



# **Сдружение Настоящи и Бъдещи Майки**

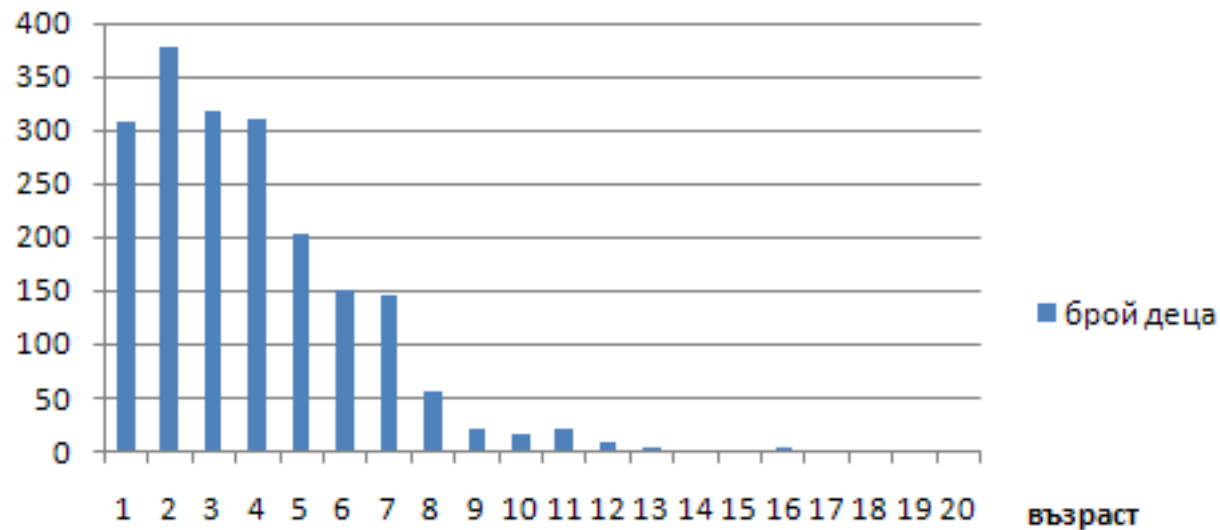
*Резултати от Анкетата  
Здравословно хранене*

**Част I**

**Семейна среда**

Сдружение "Настоящи и бъдещи майки" проведе анкета за проучване на здравословните навици на децата и за начина, по който те се оформят в детските заведения и в домашна среда.

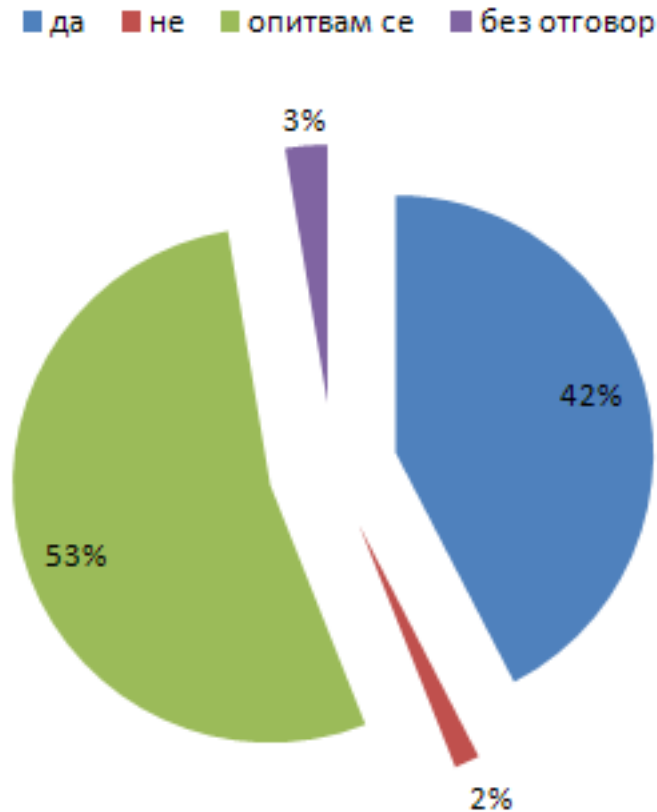
На анкетата отговориха 1588 души с 1958 деца на възраст от 0 до 19 години.



Попитахме родителите от какви източници се запознават с принципите на здравословното хранене. Мнозинството черпи информация от публикации в интернет. Не малка част от родителите се доверяват на авторитета на педиатъра или лекуващия лекар.



Само 2% от запитаните отговарят, че не се хранят здравословно, а 42% твърдят, че се стараят да спазват принципите на здравословното хранене.



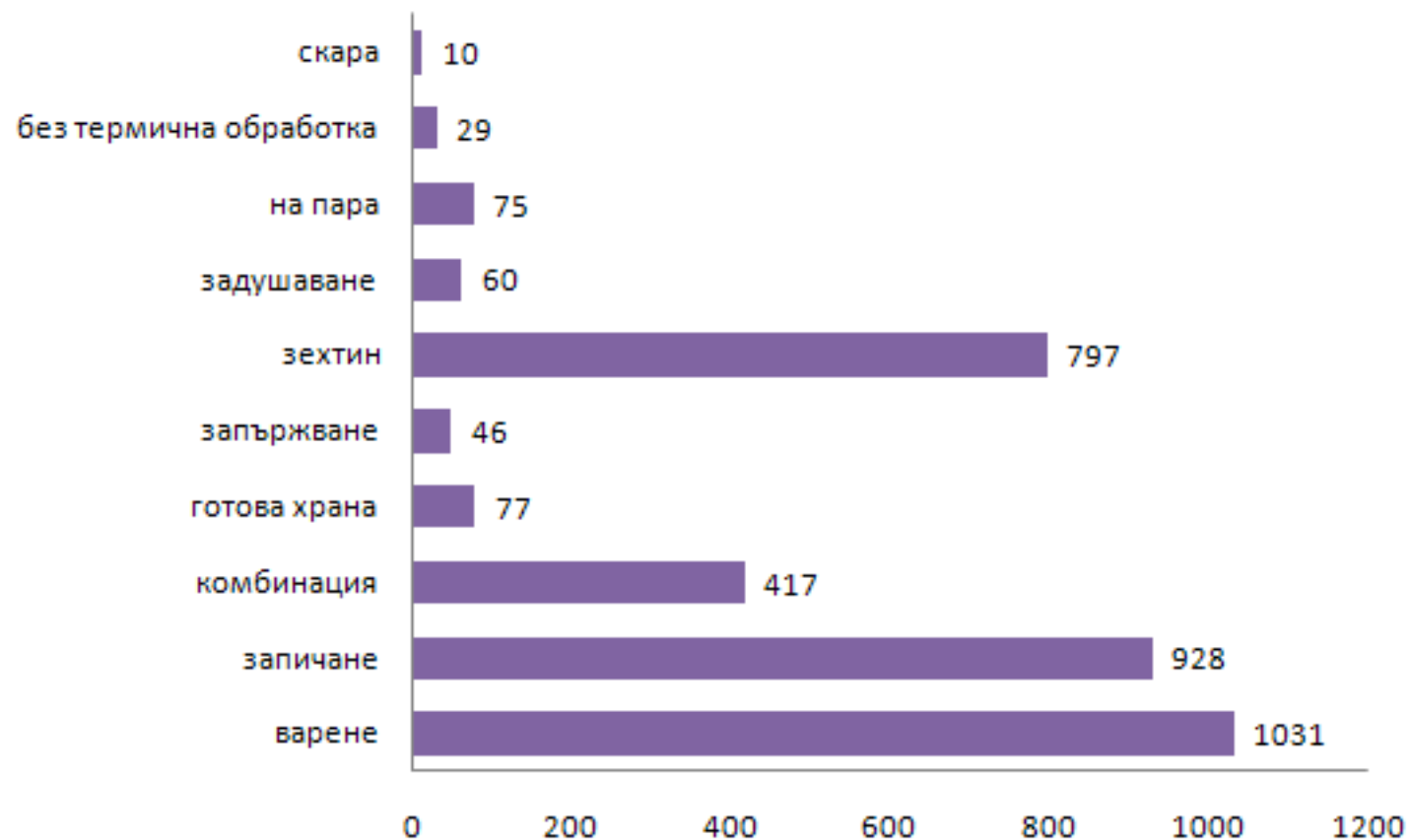
Помолихме родителите да изброят какви храни предлагат на децата си вкъщи. Голяма част от тях наблягат на зеленчуците и готвените ястия, 91 признаха, че предлагат и пакетирани храни като сухи пасти, чипс, царевични пръчици.



Анкетираниите посочиха и храните, които избягват да дават на децата си. За 2024 човека най-вредни са пакетираниите изкушения, 352 избягват да дават на децата си шоколад.

