



**МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛОВДИВ**  
**ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ“**  
**ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ**

**ЛЕКЦИЯ №3**

**ХРАНЕНЕ И ФИЗИЧЕСКА  
АКТИВНОСТ КАТО ЕЛЕМЕНТИ  
НА ПРОМОЦИЯТА НА ЗДРАВЕТО**

*Доц. д-р Стела Георгиева, дм*  
*Катедра „Общественоздравни науки“*

# Физическо възпитание и спорт като елемент на промоцията на здравето в училище

## Check out our School Sports



Cork  
Sports Partnership  
Comhpháirtíocht  
Spóirt Chorcaí

An Irish Sports Council Initiative

# Физическа активност

Физическата активност има ключово значение с краткосрочни и дългосрочни ефекти върху физическото и психическото здраве.

## Ограничена физическа активност

- \* увеличава риска за преждевременна смърт и заболявания понижаващи качеството на живот 2,5 – 4 ПЪТИ
- \* свързва се със затлъстяването и неговите негативни последици

# Физическа активност

## Адекватна физическа активност

- \* протективен и лечебен ефект при хронични заболявания - мускулоскелетни, сърдечни заболявания
- \* отслабва интензитета на други рискови фактори - намалява тютюнопушенето и алкохолната консумация, намалява обилното и нерационално хранене
- \* намалява агресията и депресията сред подрастващите.
- \* по-добри антропометрични и функционални характеристики
- \* системните занимания със спорт изграждат дисциплина, която подобрява способностите за учене и академичното представяне на учениците.

# Физическа активност

- \* Като ниво на физическата активност на гражданите България е на последно място сред страните от ЕС, с едва 3 % редовно практикуващи спорт и 58% никога не участващи в спортни дейности (Eurobarometer).
- \* 46 % заявяват, че по местоживееене не им се предоставят достатъчно възможности за спорт и двигателна активност. По този показател България се нарежда също на последно място сред страните членки на ЕС.
- \* Наблюдава се тенденция за увеличаване броя на хората с наднормено тегло. Почти половината от българите са с наднормено тегло (49,5%).

# Физическа активност

Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България 2012 – 2022 г.

## СТРАТЕГИЧЕСКА ЦЕЛ

Обединяване на усилията на всички държавни, обществени, неправителствени и частни организации за утвърждаване на физическото възпитание, спорта и социалния туризъм като средство за подобряване на здравето и физическата годност на населението, както и издигане на спортния престиж на нацията на световно ниво.

# Физическа активност

## ОПЕРАТИВНИ ЦЕЛИ

1. Насърчаване практикуването на физически упражнения и спорт от всички граждани без значение на социалния им статус, пол, възраст, етнически произход, вероизповедание и др.
2. Развитие на детско-юношеския спорт и на спорта за високи постижения.
3. Изграждане и модернизация на спортни обекти и съоръжения и на обекти за социален туризъм.

# Физическа активност

- \* Детството и юношеството са ключови периоди за целенасочено обучение във физическа активност, като установените навици остават устойчиви и в активната възраст.
- \* Цел на физическото възпитание - да създаде на учениците нужните им умения, знания и мотивация да бъдат физически активни не само през училищния период, но и през целия си живот.



# Физическа активност

## Приоритет 2 на програмата

Двигателна активност и спорт в образователната система

### Предвидени действия

- \* Разширяване на обхвата от организационни форми за занимания с физически упражнения и спорт, като средство за привличане на децата за участие в учебни занимания и завършване на образование
- \* Увеличаване на ресурсите на държавата, общините и неправителствените организации за стимулиране на извънкласните спортни и туристически занимания

# Физическа активност

- \* Увеличаване на минималните диференцирани размери на паричните средства за физическо възпитание и спорт, които се осигуряват от държавния бюджет и бюджетите на общините
- \* Осъществяване на контрол по отношение на нормативните изисквания за квалификацията и образователния ценз на спортно-педагогическите кадри в училищата
- \* Оптимизиране на условията за осъществяване на специална закрила за деца с изявени дарби в областта на спорта за учащи

