

1 YOSHDAN 3 YOSHGACHA BOLGAN BOLALARNI MTTDA ORTACHA KUNLIK OVQATLANISH NORMALARI

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti maktabgacha ta'lim yo'nalishi sirtqi
2-oliy 1-21 guruh talabasi*

Yaxshiboyeva Farida Absalomovna

Annotatsiya: *Bog'cha yoshidagi bolalarning ratsional ovqatlanishi bola oranizmining o'sib rivojlanishlanishida, asosiy va qo'shimcha oziq moddalarga bo'lgan talabning yetarli darajada qondirilib borilishida juda katta ahamiyatga ega. O'suvchi organizmlarning iste'mol taomlarida makro va mikronutrientlarning zaruriy miqdorda bo'lishi, tanadagi fiziologik, biokimyoviy jarayonlarni me'yorida borishini ta'minlaydi.*

Kalit so'zlar: *mikronutrient, vitamin, yog', oqsil, asal, ma'danli modda*

Аннотация: *Рациональное питание детей дошкольного возраста имеет огромное значение для роста и развития детского организма, для адекватного удовлетворения потребности в основных и дополнительных питательных веществах. Наличие необходимого количества макро-и микроэлементов в пищевых продуктах растущих организмов обеспечивает нормальное протекание физиологических, биохимических процессов в организме.*

Ключевые слова: *микроэлемент, витамин, жир, белок, мед, рудное вещество*

Abstract: *Rational nutrition of preschool children is of great importance for the growth and development of the child's body, for adequate satisfaction of the need for basic and additional nutrients. The presence of the necessary amount of macro- and microelements in the food products of growing organisms ensures the normal course of physiological and biochemical processes in the body.*

Keywords: *trace element, vitamin, fat, protein, honey, ore substance*

Turli aholi guruhlarining oqilona ovqatlanishini o'rganish, hozirgi kunning dolzarb muammolaridan biriga aylanib qolganligi barchaga ma'lum. Bu haqida ko'p joylarda gapirilad. Hozir ham bu muammo xususida qator mamlakatlar va Respublikamizda ancha ishlar qilinmoqda. Ammo bu muammoning yechilishi bir qancha sabablar tufayli keyinga surilmoqda. Chunonchi, ovqatlanish muammosi bog'cha bolalarida ham uchrashi aniqlandi.

Bola organizmi taxminanan uch haftali bo'lganidan boshlab ovqatiga yog'lar qo'shilishiga moslasha boshlaydi. Bu yog'lar tuli ko'rinishda bo'lishi mumkin: baliq moyi, o'simlik moyi, sut yog'i va hokazolar. Bir yoshar bolalar organizminida yog'lar

almashinuvini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar ko'rsatishicha, ular organizmida to'yinmagan yog' kislotalariga boy yog'lar (baliq yog'i, o'simlik moylari) sigir suti moyiga nisbatan yaxshiroq o'zlashtiriladi. Shunga ko'ra bolalar ratsionini tuzishda tarkibida to'yinmagan yog' kislotalariga boy yog'lardan foydalanishga

ko'proq e'tibor berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Lekin shunisi ham muhimki o'simlik (yoki baliq) moyining kichik yoshdagi bolalarning kunlik ratsiondagi miqdori umumiy yog'larning 10 % dan oshmasligi lozim. Tvorog va yog'larni bolalar ovqatiga kiritish bosqichma- bosqich amalga oshirilishi lozim.

Bolalar bog'chalarida bolalar ovqatlanishini tashkil etish, ya'ni ular organizmini zarur oziq moddalar va vitaminlar bilan miqdor va sifat nuqtai nazardan o'suvchi organizm talablariga mos holda ta'minlash, ular normal o'sib, rivojlanishlari uchun katta ahamiyat kasb etadi. Ovqat tarkibi xilma-xil, yaxshi tayorlangan va bola organizmi uchun zarur bo'lgan barcha moddalarga boy bo'lishi lozim. Shuningdek ovqatlanish tartibi to'g'ri tuzilgan bo'lishi talab qilinadi.

