

NUTRITION NUTRITIONS FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS

S. Ermatova

Candidate of Biological Sciences Institute for Retraining and
Advanced Training of Physical Education and Sports

ABSTRACT

Adequate nutrition is important for a school student in terms of quantity and quality. Inadequate nutrition and poor quality of food have the same negative impact on children's physical and mental development. They need a complete set of nutrients: proteins, fats, carbohydrates, minerals and vitamins.

Keywords: Nutrition, proteins, fats, carbohydrates, minerals, vitamins, allergic diseases.

BOLALAR VA O'SMIRLARNING OVQATLANISHI ME'YORLARI

S. Ermatova

Biologiya fanlari nomzodi

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta
tayyorlash va malakasini oshirish instituti

ANNOTATSIYA

Maktab o'quvchisining organizmi uchun miqdor va sifat jihatidan yetarli bo'lgan to'la qimmatli ovqatlanish g'oyat muhimdir. Ovqatning miqdori jihatidan yetarli emasligi va sifat jihatidan to'la qimmatli bo'lmasligi bolalarning jismoniy va asabiy-ruhiy rivojiga bir xil salbiy ta'sir qiladi. Ular uchun oziq-ovqat moddalarining to'liq yig'indisi: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral moddalar va vitaminlar zurrur.

Tayanch so'zlar: Ovqatlanish, oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral moddalar, vitaminlar, allergik kasalliklar.

АННОТАЦИЯ

Полноценное питание важно для школьника как по количеству, так и по качеству. Неполноценное питание и некачественные продукты питания одинаково негативно сказываются на физическом и умственном развитии детей. Им необходим полный набор питательных веществ: белки, жиры, углеводы, минералы и витамины.

O'sayotgan maktab o'quvchisining organizmi uchun miqdor va sifat jihatidan yetarli bo'lgan to'la qimmatli ovqatlanish g'oyat muximdir. Bolaning yoshiga muvofiq keladigan muvozanatlashgan ovqatlanish uning plastik va energetik materiallarga extiyojlarini to'la-to'kis taminlashi kerak. Ovqatning miqdori jihatidan yetarli emasligi va sifat jihatidan to'la qimmatli bo'lmasligi bolalarning jismoniy va asabiy-ruhiy rivojiga bir xil salbiy ta'sir qiladi. Ular uchun oziq-ovqat moddalarining to'liq yig'indisi: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral moddalar va vitaminlar zurrur.

Bolalarda almashinuv jarayonlarining yuqori intensivligi tufayli asosiy almashinuvning katta odamlardagidan 1,5-2 marta yuqori bo'lgan darajadagi almashinuvi qayd qilinadi.

Maktab yoshidagi bolalarning o'qsillar, yog'lar va kaloriyalarga sutkalik ehtiyoji

Yosh yillar xisobida	Oqsillar, gramm		Yog'lar, gramm		Uglevodlar (grammlarda)	Kaloriyalar (Kkal)
	Jami	Shu jumladan xayvon oqsili	Jami	Shu jumladan o'simlik		
6	72	43	72	11	252	2000
7-10	80	48	80	16	324	2400
11-13	96	58	96	18	382	2850
14-18 (o'g'il bolalar)	106	64	106	20	422	3150
14-18 (qiz bolalar)	100	60	100	20	400	2980

Oqsillar

Maktab o'quvchilarini ovqatlantirishda oqsillarning ahamiyati beqiyos. Oqsillar yangi hujayralar va to'qimalarni yaratish uchun zarur. Ovqatda oqsil yetishmasligi o'sish va rivojlanishning kechikishiga, tana og'irligining kamayishiga infeksiya va yuqumli kasalliklarga chidamlilikning pasayishiga olib keladi. O'rnini alishtirib bo'lmaydigan aminokislotalarning butun yigindisi mavjudligi tufayli go'sht, baliq, tuxumlar, sut va sut maxsulotlarida bo'ladigan xayvonot oqsillari eng yuqori biologik qimmatli oqsillar hisoblanadi. Faqat oqsil yetishmovchiligi emas, balki oqsilning ko'pligi ham organizmga bola noxush ta'sir qilib, almashinuv jarayonlari va buyraklar funksiyasining buzilishini keltirib chiqaradi, allergik kasalliklarga moyil qilib, nerv sistemasining qo'zg'aluvchanligini oshiradi.

