

BOLALARNI SOG'LOM OVQATLANTIRISH MASALALARI

İsaqova Shirina Sodiqjon qizi*Toshkent tibbiyot akademiyasi 2-son davolash fakulteti 3- kurs bosqich talabasi*

Anotatsiya: *bolalarni to'g'ri ovqatlantirish qoidalari, ratsionga amal qilish, bolalarni ovqatga jalb qilish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish haqida Annotation: about the rules of proper feeding of children, following a diet, attracting children to food, promoting a healthy lifestyle*

Kalit so'zlar: *ration, to'g'ri ovqatlanish, sog'lom turmush tarzi, qoidalar, mashqlar, cheklangan taomlar, oziq ovqat, meva, sabzovatlar, ovqatlanish tartibi*

Аннотация: *о правилах правильного питания детей, соблюдении диеты, привлечению детей к пище, пропаганде здорового образа жизни.*

Keywords: *ration, proper nutrition, healthy lifestyle, rules, exercises, limited food, food, fruit, vegetables, diet*

Ключевые слова: *рацион, правильное питание, здоровый образ жизни, правила, упражнения, ограниченное питание, пища, фрукты, овощи, диета*

Bolaning to'g'ri ovqatlanishi salomatlik garovidir. Har bir ota-ona farzandining sog'lom, aqlli va baxtli bo'lib o'sishini xohlaydi. Bolaligimizdanoq biz farzandlarimizga turli xil mahsulotlardan chinakam sog'lom bo'lganini tanlashga o'rgatishimiz kerak. Bolalarning ovqatlanishi kattalarnikidan biroz farq qiladi. Agar bolaning ovqatlanish tizimi to'g'ri qurilgan bo'lsa, u holda bola jismoniy va ruhiy jihatdan normal rivojlanadi. Farzandingizni har kuni to'g'ri ovqatlanish bilan tanishtirish oilangiz uchun hayot tarziga aylanishiga ishonch hosil qiling. Bu nima foydali va nima zararli ekanligi haqida doimiy ma'ruza qilishning hojati yo'q. Farzandingiz bilan faol muloqot qilib, o'rnak ko'rsatish orqali siz to'g'ri ovqatlanish odatlarini singdirasiz. Stolda siz faqat yaxshi narsalar haqida gapirishingiz kerak. Atrof-muhit bolaning dam olishiga yordam berishi kerak, kayfiyat do'stona bo'ladi. Idishlarni xizmat qilish va bezashda bolalar sizga yordam berishlari mumkin. Sabzavot va mevalarni dasturxonga qo'yganingizda, farzandlaringizdan ular tarkibida qanday vitamin va mikroelementlar borligini va nima uchun ular juda sog'lom ekanligini so'rang. Olalar ratsioniga rioya qilish ozuqa moddalarining organizm tomonidan so'rilishi uchun katta ahamiyatga ega.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga kuniga 4-5 marta, har 3 soatda bir vaqtning o'zida ovqatlanish tavsiya etiladi, dietani quyidagicha taqsimlaydi: nonushta - 25%, tushlik - 35%, tushlik - 15%, kechki ovqat - 25%. Maktab yoshida kuniga to'rt marta, har 4 soatda, kunlik ovqatlanishni teng taqsimlagan holda ovqatlanish tavsiya etiladi: nonushta - 25%, ikkinchi nonushta - 20%, tushlik - 35%, kechki ovqat - 20%.

Ovqatlanishdan voz kechishga harakat qiling va bolangizni faqat stolda ovqatlanishga o'rgating. Agar buning iloji bo'lmasa, meva, quruq pechene, gazak uchun

sharbat taklif qiling - ochlikni bostirishga yordam beradigan, ammo ishtahani buzmaydigan ovqat mahsulotlaridan foydalaning.

Bolalar-o'quvchilarni sog'lomlashtirish bo'yicha muhim chora-tadbirlar maktabda ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish bo'lib, u kunlik guruhlarda issiq nonushta va tushlik shaklida bo'lib, ularning dietasi kunlik me'yorning 50-70 foizini tashkil qilishi kerak. , afsuski, ozgina e'tibor bering. Buterbrod, pitsa, chips, shokoladli barlarni iste'mol qilish zararli, chunki bu oziq-ovqat tarkibida past bo'ladi, shuningdek, oshqozonni bezovta qiladi, gastrit rivojlanishiga hissa qo'shadi.

Farzandingiz uchun to'g'ri ovqatlanishni tashkil qilish uchun siz bir nechta muhim qoidalarga amal qilishingiz kerak:

1-qoida:

Oziq-ovqat har xil bo'lishi kerak.

Bu bolaning tanasi o'sish va rivojlanish uchun zarur bo'lgan barcha moddalarni olishini ta'minlashning muhim shartidir. Har kuni bolaning menyusida quyidagilar bo'lishi kerak: meva va sabzavotlar; go'sht va baliq; sut va sut mahsulotlari; don mahsulotlari (non, don, don). Bola tomonidan iste'mol qilinadigan oziq-ovqatning etishmasligi yoki ortiqcha bo'lishi oshqozon-ichak traktining faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, metabolik kasalliklarga hissa qo'shishi, ortiqcha tana vaznining oshishi (hatto turli darajadagi semirish) yoki charchoqqa olib kelishi mumkin.