Bolalar ovqatlanishini tashkil etilishi malakali mutaxassis hamshiralar tomonidan amalga oshirilishi lozim. Bunda quyidagilarga e'tibor beriladi:

1. Bog'chaga keltiriladigan oziq mahsulotlar sifati. Ularni saqlash sharoiti va realizatsiyalash muddati.

2. Menyularni tuzish. Ovqatning fiziologik to'la qimmatligi.

3. Oziq mahsulotlarining ovqat tayyorlashda to'g'ri ishlatilishi.

4. Ovqat tayyorlash texnologiyasining to'g'riligi.

5. Tayyorlangan ovqatning sifatliligi, uni bolalar yoshiga ko'ra to'g'ri berilishi.

6. Turli yosh guruhlari uchun ovqatning tarkibini tahlil qilinishi (jadvallar asosida hisob-kitob qilish usuli bilan).

7. Tasdiqlangan mahsulotlar ro'yxati bo'yicha ulardan foydalanilishini kunlik nazorat qilib borilishi.

8. Ovqatlanish bo'yicha tegishli xujjatlarni rasiylashtirib borilishi ("Yosh guruhlari bo'yicha bolalar ratsionida hayvon oqsili miqdori", "Ovqatning kimyoviy tarkib analizi", "Ovqatni vitaminlashtirish " va boshqa jurnallar).

9. Muassasaning ovqatlanish kengashida tegishli masalalarni ko'rib chiqilishi.

10. Ota-onalar bilan uyda ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish bo'yicha ish olib borilishi.

Bog'cha tarbiyachilari bolalarning oqilona ovqatlanishi asoslarini yaxshi bilishlari va ular ovqatlanishini nazorat qilish malakasiga ega bo'lishlari kerak.

Ma'lumki, bog'chalarda bolalar ovqatlanishini tashkil etishda ko'p kamchiliklarga yo'l qo'yiladi. Aniqlanishicha, eng ko'p uchraydigan xatolardan biri - ratsionda hayvon oqsillari, almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalar miqdorining kamligidir. Bunga

menu uchun mahsulotlarni noto'g'ri tanlash va ularning tarkibini bilmaslik asosiy sabab bo'ladi. Ko'pincha oziq mahsulotlarning narxi ularning biologik qimmatiga to'g'ri kelmasligi aniqlangan. Masalan ovqatlanish ratsionlarida arzon, lekin yuqori biologik qiymatga ega mahsulotlar (jigar, buyrak, tvorog, loviya, no'xat, bo'g'doy yormasi va boshqalar) kam ishlatiladi. Yog'lardan ko'p hollarda noto'g'ri foydalaniladi, ishlatilayotgan o'simlik moylari natural holda deyarli iste'mol qilinmaydi, ularning xilma-xilligiga e'tibor berilmaydi (ko'p hollarda faqat paxta moyi ishlatiladi). Meva, sabzavot va poliz mahsulotlari ratsionlarda kam uchraydi. Bularning

natijasida ovqat tarkibida almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalar, to'yinmagan yog' kislotalari, mineral moddalar, mikroelementlar va natural vitaminlar kamayib ketadi.

U chaynashni biladi va qo'shimcha ozuqa qabul qiladi, lekin u "kattalar" stolining to'liq ishtirokchisi bo'lish uchun kerakli yetukmi?

1 yoshli bolaning ovqatlanish xususiyatlari

1 yoshli bolaning ovqatlanish xususiyatlari

Kundalik ovqat hajmi: 1000 dan 1200 grammgacha

Bir martalik ovqat hajmi: 300-350 ml dan oshmasligi kerak

Ovqatlanish soni: 5 Uchta asosiy taom – nonushta, tushlik va kechki ovqat. Qo'shimcha ovqatlanish 2-nonushta yoki 2-tushlik bo'lishi mumkin. Bu vaqtda ko'krak emizish yoki bir yoshdan oshgan bolaga aralashma (sutli ichimlik) ni taklif qilish o'rinli bo'ladi.