# Физическа активност

- \* Координиране на подготовката, организацията и провеждането на ученическите игри за учениците от общообразователните и специалните училища
- \* Подпомагане реализирането на дейности, свързани с адаптираната двигателна активност и адаптирания спорт за децата със специални двигателни потребности
- \* Разработване на механизми за стимулиране на спортните специалисти в детските градини, училищата, висшите училища, спортните организации и тези занимаващи се с адаптираната двигателна активност и адаптирания спорт за децата със специални двигателни потребности

# Физическа активност

- \* Ролята на училището за разработване на специални програми, условия и ресурси за спорт е от голямо значение. Училищната политика за физическа активност на учениците и персонала трябва да е насочена към:
  - \* Идентифициране на бариерите за участие
  - \* Предлагане на разнообразие от активности
  - \* Предлагане на дейности, насочени към групи със специфични потребности (момичетата, персонала, лица с хронични заболявания)
  - \* Икономическа достъпност

# Физическа активност

- \* Поддържане на базата за спорт
- \* Приобщаване на родителите към идеята за по-голяма физическа активност на децата
- \* Стимулиране на обществото да промени общоприетите норми на физическа активност

# Физическа активност

- \* СЗО препоръчва 60 минути дневно средна до интензивна физическа активност - свободни игри за малките деца и групови или индивидуални спортни дейности при подрастващите.
- \* Установено е, че тези стандарти не се спазват и недостатъчната физическа активност е характерна за всички възрастови групи в училищна възраст. В същото време се надхвърлят препоръчваните 1-2 часа прекарване пред телевизор и компютър.

# Национална програма за младежта 2016 - 2020

- \* Програма „Развитие спорта на учащите“
- \* Програма „Спорт з деца в риск“
- \* Програма „Научи се да плуваш“
- \* Програма „Децата и спортния клуб“
- \* Програма „Развитие на спорта за високи постижения“

# THE kid's ACTIVITY PYRAMID

Each week you can have fun and be active by trying the following things...

## With Friends

- Dance to music
- Play games like tag and hopscotch
- Join a sports team at school or the park