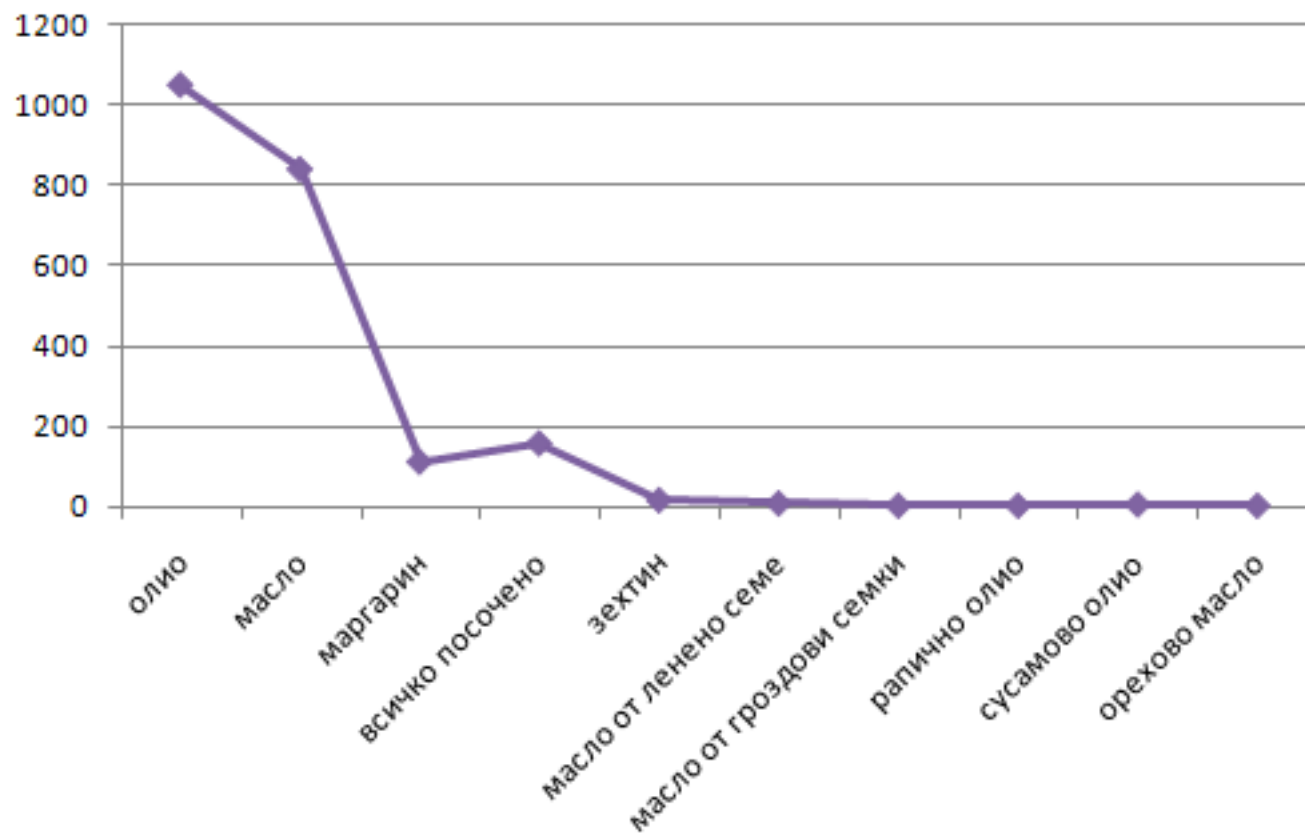


По-голяма част от запитаните родители използват здравословни начини за приготвяне на храната за семейството като варене и запичане. Едва 46 прибягват до запържване, а 29 предпочитат да предлагат на децата си сурова храна.





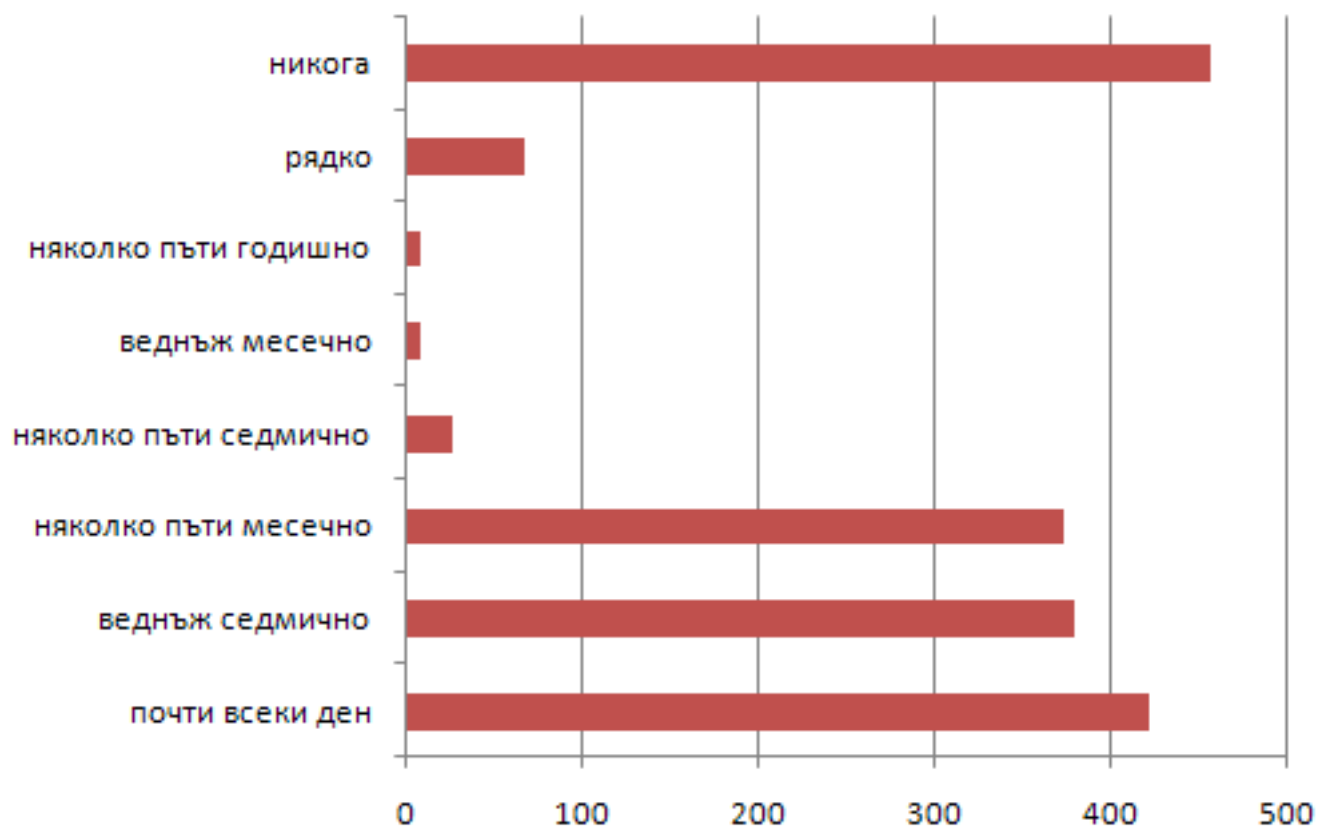
За приготвянето на храната си 1048 души предпочитат да използват слънчогледово олио, а 839 смятат за по-здравословно маслото.



Проучването ни установи, че в българското семейство често се консумира риба.



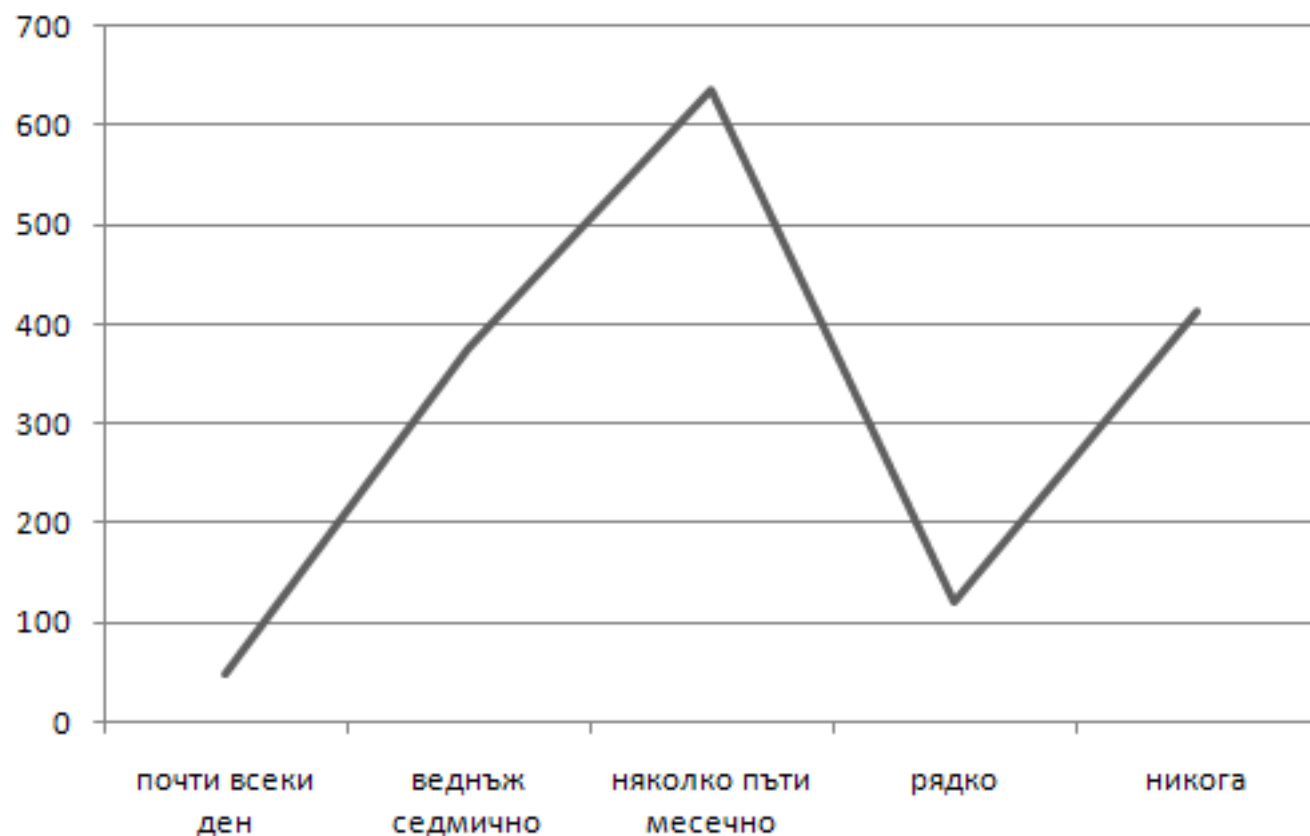
В отношението си към готовите пакетирани десерти българският родител е по-скоро раздвоен - 422 от запитаните угаждат на децата си почти всеки ден, а 457 категорично забраняват тези вредни глезотийки на децата си.



