

MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARI TARBIYALANUVCHILARI OVQATLANISHINI GIGIYENIK BAHOLASH

Mo'ydinov Iqboljon Ilxomjon

Andijon Davlat tibbiyot instituti 2-kurs magistri

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada muallif tomonidan maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilari haqiqiy ovqatlanish holatini gigiyenik baholash, bolalar ovqatlanishining turli yosh davrlarida o'ziga xos xususiyatlari, oziq mahsulotlar va ularning tarkibi, ularning energetik qiymati hamda kunlik ratsional ovqatlanish tartibi haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: maktabgacha yoshdagilar, ratsional ovqatlanish, ovqatlanish tartibi, oqsil, yog', uglevodlar, salomatlik.

HYGIENIC ASSESSMENT OF NUTRITION OF SCHOOLCHILDREN

Abstract. this article talks about the hygienic assessment of the actual nutritional status of preschoolers by the author, the peculiarities of children's nutrition at different age periods, food products and their composition, their energy value and the Daily rational diet.

Keywords: preschool age, rational nutrition, diet, protein, fat, carbohydrates, health.

KIRISH

Hozirgi kunda dunyo miqiyosida global muammolardan biri bo'lgan bolalar jamoasining salomatlik holatini himoyalash va mustahkamlash, sifatli oziq-ovqat mahsulotlar bilan ta'minlash har bir jamiyatning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi [1,2,5,7].

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning muayyan bir yosh davriga xos bo'lgan anatomik, fiziologik (jismoniy) va psixologik xususiyatlar yosh xususiyatlari deb ataladi. Ana shu yosh xususiyatlarni hisobga olgan holda ta'lim va tarbiya ishi tashkil etiladi. Shunda bola rivojlanishiga tarbiya ta'siri kuchli bo'ladi [3,4].

Bolalarning tarbiyaga to'g'ri yondashish, uni muvaffaqiyatli o'qitish uchun bola rivojlanishidagi turli yoshdagi davrlariga xos xususiyatlarni bilish va uni hisobga olish muhimdir. Chunki bola organizmining o'sishi ham, rivojlanishi ham, psixik taraqqiy etishi ham turli yosh davrlarida xilma-xil bo'ladi. Abu Ali ibn Sino, Yan Amos

Komenskiy, K.D.Ushinskiy, Abdulla Avloniyilar ham bolani tarbiyalash zarurligini uqtirib o'tganlar [6,8,9,10].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilarining ovqatlanishi holatini o'rganish Andijon viloyati Qo'rg'ontepa maktabgacha ta'lim muassasalarida olib borildi. Ovqatlanishni haqiqiy holatini va ovqat ratsioni strukturasi tarkibini o'rganish uchun bolalarning menyulari o'rganildi. Olingan ma'lumotlar statistik tahlil qilindi. Oziq – ovqat mahsulotlarini iste'moldagi miqdorini o'rganish yoshga qarab va mavsumiy bahor va qish fasllarida tahlil qilindi.

NATIJALAR

Maktabgacha bo'lgan yoshdagi bolalarni organizmida tez o'sish, a'zo va tizimlarni shakllanishi davom etadi, almashuv jarayonlari yuqori tezlikda kechadi. Markaziy asab tizimi tezkor sur'atda rivojlanadi. Maktabgacha davrni oxirida bola barcha asosiy harakatlarni egallaydi va nutqi yaxshi rivojlangan bo'ladi.

Menyu tuzish uchun zarur hujjatlar, asosan parhez stollarini xarakteristikasi, fiziologik normalari va ovqat me'yorlari (miqdori) mos bo'lishi kerak.

Maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilari uchun 1-kunlik na'munali menyu tuzish (3-6 yosh).