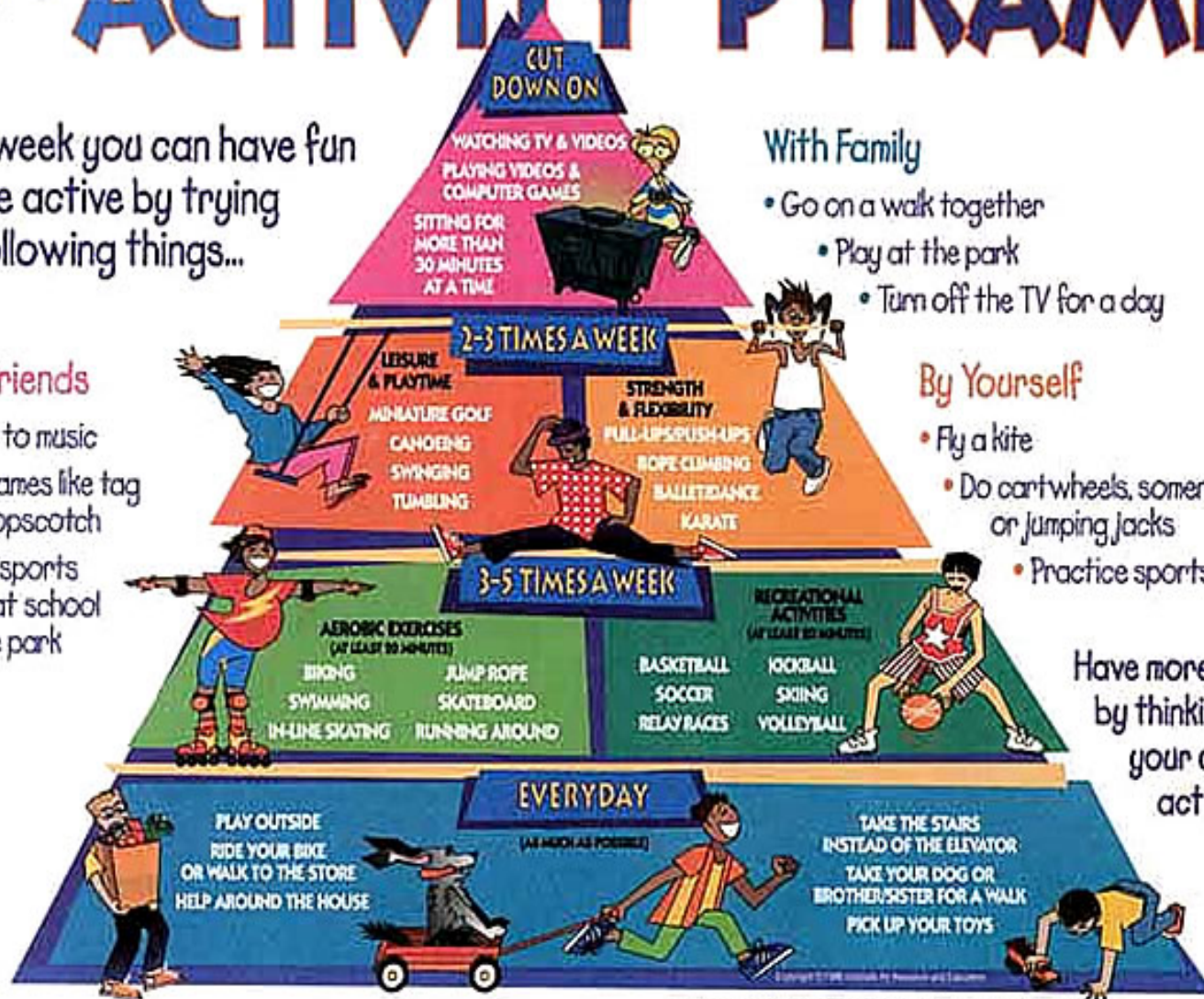
## With Family

- Go on a walk together
- Play at the park
- Turn off the TV for a day

## By Yourself

- Fly a kite
- Do cartwheels, somersaults or jumping jacks
- Practice sports skills

Have more fun by thinking up your own activities!



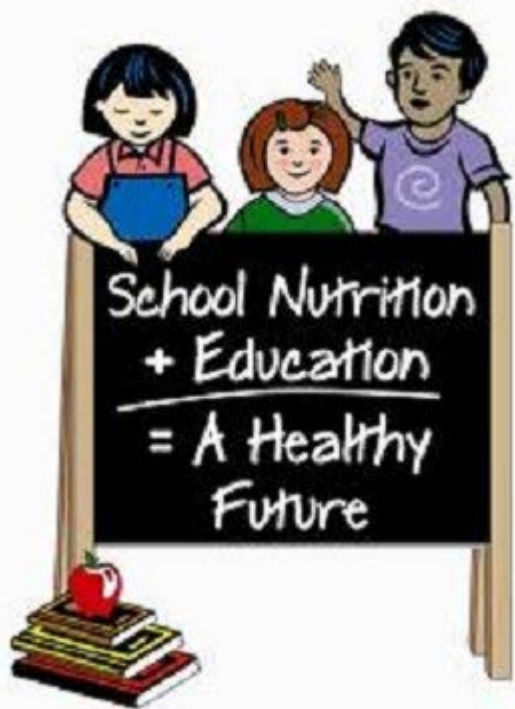


# Физическа активност

Нагласата и желанието за занимание със спорт са възрастово и полово обусловени.

- \* Момчетата са по-малко склонни към физическа активност и с израстването им тази тенденция се засилва. Във възрастовата група 15-18 г., около една трета от момчетата и над 60% от момчетата не се занимават с физически упражнения или това се случва инцидентно. Това показва необходимост от целенасочени усилия момчетата да бъдат привлечени с атрактивни за тях спортни занимания.

