

Игор СПИРОСКИ
Неда МИЛЕВСКА - КОСТОВА

ЕВАЛУАЦИЈА НА УЧИЛИШНИТЕ ОБРОЦИ – МОЖНОСТ ЗА СПРАВУВАЊЕ СО НЕДОСТАТОЦИТЕ НА ХРАНЛИВИ МАТЕРИИ И СО ДЕБЕЛИНАТА ПРЕКУ ДЕЈСТВУВАЊЕ НА ЛОКАЛНО НИВО

Вовед

Храната е клучен елемент за здравјето, развојот и благосостојбата на децата. Како што е наведено во Конвенцијата за правата на децата на ОН: „Децата имаат право да добијат соодветна исхрана и чиста вода за пиење и да имаат познавања за исхраната“ (член 24, 2с и е)

Училиштата имаат посебна можност за унапредување на здравиот начин на живот на позитивен и природен начин, преку промоција на добри навики во исхраната меѓу учениците од сите возрасти, од градинка до средно училиште. Секако, основната одговорност паѓа на домот и семејството на децата. Но, врз навиките во исхраната на учениците исто така влијаат и други луѓе, бидејќи многумина јадаат надвор од својот дом.

Децата ги прифаќаат навиките и однесувањето на возрасните. Добрите училишни оброци во пријатна околина им даваат можност секојдневно да се хранат во училиште и да развијат позитивен став кон храната. Со

*Игор Спироски е
началник на Одделение
за физиологија и
мониторинг на
исхрана, Институт
за јавно здравје на РМ
и научен соработник,
Медицински факултет,
Скопје*

*Неда Милевска
Костова е извршен
директор на ЦРИС
„Студиорум“ и експерт
на СЗО за национални
здравствени политики*

добар оброк во училиште, децата се чувствуваат нахрането, при што имаат подобра концентрација и можат да учат, а се обезбедува и добра атмосфера во училиштето. Хранливиот оброк е особено важен за некои деца и, поради тоа, училишните оброци се витален елемент од напорите да се промовира еднаквост во однос на здравјето. Со други зборови, добрите училишни оброци значат подобри училишта за сите, а исто така се важен елемент од долгорочната јавна здравствена работа. Добрите оброци значат многу повеќе од само храна и не мора да чинат повеќе од лошите оброци.¹

Правна рамка на исхраната на децата

Во изминатите две години, во Р. Македонија се усвоени неколку важни документи и законски одредби. Министерството за здравство (МЗ) и Институтот за јавно здравје (ИЈЗ) ги изготвија и усвоија првите Насоки за исхрана². Министерството за труд и социјална политика (МТСП), во соработка со МЗ, ги воведо Стандардите за исхрана во градинките во форма на подзаконски акт.³ Тој акт ги обврзува и добавувачите на храната и персоналот во кујната во градинките да бидат посветени на почитување на квалитетот на исхрана за ова население. Министерството за образование и наука (МОН), во соработка со МЗ, во 2014 година усвоија подзаконски акт за Стандардите за исхрана на деца од основно училиште⁴. Во овој документ се наведени насоки за добавувачите на храната и за персоналот во кујните во градинките во врска со подготовка на здрави оброци за децата од основните училишта. Во земјата се спроведе сеопфатна медиумска кампања со цел да се подигне свеста за прифаќање на здравата исхрана и да се нагласи важноста на здравите животни навики за превенција на рана појава на незаразни болести.