Agar bola sog'lom taomni iste'mol qilishdan bosh tortsa, uni tajribaga taklif qiling va taomni g'ayrioddiy qiling. Shunday qilib, quritilgan mevalar va yong'oqlar yordamida siz bo'tqaga kulgili yuz qo'yishingiz mumkin, ketchup va o'tlar yordamida siz omletga naqsh chizishingiz, kartoshka pyuresini qordan odam haykalchasi shaklida plastinka ustiga qo'yishingiz mumkin va hokazo.

Sog'lom ichimliklar:

Ham kattalar, ham bolalar tanasiga kerak bo'lgan eng muhim ichimlik suvdur. Shishaga solingan yoki filtr yordamida tozalangan versiyaga ustunlik berish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, bolalarga o'simlik choyi (agar allergiya bo'lmasa) va kompotlar berishingiz mumkin. Yangi tayyorlangan meva sharbati, agar rezavorlar uchun allergiya bo'lmasa ham foydalidir. Suyuqliklar ovqat hazm qilish jarayonlariga to'sqinlik qilmasligini ta'minlash uchun ovqatdan o'ttiz daqiqa oldin yoki bir soat keyin ichish yaxshidir.

Bir yoshdan oshgan bolalar uchun sog'lom ovqatlanish uchun namuna menyusi

Keling, bir yoshdan oshgan bola uchun sog'lom ovqatlanish nimani o'z ichiga olishi haqida gapiraylik.

1.Nonushta uchun siz quyidagilarni tanlashingiz mumkin:

Tvorog yoki cheesecakes

Bo'tqa

Omlet / qaynatilgan tuxum

Ichimliklar uchun siz zaif choy, kakao, kompot yoki sharbatni taklif qilishingiz mumkin

2.Sog'lom ovqatlanish uchun belgilangan tushlik quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

Birinchi taom: ikkinchi darajali go'sht yoki baliq buloniga asoslangan sho'rva sabzavot / makaron / köfte / köfte va o'tlar bilan

Ikkinchi taom: go'sht yoki baliq idishi, bug'da pishirilgan, pishirilgan yoki pishirilgan. Yon piyola sifatida siz don yoki sabzavotlardan foydalanishingiz mumkin - xom yoki issiqlik bilan ishlangan.

Ichimlik: kompot, jele, mevali ichimlik yoki zaif choy

3.Peshindan keyin snack (tanlash uchun) quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

Tabiiy yogurt

Tvorog

Yulaf pishiriqlari

4.Kechki ovqat quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

Kam yog'li baliq yoki parranda go'shti, bug'da pishirilgan, qaynatilgan, pishirilgan yoki pishirilgan

O'simlik yog'i bilan sabzavotli salat

Kompot yoki choy

2-qoida:

Bolalar ovqatlanishida nima ishlatilmasligi kerak:

1.Jigar, til, yurakdan tashqari yon mahsulotlar; qon, jigar, xom dudlangan kolbasa.

2.Yog '(chuqur yog'), chiplarda qovurilgan oziq-ovqat mahsulotlari va oshpazlik mahsulotlari.

3.Tvorog pishloqlari, o'simlik yog'laridan foydalangan holda quyultirilgan sut.

4.Qimiz va tarkibida etanol (0,5% dan ortiq) bo'lgan fermentlangan sut mahsulotlari.

5.O'simlik oqsilini o'z ichiga olgan qaymoqli qandolat mahsulotlari.

6.Tez tayyorlanadigan oziq-ovqat konsentratlariga asoslangan birinchi va ikkinchi kurslar.

7.Sirka, xantal, horseradish, achchiq qalampir va boshqa issiq ziravorlar va ularni o'z ichiga olgan oziq-ovqat mahsulotlari, shu jumladan issiq soslar, ketchuplar, mayonez va mayonez soslari.

8.Tuzlangan sabzavotlar va mevalar.

9.Tabiiy qahva va gazlangan ichimliklar, o'rik yadrolari, yerfistiği.

10.Spirtli ichimliklarni o'z ichiga olgan mahsulotlar, shu jumladan qandolat mahsulotlari.

11.Ko'p miqdorda oziq-ovqat qo'shimchalarini o'z ichiga olgan oziq-ovqat mahsulotlari.

3-qoida:

Bolaning ovqatlanishi uning kunlik energiya sarfini to'ldirishi kerak.

Farzandingiz ortiqcha vaznga ega bo'lsa, shirinliklar va yuqori kaloriyali shirinliklar miqdorini cheklang va ularni muzlatgichdan bo'shating. Stolga bir piyola meva va to'liq donli non qo'ying. Bolalar hech qanday cheklovlarsiz mevalarni iste'mol

qilishlari mumkin, ularni ortiqcha iste'mol qilish deyarli mumkin emas va ular juda sog'lom. Agar biron bir mineral yoki vitamin etishmasligi bo'lsa, bolaning o'zi kerak bo'lgan olma yoki hatto ko'katlarni so'raydi.

Farzandingizni sportga jalb qilishga harakat qiling, asta-sekin, lekin muntazam ravishda birga sayr qiling.

Shunday qilib, bolalar uchun to'g'ri ovqatlanishni qurish bolaning tanasining xususiyatlarini hisobga olishni, sog'lom ovqatlanishning ba'zi qoidalari va tamoyillarini bilishni talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. „Pediatriya“ N.P. Shabalov
2. „Gospital pediatriya“ SAMmu
3. „Поликлиническая педиатрия“ М. О. Ревновой.