1 yoshdagi bolaning ovqatlanishi har xil, muvozanatli va to'laqonli bo'lishi kerak. Buning uchun uning ratsionida sut mahsulotlari va maxsus bolalar mahsulotlari (sutli ichimliklar) bo'lishi kerak. Ular tarkibida tabiiy sigir sutidan farq qiladi, bolaning tanasini tuzlar bilan ortiqcha yuklamaydi va bolaning omega-3 dokosageksayen kislota va ozuqa tolasi kabi kichik tarkibiy qismlarga bo'lgan ehtiyojini to'ldiradi.

Biroq, go'dak hali umumiy stol idishlariga to'liq o'tish uchun yetarlicha yetuk emas. Uning menyusida qo'ziqorin, konserva, yog'li, qovurilgan, tuzlangan, dudlangan mahsulotlar, kolbasa, mayonez, ketchup, sirka, xren, xantal, achchiq souslar, qalampir, qahva, shakarli gazlangan ichimliklar bo'lmasligi kerak.

Ovqat pishirishning asosiy usullari – qaynatish, dimlash va bug'lash. Tuz va shakarni qo'llash minimaldir. Oziq-ovqat mahsulotlarini pyuresi holatiga qadar yuqori darajada maydalash, shuningdek sanoat mahsulotlari (bo'tqa, myusli, pyure, sut-qatiq ichimliklari) ham dolzarbdir.

Ovqatlanish har xil bo'lishi uchun bolaning ratsionida turli guruhlardagi mahsulotlar bo'lishi kerak. Bu alohida oziq moddalarning ortiqchaligi yoki yetishmasligi xavfini kamaytiradi.

Mahsulotlarning asosiy guruhlari:

Sut va sut mahsulotlari (yogurt, kefir, biolakt, pishloq, tvorog, smetana, sariyog', qaymoq)

Go'sht (mol go'shti, oriq cho'chqa go'shti, qo'y go'shti, quyon, tovuq, kurka va boshqalar) va go'sht mahsulotlari

Baliq

Bo'tqalar, myusli, pechenye, makaron mahsulotlari, non

Sabzavotlar, mevalar, rezavorlar

Yog'lar (sariyog' va o'simlik yog'i)

Tuxum (tovuq, bedana tuxumi)

XULOSA

Umuman olganda, bog'cha bolalarining oqilona ovqatlanishini tashkil qilish va uni yo'lga qo'yish ularning ota-onalariga va bog'cha tarbiyachilariga ko'p jihatdan bog'liq.

Zero, ota-ona yoki tarbiyachilarning bolalarga nima berishi yoki nima bermasligi, qay tartibda berishi bolalarning ovqatlanish holatiga jiddiy ta'sir etadi. Bola ana shu iste'mol qiladigan narsasiga qarab o'sib rivojlanadi. Shuning uchun dastavval ota-onalar bu borada qayg'urishlari lozim. Shuningdek, oqilona ovqatdanish va uning tashkil qilishning ahamiyati xususida bog'cha tarbiyachilari orasida ham tushuntirish ishlarini olib borish yaxshi natija beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Беюл Е.А., Оленева В.А., Геллер Г.М. и др. -Вопр. питания, 1980, № 4, с. 22-25.
2. Рацион, питание и предупреждение хронических заболеваний. Доклад исследовательской группы ВОЗ. Женева, 1993 г
3. Сайланова Д.К. Состояние фактического питания и физического развития у детей 1-7 лет в условиях южного приаралье (Республика Каракалпакистан). Автореф. дисс. канд. мед. наук - Т., 2004-19 с
4. Худойшукуров Т., Каримов М. ва бошқалар. Овқатланиш ва саломатлик. Тошкент. «Медицина», 1990 й.
5. бурбонов Ш. К., Курбонов А.Ш. Овқатланиш физиологиясининг асослари. Карши, 2000 й.
6. Qodirov U.Z., Abdumadjidov A.A., Askaryans V.P. Bolalar fiziologiyasi Tibbiyot institutlari talabalari uchun o'quv adabiyoti.