Yog'lar

Yog'lar bolaga zarur quvvatning 30-40% ini ta'minlaydi, muhim "qurilish" materiali hisoblanadi va organizmga yog'da eruvchan vitaminlar tushishi uchun zarur. Maktab o'quvchisining ovqatida yengil hazm bo'ladigan hayvon yog'ining manbai sariyog' hisoblanadi (ehtiyoj sutkasiga 30-40 g.), unda yog'da eruvchan A, D, E va K vitaminlari bo'ladi. Maktab o'quvchisi ratsioniga sutkasiga 15-20 g. miqdorda o'simlik yog'i ham kiritilishi shart. O'simlik yogi, hayvon yog'idan farqli ravishda, o'rnini almashtirib bo'lmaydigan moddalar - oqsillar, vitaminlar almashinuvida, hujayra tarkiblari sintezida, immunitet ishlanishida, navqiron organizmning o'sish va rivojlanish jarayonlarida faol qatnashuvchi polito'yinmagan yog' kislotalarini saqlaydi.

Uglevodlar

Uglevodlar bir kecha-kunduzda organizm uchun 50-60% energiyani ta'minlab beradigan, yengil hazm bo'ladigan asosiy quvvat manbai sanaladi. Uglevodlarning asosi o'simliklardan olinadigan mahsulotlar: non, makaron mahsulotlari, yormalar, kartoshka, sabzavotlar va mevalar hisoblanadi. Oson singiydigan qandlar, shuningdek odatdagi shakar, asal, murabbo va boshqa shirinliklarda, shirin sabzavotlarda va mevalarda bo'ladi. Sut mahsulotlarida kerakli uglevod-laktoza saqlanadi.

Oqsillar, yoglar va uglevodlarning ovqat ratsionidagi nisbati 1:1:4 bo'lganda organizm tomonidan juda yaxshi o'zlashtiriladi. Oqsil va yog' iste'moli yetarlicha bo'lmagani holda, faqat

uglevodlar bilan ovqatlantirish, o'smirni umumiy rivojlanishni kechiktirib, organizmga katta ziyon keltiradi.

Ovqat ratsionida uglevodlar keragidan ko'p bo'lganda mushaklar tonusi pasayadi, to'qimalar g'ovak bo'lib qoladi, tana vazni oshadi, kasalliklarga bardosh berish pasayadi; bola tez-tez dardga chalinadi, kasalliklar og'irroq o'tadi va aksariyat xollarda asoratlar qoldiradi.

Maktab yoshidagi bolaning uglevodlarga ehtiyojini to'liq qoplash uchun har kuni u quyidagilarni istemol qilishi kerak:

Non	200-300 g
Yormali va makaron mahsulotlari	40-60 g
Kartoshka	200-300 g
Sabzavotlar	275-350 g
Yangi mevalr	150-300 g
Sharbat	150-200 g
Qand	50-60 g
Qandolatchilik maxsulotlari	20-30 g

Vitaminlar

Bolalarda vitaminlarga ehtiyoj oshgan bo'ladi. Vitaminlar jismoniy va aqliy ish qobiliyatini oshiradi, organizmning har xil kasalliklarga chidamliligini kuchaytiradi.

Hozirgi kunga kelib jami 13 ta vitaminlar ma'lum, ularning har biri inson organizmida o'z vazifasini ado etadi. Kamdan-kam xollarni hisobga olmaganda odam uchun o'rnini almashtirib bo'lmaydigan bu moddalar organizmda ishlab chiqarilmaydi, shuning uchun ular tashqaridan (ovqat va maxsus preparatlar bilan) tushishi kerak.

