

## CHILDREN'S AGGRESSION AND EATING

*Plamen Ivanov, Teodora Sotirova*

*ABSTRACT: The paper presents the causes for aggression of children's and the role of eating for aggressive demeanor.*

*KEY WORDS: aggression, food, children, problems*

*Изследването е финансирано по вътрешноуниверситетски проект № РД-08-131/07.02.2018 г. на Шуменски Университет „Епископ Константин Преславски“.*

През последните няколко години храненето се превърна в един водещ многопластов рисков фактор, свързан с проявите на агресивно поведение. Резултатите от най-новите изследвания доказват, че агресивното и жестоко поведение на хората и животните е свързано с ниското съдържание на серотонин в мозъка, а именно това е веществото, което контролира и апетита, съня, настроението и емоциите на човека. Агресията е реакция на срив на някаква дейност, планове, ограничения, забрани или неочаквани трудности. Най-склонни към агресията са малките деца, чиято нервна система все още се формира. Агресията, в нейните различни аспекти и форми, както и резултатите от въздействието, заема значително място в обема и тежестта на проблемите на менталното здраве на децата, юношите и възрастните. Като агресивно поведение може да бъде определено всяко поведение, което води до нараняване на друго живо същество – човек, животно или себе си, причинявайки болка и страдание, а също и когато тези прояви, са насочени към повреждане или унищожаване на вещи, предмети или околната среда. Обикновено срещаните прояви на агресивното поведение се характеризират основно с неговите физически и словесни форми, които са непреднамерени, неконтролирани и имат най - често случаен и еднократен характер. Въпреки причиняването на болка, страдание и повреди те обикновено са без съществени продължителни последици за жертвата поради еднократния инцидентен характер на агресивното поведение.

През последните няколко години храненето се превърна в един водещ многопластов рисков фактор, свързан с проявите на агресивното поведение и тормоза, който включва:

- непоносимост към различни хранителни компоненти и адитиви (оцветители, консерванти и др.);
- консумация на храни с ниска хранителна плътност, водеща до дефицити на витамини (особено от групата В), на микроелементи (желязо, цинк и др.), на

есенциални мастни киселини (основно Омега -3), на протеини и най - вече на есенциални аминокиселини и др.;

- завишено потребление на храни с висок гликемичен индекс – захар, глюкоза, нишестета, бяло брашно и храни и напитки с високо захарно съдържание, което заедно с пропускането на редовното хранене водят до епизоди на хипогликемия.

Всичко това представлява комплекс от хранителни рискови фактори, благоприятстващи отключването на проявите на антисоциално и агресивно поведение. Същевременно съплиментирането на храненето с Омега -3 ПНМК, витамини и микроелементи и ограничаването на приема на захар, както и изключването от консумацията на храни предизвикващи реакции на непоносимост, способстват за ограничаване на проявите на насилие и тормоз. Значението на храненето като ключов фактор за негативните поведенчески прояви, както и за тяхната превенция се демонстрира още през бременността. Придържането към Средиземноморския модел на хранене по време на бременността не води до поява на негативни поведенчески изблици, докато следването на т . нар . “Западен модел на хранене” повишава риска от влошен поведенчески статус при децата. Установено е наличието на връзка между недоимъчното хранене по време на бременността и през първите три години от живота на детето и развитието на неврокогнитивен дефицит, който е една от причините за проявите на антисоциалното и агресивно поведение през следващите години.