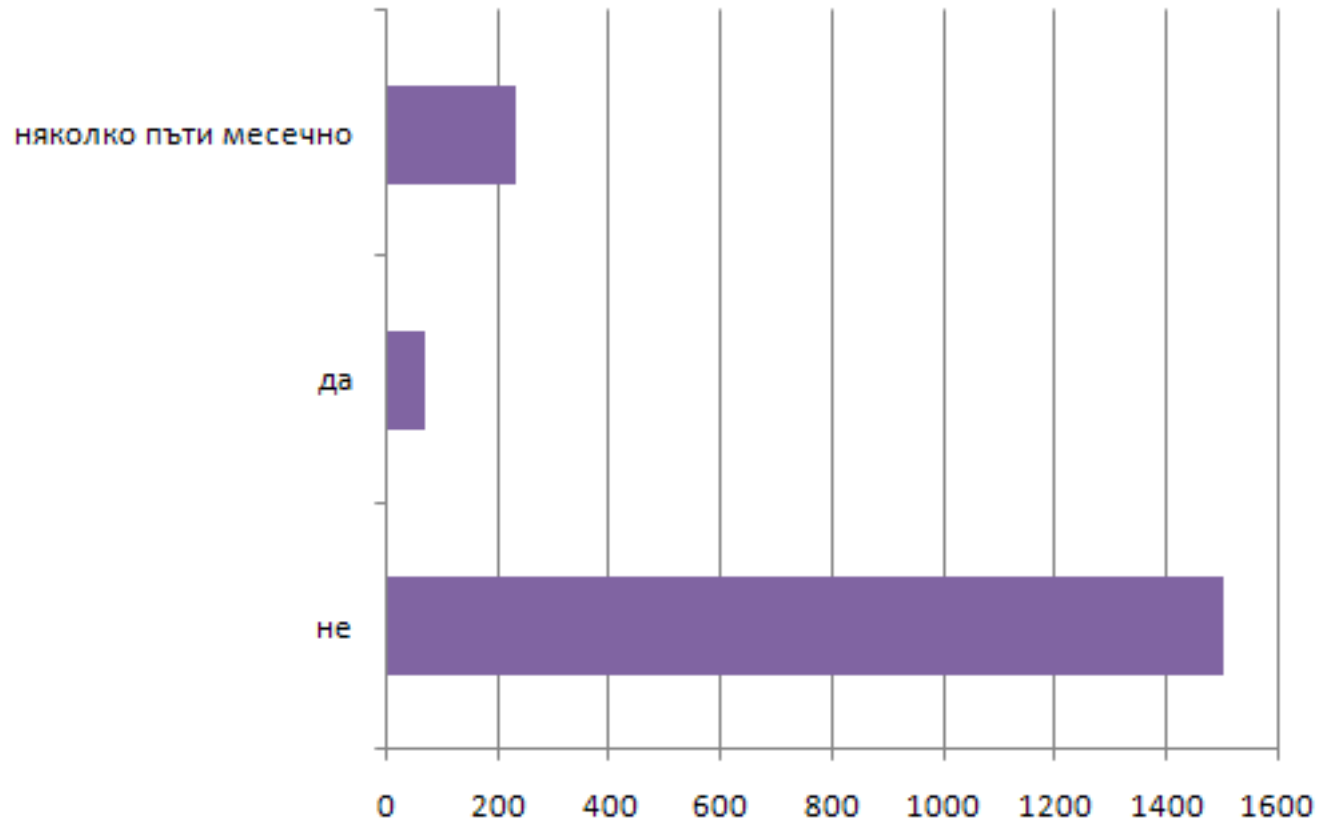
Мнозинството от родителите се стремят да предлагат често на децата си ядки, а често тези, които са ги изхвърлили от менюто, са го направили заради алергии или твърде невръстната възраст на децата си.



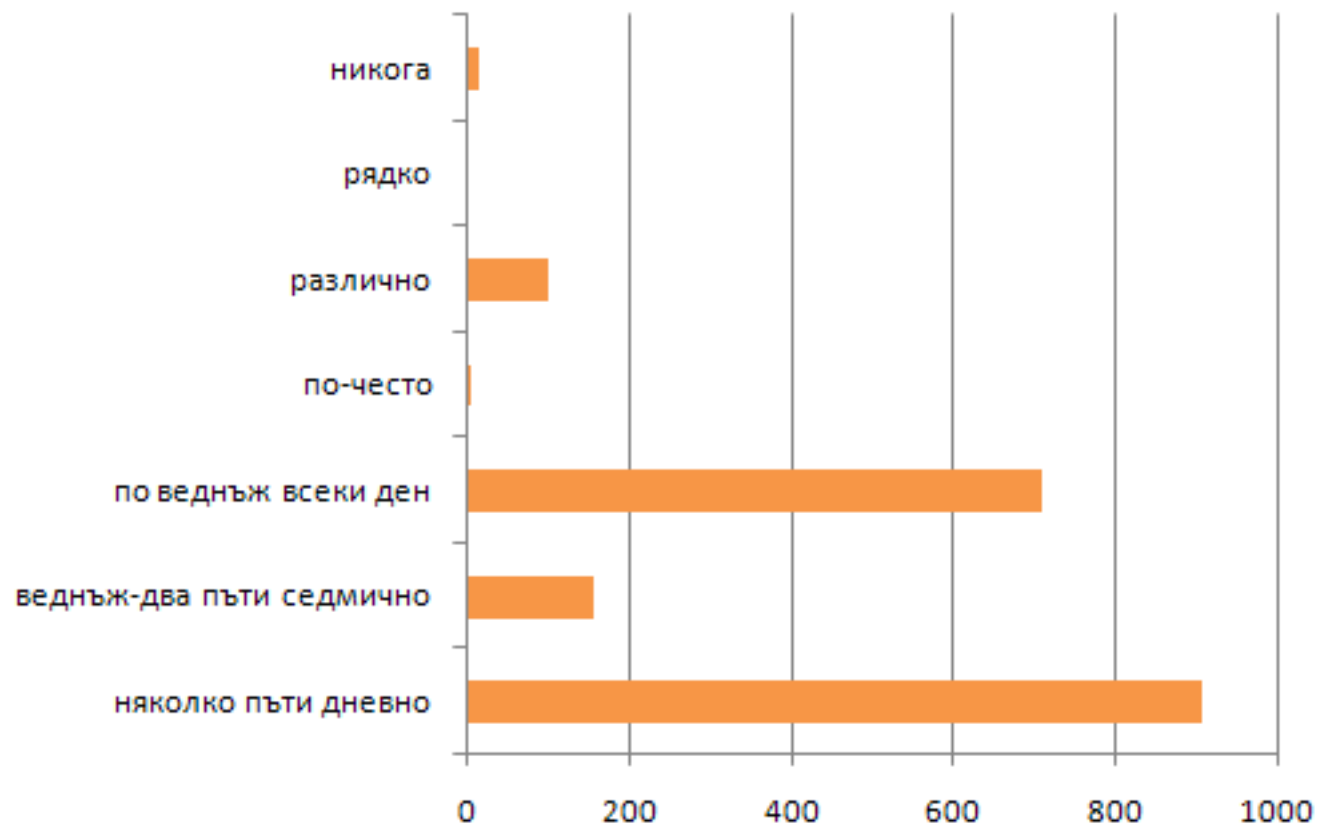
Рядко родителите стигат до крайности в забраните си - 637 от анкетираните от нас отговориха, че допускат децата им да похапват пържени храни или пуканки поне няколко пъти месечно.



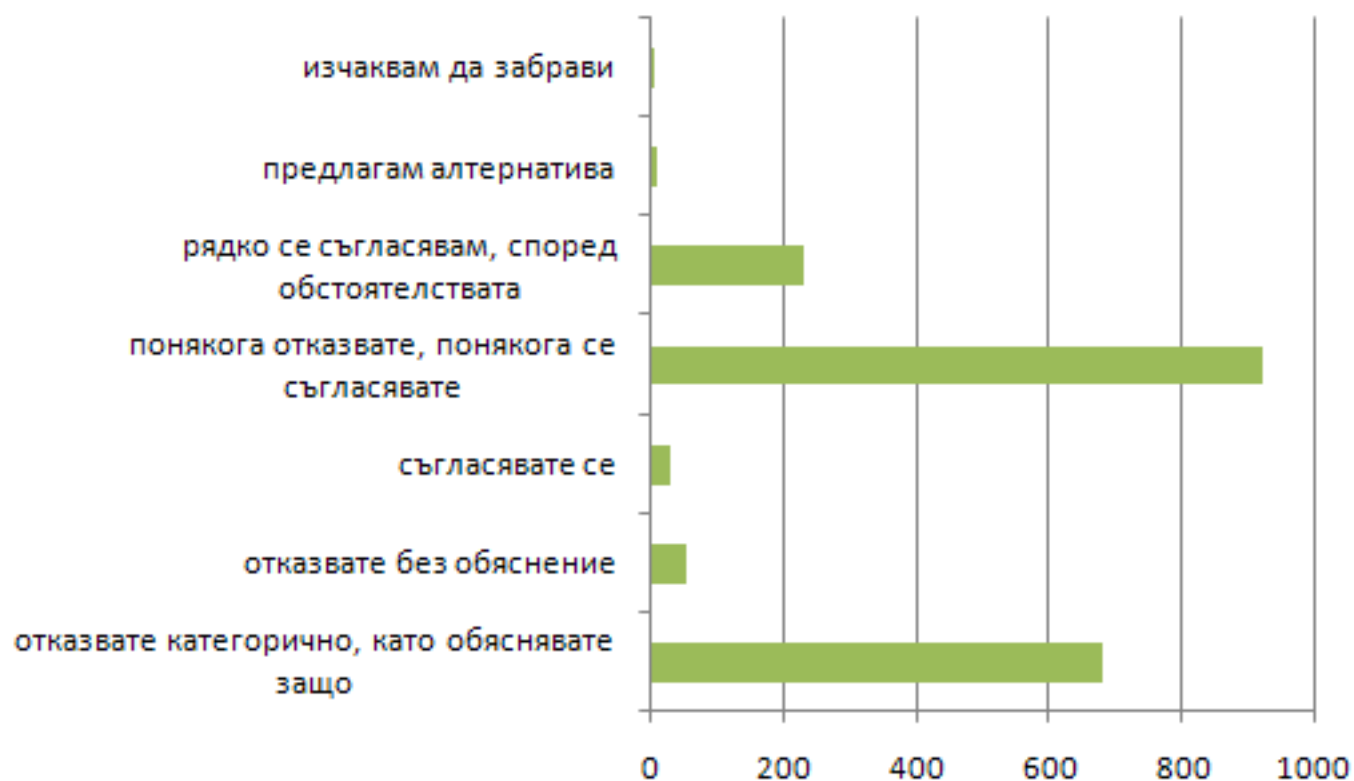
Около 83% от родителите не допускат децата им да пият газирани напитки.



