

BOLALAR VA O‘SMIRLAR OVQATINING GIGIENIK ASOSLARI

Xojiyeva Xayitxon Tolipovna
Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi
Jamoat salomatligi texnikumi
Nutritsiologiya fani o'qituvchisi



Bolalar va o‘smirlarning ovqatlanish gigiyenasi. Bunda oziq-ovqat mahsulotlarining ahamiyati, bolalar muassasalari (bolalar uylari, sanatoriylar, tashkil qilingan sayohat va yurishlar)da ovqatlanish tartibi o‘rganiladi hamda o‘shish davrida energiya sarfi me‘yori ishlab chiqiladi. Bolalarga to‘yimli, mazali va xilma-xil ovqat berish, ovqatda oqsil, yog‘, uglevod, vitamin, mineral tuzlar yetarli bo‘lishi kerak. To‘g‘ri ovqatlanish bolaning turli kasalliklarga chidamini oshiradi, aqliy, jismoniy va mehnat qobiliyati barkamol bo‘lishini ta‘minlaydi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi va maktab yoshidagi bolalar 4— 4,5 soatda ovqatlanishi kerak. Nonushtada sutkali kaloriyaning taxminan 25%ini beradigan oqsillarga boy sabzavot, guruchdan pishirilgan ovqatlar, tushlik sutkali kaloriyaning 35—40%ni, kechki ovqat sutkali kaloriyaning taxminan 20—25%ini tashkil etishi va birmuncha yengil sutli, sabzavotli hamda yormadan pishirilgan ovqatlardan iborat bo‘lishi lozim. Sutkali kaloriyaning qolgan 10—15%ni ikkinchi nonushtadan yoki tushlikdan keyin iste‘mol qilgan ma‘qul.



Bolaning bir kunda eydigan ovqati shu vaqt ichida sarf etilgan energiya o‘rnini qoplashi va o‘shishni ta‘minlashi kerak. Bolalarni ovqatlantirishda ovqat tarkibidagi mahsulotlar nisbatini olish kerak. Umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida va maktab internatlarida birinchi smenadagi o‘quvchilarga ertalabki nonushta 7.30dan 8gacha bir kunlik ovqat normasining 25%, ikkinchi nonushta 11-12 da ovqat normasining 15-20% ni, maktabdan qaytgandan so‘ng tushlik eyishi kerak, bu ovqat normasining 35% tashkil etadi, kechki ovqat 19-20 da ovqat normasining 20-25% tashkil etishi kerak.

Oziq moddalari energiya manbai va qurilish materiali hisoblanadi. Shuning uchun ular to'la qimmatli ovqat eyishlari kerak. Shundagina ular yaxshi o'sadi, turli kasalliklarga chidamli bo'ladi. Bolalar ovqati barcha zaruriy moddalardan, o'simlik va hayvon mahsulotlaridan, sifatli mahsulotlardan va etarli darajada bo'lishi, to'q tutishi kerak. Ovqatlanish tug'ri tashkil qilish katta ahamiyatga ega. o'rta maktab o'quvchilari 4 marta ovqatlanishlari, nimjon bolalar tez-tez ovqatlanishlari zarur. Ovqatlanishda shaxsiy gigiyenaga, stol atrofida o'zini tutishga, dasturxon go'zalligiga rioya qilish kerak. Xayotda ovqatdan zaharlanish ko'p uchrab turadi.

Bolalar va o'smirlarning organizmida iste'mol qilingan taomlarning to'lig'icha hazmlanishida, ovqatlanish tartibining ham ahamiyati katta. Bola dastlabki 3 yoshida kundalik ratsionini taxminan bo'lib kun bo'yi olsa, keyinroq 7, 6, 5 va 4 martalik ovqatlanishga o'tadi. Maktabgacha yoshda esa kundalik ovqatlanish ratsionini tuzayotganda albatta tushlikda qabul qilinadigan ovqat hajmi kengaytiriladi, biroq bu kengaytirish sekinlik bilan amalga oshiriladi. Chunki maktabgacha yoshdagilar uchun bir kecha-kundizlik ratsion teng hajmlarga bo'lingani ma'qul. Chunki bunday yo'l tutilganda bolaning ishtahasi ochiladi, bir kecha-kundizlik ratsion teng hajmlarga bo'linadi (o'smirlar uchun har 3-4 soatdan keyin ovqatlanish belgilanadi) va organizm faoliyati susaymasligi uchun albatta bola uxlashi lozim

Katta yoshli odam uchun 1 kecha-kunduzda o'rta hisobda 100g eg' kerak. Iste'mol qilingan eg'ning 70-75% hayvon, 25-30% o'simlik o'silik eg'idan iborat bo'lishi shart. 6 Oylikdan 4 yoshgacha bo'lgan bolalarning har kg vazniga 3,5-4 g, maktabgacha yoshda 2-2,5g eg' zarur. Yog'larni yetishmaganda bola ozib ketadi, organizmning chidamliligi pasayadi. Yog'larni ortiqcha qabul qilganda oziq moddalar va oqsillarni o'zlashtirish buziladi