Недоставянето с храната на нужните достатъчни количества пълноценни протеини, витамини, минерали – основно желязо, цинк и есенциални мастни киселини – приоритетно Омега -3 ПНМК – Докозахексаенова мастна киселина (DHA) води до прояви на хиперактивност, антисоциално и агресивно поведение на 8, 11 и 17- годишна възраст, като един от отключващите фактори е индуцираният от тези дефицити понижен коефициент на интелигентност на хранително ощетените деца. Системното нарастване на производството и на агресивното предлагане, както и непрекъснатото увеличаване на консумацията на т. нар. “ храни боклуци ” от все по - широк кръг потребители и приоритетно деца и юноши буди основателни тревоги. Това се дължи на факта, че тези “храни боклуци”, от една страна, са бедни доставчици на нужните за развитието и функционирането на организма и в частност на мозъка хранителни вещества, а, от друга страна, са богати източници на синтетични оцветители, на консерванти, на наситени и трансмастни киселини, на захар, нишестета и рафинирани бели брашна и др. Регулярното присъствие в храненето на децата и юношите и комплексното въздействие на вредните храни (чипсове, снаксове, бонбони, сладкиши, вафли, солети, тестени закуски, бисквити, безалкохолни напитки със захар) води до относително увеличаване на риска от повишена хиперактивност и проблемно агресивно поведение. Повишената честота на агресивните поведенчески проблеми при юношите в резултат от системната консумация на “ храни боклуци ”, водеща до ограничаване или пропускане на пълноценното хранене, се повлиява положително след изключването им от ежедневното меню и заместването им с храни с добра хранителна плътност, включително плодове и зеленчуци, както и от регулярния режим на хранене и най - вече задължителна закуска.

През последните няколко години интересът на изследователите се ориентира и към проучване на връзката между завишената консумация на напитки с повишено съдържание на захар и увеличаването на проявите на агресивно поведение, както и на негативните последици от него. Въпреки натиска за ограничаване и спиране на използването на хидрогенираните растителни масла – основен източник на транс - мастните киселини, тяхната употреба като компонент на много храни остава широко разпространена. Наред с другите рискове за здравето, завишената и регулярна консумация на храни, съдържащи транс - мастни киселини води до повишени раздразнителност и честота на проявите на агресивно поведение. Влошените хранителни практики, свързани с ниската или липсваща консумация на млечни и бобови храни и най - вече на пълнозърнести зърнени храни и продуктите, приготвени от тях, водят до трайно понижения прием на витамините от групата В.

Резултатите от проучване за въздействието на този дефицит върху менталното здраве и поведенческите реакции показват, че понижената бионаличност на витамин В6 и на фолиева киселина води до влошаване на вниманието – характерно за жертвите на тормоза, докато липсата на витамините В1, В2, В3, В5 и фолиева киселина се свързва с прояви на агресивно и насилническо поведение. Храненето се приема за един от важните елементи на мултифакторната етиология на нарушението на невропсихологичното развитие и квалифицирано като Синдром на хиперактивност с дефицит на вниманието (СХДВ). Както хроничните дефицити на редица минерали, витамини и омега-3 ПНМК (DHA) и някои други нутриенти през време на бременността, кърменето и детството, така и завишеният прием на храни с висок гликемичен индекс и съдържащи изкуствени оцветители, консерванти и др. се определят като рискови агенти, свързани с проявите на СХДВ. Същевременно резултатите от редица проучвания показват наличието на причинна връзка между СХДВ и проявите на тормоз, която връзка е от съществено значение предвид повсеместното разпространение на нездравословното хранене. Децата, страдащи от СХДВ, много по - често участват в проявите на тормоза и в трите роли – на мъчители, на жертви и на жертви - мъчители, като се отчита известна тенденция за полово разпределение на ролята. Момчетата по - често са в ролята на мъчители или жертви - мъчители, докато момичетата обикновено са жертви. Поради комплексния поведенчески характер на децата и юношите със СХДВ, включително и участието им в тормоза, те често са изолирани от съучениците си, което е допълнително негативно обстоятелство, затрудняващо преодоляването на поведенческите им разстройства и проблеми. Нездравословното хранене е взаимосвързано с още един фундаментален фактор, касаещ проявите на тормоза, ролята на участващите в него, както и на последиците от тормоза, а именно ниският социално - икономически и образователен статус на индивида, на родителите и семейството му, на средата за живот и развитие.