Bolalar ovqatida o'sish jarayonlariga ta'sir ko'rsatadigan vitaminlarning alohida o'rne bor. Ularga asosan A vitamini (retinol), D vitamini (kalsiferol), E vitamini (tokoferollar) kiradi.

O'sish jarayoniga shuningdek, bola organizmning B guruhidagi vitaminlar bilan ta'minlanganlik darajasi ham ta'sir kiladi. Immunitetni oshirishda va kasalliklarga chidamlilikni ko'tarishda yuqorida sanab o'tilgan preparatlar bilan bir qatorda S vitamini ham goyat zarur.

A vitamini ikkita shaklda bo'ladi: hayvonlar maxsulotlaridagi retinol - sut, tuxumlar, jigar, baliq yog'i va h.k. va A provitamini biologik jihatdan faol va o'simlik maxsulotlarida β -karotin - qizil rangli sabzavotlar va mevalar, barglari to'q yashil sabzavotlarda bo'ladi.

D vitamini baliq yog'i, sut, tuxumlar, baliqlarning jigari, sariyog'da bo'ladi.

E vitamini ham o'simlik maxsulotlarida, ham xayvon maxsulotlarida bo'ladi. Don-dunlarning kurtaklarida (bug'doy, dukkaklilar, javdar va makkajo'xori), yong'oq, sabzavotlarda va ko'k o'simlik yog'larida kattagina miqdorda bo'ladi.

Ovqatda C vitaminining tabiiy manbalari o'simlik mahsulotlari: na'matak, qora smorodina, limon, qizil bulg'or qalampiri, karam, kartoshka, pomidor, ko'k piyoz, apelsin, olmalar va h.k. hisoblanadi.

B guruhiga kiruvchi vitaminlar ko'p sonli darmon - dorilarni birlashtiradi. Ulardan ayrimlarini qayd etib o'tamiz:

B₁ vitamini (tiamin) o'simliklarda bo'lgani kabi, xayvonlar mahsulotlarida ham mavjud. Uning asosiy manbalari donli o'simliklar bo'lib, xamirturush va jigarda ham tiamin ko'p miqdorda uchraydi.

B₆ vitamin (piridoksin). Oziq-ovqat mahsulotlarida piridoksin miqdori uncha ko'p emas, biroq ovqatlanish ratsionini to'g'ri muvozanatlashtirilsa, u yetarli miqdorda bo'lishi mumkin. Xamirturush va jigar tarkibida piridoksin ko'p miqdorda ekanligi bilan alohida ajralib turadi.

B₁₂ vitamini (sianokobolamin). Mazkur vitamin faqat hayvonlar mahsulotlari tarkibidagina mavjud bo'ladi.

Mineral Moddalar

Bolalar ovqatida mineral moddalarning ahamiyati shundaki, ular plastik jarayonlarda salmoqli o'rin egallaydi va o'sib kelayotgan organizm to'qimalarini tuzish uchun material vazifasini bajaradi. Mineral moddalar tananing o'sishini belgilaydigan skelet, mushak to'qimasi va boshqa to'qimalarning normal shakllanishi, ichki sekretsiya bezlarining rivojlanishi va normal faoliyat ko'rsatishi, gormonlar ishlanishi, nerv to'qimasi hujayralarini, shu jumladan bosh miya to'qimalarini tuzish uchun zarur. Mineral moddalar orasida kalsiy, fosfor va temir asosiy ahamiyatga ega.

Yengil singiydigan kalsiy manbai hisoblangan maxsulotlar sirasiga sut va sut maxsulotlari, tuxumlar yong'oqlar, loviyalar, kiradi. Fosfor manbalari turkumiga tuxumlar, pishloq, suli yormasi, loviyalar, mevalar va fosfoproteidlar va fosfatidlar saqlaydigan boshqa mahsulotlar kiradi.

