**Mavzu: Bolalar o’spirinlarning yoshiga ko’ra xususiyatlari va ovqatlanish normalari.**

**Reja:**

**1. Bolalar o’spirinlarning yoshiga ko’ra xususiyatlari va ovqatlanish normalari.**

**2.** [**To'g'ri ovqatlanish**](https://extra-sugar.ru/uz/health/useful-dinner-is-the-right-diet-for-losing-weight-menu-what-to-eat-for-dinner/)

 Ratsional ovqatlanishni tashkil etishning asosiy printsiplari ularning barcha yoshdagi odamlar uchun ahamiyatini saqlab qoladi. Barcha almashtiriladigan va ajralmas oziq-ovqat omillari uchun muvozanatli ovqatlanish. Mashinalarning maksimal xilma-xilligi, bu uning balansini ta'minlashning asosiy shartidir.Oziq-ovqatlanishning yuqori lazzati va yuqori lazzatlanishini ta'minlaydigan mahsulot va idishlarni texnologik va oshpazlik bilan ishlov berish.Bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olish.Oziqlanish xavfsizligini ta'minlash, shu jumladan oziq-ovqat holatini, oziq-ovqat holatini, ularni tashish, saqlash, tayyorlash, tayyorlash va idishlarga rioya qilishni ta'minlash.Biroq, o'spirinlarning ovqatlanishini tashkil etish, maktab o'quvchilari 10-17 yoshda bolalarning tanasidagi barcha o'zgarishlarni hisobga olgan holda o'z xususiyatlariga ega. Ushbu davrda quyidagi fikrlarga alohida e'tibor berilishi kerak:

\* Hayotning birinchi yilining rivojlanish sur'atidan taqqoslanadigan, butun organizmning jadal o'sishi sodir bo'ladi.

\* Barcha asosiy tizimlar rivojlanmoqda: mushak mushaklari (ayniqsa skelet), mushaklarning massasi (shu jumladan jins xususiyatlari), o'smirning jinsiy pishib etish bilan bog'liq bo'lgan tanani radikal ravishda qayta qurish bor. .

\* Butun jismoniy qayta qurish fonida, psixo-emotsional sohalarga yuklar ko'paymoqda.

\* Nafaqat maktab yuklari ko'payadi, balki o'spirinning ijtimoiy moslashuvi natijasida yuzaga kelgan keskinlik.

Maktab o'quvchilarining ovqatlanishining to'g'ri tashkil etilishi o'smirlik davrida yuzaga keladigan juda ko'p muammolarni hal qilishda yordam berishi mumkin. Endi tanani nafaqat o'sish va rivojlantirish uchun, balki maktab va balog'at yoshidagi barcha yuklarni ham ta'minlash juda muhimdir.

Bu yillarda - aslida 10 yoshdan beri - bola katta yoshli odamga aylanadi. Va bu uning jismoniy rivojlanishiga va ruhiy-emotsional va intellektual ravishda uning rivojlanishiga ham tegishli. Bola yangilarini o'zi balzat bilan tarbiyalaydi. Mas'uliyat va mustaqillikni o'rganish, ularning munosabatlarini yangi yo'l bilan qurishni o'rganing.

Shuningdek, farzand farzandni ulg'aygan davrda, kuchlanish rejimini mustaqil kuzatib borishini o'rganganligi, kattalar nazoratidan qat'i nazar, oqilona eyish juda muhimdir. Birinchidan, hozirda tanangizga qattiq mehnatda, ikkinchidan, mustaqil hayotda foydali bo'lgan odatni rivojlantirish. Axir, sog'lig'imiz qanday ovqatlanishimizga bog'liq.

Ratsion ishlab chiqarishda bola o'quvchilari uchun 10-17 yoshda, bola yoshiga va jinsiga qarab oziq-ovqat va energiyadagi fiziologik ehtiyojlardagi o'zgarishlar hisobga olinadi.

Oziqlantiruvchi va maktab yoshidagi bolalar va o'smirlar uchun ozuqalar va o'smirlar uchun fiziologik ehtiyojlarning o'rtacha kunlik normalari

Minerallar, mg

Vitaminlar

 Maktabning kuchi rejimi o'z davrining jadvaliga bevosita bog'liq. Ko'pincha o'spirinlar maktabda o'tkazadilar. Shu munosabat bilan aqliy yuklarning va dam olish kunlarining alternativasini hisobga olish kerak. Muhim aqliy yuklar davrida oziq-ovqat fraktsiya bo'lishi kerak va osonlikcha demontaj qilindi. Ratsionning zich qismi, qoniqarli tushlik, oqsillar va yog'larni etkazib berish va uzoq vaqt davomida ta'til qilish davrida uzaytirish kerak.

Birinchi va ikkinchi smenada o'qish paytida maktab o'quvchilarining ovqatlanish rejimlari.