Резултатите от мащабно мултинационално проучване проведено в 35 страни от света с цел установяване на въздействието на бедността и социално - икономическото неравенство върху проявите на тормоза при юношите показват, че юношите от бедни семейства участват в тормоза и в трите роли, но приоритетно са в ролята на жертви, като рискът за това е значително по - висок, ако родителите им са с по - ниско образование и по-ниска социално - икономическа позиция в обществото. Веднъж

попаднали в ролята на жертви, то това може да продължи дълги години със значително висок риск от неблагоприятни здравни и житейски последици, като в обществата с по-изразено социално-икономическо неравенство се установяват по-висока честота на прояви на тормоз и по-голям брой жертви на тормоза във всички възрастови групи, като всеки 10% разлика в социално-икономическия статус водят до 34% увеличение на честотата на тормоза. Съществуват реални проблеми за интеграцията в образователната система на децата от бедните семейства – обикновено жертви на тормоз, което води след себе си лоши образователни резултати, нисък социално-икономически статус, несигурност при намиране и задържане на работа, влошен хранителен и здравен статус, значително висок риск от бедност и социално изключване, което при създаването на семейства и отглеждането на децата в тях води до един порочен кръг и лоши перспективи за излизане от него. Многопластовият характер на причините за проявите и участието в тормоза и сложността и тежестта на последиците от него изискват разностранни и комплексни подходи за превенцията и своевременното, и устойчивото им преодоляване, съгласно доминиращите становища на изследователската общност. Превенцията на тормоза добива решителна роля предвид фактите, че веднъж отключени в детска възраст, проявите на тормоза могат да продължат дълго време, а също и че нередко тормозът се третира като липса на добро възпитание и се negliжира, което води до задълбочаването му. За успешното постигане на целите на превенцията важно значение има прилагането на комплекс от адекватни директни и буфериращи протективни мерки, насочени към ограничаване на възникването на рисковите фактори или на влиянието на вече съществуващи такива. Съвременните протективни мерки не се изчерпват само с оказването на психологическа помощ и подкрепа на участниците в агресивните прояви и на усилия за създаването в училищата на среда за ограничаването им, а са с приоритетна насоченост и към повишаването и стабилизирането на ролята на наблюдателите на тормоза, на семейството, на здравословните начин на живот и хранене и на прекъсването на порочния кръг: необразованост – бедност – влошени физическо и ментално здраве.

Поведението на наблюдателите на агресията и тормоза се определя като един от ключовите протективни фактори за възпиране на проявите му. Това включва елиминиране на безразличието и демонстриране на нетърпимост, активно противопоставяне и порицаване на агресивното поведение, както и оказване на съпричастност и подкрепа на жертвите. Семейството играе изключително важна роля на директен и буфериращ протективен фактор за превенцията на тормоза и своевременното преодоляване на последиците от него. Тази негова роля е функция на стабилността и устойчивостта му, на изграждането и поддържането на взаимоотношения на близост, топлина, разбиране, доверие и подкрепа, на положителни психоемоционална среда и поведенчески пример на родителите, на стремеж за поддържане на добър образователен и адекватен социално-икономически статус, както и на стимулирането на здравословен начин на живот и хранене. Семейството следва да полага усилия за осигуряване на интелектуалното развитие на децата си, да възпитава просоциални компетентност и поведение у тях, водещи до по-добри възможности за общуване и създаване на близки и приятелски взаимоотношения, да поражда и окуражава положителни нагласи и поведение към обучението и постигането

на добри образователни резултати. Отговорност на семейството са също така и изграждането на негативно отношение към вредните навици – пушене, злоупотреба с алкохол и наркотици, избягване консумацията на “храни боклуци” и поддържането на контакти с лица, склонни към агресия, насилие и тормоз, както и на упражняването на контрол за избягване на вредното въздействие на електронните медии и рисковете за тормоз в интернет. Отговорността на обществото за осигуряване на подкрепа за превенцията на агресията и на негативните последици от нея следва да бъде ориентирана към:

- окуражаване и подпомагане на семействата за реализиране на ролята им на протективен фактор;
- осигуряване на възможности за всички деца да получат подходящо образование и стимулиране на семействата и децата им да се възползват от тази възможност;
- ограничаване на тютюнопушенето, злоупотребите с алкохол и наркотици, както и на предлагането и консумацията на “храните боклуци”;
- упражняване на натиск върху медиите с цел ограничаване показването на рекламни послания на горните продукти, както и на агресия и насилие;
- създаване на условия за практикуване на повишена физическа активност;
- обезпечаване на устойчива хранителна сигурност и популяризиране придържането към достоверен модел на здравословно хранене.