Плодовете са най-често предлаганите източници на витамини - 708 от родителите в нашата анкета предлагат на децата си по един плод на ден, а 905 - дори по няколко пъти на ден.



Запитахме родителите как постъпват, когато децата им поискат храна, която те самите считат за неподходяща. По-голяма част от тях преценяват според случая, а 678 отказват категорично, без да обясняват защо.

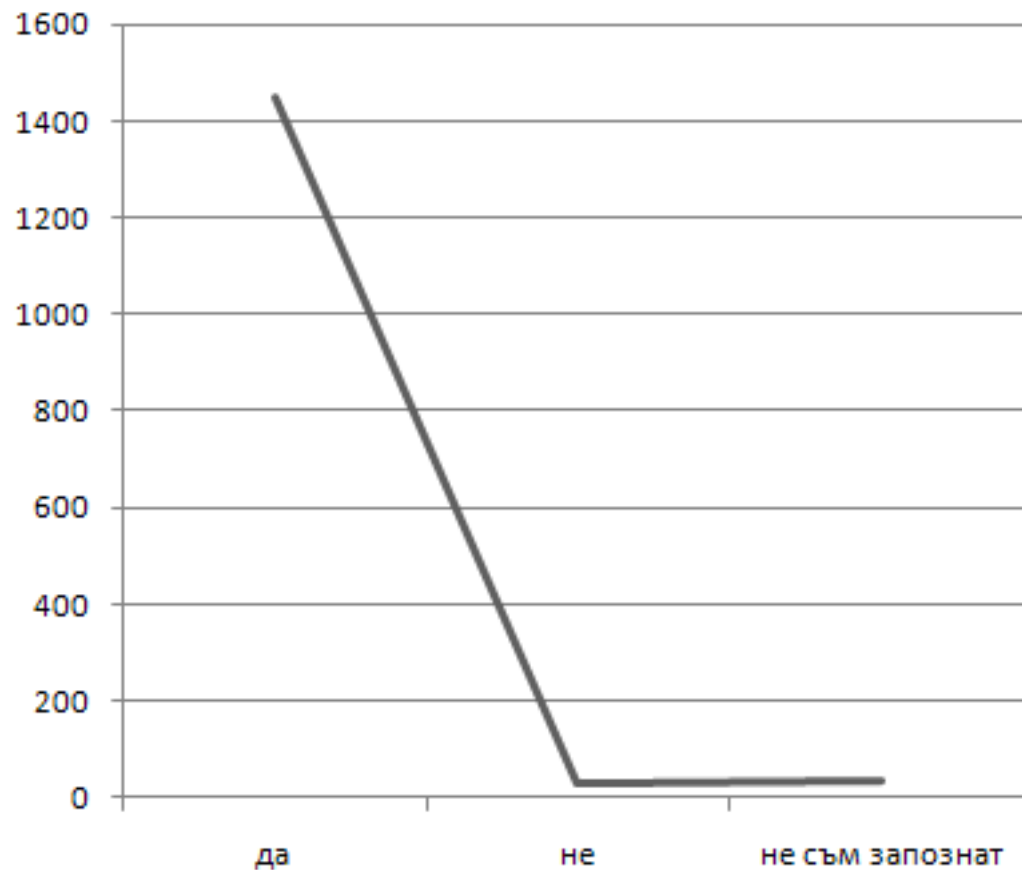




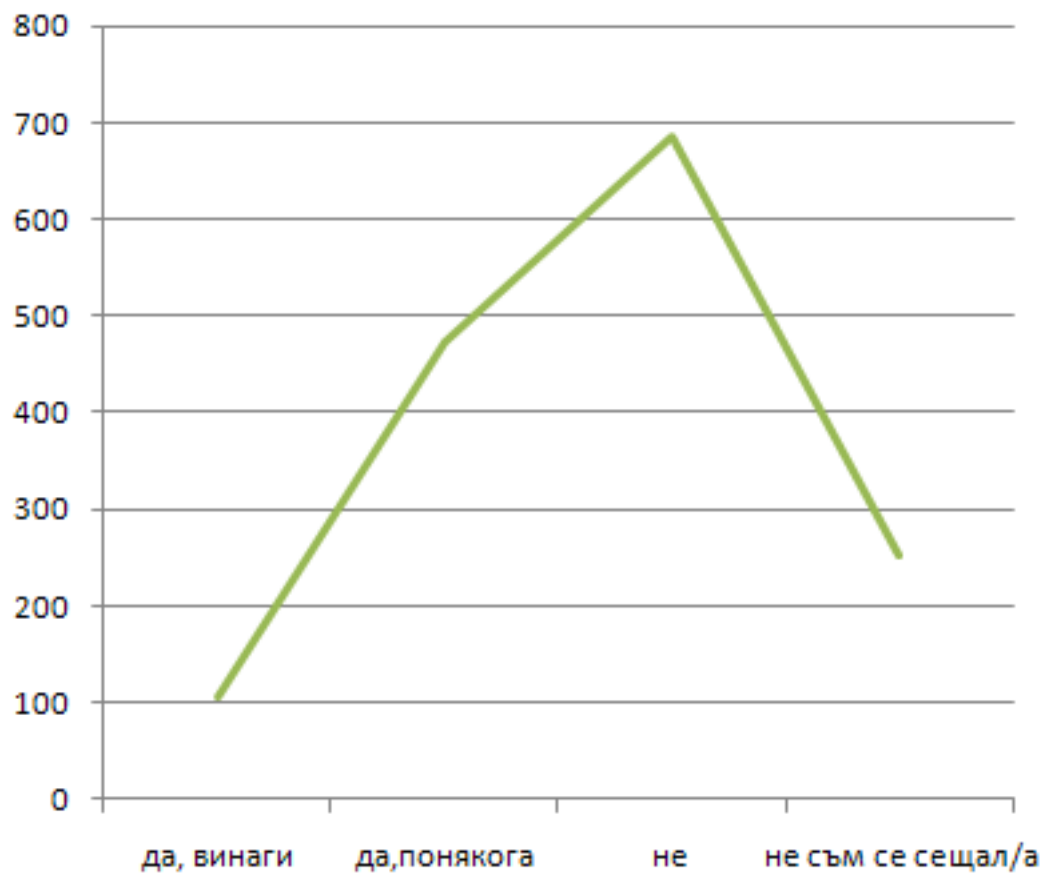
По-голяма част от родителите се стараят да оказват влияние върху хранителната култура на децата си - повечето чрез личен пример.



Почти категорично анкетираниите отговарят, че считат здравословното хранене в инвестиция в здравето на своите деца.

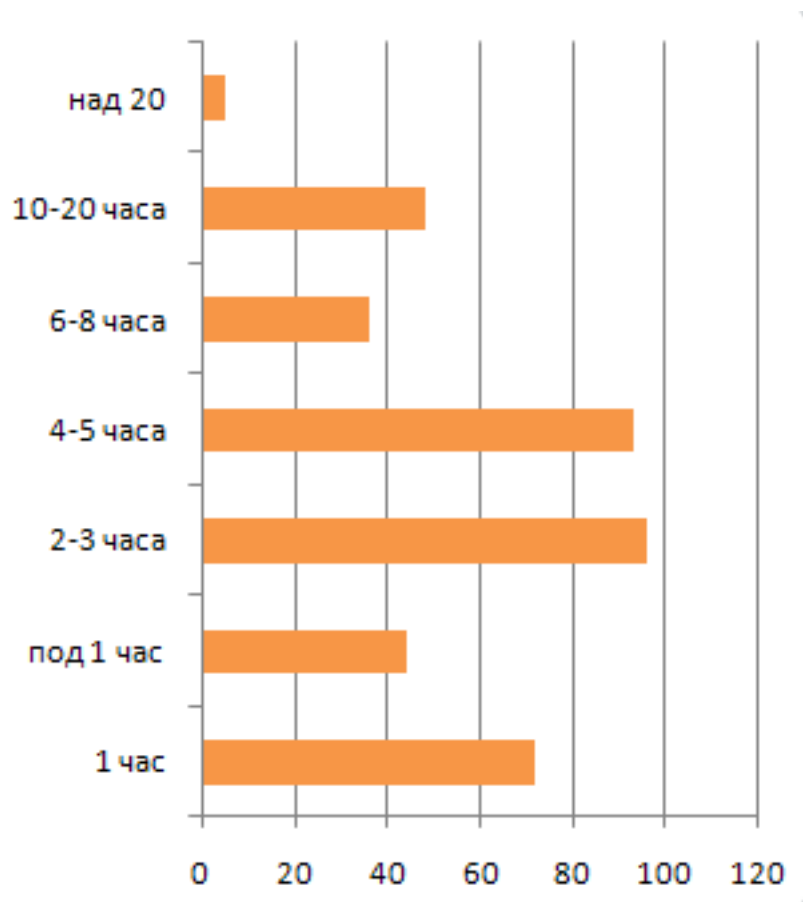


Запитахме ви дали изготвяте предварително седмично меню за вашето семейство. Около 31% го правят понякога, а едва 7% - винаги.

