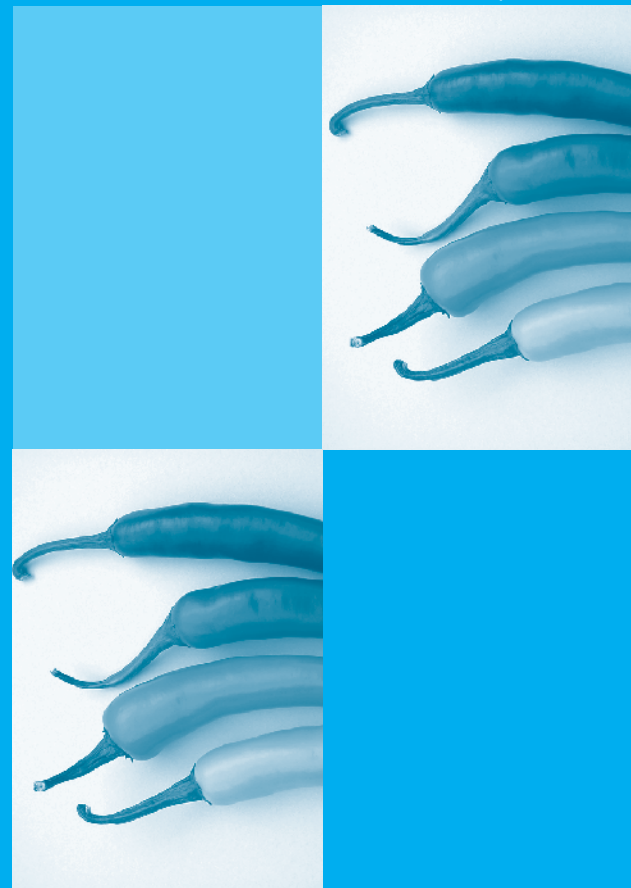


МЕЃУНАРОДНА СТУДИЈА ЗА ОДНЕСУВАЊЕТО
ПОВРЗАНО СО ЗДРАВЈЕТО КАЈ ДЕЦАТА
ОД УЧИЛИШНА ВОЗРАСТ ВО МАКЕДОНИЈА

ПОДАТОЦИ ОД 2001/2002 ГОДИНА

МЛАДИТЕ, ИСХРАНАТА И СЛИКАТА ЗА СВОЕТО ТЕЛО

Жанета Чонтева
Катерина Мојанчевска



Маминска



АБСТРАКТ:

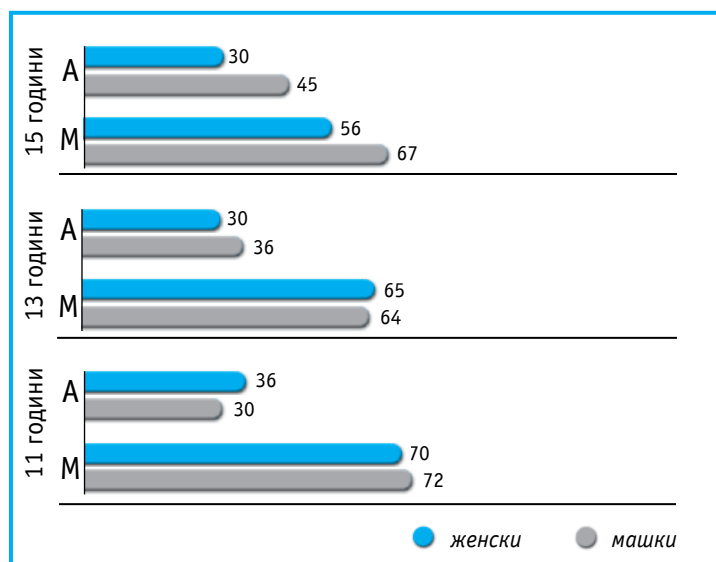
Во текстови се дискутираат резултати од меѓународната „Студија за однесувањето на децата поврзано со здравјето“ во врска со исхраната и со сликата за своето тело, кај примерок од 4160 деца од Македонија (на возраст од 11, 13 и 15 години) од македонска и албанска националност.