Ролята на храненето в превенцията на агресивното поведение и тормоза и на последиците от него е ориентирана в две посоки. Първата от тях е свързана с ограничаването или елиминирането на консумацията на по - горе посочените храни, повлияващи негативно поведението, свързано с тормоза, докато втората посока е ориентирана към стимулиране на консумацията на храни и хранителни добавки, които способстват за намаляването на импулсивността, агресията и стреса. Придържането към Средиземноморския модел на хранене доказано осигурява пълноценното задоволяване на организма с необходимите му хранителни вещества. Профилът на хранителната адекватност на Средиземноморската диета дава възможност тя да бъде утвърждавана като обществен хранителен план с аргументирана от традицията и съвременната наука състоятелност и ползотворност за превенцията на физическото и менталното здраве, включително и на поведенческите проблеми, свързани с проявите на тормоза. Постигането на устойчиво намаляване на предпоставките за изпадане в бедност и социално изключване на немалък брой семейства може да бъде първата успешна крачка за даване на шанс на децата им за правилното им развитие и за решително ограничаване на рисковете от влошено хранене, от ниска образованост и от агресивно поведение и участие в тормоз, които иначе са крадци на здравето, нормалния живот и щастието на хората. Пълното отсъствие на агресия е по-скоро голям недостатък, отколкото достойнство. Агресията в определена степен е необходима за нормалното развитие на детето, иначе то не може да опознае света около себе си, да се защити, да се конкурира с другите. Дългата проява на агресия обаче може да доведе до невроза. Опитвайки се да възпитават детето си да бъде добро и отзивчиво, някои родители се стремят максимално да ограничат проявите му на агресия. Агресията се

подклажда от семейните отношения. Много често се случва агресивното поведение да е отражение на семейните отношения. Ако родителите често си служат с физически наказания, това е свързано с факта, че и детето не може да общува по друг начин. Детето знае че го бият, за да слуша, и естествено се научава и то да удрия и бие, за да го слуша другото дете. Безсмислено е да се убеждава детето, че трябва вежливо да помоли за играчката другото дете, ако родителите викат и вземат от ръцете му чуждата играчка. С течение на времето децата стават практически неуправляеми, не реагират на никакви молби или уговорки, а само на повишен тон или физическо въздействие. Агресията може да се използва като средство за привличане на внимание. В този случай детето може да се държи агресивно, за да привлече вниманието на околните. Широко разпространена причина за агресия е ревността. В този случай агресията на детето може да бъде насочена както към човека, който се опитва да завоюва, така и към конкурента за сърцето му. Често може да се случи при семейства с повече деца, но проявите са мимолетни. Понякога може да възникне агресия към дете, на което вашето завидва. Целта е другото дете да бъде принижено и наказано за превъзходството му. Ако предмета на завист е играчка, детето може да я отнеме, но не за да си играе с нея, а за да я счупи или скрие, т.е. да унищожи по всякакъв начин различията между него и гордия собственик на играчката. Това поведение говори за ниска самооценка на детето. В такива случаи е необходимо да се помогне на детето да осъзнае своята индивидуалност и да му се покажат предимствата пред другите деца. Някои деца използват агресията в качеството на защита от неясното или враждебното, изхождайки от принципа, че най-добрият начин на отбраната е нападението. Такова поведение е свойствено за деца, чиито родители нямат ясна стратегия за възпитание и оценяват постъпките на детето си според настроението, събитията, участниците. Детето знае, че може да очаква всичко от хората, затова по-лесно е да се държи агресивно "за всеки случай". Често се наблюдават случаи на автоагресия, когато детето само си причинява болка. Една от причините е строгата забрана за проява на агресия към хората. На детето е много трудно "да избие" всички негативни и силни емоции, които бушуват в него, а се притеснява ужасно много да не загуби любовта на родителите си. Не трябва да се чака детето само да се успокои, а му се помогне, ако трябва и на шега. То трябва да се научи да излиза позитивно от конфликтна ситуация. В противен случай използването на собственото тяло за автоагресия рано или късно ще доведе до занижена самооценка. Във всички случаи, в които детето проявява агресивно поведение, родителите трябва да направят всичко възможно то да разбере, че го обичат безусловно, т.е. без значение как се държи.