# Храненето като елемент на промоцията на здравето в училище



the  
**School Day**  
just got  
**Healthier**

# Храненето на децата като споделена отговорност

- \* Всеки, който се грижи за децата, играе важна роля за осигуряването им с адекватно и здравословно хранене , както и за изграждане на здравословни хранителни навици у тях, което е от особена важност за създаване на здравословен модел на хранене в зряла възраст.

# Храненето на децата като споделена отговорност

- \* България се нарежда сред първите шест места в Европа по наднормено тегло и затлъстяване

*2010 - 2011 г. – 30,6% - наднормено тегло*

*13,6% - затлъстяване*

*1998 г. – 23,3% - наднормено тегло*

*7,2% - затлъстяване*

Национално представително проучване на храненето на учениците в България (2010-2011 год.), проведено от НЦОЗА и Катедра Педиатрия, МУ - София:

Сред всички проучвани ученици:

- \* консумиране един и повече от един път на ден:  
сладкарски изделия (торти, сладкиши, баклави) - 20,4%; чипс и други видове снакс 12,8%; тестени изделия (пици, мекици, банички и др.) – 32,3%, безалкохолни напитки, съдържащи захар - 20%, енергийни напитки - 7% .
- \* консумиране по-рядко от един път в месеца: риба - 18% от учениците, пресни плодове и зеленчуци - 5,6% .

Национално представително проучване на храненето на учениците в България (2010-2011 год.), проведено от НЦОЗА и Катедра Педиатрия, МУ - София:

Сред учениците с наднормено тегло:

- \* консумиране повече от един път на ден: тестени изделия и картофен чипс - 25 % и безалкохолни напитки, съдържащи захар - 57,3 %.
- \* ниска консумация на пресни плодове и зеленчуци - 34 %, а при 32 % и на пълнозърнест хляб.
- \* През последните години се появи нов проблем - честа консумация на енергийни напитки.
- \* Сериозен проблем са и нарушенията в хранителното поведение- анорексия и булимия.

# Принципи на рационалното хранене

1. С храната трябва да се доставя оптимално количество енергия, необходима за поддържане на жизнените процеси, обновяване на тъканите, а при младите организми и за растеж. Енергийните нужди са тясно съобразени с **възрастта**:  
7-10 г. - 75 kkal/kg (1950), 11-14 г. - 58 kkal/kg (2380), 15-18 г. - 45 kkal/kg (2430)
2. Необходимата на организма енергия трябва да се доставя от основните хранителни вещества – белтъчини, мазнини и въглехидрати в правилно балансирано съотношение

# Разстройства на хранителното поведение





# Принципи на рационалното хранене

3. Хранителните продукти трябва да съдържат незаменими хранителни съставки

**Белтъчини:** функции – градивна, енергийна

видове - заменими и незаменими /есенциални/ АК – източник са продукти от животински произход