Резултатите добиени од дескриптивната анализа покажуваат висок процент на застаетеност на триите класични оброци (појадок, ручек и вечера) во училишните денови и за време на викендите, без разлика на полот и на возрастта на младите. Овошјето, слаткиите и тазираниите пијалаци се најчесто застаетените производи во мението на децата од Македонија. Од проценката на младите на соопствената телесна тежина, може да се заклучи дека децата во Македонија во толем процент се задоволни од својата тежина и сметаат дека нивно тело е со приближно нормални димензии. Во рамките на тржата за својот изглед свој дел зазема и тржата на младите за своите заби. Изледот на здрави заби е дел и од сликата за себе, и може да биде значаен фактор на детската социјално функционирање. Податоците покажуваат дека девојчињата повеќе обрнуваат внимание на гениталната хигиена од момчињата. Со возрастта се зголемува процентот на девојчиња кои ги мислат забите повеќе од еднаш дневно, а кај момчињата се намалува.

на исхрана изграден во детството и адолесценцијата се смета за клучен при обликувањето на стилот на исхраната и во подоцнежните години од животот (Levine et al., 1994). Оттука, истражувањето на раните навики спрема исхраната може да помогне за подобро разбирање на однесувањето на младите, како и на условите за поздрав избор.

Однесувањето поврзано со исхраната на децата од Македонија, во оваа Студија е истражено преку застапеноста на трите класични оброци (појадок, ручек и вечера) и тоа во **училишните денови** и за време на **викендите**, преку застапеноста на овошјето, зеленчукот, слатките и газираниите пијалаци во ученичкото мени.

Од добиените резултати се гледа дека со возраста кај учениците Македонци се намалува процентот на деца кои појаднуваат секој ден. Постојат разлики и меѓу половите, како и во зависност од етничката припадност на децата. Момчињата во поголем процент појаднуваат секој ден, од девојчињата, како и учениците Македонци во споредба со учениците етнички Албанци (Графикон 1).



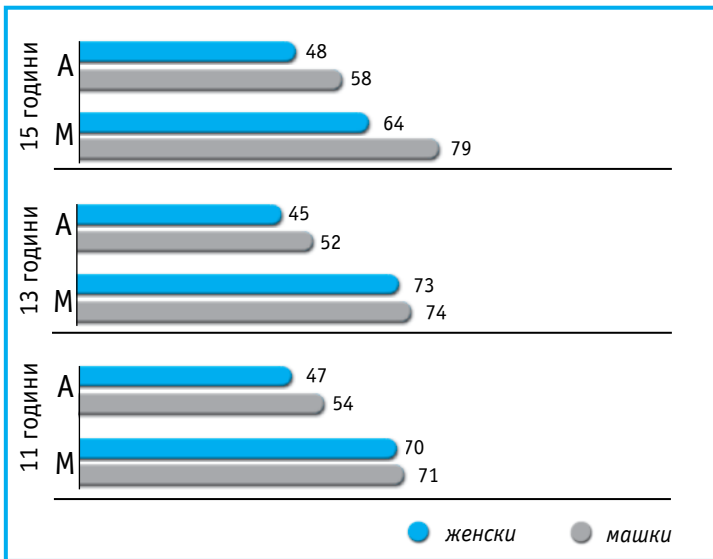
Графикон 1 Ученици кои појаднуваат секој ден (%)

И во поглед на застапеноста на ручекот во дневното училишно мени на младите, се забележува истата тенденција - момчињата почесто ручаат од девојчињата, како и учениците Македонци во поглед на учениците етнички Албанци (Графикон 2).

Навиките поврзани со исхраната започнуваат да се формираат уште од најраниот период од животот. Сепак, со возраста се намалува влијанието на семејството во изборот на храната што ја конзумираат децата.

Поголемиот пристап до „готова“ храна надвор од домот, како и поголемата слобода во донесувањето одлуки се одразуваат и врз можноста младите сами да го избираат својот оброк: хамбургер, чипс, слатки, кока-кола. Изборот и стилот на исхраната се поврзани и со квалитетот и нутритивната вредност на храната, што зборува и за односот на адолесцентот спрема сопственото тело.