Малкото дете не може да анализира своите преживявания и натрупващите се негативни емоции му създават огромен психологичен дискомфорт и по тази причина задължение на родителите е да му помогнат да изрази това, което чувства.

Сладкишите, чипсът и бързото хранене правят хората агресивни и раздразнителни. Диетичните трансмастни киселини и особено маргаринът водят до появата на раздразнителност и агресия в човешкото поведение. Това става ясно от изследване на учени от медицинското училище на Калифорнийския университет в Сан Диего. То било проведено с 1000 души – мъже и жени на различна възраст. Резултатите са първите категорични потвърждения на връзката между трансмастнините и отрицателното

поведение на хората, което рефлектира и върху околните. То се отличава с раздразнителност, която понякога избухва в открита агресия. Трансмазнините присъстват в големи количества в маргарина, добавяни са в тестото, за да го направят ронливо, има ги и в полуфабрикатите. Съдържанието им е високо също и в чипса, хамбургерите, вафлите, промишлено произведените бисквити, кексове и баници, в пастите, тортите, в разтворимите кубчета бульон и разтворимите супи, в пуканките за микровълнова печка, в евтините шоколади. Пържените картопки, характерни за бързото хранене, също съдържат високи количества трансизомери заради мазнината, в която са приготвени. Неблагоприятното въздействие от тях върху здравето се изразява не само в промените на настроенята, но и в повишеното ниво на лошия холестерол в организма, влошаването на метаболизма, повишената устойчивост на инсулина, прекаленото окисляване, негативното въздействие върху състоянието на сърдечносъдовата система. Специалистите, анализирали връзката между употребата на трансмастни киселини и раздразнителността, откриват, че употребата на голямо количество трансмастни киселини е тясно свързано с проявата на силна агресия. Трансмазнините са по-вероятната предпоставка за появата на раздразнение и агресивност от всички останали фактори, оценени в анализа – казва проф. Голумб. Влиянието на храната върху поведението, но този път на подрастващите, е обект и на още едно изследване, проведено от американския доктор Деламор Робъртс. Той е убеден, че агресивността при децата е функция на количеството изядени от тях «бързи храни».

Британски учени пък проследили 17 000 души от детството до 34-годишна възраст, за да докажат, че невръстните, които ядат много сладко, имат повече прояви на насилие, като пораснат. Те установили, че 69% от хората с агресивни постъпки са яли всекидневно сладкиши. Според психолози, ако на малките редовно се дават шоколади и бонбони, те няма да могат да се научат спокойно да очакват желаното. Неспособността да бъде отлагано получаването на удоволствие предизвиква у такива деца прояви на раздразнение, които по-късно могат да доведат и до антиобществено поведение.

Децата разграждат сравнително бързо кофеина от организма си – за около три часа елиминират половината от постъпилото в организма количество кофеин, но многократно е доказано, че детският организъм е много по-уязвим към въздействието на метаксантините кофеин, теобромин и теофилин. И въпреки че кофеинът в шоколада е в няколко пъти по-малко количество, отколкото в кафето, то неговият ефект е подсилен от теобромин и другите въздействащи на нервната система вещества, като фенилетиламина, анандамида, захарта. От тази гледна точка е нелогично да не даваме на децата си кафе, а да им разрешаваме какаови продукти и кола. Нежелателно е да се предлагат на децата шоколад, шоколадови бонбони, вафли и каквито и да е изделия с какао. Те формират наркоструктура в детската личност, излишно превъзбуждат и изтощават неукрепналата нервна система, водят до агресия, често стават причина за алергии, мигрена и кариеси, забавят перисталтиката на червата. Поради характера си на афродизиак, шоколадът води до преждевременно полово съзряване, което пък е свързано с много допълнителни проблеми от морално-етичен и психологически характер.