Проценка на исхраната и дебелината кај децата во Р. Македонија

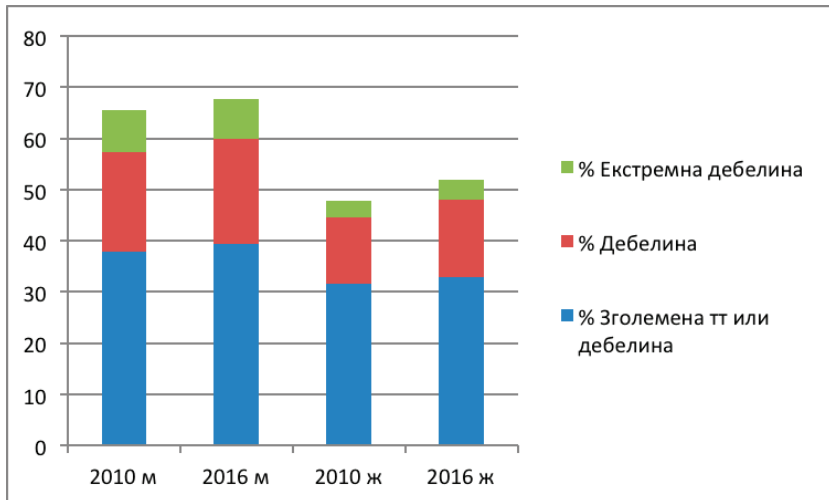
Во Р. Македонија сè уште не е направена сеопфатна студија за внес на храна за да се процени внесот на макро и микронутриенти кај децата [се планира првата таква студија за деца според ЕУ мени методологијата (EU Menu methodology) да се спроведе во 2018 година]. Првата студија за внес на храна кај возрасните во Р. Македонија се спроведе во 2015 и податоците покажаа дека возрасните во Р. Македонија не внесуваат доволно полинезаситени масти, витамин Д и железо, а

внесуваат премногу заситени масти, шеќер и сол со недоволен внес на интегрални жита, диететски влакна, риба и морска храна⁵. Според погореспоментатото, имајќи на ум дека семејствата и навиките во искраната во домот имаат најголемо влијание врз односот на детето кон исхраната, се очекува дека децата се соочуваат со слични предизвици во врска со нивниот внес на храна.

Покрај немањето податоци за домашниот внес на храна на децата, здравствениот систем на Р. Македонија има воспоставено долгогодишен и функционален систем на надзор на училишната средина, најчесто спроведен од ИЈЗ и Центрите за јавно здравје во државата преку годишната Национална програма за јавно здравје, финансирана од Владата.

Податоците од антропометриските мерења на децата покажуваат дека преваленцата на зголемена тежина и дебелина на децата се зголемува низ годините⁶.

Графикон 1. Зголемена тежина и дебелина меѓу деца во второ одделение во Р.М., според пол



Легенда на бои: Сина = % на зголемена тежина или дебелина ; Црвена = дебелина;
Зелена = % на екстремна дебелина
м=момчиња, ж=девојчиња

Податоците од менијата добиени од некои од градинките и училиштата во земјата покажуваат дека макронутриентите се во добра релативна рамнотежа, но се забележува внес на заситени масти и шеќери повисок од препорачаниот.⁷

Табела 1. Присуство на витамини во училишните оброци за децата од осново училиште, 2016

Витамин	A мг.	B1 мг.	B2 мг.	PP мг.	C мг.
Во просек	1425,4	0,5	0,6	5,5	38,9

Табела 2. Присуство на минерали во училишните оброци за децата од осново училиште, 2016

Минерал	Na мг	Mg мг	Ca мг	Fe мг	Cu мг	P мг	Zn мг
Во просек	1669,4	77,5	372,9	5,9	0,4	650,9	2,1

Што се однесува на микронутриентите, се забележува повисок внес на натриум, кој е главна состојка на готварската сол, а намален внес на калциум, железо и цинк. Овие микронутриенти се дел од комплексните елементи на организмот кои придонесуваат за правилниот раст на децата. Исто така, податоците собрани преку проценка на присуството на јод во организмот на децата од основно училиште, како дел од проектната иницијатива EUthyroid⁸, покажуваат дека има региони на државата каде децата имаат дефицит на јод.