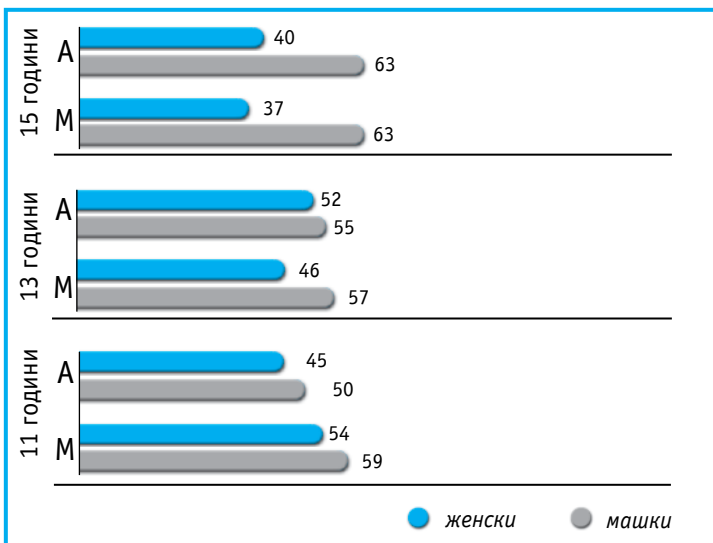
Однесувањето на младите спрема исхраната не може да се разгледува одвоено од животните услови (културата, традицијата, економските фактори, навиките во домаќинството, поднебјето, загадувањето...) (Симовска и Унковска, 1997). Тоа сугерира повеќедимензионален пристап во толкувањето и разбирањето на начинот на кој адолесцентите ги формираат навиките поврзани со исхраната, вклучувајќи го и односот спрема своето тело. Храната и начинот на исхрана не значат само задоволување на нутритивните и на енергетските потреби на телото. Во сите култури исхраната се врзува за задоволување и на социјалните потреби за контакт, дружење, размена и прифаќање (Matthew et al., 2000). Сепак, моделот



Графикон 2 Ученици кои ручаат секој ден (%)

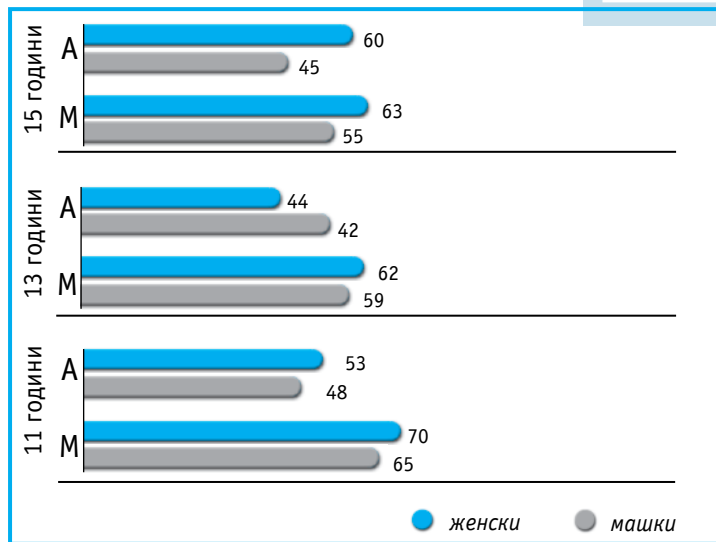
Застапеноста на вечерата, пак, кај момчињата, независно од етничката припадност, со возраста континуирано расте, додека кај девојчињата опаѓа (Графикон 3).

За време на викендите не се забележува прескокнување на појадокот. Податоците покажуваат висок процент на застапеност на трите класични оброци во двата дена од викендот

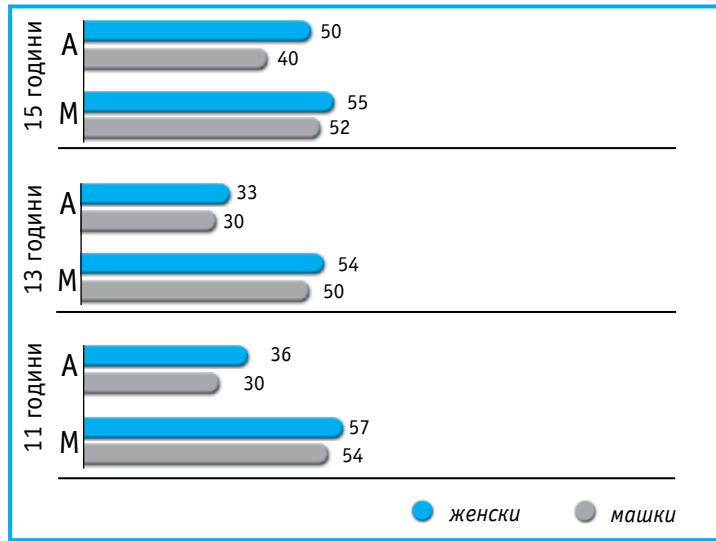


Графикон 3 Ученици кои вечераат секој ден (%)

без разлика на полот и на возраста на младите. Исклучок се 15-годишните македонски девојчиња кои никогаш не вечераат или, пак, вечераат само во еден ден од викендот. Општо земено, младите во Македонија (особено девојчињата) често јадат овошје (Графикон 4), а помалку зеленчук (Графикон 5).