Ето мнението и на д-р Димитър Пашкулев: "В периода от 1 до 5 години, незрелостта на нервната система, черния дроб и жлезите прави целесъобразно въздържането от тежки и възбуждащи храни, включително от така съблазнителния шоколад". Повечето хора пият напитки с кофеин, защото това ги кара да се чувстват по-будни и подобрява настроението им. Много проучвания показват, че кофеинът всъщност подобрява когнитивните умения, при изпълнение на задачи, но в краткосрочен план. За съжаление тези проучвания не отбелязват навиците на участниците, свързани с кофеина. Пиенето на кофеин освобождава адреналин. Адреналинът е източник на състоянието „бой-или-бягай“, свързано с механизъм за оцеляване, който приканва към агресия, когато индивидът се изправи пред заплаха. Механизмът „бой-или-бягай“ блокира рационалното мислене, за сметка на бързата реакция. При въздействие на кофеина върху мозъка човек изпада в хипервъзбудено състояние, в което емоциите надделяват и контролират поведението. Раздразнителността и тревожността са най-често забелязваните емоционални ефекти от кофеина. Негативните ефекти от прилив на адреналин, предизвикан от кофеин, не са само поведенчески. Изследователи от Carnegie Mellon University са открили, че големи дози от кофеин повишават кръвното налягане, стимулират сърцето и произвеждат внезапно плитко дишане, което лишава мозъка от кислорода, необходим да поддържа мисленето спокойно и рационално. Мозъкът е много капризен, когато стане дума за сън, защото при съня мозъкът минава през сложни серии от цикли, за да се събуди индивидът добре отпочинал. За подобряване на качеството на съня, трябва да се намали приема на кофеин. Всякакъв кофеин в кръвообращението пречи на заспиването и нарушава качеството на съня, като намалява фазата от съня наречена „бързо движение на очите“ (REM)– дълбокият сън, през който тялото се възстановява и обработва емоциите. Кофеинът произвежда адреналин, който е причина за раздразнителност като нежелана емоция. Той е физиологически и психически пристрастяващ стимулант.

Прекалената консумация на газирани и енергийни напитки също поражда агресия у децата. Причината се крие във високите дози захар и кофеин, съдържащи се в тези напитки. Между 30-50% от юношите в САЩ редовно консумират енергийни напитки. Те са категоризирани като хранителни добавки, което позволява да се избягва поставеното от американската FDA ограничение за съдържанието на кофеин от 70 мг на около 350 мл безалкохолни напитки.

Установено е, че енергийните напитки могат да съдържат между 75 и 400 мг кофеин, като съставки като гуарана, семена от кола, йерба мате и какао могат да бъдат допълнителни източници на необявени количества кофеин.

Ескалацията на агресия обаче не е единственият проблем, който създават енергийните и безалкохолните газирани напитки. Например в Германия, Австралия и Нова Зеландия официално се регистрират токсичните ефекти от консумацията на енергийни напитки, сред които са: чернодробно увреждане, бъбречна недостатъчност, дихателни нарушения, повишена възбудимост, гърчове, психични състояния, гадене, повръщане, коремна болка, тахикардия, миокарден инфаркт, сърдечна недостатъчност и дори смърт.