**Мазнини:** функции – енергиен източник, енергиен резерв, топло-изолатор, транспорт на мастно-разтворими витамини

видове – ненаситени, наситени, трансмазнини

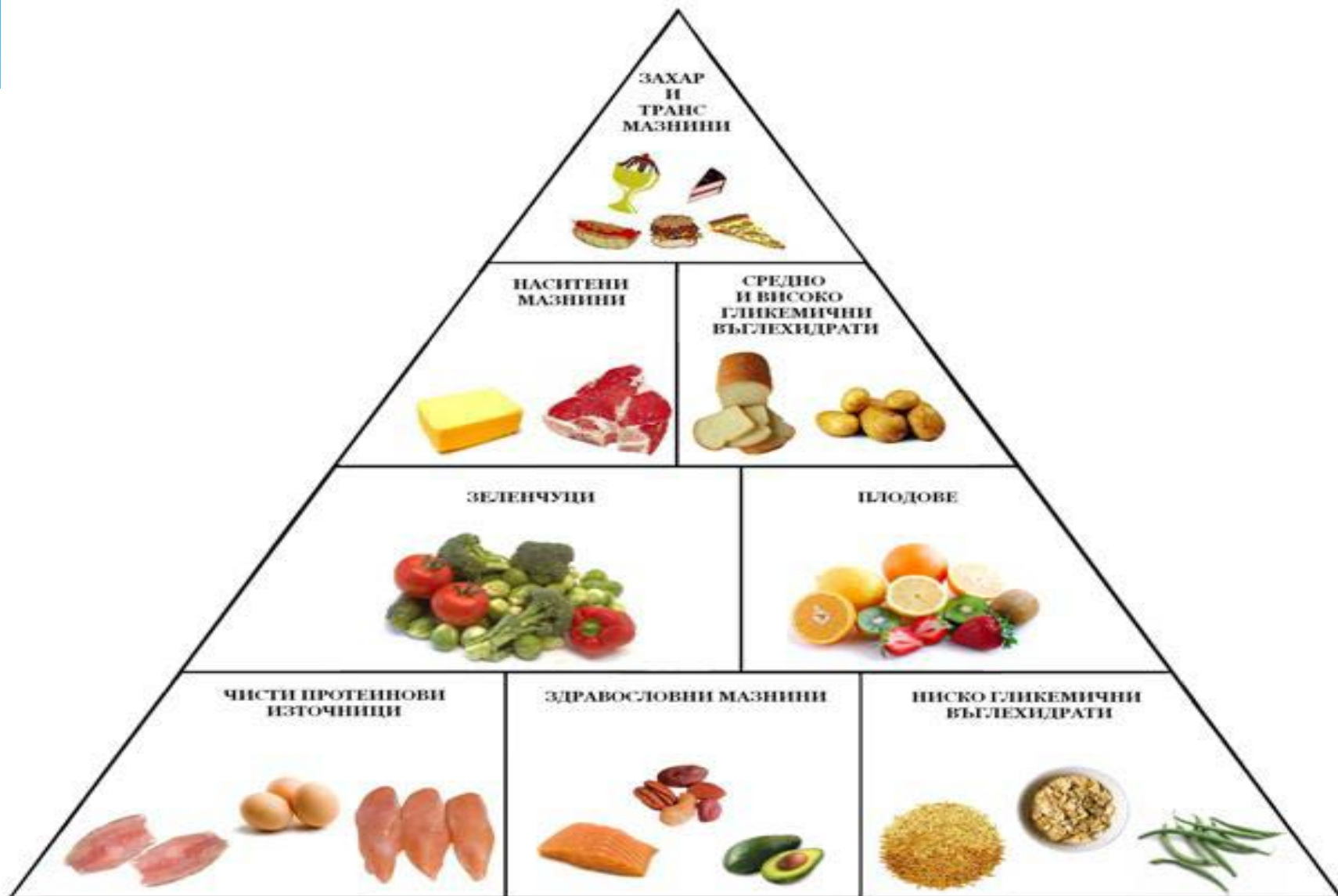
**Въглехидрати:** функции – енергиен източник