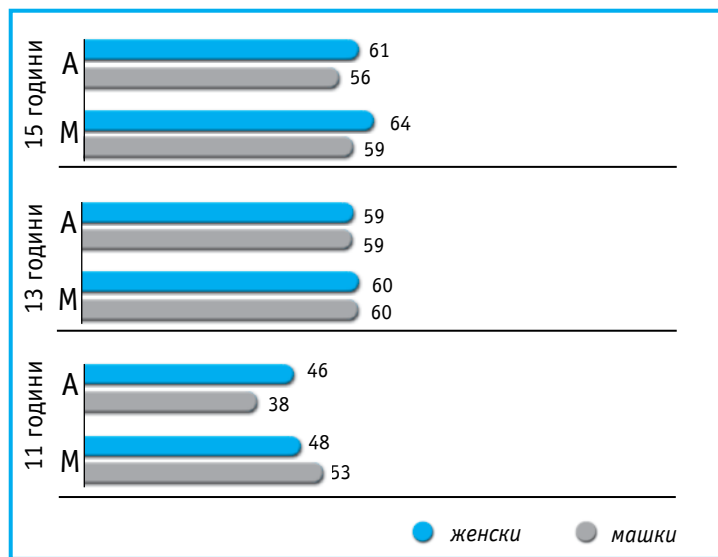
Графикон 4 Застапеност на овошјето во исхраната на младите (%)



Графикон 5 Застапеност на зеленчукот во исхраната на младите (%)

Овие бројки се над просекот на дневната консумација на овошје на ниво на целата Студија, која содржи резултати за децата од 34 земји.

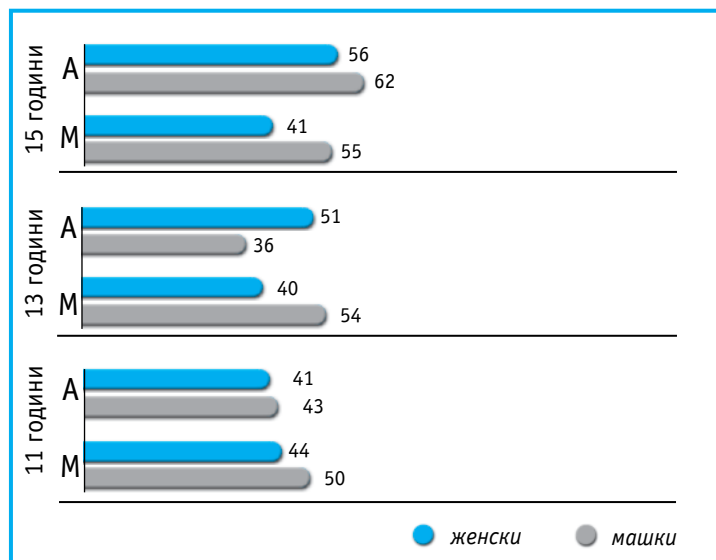
Истовремено, кај двата пола и во двете етнички групи, со возраста се зголемува секојдневната консумација на слатки (Графикон 6), додека конзумирањето на газирани пијалаци (Графикон 7) е променливо (високо) на сите три возрасти.



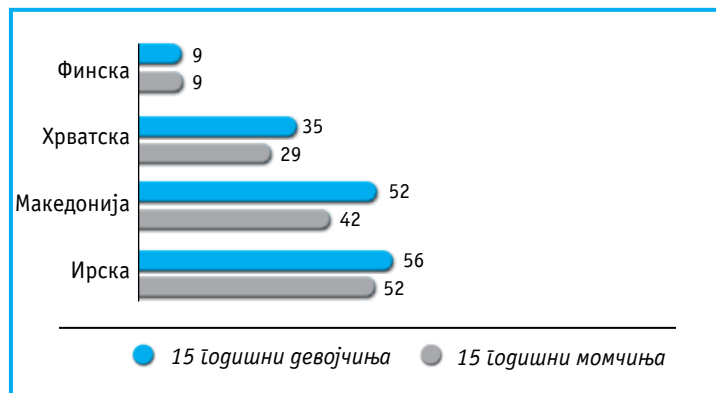
Графикон 6 Застапеност на слатките во исхраната на младите (%)

Споредено со младите од другите земји, младите во Македонија значително повеќе ги конзумираат овие два типа на ниско нутритивни и енергетски дисбалансираны производи (Графикон 8).