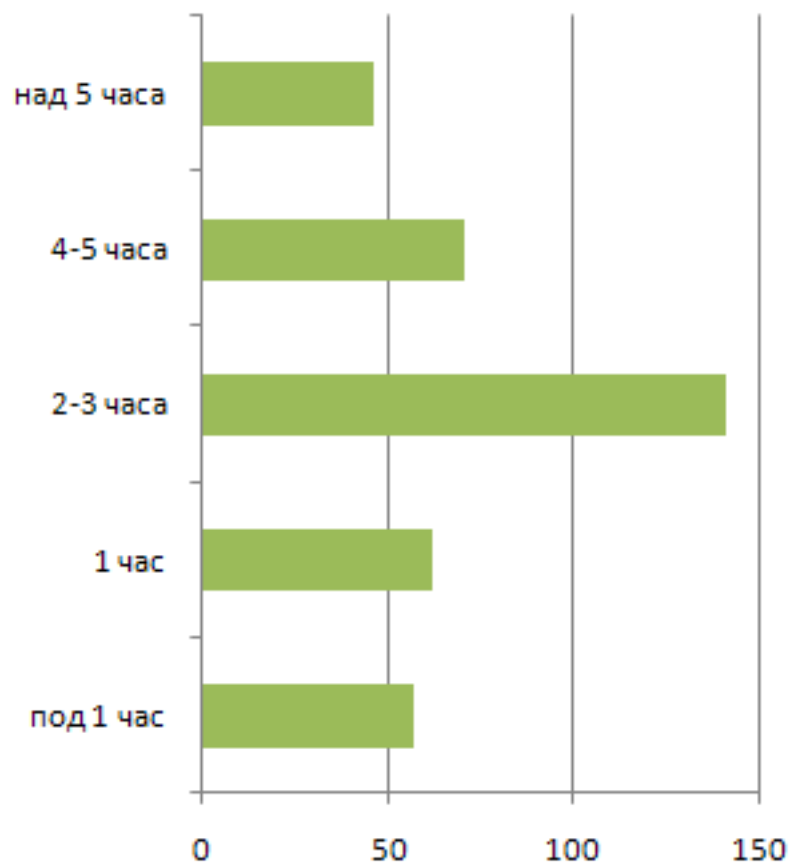


На въпроса колко време вашите деца прекарват пред екрана на компютъра отговорихте:

през работната седмица:



през почивните дни:



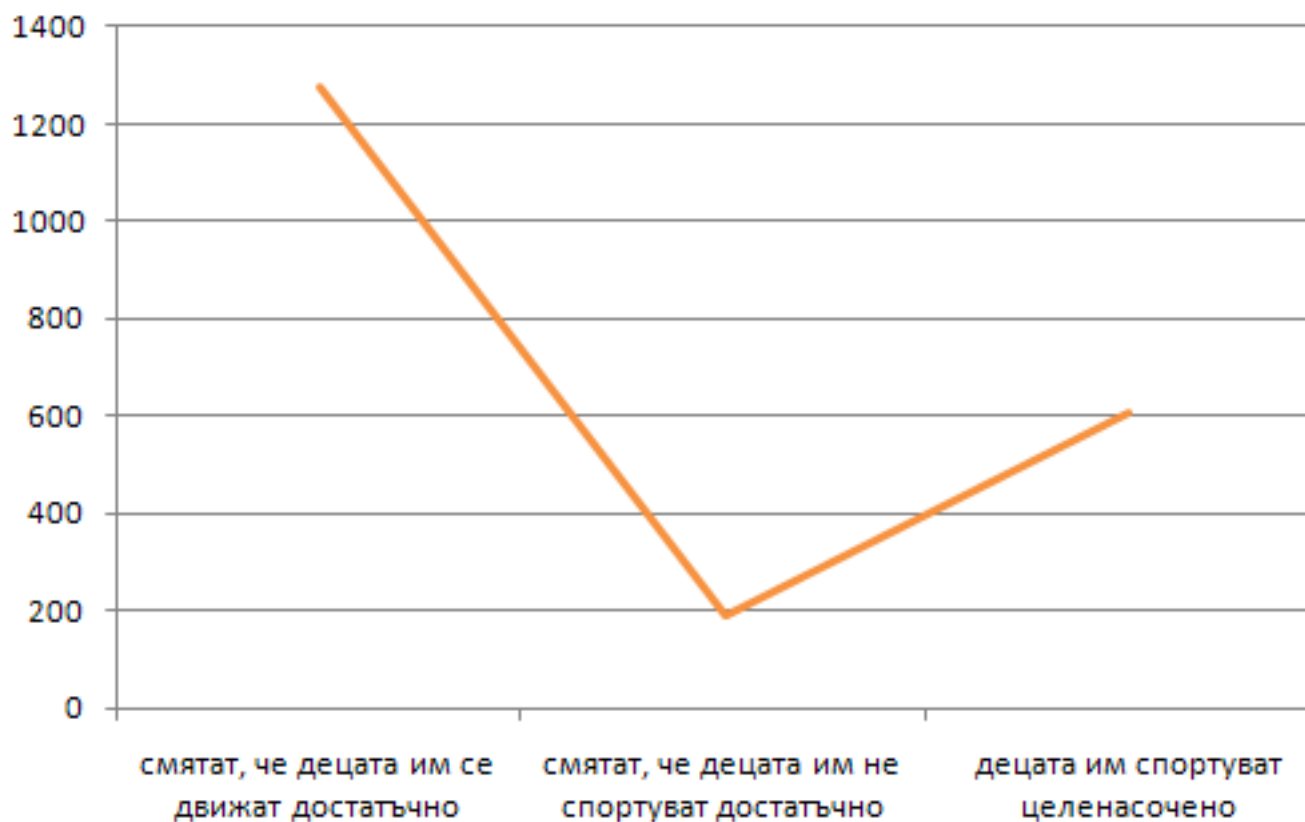
Детските предавания са предпочитани от 1167 деца, 490 не пропускат рекламите, а 58 изобщо не гледат телевизия.



Огромна част от родителите осигуряват на децата си ежедневни разходки на чист въздух, едва 9% не успяват да се разходят с децата си, въпреки желанието си.



Запитахме ви дали децата ви спортуват и дали смятате, че физическата им активност е добра. Мнозинството отговориха, че децата им се движат достатъчно, едва 191 искат децата им да са с по-голяма физическа активност.



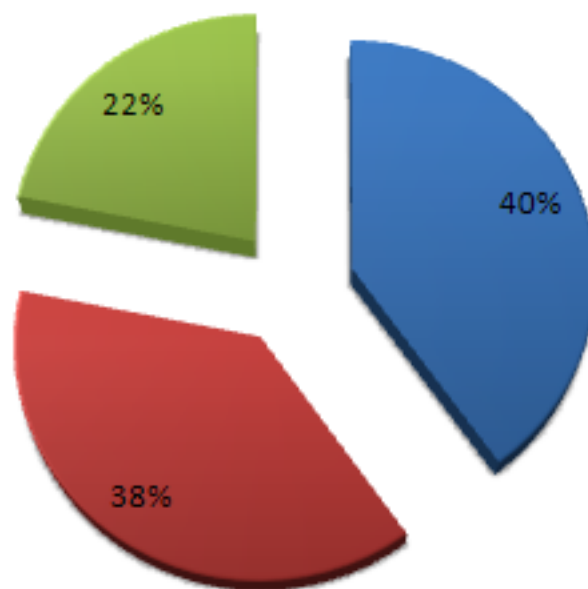
# Част II

## Детски заведения

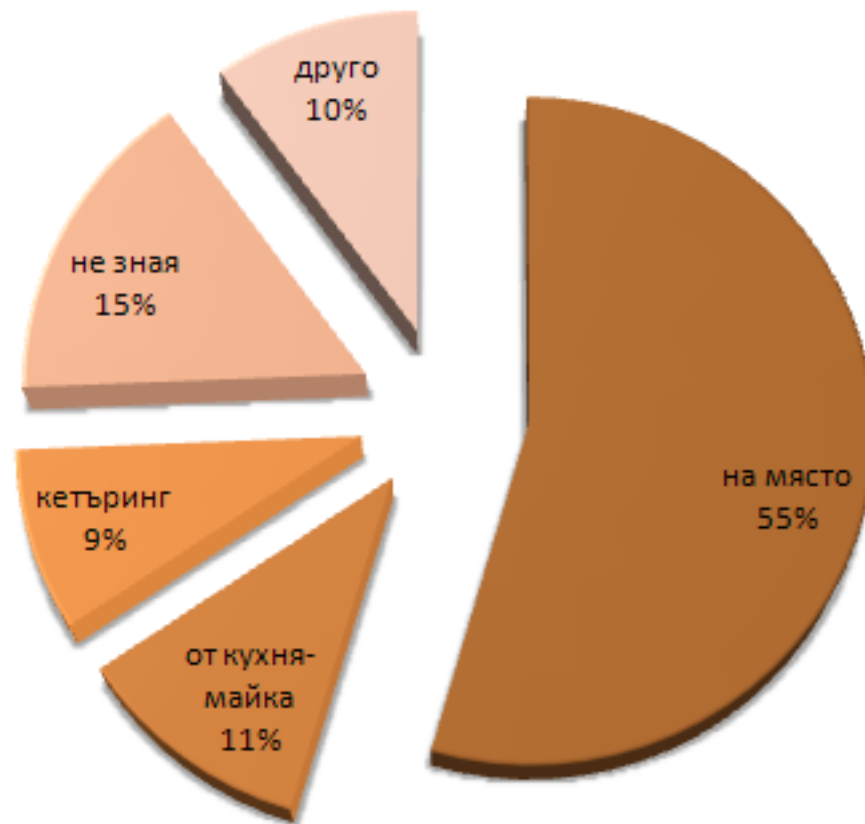


Попитахме ви какъв тип детско заведение  
посещават вашите деца.