видове – монозахариди и полизахариди /скорбяла и гликоген/

# Принципи на рационалното хранене

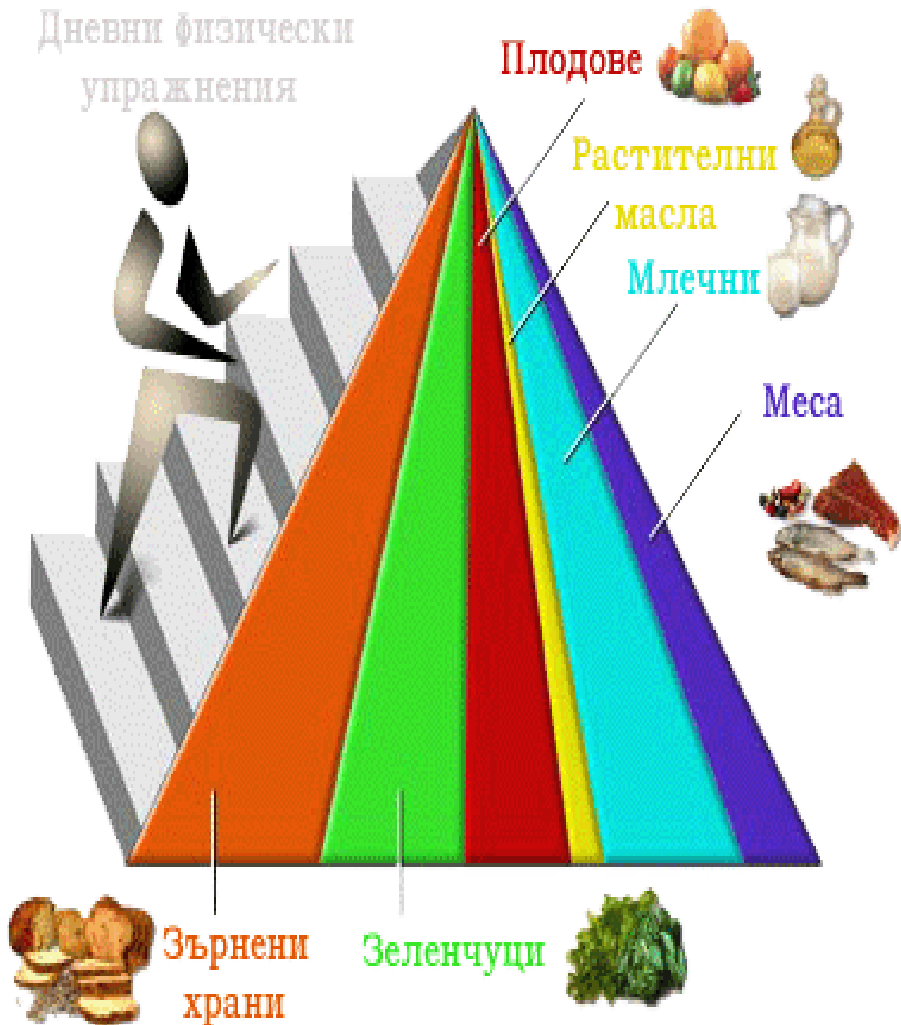
4. С храната да се доставят оптимално количество макроелементи (С, N, H, O, Na, K, Ca) и микроелементи (Fe, I, F, Zn, Mg, Se).
5. С храната да се доставя оптимално количество витамини, задоволяващо ежедневните нужди (Vit D и Vit K не се доставят чрез храната).
6. Храната трябва да съдържа баластни вещества (подобряват моториката на червата, създават чувство за ситост, намаляват холестерола).
7. С храната и чрез допълнителен прием трябва да се задоволяват ежедневните нужди от вода.