Студиите ги поврзуваат овие податоци со ризикот од зголемување на детската и адолесцентната дебелина (Levine & Guthrie, 1997). Прекумерната тежина во детството го зголемува ризикот од изложеност на хронични болести во подоцнежниот период од животот: кардиоваскуларните болести, дијабетесот тип 2 (кој денес сè почесто се забележува и кај децата), остеоартритисот, како и големиот број психолошки проблеми (French et al., 2001).



Графикон 7 Застапеност на газирани пијалаци во исхраната на младите (%)



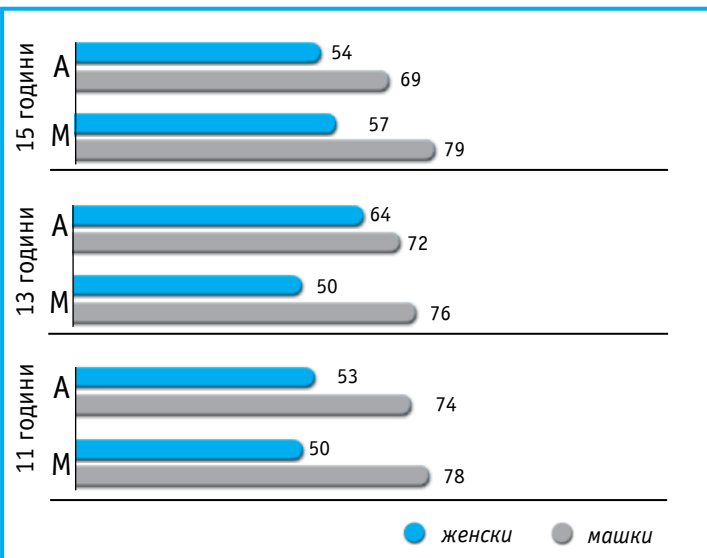
Графикон 8 Млади на 15 годишна возраст кои конзумираат слатки секој ден – меѓународни трендови (%)

ИСХРАНАТА И СЛИКАТА ЗА СВОЕТО ТЕЛО

Во периодот на адолесценција забрзаниот биолошки развој наметнува младите постојано да го доживуваат своето тело одново, настанатите промени да ги забележуваат и да ги реинтегрираат во сликата за себе. Односот на младите спрема своето тело и неговиот изглед, освен од биолошките фактори зависи и од културните норми, концепции и стереотипи за физичкиот изглед на младите, поврзани со типот на тело што е идеализиран во медиумите (Oksanen, 2004). Младите растат изложени на влијанија на различни и контрадикторни рекламни пораки за физичкиот изглед. Според Alison James (James, 1993; според Oksanen, 2004) децата се високо свесни за културните вреднувања на тоа како треба да изгледаат, како и на фактот дека „секој дел од телото може да биде репрезентација и на социјалниот идентитет“. Оттука потекнува и насоченоста и загриженоста на младите за севкупниот телесен изглед. Стереотипите на високовреднуваните телесни слики на машкото и женското тело на исклучив начин се интерпретирани и интегрирани во стилот на исхраната на младите. Студиите покажуваат дека девојчињата повеќе од момчињата се стигматизирани поради својата дебелина (Fallon, 1990), се стремат да бидат послаби (Nicklas, 2001), а незадоволството од сопствената тежина им се зголемува кога се на возраст од 12 до 18 години (Rothblum, 1990).

Според самопроценката на учениците за димензиите на своето тело, може да се заклучи дека младите во Македонија во голем процент сметаат дека нивното тело е со приближно нормални димензии (Графикон 9). Сепак, многу позадоволни се изгледа момчињата, во споредба со девојчињата.

Соодветно на вредностите на секој ученик за својата телесна тежина и висина, пресметана е и објективната мера на дебелина на децата - ИТМ (индекс на телесна маса). Таа претставува количник од тежината (изразена во килограми) и квадратот на висината (изразена во метри) и проценува дали ученикот ја има идеалната тежина, односно на која категорија му припаѓа тој според тежината. Од добиените вредности за 15-годишните млади се забележува дека процентот на момчиња со прекумерна тежина е поголем од оној кај девојчињата. Истовремено, интересно е да се каже дека кај голем број деца нивната субјективна проценка за своето тело, е во спротивност од објективните показатели, изведени преку ИТМ.