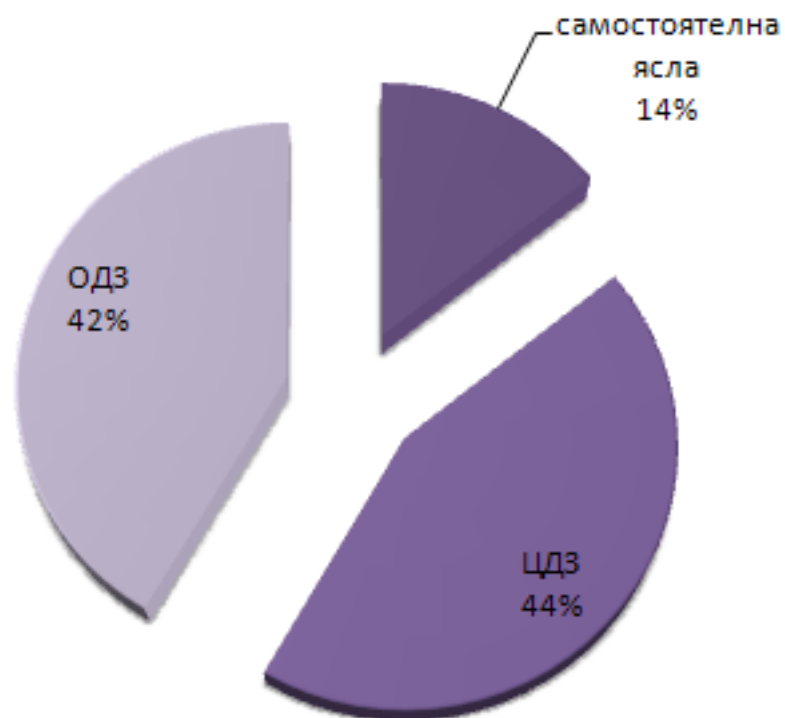
■ общинско ■ частно ■ не посещават



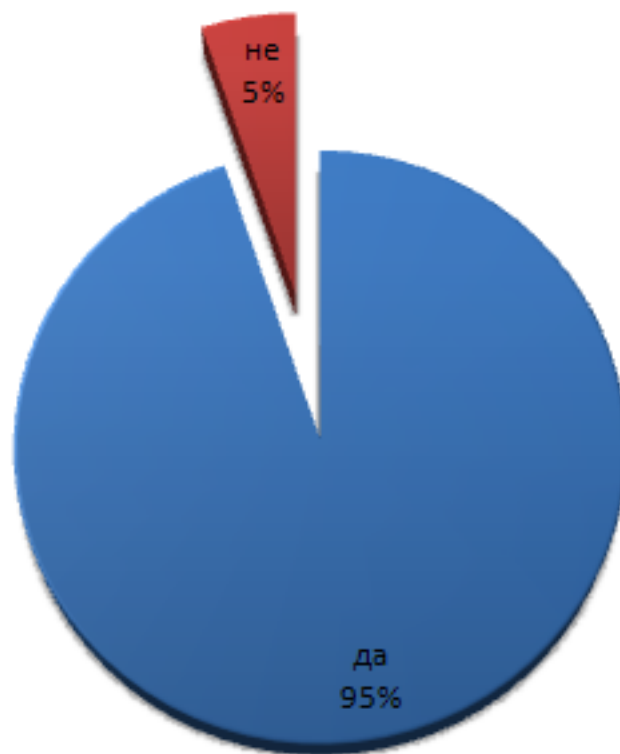
Установихме, че храната в 55% от частните детски заведения се приготвя на място, едва 9% разчитат на кетъринг.



Целодневните детски градини се посещават от 491 деца от анкетираните , а самостоятелните ясли - от 160.



Около 95% от запитаните родители се интересуват от менюто в детските заведения, а 5% разчитат на преценката на училищното ръководство.

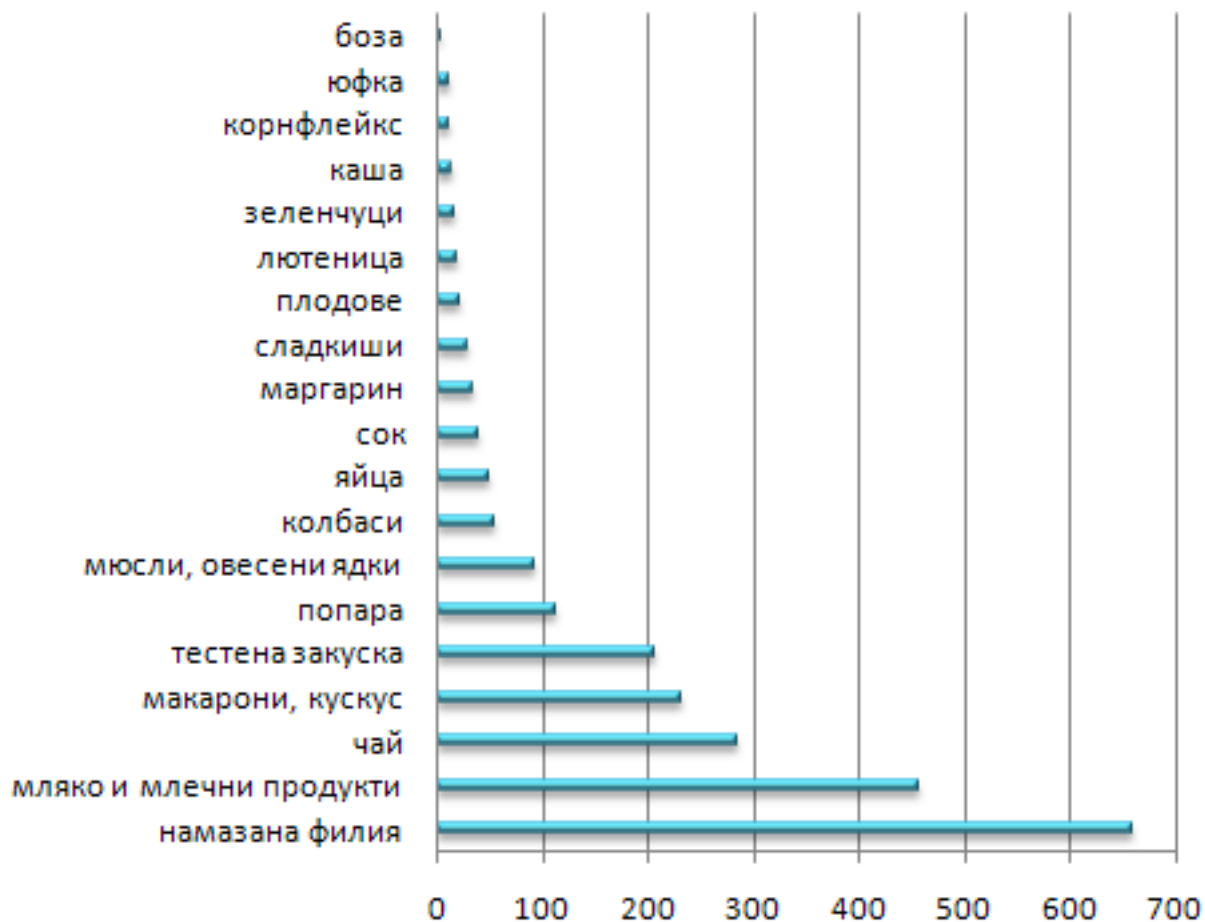


Около 40% от анкетираниите родители одобряват предлаганото на децата им меню, около 23% настояват за промяната му.



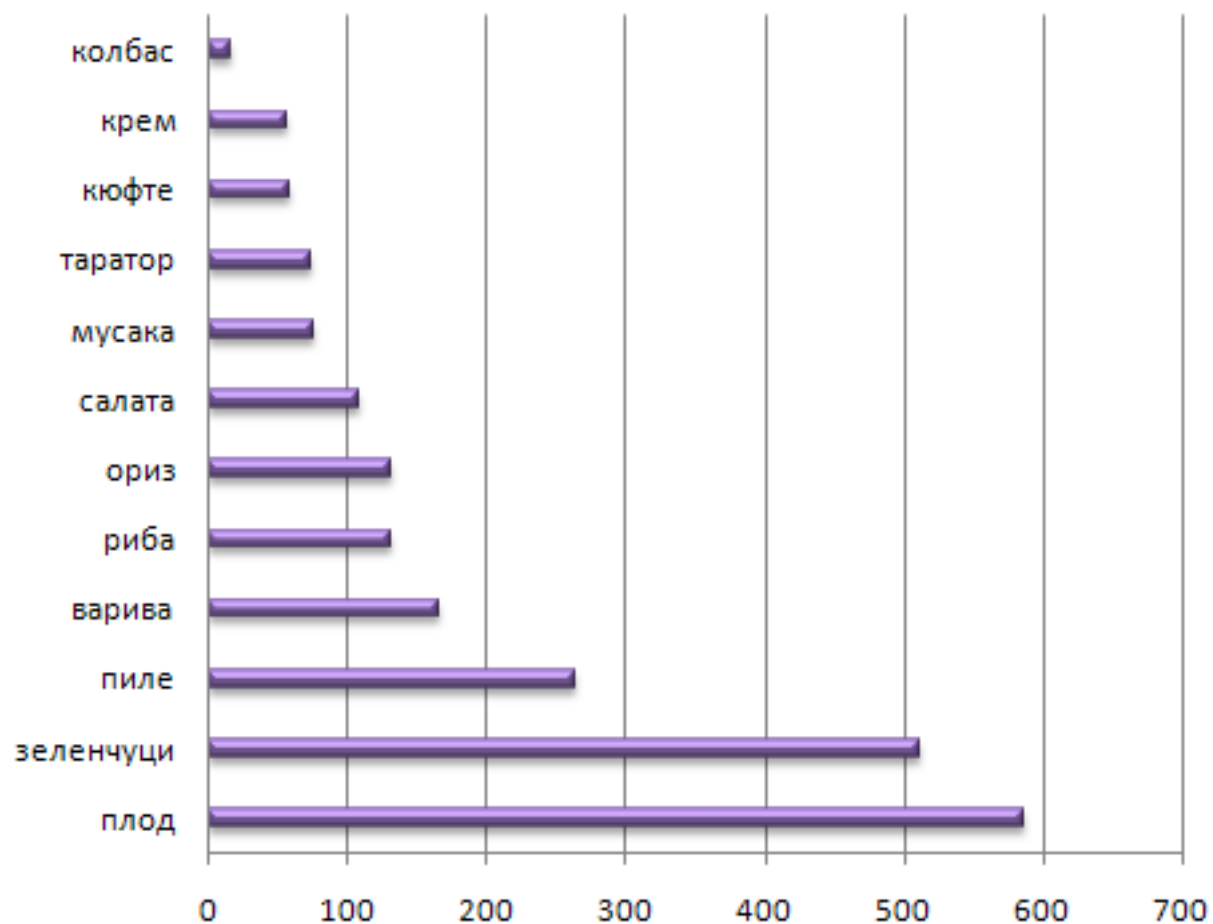
Помолихме родителите да посочат примерно меню, което се предлага на децата им в посещаваното детско заведение.