# Хранителна пирамида

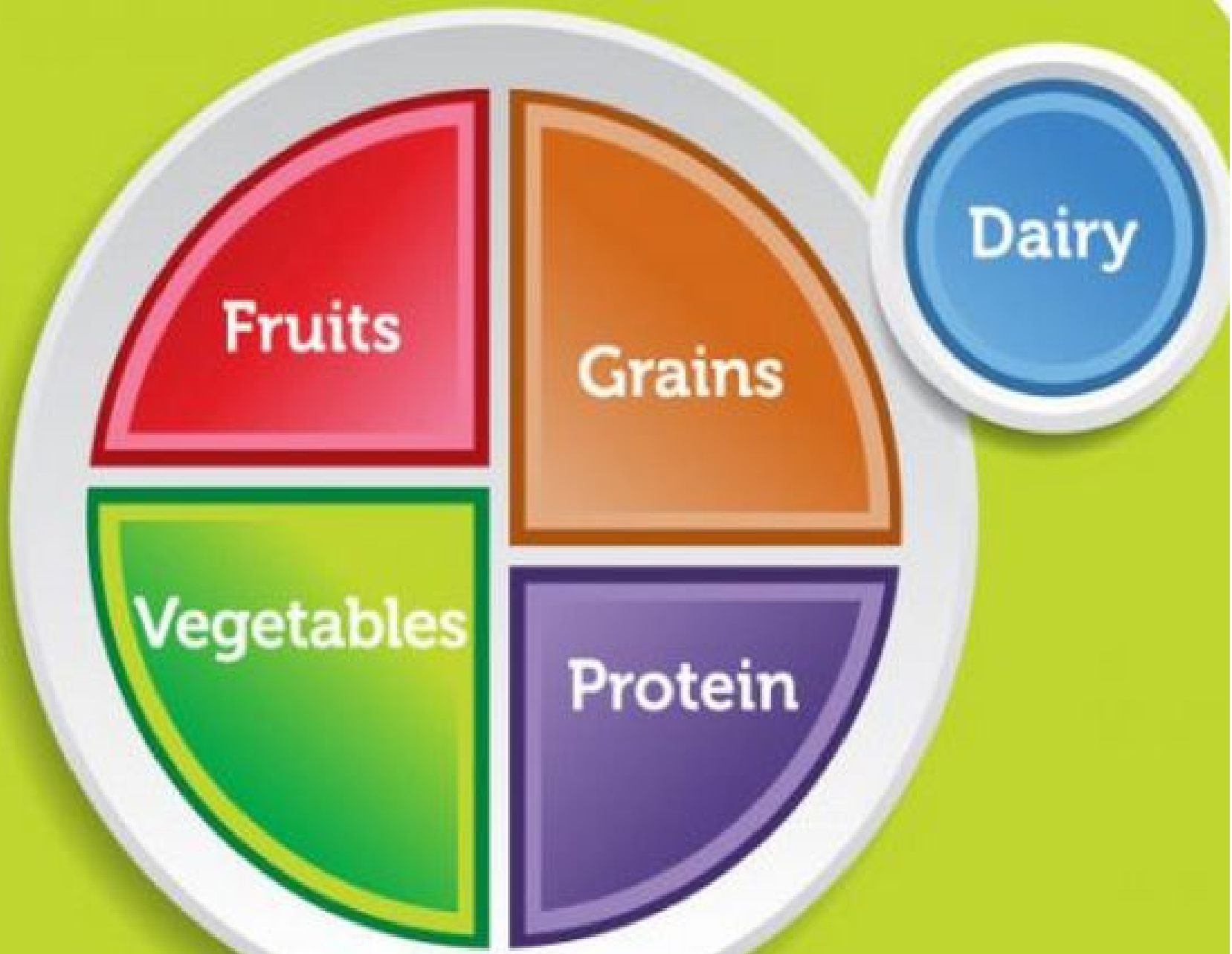


# Хранителна пирамида

Дневни физически  
упражнения



Ивиците на хранителната пирамида са по-широки в долната част и по-тесни в горната част. Това изразява идеята, че не всички храни в рамките на тази група са със една и съща стойност. Например, пилешко и говеждо месо, попадат в една и съща група, но имат различни хранителни стойности калоричност.



# Критерии за здравословен прием на зърнени храни и картофи при деца

- \* ежедневно включване - сутрешна закуска, обяд и вечеря (когато се предлага), на поне един представител от групата на зърнените храни (хляб, хлебни, макаронени, тестени изделия, ориз, жито, овесени ядки, елда, просо, царевица) и/или картофи;
- \* включване на пълнозърнести продукти най-малко в четири хранителни приема седмично при целодневно хранене и два пъти седмично при наличие само на обедно хранене в училище.

# Критерии за здравословен прием на зеленчуци и плодове при деца

- \* Децата трябва да приемат зеленчуци и плодове няколко пъти дневно, по възможност при всяко хранене;
- \* Препоръчително е зеленчуците и плодовете да са според сезона;
- \* Количеството на зеленчуците и плодовете в дневното меню трябва да е най-малко общо 400 грама.

# Критерии за здравословен прием на мляко и млечни продукти при деца

- \* ежедневно включване в менюто на мляко и млечни продукти – сирене, кашкавал, извара с намалена масленост;
- \* кисело мляко като компонент на закуска, подкрепителна закуска и включено в ястия и десерти,
- \* прясно мляко като напитка или като компонент в пюрета, супи и десерти.



