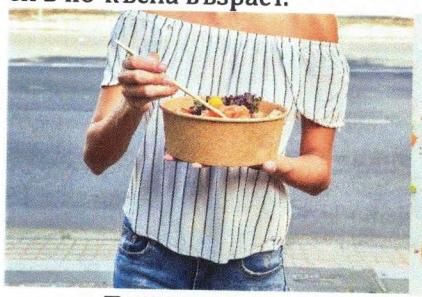
При децата недохранването води до изоставане в растежа, физическото развитие и до нарушения в имунната система, а в по-тежки случаи и до сериозни здравни проблеми.

Недостатъчният прием на хранителни вещества (калций, магнезий, белтъци, витамин Д и др.), които играят роля за изграждане на костната маса води до увеличаване на риска от остеопороза и кариеси в по-късна възраст.





Продължителният свръхприем на храна и ниската физическа активност водят до свръхтегло и затлъстяване, които често са причина за хипертонична болест, диабет, исхемична болест на сърцето и други заболявания в зряла възраст.

Положителните промени в храненето, намаляването на свръхтеглото и увеличаването на физическата активност могат да подобрят здравето във всеки период от живота.

Изводът, който може да се направи е, че храненето е важен фактор за здравето.

Здравият, с нормално тегло млад човек, който се храни правилно, не се нуждае от таблетки с витамини, минерали и препарати, съдържащи хранителни добавки.

Хранителните продукти трябва да бъдат подходящо съчетавани в отделните хранителни приеми, като на първо място се удовлетворяват белтъчните нужди, към които се балансира вносът на мазнини и въглехидрати.

За оптимална усвояемост на храната е необходимо тя да съдържа адекватни количества минерални вещества и витамини.

Изискването за разнообразие означава включването на поне един представител от всяка група храни в целодневния хранителен прием, а по възможност и при всяко хранене: от групата на сложните въглехидрати (картофи, ориз, пълнозърнести продукти, макаронени изделия, овесени ядки, царевица, елда, мюсли, корнфлейкс и др.), плодове и зеленчуци, източници на пълноценен белтък (мляко и млечни произведения, месо, риба, яйца), мазнини (препоръчително растителни) и в най-незначително количество – захарни изделия.



През последните десетилетия се наблюдава увеличение на заболяванията, свързани както със системно недостатъчно и неправилно хранене през юношеска възраст, практикувано най-често съзнателно от девойките в горния училищен курс, така и със свръххранене. Това са т. нар. хранителни разстройства. Те са многофакторни заболявания, които трудно се овладяват и изискват координирани усилия на педиатри, диетолози, ендокринолози, психиатри и психолози.



Издава: РЗИ – Шумен в изпълнение на дейности за 2023 г. по приоритет „Здравеопазване“ от Националния план за действие за периода 2022-2023 г. към Националната стратегия на Република България за равенство, приобщаване и участие на ромите (НСРБР-ПУР) 2021-2030 г.



Здравословно хранене