### Закуска:



Помолихме родителите да посочат примерно меню, което се предлага на децата им в посещаваното детско заведение.

### Обяд:



Помолихме родителите да посочат примерно меню, което се предлага на децата им в посещаваното детско заведение.

### Следобедна закуска:

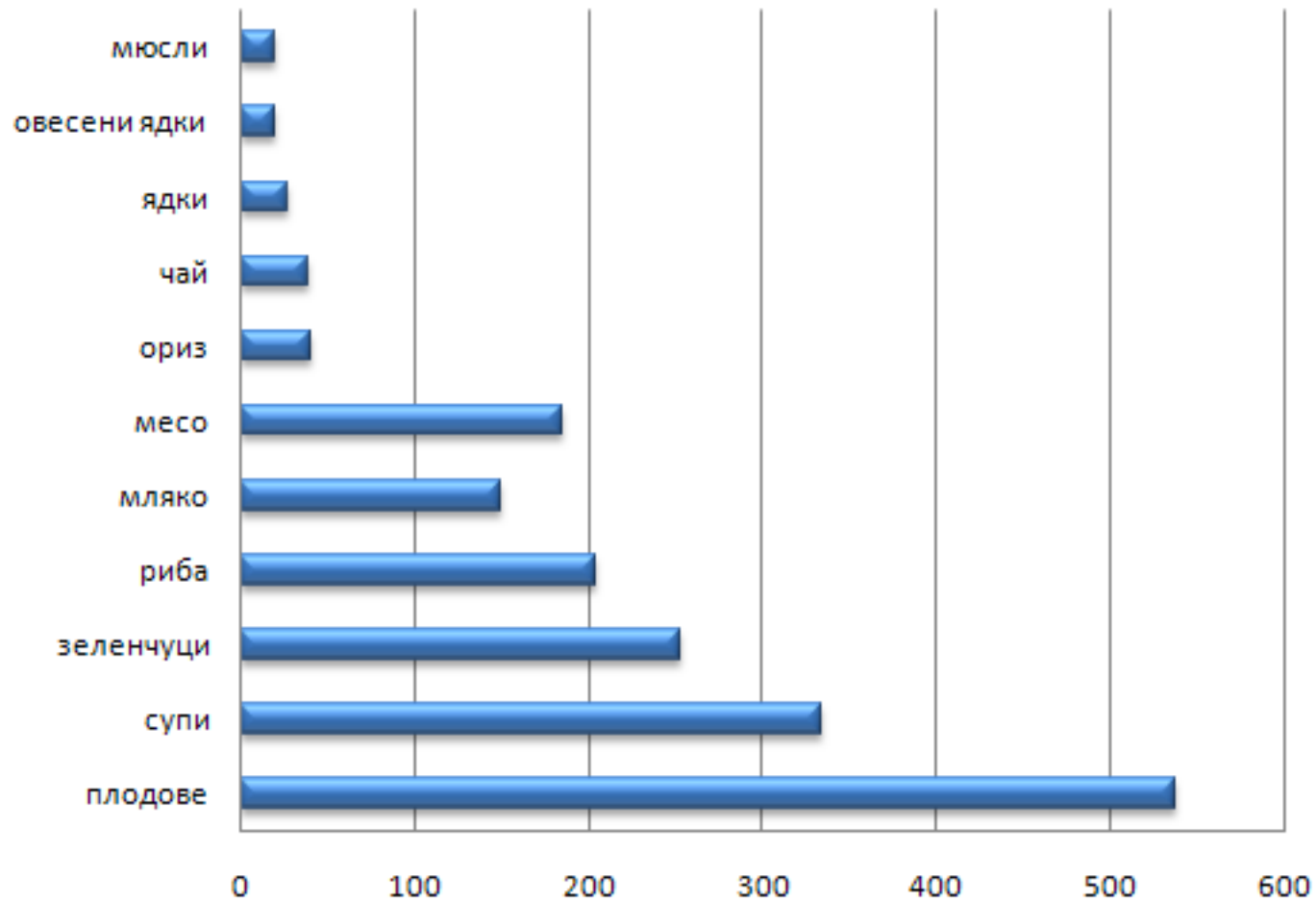




На 897 деца им предлагат плодове като десерт в детската градина, а 3% изобщо не консумират плодове в забавачката.



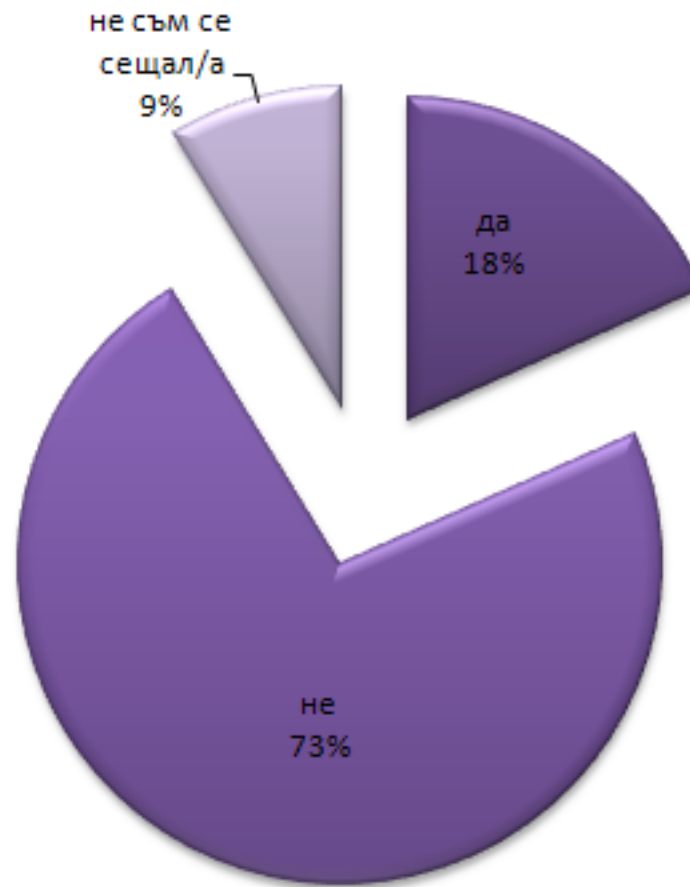
Помолихме ви да посочите кои от предлаганите в детските заведения храни отговарят на изискванията ви за здравословно хранене.



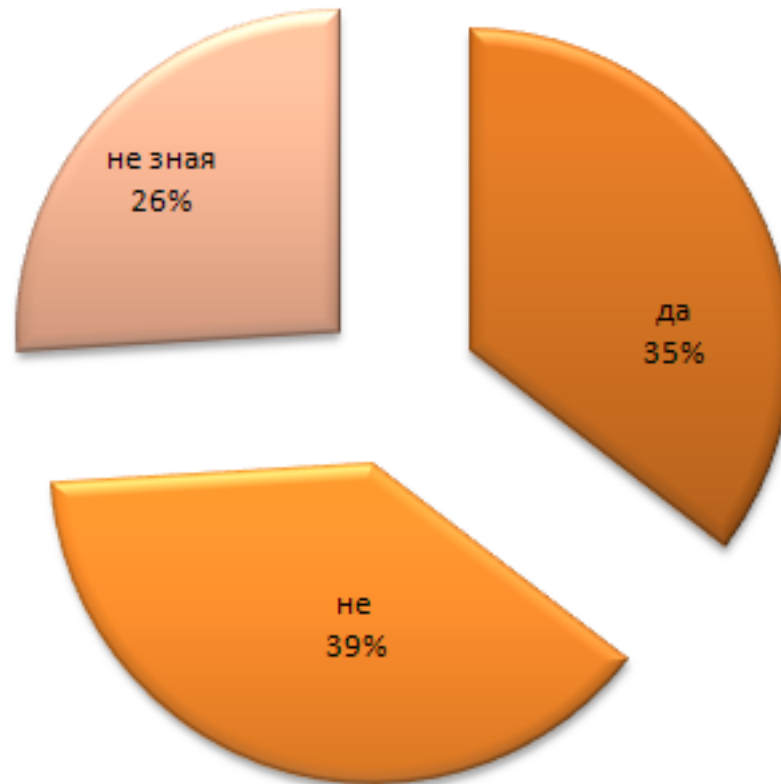
Попитахме ви и кои от храните не удовлетворяват представите ви за здравословно хранене.