Oziq-ovqat nomi	Miqdori, g.	Oqsil	Yog'	Uglevod	Energetik qiymati, kkal.
Nonushta-19,73%					
Olmali suyuq tariq bo'tqasi	180	6,71	6,97	35,56	232,26
Limonli choy	200/7	0,12	0,02	14,19	55,37
Pechenye	20	1,50	2,36	14,88	87,20
Jami:		8,33	9,35	64,63	374,83
Ikkinchi nonushta-4%					
Meva sharbati	200	1,00	-	18,20	76,00
Tushlik – 31,54%					
Lavlagi ikra	40	0,76	3,37	5,07	53,05
Kartoshka va smetana bilan yangi karam sho'rva	200/4	1,47	2,89	5,72	56,50
Sabzavotlar bilan qovurilgan tovuq	200	15,35	17,51	19,11	270,82
Quritilgan mevalar aralashmasidan kompot	180	0,39	-	24,34	95,26
Javdar noni	60	3,66	0,72	24,54	123,60
Jami:		21,63	24,49	78,78	599,23
Tushdan keyin choy – 12,5%					
Pishloqli sendvich	40	5,05	6,32	11,59	125,80
Sutli choy	200	3,44	3,02	18,66	111,67
Jami:		8,56	9,34	30,25	237,47
Tavsiya etiladigan kechki ovqat – 31,94%					
Tuxum bilan pishirilgan makaron	200	9,27	7,20	38,60	259,38
Pasterlangan sut	200	5,65	5,00	9,45	104,00
Apelsin	60	0,52	0,12	4,88	24,00
Tvorogli pechenye	100	11,08	10,10	14,17	204,84
Na'matak damlamasi	180	0,61	-	2,91	14,85
Jami:		27,13	22,42	70,01	607,07
Bir kunlik jami:		66,65	65,6	261,87	1894,60
O:Yo:U nisbati		1	1,0	3,93	

Ularga, ayniqsa, yuqori harakat faolligi xos va bu katta energiya sarflanishini talab etadi. Bola organizmini bunday rivojlanishi hujayralar tuzilishi uchun kerak bo'lgan moddalar, birinchi navbatda oqsillar, vitaminlar va minerallarni ko'p talab etadi. SHuning uchun maktabgacha bolalarni ovqatlantirish erta yoshdagi kichkintoylarni ovqatlantirishdan miqdori va sifati bilan farqlanadi.

Bu yoshda bolalar to'rt marotaba ovqatlantiriladilar - kunning birinchi yarmida ular, oshqozon - ichak tizimida uzoq vaqt ushlanib qoladigan oqsilli, ikkinchi yarmida esa - uglevodli, o'simliklar va sutli masalliqlardan tayyorlangan oziq - ovqatlar iste'mol qilishlari kerak.

O'sib kelayotgan bola organizmiga to'laqonli oqsil zarur (go'sht, baliq, sutli mahsulotlar, tuxum) va u ratsionning umumiy quvvatini 15 % tashkil qilishi kerak.

Yog'lar maktab yoshigacha bo'lgan bolalar ratsioni umumiy quvvatining 30 - 35 % tashkil qilishi lozim. Ular fermentlar, gormonlar, xujayralar tarkibiga kirib mineral tuzlar, vitaminlar so'rilishiga ta'sir ko'rsatadi. Organizm ehtiyojlari birinchi navbatda sariyog' va o'simlik moyi, qaymoq, sutlar bilan qondiriladi.

Uglevodlar bola organizmida asosan quvvat manbai vazifasini o'taydi. Ularga bo'lgan ehtiyoj o'z tarkibida polisaxaridlar, tolalar, mineral moddalar, vitaminlarni tutgan sabzavot va mevalar hisobiga qondiriladi.

Vitamin va mineral moddalar bola organizmini to'g'ri va muqobil rivojlanishini ta'minlab beradi.

Oqsil, yog' va uglevodlarni nisbati 1:1:4 tashkil qilishi kerak. Maktabgacha yoshda bo'lgan bolalarda oshqozonda ovqatni hazm bo'lishi taxminan 3 - 3,5 soat davom etadi. Bu davrni oxirida oshqozon bo'shaydi va bolada ishtaxa paydo bo'ladi. Ovqat berish oraliqlarida ularga boshqa mahsulotlar, ayniqsa, shirinliklar berish tavsiya etilmaydi.

MUHOKAMA

Andijon viloyati Qo'rg'ontepa tumanidagi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning kunlik ratsioni qishloq sharoitlarida belgilangan fiziologik me'yoriy ko'rsatkichlarga javob bermaydi. Asosiy oziqa moddalarning (go'sht, sut mahsulotlari, mevalar va sabzovotlar) mahsulotlari ketma-ketligi va hafta davomidagi iste'mol miqdorida ham sezilarli darajadagi siljishlar aniqlandi. Eng achinarlisi, baliq va baliq mahsulotlari kunlik ratsionga kirtilmagan.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi bolalar orasida eng ko'p tarqalgan kasalliklar: tish kariesi, asab tizimi zo'riqishi, nafas olish, ko'rish tizimi kasalliklari va temir tanqislik kamqonlik kasalliklari, bronxit, tanyach xarakat tizimi nuqsonlari egalanganligi baholangan.