Овие податоци сугерираат дека законските одредби не се доволни за систематски промени во процесот на обезбедување училишни оброци. Сепак, училишните оброци се важен дел од целокупниот процес и креаторите на политики не треба да се обесхрабруваат при имплементирањето промени во политиките за исхрана во училиштата. Секако, треба да се имплементираат промени и во другите сегменти од училишната средина, првенствено во пазарот на храна наменет за децата и во достапноста на нездравата храна во и околу училишните простории. И на крај, погореспоменатата промена во навиките за исхраната во домот кои значително влијаат врз односот на детето кон искраната.

Препораки за политики и следни чекори

Сеофатна проценка на училишните менија во сите основни училишта во кои се обезбедува храна за децата, и менијата од сите градинки во државата ќе даде навистина вредни резултати во однос на нивоата на хранливост во државата. Ова е особено важно за микронутриентите, бидејќи нивото на нивното присуство во училишните оброци вообичаено е недоволно застапено. Таа проценка може исто така да служи како извештај за евалуација на придржувањето

на оние кои ги спремаат оброците до подзаконските акти и правилници во кои се наведени препорачаните вредности за дневен внес на хранливи материи.

Методологијата на процесот на проценка ќе вклучува собирање на сите оброци и менија од градинките и училиштата преку МТСП и МОН. Сите менија ќе бидат анализирани за присуство на макро и микронутритиенти преку софтверска алатка во која е вклучена Националната база на податоци за составот на храната. Резултатите од софтверската анализа ќе обезбедат детали за хранливиот состав на оброкот или за одредена состојка во оброкот. Потоа, тие резултати ќе се споредат со препораките за внесот на хранливи материи наведен во постоечките правилници, имајќи предвид дека оброците во училиштата или градинките треба да задоволат помалку од 100% од хранливите потреби на децата (треба да бидат задоволени приближно 75% од вкупната енергија и внес на хранливи материи на децата од градинка на возраст од 4-5 години и 70% од вкупната енергија и внес на хранливи материи на децата од основно училиште) Останатиот дел се внесува преку исхраната дома или надвор од училиштето. Ова ќе овозможи поспецифична идентификација на хранливите материи кои најчесто не се во согласност со препорачаниот дневен внес, и за дефицит и за внес поголем од препорачаниот. Исто така, овој сèопфатен пристап ќе ги идентификува регионите на државата во кои би можело да има дефицит на некои микронутритиенти.

Вработените во училиштата или во градинките кои се вклучени во управувањето со храната и подготовката на оброците и доставувачите на храната имаат клучна улога во подготвувањето хранлив оброк за децата.

Оброците треба да бидат и вкусни и во согласност со препораките наведени во правните акти. Се познава кога оброкот е припремен со внимание и со користење на производи кои соодветствуваат со сезоната во која се спрема јадењето. За готвење вкусни, хранливи оброци во кои учениците ќе уживаат се потребни и знаење и вештини. Вработените во училишните кујни треба да имаат одреден степен на тренинг и знаење поврзан со исхраната и служење на оброците, како минимален предуслов. На вработените во кујните на училиштата треба редовно да им се нудат дополнителни обуки. Размена на шеми на исхрана со други училишта е уште еден начин да се дојде до нови идеи, со тоа што вработените ќе имаат можност за напредок. Готвачите треба да имаат важна улога во планирањето на менијата и осмислувањето рецепти, дури и ако проценката на хранливи материи е задолжение на друг вработен. Работните места кои нудат можности за професионален

развој имаат поголеми шанси да привлечат и задржат талентиран, посветен персонал кој е горд на тоа што го прави. Храната треба да биде квалитетна без оглед на начинот на нејзината подготовка, од сирови состојки, или полуподготвена или целосно подготвена. Потребно е познавање на кулинарските техники и најдобрите методи за подготовка на разни оброци за да се обезбеди колку што е можно повкусна храна. Тоа што вработените во кујната знаат за состојките „од нива до трпеза“ може да ги инспирира и учениците и возрасните во училишните мензи.