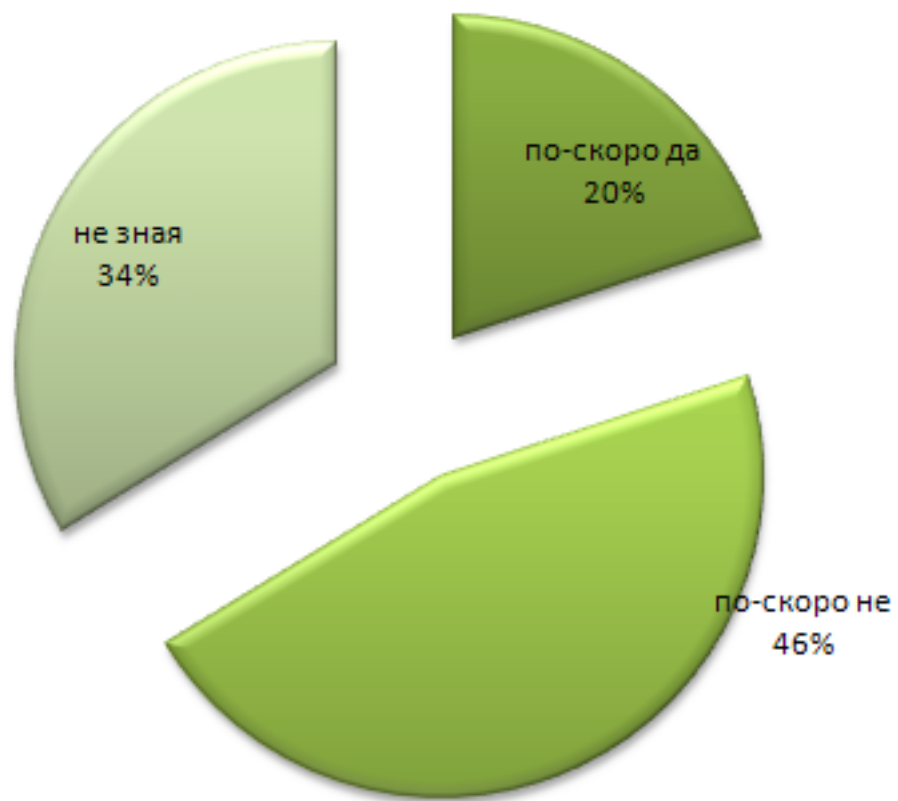
Около 73% от интервюираните се опитват да оказват влияние върху оформянето на менюто.



Ако не съществуваше проблемът със свободните места, около 35% от родителите, които попълниха нашия въпросник, биха сменили детското заведение заради храната.



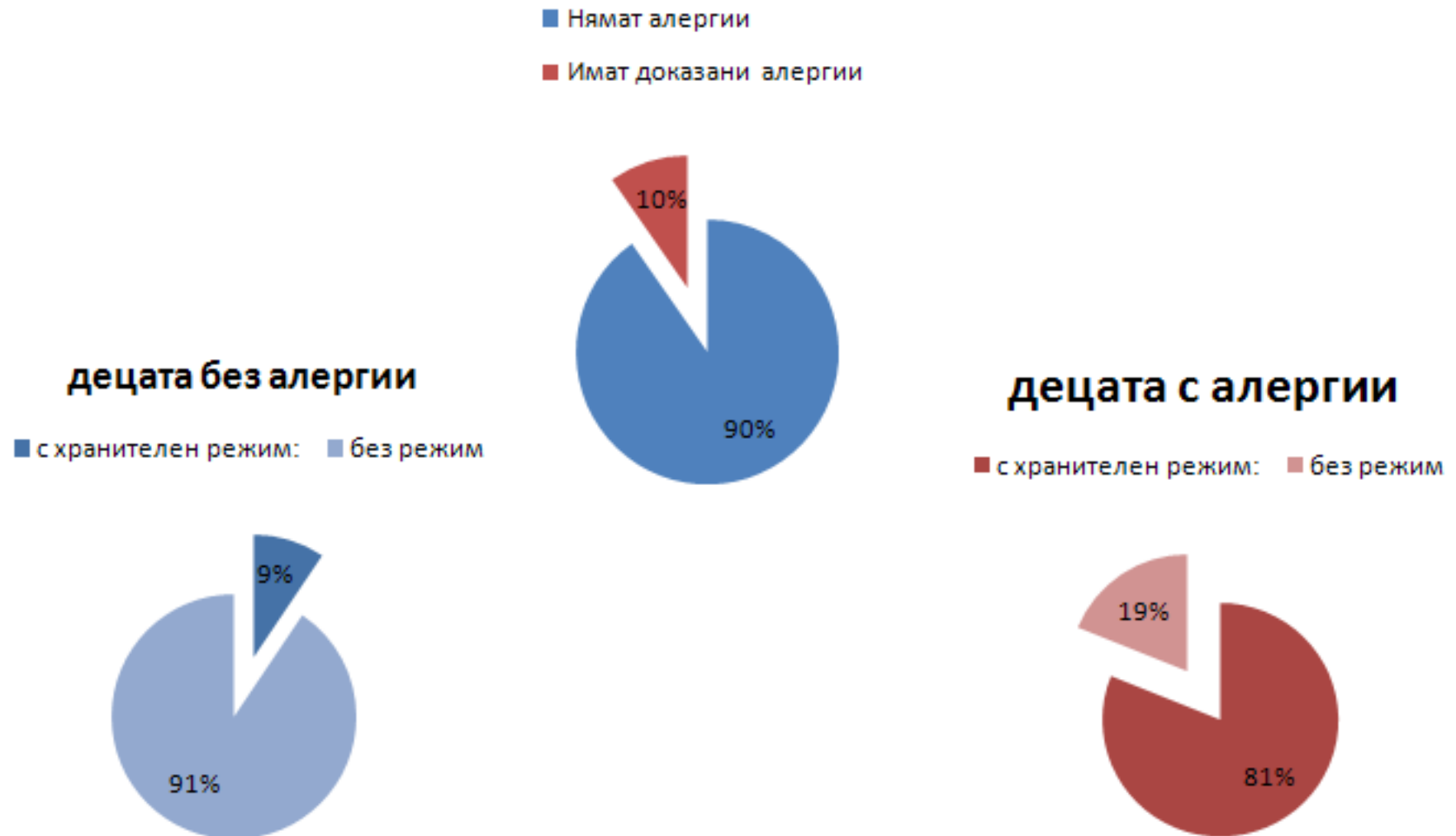
Около 46% от запитаните не смятат, че в частните заведения се предлага по-здравословна храна.



На въпроса какво бихте променили по отношение на менюто в детската градина 352 човека отговориха, че предпочитат децата им да хапват повече пресни плодове и зеленчуци.

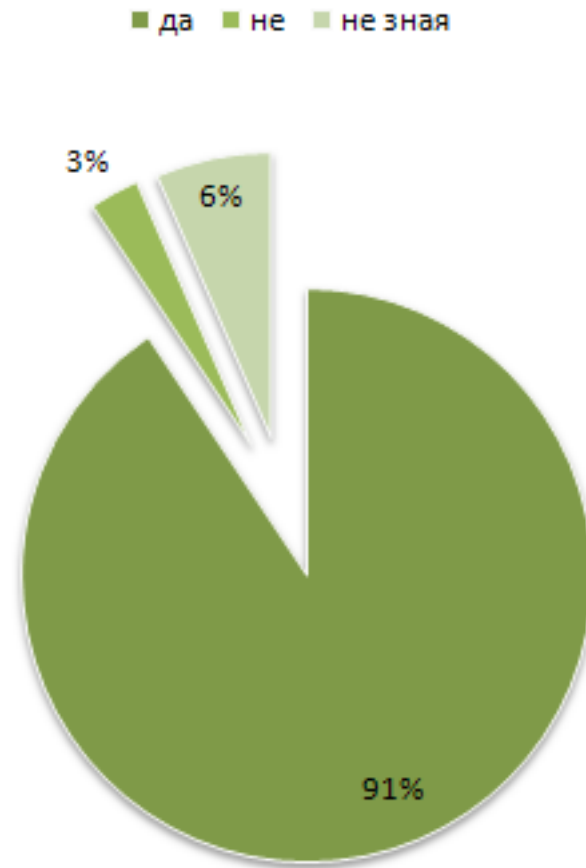


Около 10% от децата на анкетираниите са с доказани хранителни алергии и 60 от тях се нуждаят от специален хранителен режим. Около 9% от децата без алергии също се лишават от определени храни.

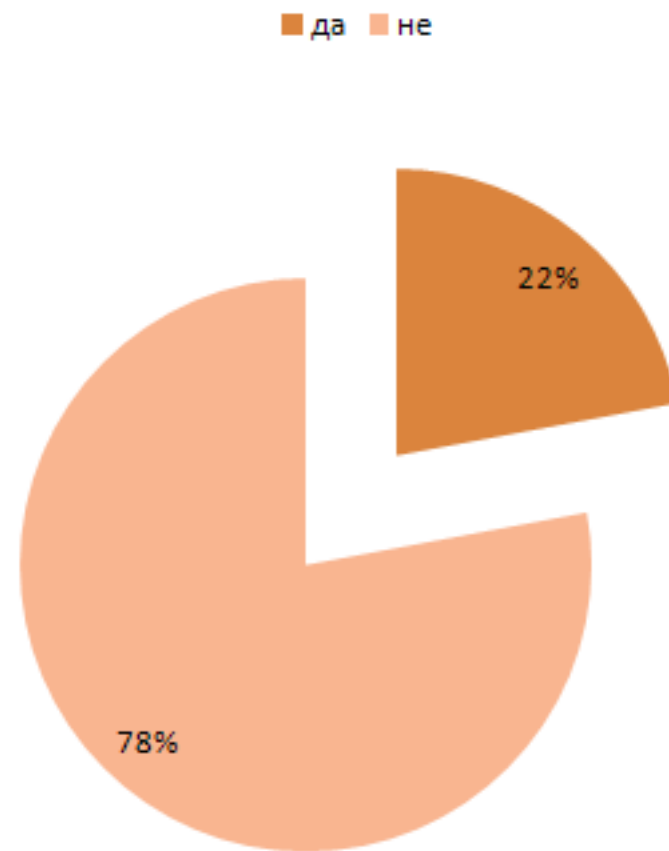




Родителите са на мнение, че в детските заведения трябва да се изготвя допълнително меню за алергични деца.



От запитаните родители 228 са членове на училищното настоятелство на градината, която посещават децата им.



Според членовете на настоятелствата в детските заведения, родителите трябва да имат повече правомощия при определяне на седмичното меню, при регулиране на дажбите и при закупуване на допълнително количество плодове със средства, събирани от родителите.