XULOSA

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning kunlik ratsioni tarkibida non mahsulotlari (non, guruch, makaron va un mahsulotlari) hisobiga karbonsuvlarning miqdori analogik tartibda 14,5-18,5%; 18,8-12,0%; 10,5-11,0% gacha ortiqchaligi aniqlandi.

Kunlik ratsion tarkibida asosiy oziq moddalari, ya'ni oqsillar 9,3dan 9,1% ga kamligi, yog'larning miqdori esa qish-bahor mavsumida 9,1 dan 8,9% gacha kamligi aniqlandi. Ratsion tarkibida asosan hayvon yog'larining miqdori kamligi hamda o'simlik moylarining miqdori esa ortiqchaligi aniqlangan.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning kunlik ratsioni tarkibida V guruh vitaminlarining miqdori qish-bahor mavsumida 26,7- 44,4% gacha, yoz-kuz mavsumida esa 11,1-25,0% gacha, qishloq sharoitida esa analogik tartibda 26,7-33,3%; 20-25% gacha kamligi, V₂ vitamini 10% ga ko'pligi aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Ахмадходжаева М. М. Фарғона водийси мактабгача таълим ёшидаги болаларнинг овқатланишини ва микроэлемент статусини баҳолаш. – 2021.
2. Багаева М. Х. и др. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ оценка питания детей и подростков г. Саратова //Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – Общество с ограниченной ответственностью «Наука и инновации», 2015. – Т. 5. – №. 12. – С. 1669-1670.
3. Бритько Е. С. ОЦЕНКА ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА //Международный студенческий научный вестник. – 2021. – №. 2. – С. 16-16.
4. Бутаев Т. М. и др. Микроэлементозы у детей дошкольного возраста: причины и профилактика //Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №. 3. – С. 192-192.
5. Важенина А. А. и др. Гигиеническая оценка питания детей, обучающихся в частных дошкольных образовательных организациях //Дальневосточный медицинский журнал. – 2017. – №. 3. – С. 35-40.
6. Дектева А. А. АНАЛИЗ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ РАЦИОНОВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ //Пищевые инновации и биотехнологии. – 2016. – С. 293-294.
7. Жуманова Л. А. и др. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА НУТРИТИВНЫЙ СТАТУС //Экономика и социум. – 2020. – №. 4 (71). – С. 324-327.
8. Зенон Л., Моргунова Е. Функциональные продукты питания //Наука и инновации. – 2019. – №. 12 (202). – С. 13-17.

9. Иванова И. Л. и др. Региональные аспекты питания детского населения в условиях Приморского края //Здоровье населения и среда обитания. – 2019. – №. 11 (320). – С. 32-37.
10. Иванова Н. А. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей младшего дошкольного возраста //Поволжский педагогический вестник. – 2014. – №. 4 (5). – С. 85-93.
11. Кирьякова О. А. Нетрадиционное закаливание детей дошкольного возраста //Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». – ООО Мозаика-Синтез, 2018. – №. 7. – С. 223-224.
12. Комарович М. А., Змитер И. Л., Живицкая Е. П. Гигиеническая оценка питания детей дошкольного возраста, посещающих детский сад № 195 г. Минска. – 2018.
13. Красноперова А. А. по формированию культуры здорового питания воспитанников МБДОУ детский сад «Сказка» «Основы здорового питания». – 2023.
14. Кузина А. В., Жучков А. А., Большакова Л. С. Обоснование коррекции режима питания детей дошкольного возраста, посещающих детские образовательные учреждения //Вестник ОрелГИЭТ. – 2017. – №. 1. – С. 118-122.
15. Кучма В. Р., Сухарева Л. М., Поленова М. А. Достижения и перспективы научных исследований по гигиене и охране здоровья детей и подростков //Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2017. – №. 1. – С. 4-11.
16. Лир Д. Н., Новоселов В. Г., Мичукова Т. А. Питание детей дошкольного возраста с ожирением: ретроспективное одномоментное исследование //Вопросы современной педиатрии. – 2018. – Т. 17. – №. 3. – С. 221-227.