Некои едноставни алатки може многу да им помогнат на готвачите и на другите вработени за подготовка на храната да ги проценат содржините на хранливи материи на состојките во оброците. Евалуацијата на оброците ќе овозможи создавање алатка за проценка на хранливост. Постоечката база на податоци за состав на храната и други бази на податоци добиени од други студии за микронутриенти, како EUthyroid може да служат како основа за поедноставена алатка за проценка на хранливоста особено фокусирана на микронутриенти, која ќе им помогне на персоналот во училишните кујни или доставувачките центри при создавањето хранливи и вкусни оброци за децата. Интерактивната алатка потоа може да се користи за проценување на количината на хранливи материи во храната како опсег на вредности и да обезбеди акумулирани вредности за секој оброк и за целото мени во одредена предучилишна установа или училиште.

Евалуацијата на оброците кои им се послужуваат на децата е процес кој е потребен за проценување на спроведувањето на легиславата за исхрана во училиштата и градинките. Тоа би било силен аргумент за спроведување на потребните измени во предучилишните и училишните оброци, доколку е потребно. Секако, на комплексноста на неправилната исхрана (недоволна и прекумерна) потребен и е пристап со сèопфатни мерки кои ќе вклучат многу други сектори од општеството. Проблемите поврзани со исхраната за одредено население најчесто се студија на случај спроведена од целата влада и вклучува различни мерки имплементирани во различни сектори, за да се добијат здравствени придобивки. Придржувањето на предучилишните и училишните оброци до препораките за внес на макро и микронутриенти е неопходна мерка во тој процес и неговата имплементација треба да се смета како “*conditio sine qua non*” при формирањето на политиките и активностите.

Апстракт

Храната е клучен елемент за здравјето, развојот и благосостојбата на децата. Како што е наведено во Конвенцијата за правата на децата на ОН: „Децата имаат право да добијат соодветна исхрана и чиста вода за пиење и да имаат познавања за исхраната“. Во изминатите неколку години, во Македонија се усвоени неколку важни документи и законски одредби, како на пример Насоки за исхрана и Стандарди за исхрана во градинките и основните училишта. Податоците од антропометриските мерења кај деца покажуваат зголемување на преваленцата на зголемена тежина и дебелина кај децата, а податоците од менијата добиени од некои од градинките и училиштата во земјата покажуваат дека макронутриентите се во добра релативна рамнотежа, но се забележува внес на заситени масти и шеќери повисок од препорачаниот. Преку изнесените податоци, трудот аргументира дека е потребна евалуација на оброците што им служат на децата со цел да се оцени придржувањето кон стандардите за исхрана од страна на училиштата и детските градинки, и ако е потребно, да се направат прилагодувања на оброците. Проценката за поширок број хранливи материи ќе овозможи подетална слика и препораки за подобрување на законодавството.

Референци

1. National Food Agency. Guidelines for primary schools, secondary schools and youth recreation centres. Uppsala: NFA; 2013.
2. Институт за јавно здравје на Република Македонија. Диететски упатства за населението во Република Македонија. Скопје; ИЈЗ; 2014.
3. Министерство за труд и социјална политика. Правилник за стандардите и нормите за функционирање во установите за згрижување на деца. Скопје: МТСП; 2014.
4. Министерство за образование и наука. Правилник за стандарди за исхрана и оброци во основните училишта. Скопје: МОН; 2014.
5. Спироски I. Исхрана и исхрана на населението во Република Македонија. Во: Извештај за здравјето на населението во Република Македонија за 2015 година. Скопје: Институт за јавно здравје на Република Македонија; 2016.
6. Институт за јавно здравје на Република Македонија. Извештај за спроведувањето на круг 4 од Европската СЗО Европска иницијатива за надгледување на дебелината кај децата (ЦОСИ) во Република Македонија. Скопје: ИЈЗ; 2017 (во печатена форма).
7. Институт за јавно здравје на Република Македонија. Извештај за извршување на активностите според Националниот годишен план за јавно здравје за 2016 година. Скопје: ИЈЗ; 2017.
8. EUTyroid проект. <http://euthyroid.eu>