Графикон 9

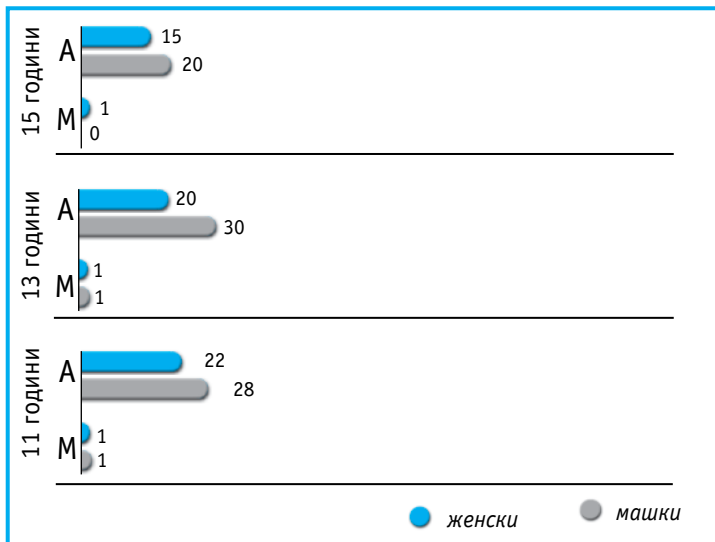
Ученици кои сметаат дека нивното тело е со приближно нормални димензии (%)

Имено девојчињата во поголем процент од момчињата го проценуваат своето тело како дебело, иако ИТМ го покажува обратното. И обратното, момчињата не ја доживуваат својата тежина како прекумерна, во случаи кога тоа е очигледно. Меѓуетнички разлики се појавуваат кај учениците етнички Албанци кои во поголем процент го проценуваат своето тело како дебело во споредба со учениците Македонци (Графикон 10).

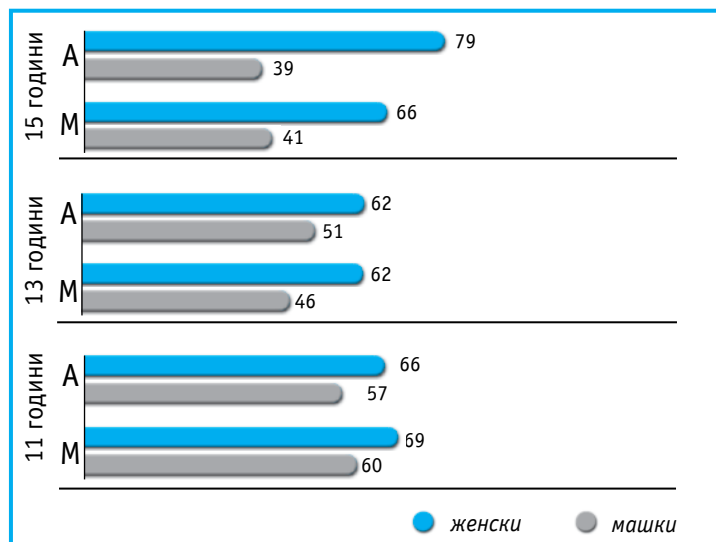
Аналогно на проценката на телесниот изглед, со возраста се зголемува и процентот на девојчиња кои сметаат дека треба да ослабат и да држат диета. Поголем е процентот на девојчиња етнички Македонки што држат диета, во споредба со етничките Албанки (Графикон 11).

Во рамките на грижата за својот изглед свој дел зазема и грижата на младите за своите заби. Изгледот на здрави заби е дел и од сликата за себе, и може да биде значаен фактор на детското социјално функционирање (Reisine & Locker, 1995). Наспроти тоа лечењето на забите е скапо и болно и не може да ги надомести природните заби.