Gemoglobinning zarur tarkibiy qismi bo'lgan temir moddasi go'sht, jigar, tuxum sarig'i, grechixa, suli va bug'doy yormalarida, o'simliklarda, dukkakli nonda, mevalar va danakli mevalarda (olmalar, noklar, olxo'rida, shaftolilar, o'riklar, xurmo, kishmish, qora smorodina, qoraqat) bo'ladi.

Bolalarning normal o'sishi va rivojlanishini ta'minlashda qalqonsimon bezning normal faoliyat ko'rsatishiga imkon beradigan yod moddasining tushishi katta ahamiyatga ega. Bu ayniqsa bizning mintaqa uchun muhim. Buni yod qo'shilgan tuz iste'mol qilish va yod saqlaydigan preparatlarni profilaktik qo'llanish yo'li bilan ta'minlash mumkin.

Maktab o'quvchisining ovqatlanish tartibi.

Maktab o'quvchisining sog'ligi uchun to'g'ri ovqatlanish tartibi katta o'rin tutadi. Ovqatni 3 dan 4 soatgacha oraliqlar bilan, kuniga 4 marta iste'mol qilish lozim. Bolaning uxlashidan kami deganda 2 soat oldin kechki ovqatni tanovul qilgani ma'qul.

Sutkalik ratsionni kaloriyaliligi bo'yicha quyidagicha taqsimlash tavsiya qilinadi:

- nonushta-15%,
- maktabdagi nonushta-20%,
- tushlik ovqat -35%,
- tushlikdan keyingi ovqat -10%,
- kechki ovqat -20%.

Bir kecha-kunduzlik ratsionda ovqatni 4-5 marta iste'mol qilish umuman butun organizm ishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bunda ovqat bilan tushadigan oziqli moddalar va energiya

miqdori o'zgartirilmaydi, lekin organizmning ferment sistemalariga tushadigan yuklama kamayadi, chunki ovqat me'da-ichak yo'llariga kichik-kichik porsiyalar bilan tushadi.

Bolalar va o'smirlar uchun oziq-ovqat maxsulotlarining namunaviy sutkalik taxlami va ularning og'irligi grammlar(netto)da.

Maxsulotlar	Yoshi (yillarda ifodalangan)			
	7-10	11-13	14-17	
			Qizlar	O'g'il bolalar
Sut,ml,	500	500	500	500
tvorog	40	45	50	50
Smetana va qaymoq	15	15	15	15
Pishloq	10	10	10	15
Go'sht	140	175	220	220
Baliq	40	60	60	70
Bug'doy yoki javdar non	75-165	100-200	100-200	150-250
Yormalar	30	35	35	35
Shakar	70	85	100	100
Saryog'	25	25	30	30
O'simlik yog'lari	10	15	15	15
Sabzavotlar	275	300	350	350
Mevalar	150-300	150-500	150-500	150-500
Quruq mevalar	10-15	15-20	15-20	15-20
Choy	1,7	1,7	1,7	1,7
Tuz	6-7	7-8	8-9	9-10

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Karimov Sh.I. Sog'lom ovqatlanish salomatlik mezonlari. –Toshkent. 2015.
2. Kuchkarova L.S., Qurbonov Sh.Q. Ovqat hazm qilish va ovqatlanish fiziologiyasi. – Toshkent. 2013
3. Qurbonov Sh.Q. Ovqatlanish madaniyati. –Toshkent. Ma'naviyat, 2005.
4. Qurbonov Sh.Q., Yuldashev R., Qurbonov A.Sh. To'g'ri ovqatlanish – salomatlik garovi. – Qarshi. 2014.
5. Shayxova G.I. Bolalar va o'smirlarning ratsional ovqatlanishi. – Toshkent, 2007.
6. <http://www.med.uz/dokumenty/SanPiN/>
7. <http://www.library.ziyonet.uz>
8. www.all-gigiena.ru