# Критерии за здравословен прием на месо и месни продукти при деца

- \* препоръчителна е консумацията на постни меса (без видими тлъстини) - Месата от птици са за предпочитане - без кожа;
- \* месни продукти и колбаси с намалено съдържание на мазнини и сол (постна шунка, филе) и др., включени в подкрепителни закуски

# Критерии за здравословен прием на риба, яйца, бобови, ядки при деца

- \* При децата се препоръчва консумация на **риба**- поне веднъж седмично. Риба се предлага също като рибена чорба и като компонент на сандвичи и салати.
- \* Препоръчително е в менюто на децата да се осигуряват поне **4-5 яйца седмично**;
- \* **Бобовите** храни трябва да имат добро присъствие в менюто на децата - няколко пъти седмично;
- \* **Ядки** - сурови, несолени (орехи, бадеми) средно 20-30 грама дневно.

# Препоръки за оптимизиране храненето на учениците

- \* Обучение *на учениците* по здравословно хранене;
- \* Организирано хранене със субсидии от държавата;
- \* Грижа на обществото – семейство, училище, медии – учениците подражават на авторитети;
- \* Въвеждане на медицински контрол върху храненето и хранителното поведение;
- \* Възпитаване на хранителни навици от ранна възраст;
- \* Преференции от страна на държавата към фирмите, които произвеждат храни за ученици и снабдяват ученическите бюфети и столове с достъпни здравослови храни .

# Кампании за здравослоно хранене

- \* Европейски ден за здравословно хранене и готвене с деца - част от широка кампания на ЕК за борба срещу затлъстяването чрез насърчаване на гражданите на ЕС да изберат и предпочетат балансиран хранителен режим и да спортуват повече. Посланието за здравословно хранене е цялостна концепция – храненето трябва да бъде редовно, балансирано, да носи удоволствие и да е основано на личния избор.
- \* Децата, на които е обяснена важността на здравословното хранене е по-вероятно да водят здравословен живот и като възрастни.”

# Европейски ден за здравословно хранене и готвене



# Европейски ден за здравословно хранене и готвене



**KIDS IN THE US  
CAN CONSUME  
8LBS/YEAR  
OF ADDED SUGAR  
JUST FROM  
FLAVORED MILK**



**FOOD  
REVOLUTION  
DAY**

Ref: <http://bit.ly/9F9Zm>

**ON AVERAGE  
OBESE PEOPLE  
PAY AN EXTRA  
\$1429 PER YEAR  
IN MEDICAL FEES**



**FOOD  
REVOLUTION  
DAY**

<http://www.cdc.gov/VitalSigns/pdf/2010-08-vitalsigns.pdf>

**43 MILLION  
CHILDREN  
UNDER 5 ARE  
OVERWEIGHT  
OR OBESE**



**FOOD  
REVOLUTION  
DAY**

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

**96% OF KIDS  
IN THE UK  
DON'T GET  
THEIR 5 A DAY**



**FOOD  
REVOLUTION  
DAY**

National Statistics 2000, National Diet and Nutrition survey: young people aged 4-18 yrs [www.dh.gov.uk](http://www.dh.gov.uk)

**FOOD EDUCATION  
IS NOT COMPULSORY  
IN ALL SCHOOLS.  
ELEMENTARY KIDS  
IN THE US GET 3.4  
HOURS PER YEAR**



**FOOD  
REVOLUTION  
DAY**

**20% OF KIDS  
IN AUSTRALIA  
THINK PASTA  
COMES FROM  
ANIMALS**



**FOOD  
REVOLUTION  
DAY**

<http://foodcorps.org/about/files/Foodcorps-annualreport.pdf>



- Чрез тази инициатива Британското правителство отпуска 280 млн лири за подобряване на столовото хранене в училищата във Великобритания – снабдяване със здравословни продукти, реорганизация, повишаване квалификацията на персонала.
- В САЩ инициативата поражда широк обществен интерес и получава подкрепа от популярни личности, но не е получила все още политическа подкрепа.