

BIR YOSHDAN UCH YOSHGACHA BOLALARNI MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA O'RTACHA KUNLIK OVLANTANISH NORMALARI

Hayitova Guzal Muradovna

*Koson tumani 14-Davlat maktabgacha ta'lim tashkiloti direktori
Maktabgacha yoshdagi bolalarni sog'lom ovqatlantirish gigiyenasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada bir yoshdan uch yoshgacha bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ovqatlanish qoidalari, makroelementlarning taqsimlanishi, kaltsiy va temir kabi asosiy mikroelementlar suyak salomatligi va kognitiv rivojlanishdagi roli, ota-onalar va tarbiyachilarni maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish bo'yicha keng qamrovli yo'riqnomalar haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, kunlik ovqatlanish normalari, makroelementlar, proteinlar to'qimalar, kognitiv rivojlanish, suyak salomatligi.

Kirish:

Maktabgacha yoshdagi bolalar, ayniqsa, bir yoshdan uch yoshgacha bo'lgan bolalar tez o'sish va rivojlanishni boshdan kechiradilar, bu ularning noyob ozuqaviy ehtiyojlarini qondiradigan muvozanatli ovqatlanishni talab qiladi. Ushbu yosh guruhidagi bolalar uchun o'rtacha kunlik kaloriya iste'moli odatda 1000 dan 1400 kaloriyagacha o'zgarib turadi, bu ularning faollik darajasi va individual metabolizm tezligiga bog'liq. Ushbu kaloriya talabi ularning jismoniy o'sishi, kognitiv rivojlanishi va umumiy salomatligini qo'llab-quvvatlash uchun zarurdir. Ushbu kaloriya iste'moliga erishish uchun uglevodlar, oqsillar va yog'larni o'z ichiga olgan makronutrientlarning muvozanatli taqsimlanishiga e'tibor qaratish juda muhimdir. Uglevodlar umumiy kunlik kaloriyalarning taxminan 45-65% ni tashkil qilishi kerak, bu esa butun don, meva va sabzavotlarning asosiy manba sifatida muhimligini ta'kidlaydi. Bu oziq-ovqatlar nafaqat energiya bilan ta'minlaydi, balki ovqat hazm qilish tizimi salomatligi va surunkali kasalliklarning oldini olish uchun zarur bo'lgan muhim vitaminlar, minerallar va xun tolasiga ham hissa qo'shadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya:

Proteinlar to'qimalarning o'sishi va tiklanishida muhim rol o'ynaydi va maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ular kunlik umumiy kaloriya miqdorining taxminan 5-20% ni tashkil qilishi kerak. Ushbu yosh guruhidagi bolalar uchun tavsiya etilgan kunlik protein miqdori taxminan 13-19 grammni tashkil qiladi. Yuqori sifatli oqsil manbalariga yog'siz go'sht, parranda go'shti, baliq, tuxum, sut mahsulotlari, loviya va dukkakli ekinlar kiradi. Bu oziq-ovqatlar nafaqat kerakli aminokislotalarni

ta'minlabgina qolmay, balki immunitetni va umumiy rivojlanishni ham qo'llab-quvvatlaydi. Bundan tashqari, parhez yog'lari kunlik kaloriyalarning 30-40 foizini tashkil qilishi kerak, bunda avokado, yong'oq, urug'lar va zaytun moyi kabi yog'lar kabi manbalardan olingan sog'lom yog'larga e'tibor qaratish lozim. Sog'lom yog'lar miya rivojlanishi va turli fiziologik jarayonlar uchun zarur bo'lgan yog'da eriydigan vitaminlarning so'rilishi uchun juda muhimdir.