Shaxsiy gigiyena qoidalariga bolalar juda yoshligidanoq odatlanishi zarur. Bolada asosiy fiziologik jarayonlar — uyqu, uyg'oqlik, ovqatlanish (emish)ning o'z vaqtida almashinib turishi ayniqsa bolaning birinchi yoshida katta ahamiyatga ega. Har kuni ma'lum soatlarda ovqatlanish (emish), uxlash bolaning o'sishi va rivojlanishiga, ayniqsa nerv sistemasiga yaxshi ta'sir qiladi. Bolani hamisha ma'lum vaqtda (har 2—3,5 soatda) emizish tartibiga amal qilish lozim. Yosh bola hamisha ma'lum vaqtda uxlab, ma'lum vaqtda uyg'onishi uchun qulay sharoit yaratish, uxlaganida uni tinch qo'yish, uyg'oqligida esa ko'ruv va eshituv a'zolariga turli yo'llar bilan ta'sir etish (kattalarning gap so'zlari, rangli, jarangdor o'yinchoqlarga bola diqqatini jalb qilish), gavda vaziyatini o'zgartirib turish (bolani vaqti-vaqti bilan qo'lga olish yoki qorni bilan yotqizib qo'yish) kerak. Bola nechog'li yosh bo'lsa, organizmi dam olish va uxlashga shuncha ko'p ehtiyoj sezadi. Uni ochiq havoda (qishda ham) har kuni kamida 2 soat sayr qildirish, o'ynatish zarur. Shunda qon kislorodga to'yinib, organizmdagi almashinuv jarayonlari bir maromda kechadi.

Bolalar va o‘smirlar faoliyati gigiyenasi. Bunda bolalarning sog‘lig‘iga qarab ish faoliyatini belgilash va asta-sekin oshira borish hamda charchashning oldini olish tadbirlarini ko‘rish asosiy masala hisoblanadi. Shunga asosan bog‘cha, maktab yoshidagi bolalarning yoshiga mos keladigan kun tartibi joriy qilinadi. O‘tib kelayotgan organizmning xususiyatlarini hisobga olgan holda, maktab o‘quvchilarining mashg‘ulot tartibi ularning yoshiga qarab turlicha belgilanadi. Uyda dars tayyorlashga ajratilgan vaqt 1sinf o‘quvchilari uchun 1—1,5 soat, 3—4 sinf o‘quvchilari uchun 1,5—2 soat, 5—6 sinf o‘quvchilari uchun 2 soat, 7—8 sinf o‘quvchilari uchun 2,5—3 soat, 9—10 sinf o‘quvchilari uchun 3—4 soat bo‘lishi kerak. Bola dars tayyorlagan vaqtda har 40—45 min.dan keyin 10—15 min. dam olishi zarur. Bolalar dars tayyorlab charchamasligi uchun mashgulotlardan keyin turli o‘yin, sport, foydali mehnat bilan shug‘ullanishlari yaxshi natija beradi.

Tashqi muhit gigiyenasi. Bolalar va o‘smirlar gigiyenasining bu qismida bolalar va o‘smirlar muassasalari loyihasini tuzish va kurishda gigiyena tadbirlarini ko‘zda tutish, jumladan ularni aholi yashaydigan joylarga qurish, xonalar yorug‘ va issiq bo‘lishi, sanitariyatexnika inshootlari to‘g‘ri qurilishi, toza havo, ichimlik suv hamda bolalar uchun mo‘ljallangan jihozlar bilan ta‘minlanishi kerak.



Bolalar va o‘smirlarga tibbiy xizmat ko‘rsatish. Bolalar va o‘smirlar gigiyenasining bu qismida tibbiy xizmat ko‘rsatishni ilmiy nuqtai nazardan ishlab chiqish hamda epidemiyaga qarshi tadbirlar ko‘rish mo‘ljallangan. Salomatligi zaiflashib qolgan, nimjon (revmatizm, tonzillit, sil intoksikatsiyasi bilan og‘rigan), shuningdek kasallikdan tuzalib kelayotgan bolalar uchun bolalar poliklinikasi yoki maktab vrachi ishtirokida alohida tartib tuziladi; ana shunday kasalliklarni boshdan kechirgan asabiy bolalarning o‘qishini davom ettirishi hamda salomatligini tiklay borishi uchun maxsus sharoit yaratiladi (sanatoriy maktablari va boshqalar). Bunday muassasalarda o‘qish bilan birga shifobaxsh badantarbiya, fizioterapiya, maxsus parhez, sof havodan ko‘proq bahramand bo‘lish kabi davo usullari qo‘llaniladi. Bolani

yoshligidan boshlab to'g'ri uyushtirilgan jismoniy tarbiya va chiniqtirish tizimiga o'rgata borish katta ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Saidov V.M. Dietologiya (lot.): tibbiyot instituti talabalari uchun darslik, T., 2008, 250b.
2. Duschanov V. Umumiy gigiena (lot.): tibbiyot instituti talabalari uchun darslik, T. 2008, 266b.
3. Duschanov V. Radiatsion va xarbiy gigiena (lot.): tibbiyot instituti talabalari uchun darslik, T. 2008, 185b.
4. Maxmudova SH. Kasb kasalliklari: tibbiyot instituti talabalari uchun darslik, T. 2008, 388b.
5. Iskandarov T.I. Kommunal gigiena fanidan amaliy mashg'ulotlar uchun qo'llanma, T. 2008, 200b.

Internet ma'lumotlari quyidagi saytlardan olinadi:

www.dis.ru,

www.4p.com.ua/books/4.html,

www.bci-marketing.aha.ru/pm03_02.htm,

www.bizbook.ru/detail.html?book_id,

www.bookhouse.com.ua/_data/p_9/9442.phtml