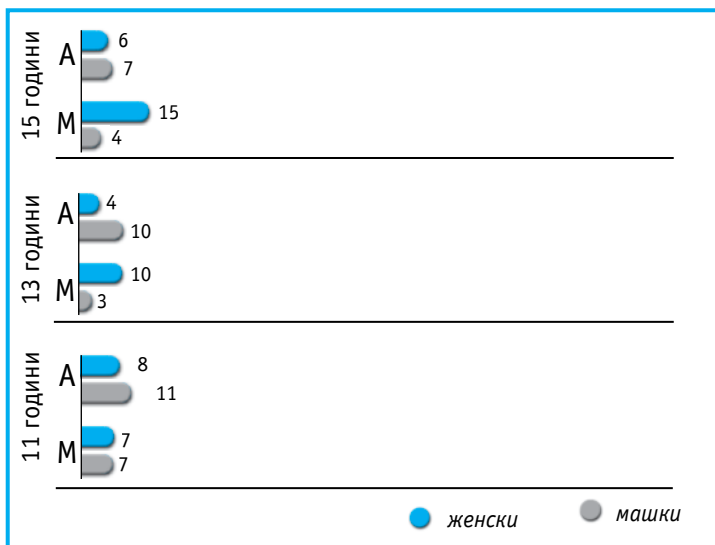
Хигиената на забите од најрана возраст е основната превентивна мерка за заштита на здравјето на забите. Таа подразбира: редовно миене, наутро и навечер, со паста која содржи флуор, редовна посета на забар и отфрлање на слатките од исхраната.



Графикон 10 Ученици кои сметаат дека нивното тело е дебело (%)



Графикон 12 Ученици кои ги мијат забите повеќе од еднаш дневно (%)



Графикон 11 Ученици кои изјавиле дека се на диета за да ослабат (%)

Ваквата тенденција се забележува и кај сите преостанати земји-учеснички во Студијата. Сепак, Македонија се наоѓа поблиску до земјите со помал процент деца кои ги мијат забите повеќе од еднаш дневно, а со висок процент деца што јадат слатки. Овие податоци укажуваат на потребата од рана и продолжена едукација на родителите и на децата, за важноста на деналната хигиена, но и за правилната исхрана на децата, за унапредување на нивните навики во одржувањето на оралното и на општото здравје.

Во Студијата децата одговараат на прашањето: Колку често ги миеш забите? Податоците покажуваат дека девојчињата повеќе обрнуваат внимание на деналната хигиена од момчињата (Графикон 12). Со возраста се зголемува процентот на девојчињата кои ги мијат забите повеќе од еднаш дневно, а кај момчињата се намалува.

ДИСКУСИЈА

Кроскултурните студии направени со адолесценти од различно етничко потекло, на Pritchard et al. (1997); Neumark - Sztainer (2003); Puuronen et al. (2005) покажуваат дека разликите во сликата за сопственото тело повеќе се должат на разликите во родовите улоги, отколку на етничката припадност. Овие разлики се јавуваат како резултат од социјалните и културните ставови на заедницата спрема сексуалноста, перцепцијата на здравјето и елементите на телесниот селфконцепт асоцирани со женското, односно со машкото тело (Agrawal, 1978; Ammaniti, et al. 1991; Offer et al. 1977; според , 1997). Во тој поглед и разликите во сликата за своето тело меѓу момчињата и девојчињата во Македонија треба да се разгледуваат низ призмата на различните концепции за машкоста и женскоста и нивниот физички изглед во нашата култура, вреднувани и пренесувани низ процесот на социјализација или одржувани преку медиумите.

Од друга страна, исхраната може да се раководи и од строгите нутрициски закони, кои имаат една цел - креирање на оптимална исхрана за постигнување на биолошка, хемиска, физичка, емоционална и психолошка рамнотежа. Теоретски, тоа е можно. Но, практиката се разликува од теоријата. Гледано во глобални рамки, бројот на луѓето коишто имаат кардиоваскуларни проблеми и дијабетес, како резултат од нарушувања во исхраната, расте, а, во исто време, сè поголем дел од младите, стануваат зависни од својот замислен изглед и се исклучиви во настојувањата за намалување и за контролирање на тежината, во обидот да се достигне „идеалот“.

Истовремено, познато е дека друштвото на врсници е најчест предиктор за конзумирање храна од енергетски дисбалансирано производи, богати со масти и шеќери. Тука се и популарните газирани пијалаци, препорачувани од големиот број производители кои најмногу им ги рекламираат производите, токму на младите.

Истиот избор на „хранливи“ продукти им се нуди на децата и во нашите училишта. Според резултатите од студијата, голем е процентот на училишта во кои учениците можат да купат чоколади, колачи, чипс, сендвичи и газирани пијалаци, а сосема мал е процентот на училишта каде што младите можат да купат овошје, свежа супа или чај. Притоа само 4 % од наставниците од Македонија одговориле дека во нивните


училишта има усвоено политика за ограничено конзумирање слатки и чипс. Истовремено, Македонија е земја со развиено аграрно стопанство и огромен потенцијал за градење здрави животни навики во исхраната, со тоа што може да понуди квалитетни, разновидни и евтини производи (овошје и зеленчук) во сите годишни периоди.