Ushbu shakllanish davrida mikronutrientlarni qabul qilish bir xil darajada muhimdir. Kaltsiy kuchli suyaklar va tishlarni rivojlantirish uchun asosiy oziq moddasi bo'lib, bir yoshdan uch yoshgacha bo'lgan bolalar uchun kuniga taxminan 700 mg tavsiya etiladi. Sut, yogurt va pishloq kabi sut mahsulotlari kaltsiyning ajoyib manbalari hisoblanadi; ammo, mustahkamlangan o'simlik asosidagi muqobillar ham laktoza intoleransi yoki parhez cheklovlari bo'lganlar uchun yetarli miqdorni ta'minlashi mumkin. Temir kognitiv rivojlanish va umumiy salomatlikni qo'llab-quvvatlaydigan yana bir muhim mikroelementdir; Maktabgacha yoshdagi bolalar kuniga taxminan 7 mg temirga muhtoj. Temirga boy oziq-ovqatlarga qizil go'sht, parranda go'shti, baliq, loviya, yasmiq va boyitilgan donlar kiradi. Bundan tashqari, turli xil mevalar, sabzavotlar, to'liq donalar va boyitilgan oziq-ovqatlar orqali A, C, D va B vitaminlarini yetarli darajada iste'mol qilishni ta'minlash immunitet va umumiy salomatlikni saqlash uchun juda muhimdir.

Natijalar:

Ovqatlanish tarkibiga ko'ra, kun davomida muvozanatli ovqatlanishni ta'minlaydigan turli xil oziq-ovqat guruhlarini o'z ichiga olgan ovqatlarni tuzish maqsadga muvofiqdir. Nonushta eng yaxshi protein manbai bo'lishi kerak, masalan, yogurt yoki tuxum - jo'xori uni va bir porsiya meva bilan birlashtirilgan. Tushlik tovuq yoki loviya kabi yog'siz oqsil manbalarini o'z ichiga olgan muvozanatli ovqatdan iborat bo'lishi mumkin, shuningdek, sabzavot assortimenti va to'liq donalar, masalan, jigarrang guruch yoki butun donli non. Kechki ovqat tushlikdagi muvozanatni aks ettirishi va bolalarni turli xil ta'm va tuzilmalarga ta'sir qilish uchun xilma-xillikni rag'batlantirishi kerak.

Muhokama:

Suv maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ovqatlanishning yana bir muhim jihati hisoblanadi. 100% meva sharbatini me'yorida kiritish mumkin bo'lsa-da, ortiqcha kaloriya iste'molini oldini olish va sog'lom tish odatlarini rivojlantirish uchun shakarli ichimliklarni cheklash kerak. Shuni ta'kidlash kerakki, porsiya o'lchamlari bolaning yoshiga va ishtahasiga qarab sozlanishi kerak, chunki yosh bolalarda kundan-kunga turli darajadagi ochlik bo'lishi mumkin. Turli xil ovqatlarni rag'batlantirish, tanlab olish odatlarining oldini olishga yordam beradi va to'yimli oziq-ovqatlarni umrbod qadrlashga yordam beradi.

Xulosa:



Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, bir yoshdan uch yoshgacha bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalarning ovqatlanish ehtiyojlari ko'p qirrali bo'lib, optimal o'sish va rivojlanishni ta'minlash uchun ehtiyotkorlik bilan ko'rib chiqishni talab qiladi. Uglevodlar, oqsillar va yog'lar, shuningdek, zarur vitaminlar va minerallarning tegishli nisbatlarini o'z ichiga olgan to'g'ri ovqatlanish ushbu muhim yillarda ularning sog'lig'ini qo'llab-quvvatlash uchun asosdir. Ota-onalar va g'amxo'rlik qiluvchilarga individual ehtiyojlar va har qanday potentsial oziq-ovqat allergiyalari hisobga olgan holda moslashtirilgan parhez tavsiyalari uchun pediatrlar yoki ro'yxatdan o'tgan dietaloglar bilan maslahatlashish tavsiya etiladi. Sog'lom ovqatlanish odatlarini erta tarbiyalash orqali biz bolalar rivojlanishining keyingi bosqichlariga o'tayotganda ular umrbod sog'lom bo'lishiga zamin yaratishimiz mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Xudoyshukurov T., Karimov M. va boshqalar. Ovqatlanish va salomatlik. Toshkent. "Tibbiyot", 2001.
2. Saylanova D.K. Janubiy Orolbo'yida 1-7 yoshli bolalarning haqiqiy ovqatlanishi va jismoniy rivojlanishining holati. Muallifning qisqacha mazmuni. diss. Ph.D. asal. Fanlar - T., 2004.
3. Qurbonov SH. Q., Qurbonov A.SH. Ovqatlanish fiziologiyasining asoslari. Qarshi, 2000.
4. Qodirov U.Z., Abdumadjidov A.A., Askaryans V.P. Bolalar fiziologiyasi Tibbiyot institutlari talabalari uchun o'quv adabiyoti.