбрана кон таквото портретирање

Детска дебелина

- Превенција и третман
 - Интегриран пристап
 - Исхрана
 - Физичка активност
 - Психолошка поддршка
 - Промени во однесување

Детска дебелина

- Најдобрите решанија ја вклучуваат фасмилијата
 - Родителите се највлијателни во формирањето на само-концептот, прашањата во врска со тежината и навиките во исхраната
 - Дополнително, родителите може да се моќна алатка во помошта за инсталирање на здрави навики и силно чувство на самопочит од кои детето ќе има корист во текот на животот

Детска дебелина

- Почетна цел е да се стопира добивањето на тежина
 - Тежината да остане иста како што детето расте
 - Не користи ја храната како награда или казна
 - Играј надвор секој ден (60 мин/дневно)
 - Вклучи ги децата во припрема на оброците
 - Користи соодветни порции
 - Ограничи ја храната со висока содржина на сол, шеќер, заситени и транс масти
 - Вклучително засладените безалкохолни пијалаци

Детска дебелина

- Биди добар пример, демонстрирај позитивно однесување кое децата ќе го имитираат
- Престани да јадеш кога ќе се чувствуваш сит(а)

Дали појадокот е навистина најважен оброк во денот

- ДА!
 - Нутритивно богат појадок е централен оброк во детската исхрана кој го поддржува детскиот раст и развој
 - Прескокнување на појадокот или „сладок“ појадок води до неможност за доволен внес на нутриенси
 - Тие не може да се „надополнат“ преку ручекот и вечерата
 - Ќе ги немаме внесено тој ден

Дали појадоокот е навистина најважен оброк во денот

- Децата кои не појадуваат
 - Поголема шанса да се со зголемена телесна тежина
 - Поголема веројатност за слаби резултати на задачи кои бараат концентрација
 - Пократко траење на насочено внимание
 - Изморени и отсутни почесто од нивните врсници кои правилно се хранат

Колку се нутритивно вредни оброците кои се сервираат во училиштата во Македонија?

Колку се нутритивно вредни оброците кои се сервираат во училиштата во Македонија?

Макронутриенти

Макронутриенти	Ед. мерка	Вредност	% од вк. енергија
Јаглехидрати	g	162,7	54,3
Шеќери	g	32,2	10,5
Масти	g	39,6	29,8
Заситени масти	g	14,0	10,3
Мононезаситени масти	g	10,1	
Полинезаситени масти	g	9,6	
Транс масти	g	1,0	0,7
Влакна	g	15,8	
Протеини	g	47,8	16,0



Колку се нутритивно вредни оброците кои се сервираат во училиштата во Македонија? Микронутриенти

Микронутриенти	Ед. мерка	Вредност
Калциум	mg	474,7
Хром	µg	31,8
Бакар	mg	0,3
Железо	mg	8,6
Фолати	µg	149,3
Јод	µg	70,9
Калиум	mg	1696,5
Магнезиум	mg	167,1
Манган	mg	0,9
Натриум	mg	2011,0
Ниацин (витамин В3)	mg	11,6
Фосфор	mg	790,9
Пантотенска киселина (витамин В5)	mg	1,2
Рибофлавин (витамин В2)	mg	0,9
Селен	µg	22,3
Тиамин (витамин В1)	mg	0,9
Витамин А	RE	128,0
Витамин В12	µg	1,9
Витамин В6	mg	0,5
Витамин С	mg	51,0
Витамин Е	mg	6,1
Витамин D	µg	2,2
Цинк	mg	6,1