Податоците од оваа студија ја нагласуваат потребата од вклучување на програми како дел од училишниот курикулум, кои меѓу младите ќе промовираат здрава исхрана и здрав однос спрема сопственото тело. Децата треба да добиваат конзистентни пораки за здрава исхрана во различни средини и од различни извори, како што се: домот, училиштето, здравствените институции, медиумите, владините и невладините агенции, при што ќе се користат постојните богати ресурси на нашето поднебје.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ferron, C. (1997). Body image in adolescence: cross-cultural research-results of the preliminary phase of a quantitative survey. *Adolescence*, 32, 735-745
2. French, S.A. et al. (2001). Fast food restaurant use among adolescents: Associations with nutrient intake, food choices, behavioral and psychosocial variables. *International Journal of Obesity*, 25, 1823-1833
3. Haines, P. S. et al. (2003). Weekend Eating Is Linked with Greater Energy, Fat and Alcohol Intake. *Obesity Research*, 11, 945-949
4. Levine, M. et al. (1994). The relation of sociocultural factors to eating attitudes and behaviors among middle school girls. *Journal of Early Adolescence*, 14 (4), 471-490
5. Levine, E. and Guthrie, J. (1997). Nutrient intakes and eating patterns of teenagers. *Fam Econ Nutr Rev*, 10(3):20-35
6. Locker, D. (1988). Measuring oral health: A conceptual framework. *Community Dental Health*, 5, 3-18
7. Matthew W. et al. (2000). Family Dinner and Diet Quality among Older Children and Adolescents. *Archives of Family Medicine*, 9, 235-240
8. Neumark-Sztainer, D. et al. (2003). Family meal patterns: Associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *Journal of American Dietetic Association*, 103, 317-322
9. Nicklas, T. (2001). Eating Patterns, Dietary Quality and Obesity. *Journal of the American College of Nutrition*, 6, 599-608
10. Oksanen, A. (2005). Bodies in Chains: Consumer Culture as Black Pedagogy and Body Dissatisfaction among Finnish, Swedish and Norwegian Children. In: Hoikkala, T. et al. (Eds.), *Beyond Health Literacy* (pp.63-89). Helsinki: Finnish Youth Research Network
11. Pritchard, E. M. et al. (1997). Adolescent body mass indices and self-perception. *Adolescence*, 32(128), 863-80
12. Puuronen, A. (2005). "Fat Free Individual"- Ideal Citizenship and the Anorexic Body. In: Hoikkala, T. et al. (Eds.), *Beyond Health Literacy* (pp.89-103). Helsinki: Finnish Youth Research Network
13. Reisine, S. and Locker, D. (1995). Social, psychological, and economic impacts of oral conditions and treatments. *Disease Prevention and Oral Health Promotion: Socio-Dental Sciences in Action*, 33-71
14. Rothblum, E.D. (1990). Women and weight: fad and fiction. *Journal of Psychology*, 124, 5-24
15. Slade, G.D. and Spencer, A.J. (1994). Development and evaluation of the Oral Health Impact Profile. *Community Dental Health*, 11, 3-11
16. Симовска, В. и Унковска, Л. (1997). Што е тоа училиште што го унапредува здравјето, Скопје: Македонска мрежа на училишта што го унапредуваат здравјето
17. Wolfe, W.S. et al. (2001). Evaluating brief measures of fruit and vegetable consumption frequency and variety: cognition, interpretation, and other measurement issues. *Journal of the American Dietetic Association*, 101(3), 311-318
18. Чонтева, Ж. (2002). Младите слободното време, исхраната и сликата за себе. Во: Костарова – Унковска, Л., Кениг, Н., Наумова, К. (ур.), *Зборник текстови Децаџа и нивнаџа добрососџајба* (69 – 77). Скопје: Скен Поинт

Издава:

 Центар за психосоцијална и
кризна акција - Малинска
Партизански одреди 23/1-3
1000 Скопје, Македонија
тел./факс: ++389 2 3298 238
info@cpsa.org.mk
www.cpsa.org.mk

Технички уредник:

Дејан Атанасов

Лектура:

Елка Јачева Улчар

Графичко уредување и подготовка:

КОМА лаб

Скопје, 2005.