Рисковите групи, които са най-уязвими от токсичността на енергийните напитки, са деца със сърдечна патология, хиперактивност с дефицит на вниманието, диабет и



хранителни разстройства. През 2009 г. Европейската агенция по безопасност на храните представи своето становище относно две биологично активни вещества, често включвани в състава на енергийни напитки: таурин и d-глюкороналактон. Те са естествени съставки на храната и са нормални метаболити на обмяната на веществата в организма, но при висок прием тауринът е възможно да има неблагоприятни ефекти основно върху мозъчната дейност, а d-глюкороналактонът върху дейността на бъбреците. Подсладителят, използван в напитките без захар – аспартам, е екзотоксин. Той намалява ефективността на невротрансмитерите в мозъка, а това пречи на способността им да предават информация. Количеството изпити газирани напитки има пряко влияние върху проявите на агресия сред подрастващите. Това сочат резултатите от изследване на американски учени, анализирали поведението на около 3 хил. деца. Оказало се, че децата, които дневно пият 4 и повече газирани напитки, са много по-склонни към физическо нападение над животни и други деца. Проучването не дава стопроцентова оценка за силна връзка между агресията и децата, но изглежда, че наличието на кофеин или фруктоза в напитките увеличава насилията, проявено от тяхна страна. При децата Е-тата предизвикват свръхвъзбудимост на централната нервна система, което се изразява в нервност и трудно заспиване.

При депресия и агресия е необходимо достатъчно количество сън и редовна физическа активност, което допълнително стимулира мозъка да произвежда невротрансмитери. Витамините от група В, Омега-3 мастните киселини и други хранителни вещества имат мощен ефект върху мозъчната химия. Липсата им може да доведе до дисбаланс, който предизвиква нарушения в настроението. В действителност хранителната терапия може да се окаже най-доброто лечение, като при това се има предвид, че:

- Аминокиселините помагат на организма да произвежда невротрансмитери, които влияят върху настроението. Богати източници на аминокиселини са храни като: пуешко месо, кашкавал, пиле, риба, боб, бадеми, авокадо, банани тиквено семе и др.
- Тялото се нуждае от витамин В6 за преобразуване на аминокиселините, При липса на този витамин процесът се забавя. Богати източници на витамин В6 са следните храни: говеждо месо, риба тон, банани, пуйка сини сливи и др.
- Витамин В12 играе роля при превръщането на аминокиселините във важни невротрансмитери – серотонин и норадреналин. Миди, стриди, пиле, раци, съомга, пуешко, риба тон, мляко, яйца са храните, които доставят на организма необходимото количество от този витамин.
- Хората, които страдат от депресия и агресия, почти винаги имат ниски нива на фолиева киселина, което причинява симптоми на безпокойство и по-тежки случаи - поведение като при шизофрения. Богати на фолиева киселина са пуешкото месо, леща, спанак, зеле, ряпа и др.
- Магнезият е минерал, който спомага за бързо възстановяване от тежка депресия. Той помага и за облекчаване на състоянията на тревожност и безсъние. Високо съдържание на магнезий има в храните: овесени трици, спанак, тиквено семе, зрял фасул и др.

- Цинкът облекчава тревожността и раздразнителността. Стриди, раци, пуешко месо, леща, кисело мляко, тиквено семе са храните, богати на този минерал.

В заключение всичко изложено по-горе показва, че проблемът с хранителния режим на децата като фактор за детската агресия става все по-актуален. Здравословният модел на хранене, в който да не липсват хранителни елементи и максимално са изключени „вредните храни”, гарантира здравето и намалява агресията.

### References:

1. **Galabov, A.**, (2001); Svetovna konspirazia sretchu zdraveto 9Global conspiracy about health),Sofia: Kibela.
2. **Kolbin, A.**, (2002): Chrana I lechenie (Food and treatment). Sofia: Kibela.
3. **Petrov, G.** (2011); Organichna himia (Organic Chemistry). Sofia; Nauka I izkustvo.
4. The Gale Encyclopedia of alternative medicine (2009). Sofia: Svetovna biblioteka.

*Prof. PhD Plamen Ivanov  
Department of Social work Pedagogical faculty  
Konstantin Preslavsky – University of Shumen  
e-mail: p.ivanov@shu.bg*

*Teodora Sotirova  
PhD student at Department of Technological and Vocational Education, Preschool and Primary  
School Education  
Pedagogical faculty Konstantin Preslavsky – University of Shumen  
e-mail: teodorasotirova@abv.bg*