***Birinchi smenada***

\* 7.30 - 8.00 Uyda nonushta

\* 10.00 - 11.00 maktabda issiq nonushta

\* 12.00 - 13.00 Home yoki maktabda tushlik

\* 19.00 - 19.30 Kechki ovqat uyi

***Ikkinchi smenada***

\* 8.00 - 8.30 Uyda nonushta

\* 12.30 - 13.00 uyda tushlik (maktabga ketishdan oldin)

\* 16.00 - 16.30 issiq ovqat

\* 19.30 - 20.00 kechki ovqat uyi

Maktablarda oziq-ovqat tashkil etishda asosiy biologik talablar yodda tutish kerak:

1. Maktab parhezi nonushta va tushlikdan iborat bo'lishi va kunlik oqsillar, yog ', vitaminlar, vitaminlar, vitaminlar, nonushta, nonushta va tushlik qilish kerak Tavsiya etilgan kunlik fiziologik fiziologik norma ehtiyojlari uchun 55-60% ni tashkil qiling.

2. Ratsions ularda taqsimlanishi kerak [energiya qiymati](https://extra-sugar.ru/uz/kashi/of-what-perlova-and-barley-pearl-barley-with-meat/), oqsil miqdori, yog'lar va boshqalar. Yoshiga qarab.

3. Quvvat rejimi Maktabga chiqishdan oldin, maktabda ikkinchi nonushta, o'quv jarayoniga intensiv ravishda sarflanadigan energiya va oziq-ovqat mahsulotlarini to'ldirish uchun zarur bo'lgan nonushta qilish kerak; Tushlik (uy yoki maktabda) va kechki ovqat (uxlashdan oldin 2 soatdan kechiktirmasdan).

4. Maktab ovqatlanishlari tayyorlash usuli bilan yumshoq bo'lishi kerak (qovurilgan idishlarni cheklash) va o'z yo'lida [kimyoviy tarkibi](https://extra-sugar.ru/uz/health/treatment-with-mature-and-green-walnuts-todikamp-and-other-tinctures-on-alcohol-vodka-and-recipes-for-use-cervical-erosion/) (Sintetik oziq-ovqat qo'shimchalari, tuz, ziravorlar va boshqalar).

Afsuski, zamonaviy maktabning barcha talablarini bajarish kutish shart emas. Bundan tashqari, har bir o'spirinning individual xususiyatlarini hisobga olish mutlaqo mumkin emas. Shuning uchun bolalar va ularning ota-onalari bu borada qilishlari kerak.

Uyda nonushta

Ko'pincha bolalar maktabdan oldin yomon nonushta qilishadi yoki umuman ovqatni berishadi. Bu ularning sog'lig'iga yomon ta'sir qilishi mumkin. Boshqa tomondan, ushbu qiyin yoshda muammoni hal qilishning iloji yo'q va bunga loyiq emas. Qanday qilib bola o'zi kerak bo'lgan to'liq ovqatlanishadi?

Kattalar o'spirinning ta'mining afzalliklari uchun kuzatilishi va nonbahada foydali va mazali biron bir foyda keltirishi uchun maktab o'qishni taklif qilishga harakat qilishlari kerak. Unga nima uchun maktabdan oldin ovqatlanish juda muhimligini tushuntiring.

Nonushta uchun oziq-ovqat "og'ir" bo'lmasligi kerak, yog 'yog'i bo'lmasligi kerak. Bu baliq bo'lishi mumkin, [qaynatilgan tuxum](https://extra-sugar.ru/uz/salads/salad-from-aubergine-onions-boiled-eggs-eggplant-with-eggs/) yoki omlet, linet, tvorog, pyuresi. Va shart, albatta, sabzavotlar. Siz choy, sut yoki sharbat bilan choy, kakao menyusini to'ldirishingiz mumkin.

Men bilan nonushta

Maktabga siz bilan sendvich berishingiz mumkin [qaynatilgan go'sht](https://extra-sugar.ru/uz/salads/detskie-zapekanki-recepty-zapekanka-iz-kartofelya-i/) yoki pishloq. Siz bolani yogurt, bagels, pies, quyonlar olish uchun taklif qilishingiz mumkin. Agar iloji bo'lsa, siz pishloq, kasserlar pishirishingiz mumkin. Kuzda, olma, nok, bodring yoki sabzi, ayniqsa yaxshi. Siz bilan yaxshilab yuvilgan shisha yoki shishada maktab o'quvchilari sharbat, kompoz yoki choy ichishi mumkin.

Ba'zi mahsulotlar xona haroratida tezda o'lishi mumkinligini hisobga olish juda muhimdir. Go'sht mahsulotlari tezda buzilib ketadi. Uzluklangan qaynatilgan kolbasa faqat oshqozonga zarar etkazadi. Ayniqsa, bu mavsumda issiqlik isitish kirganda, sovuq mavsum uchun muhimdir va mahsulotlar buzilgan.

Issiq tushlik

"Maktab sendvichi" to'liq tushlik qilolmaydi. Shuning uchun, bolaga, ayniqsa u darsdan keyin "eb'ektiv" darsdan so'ng, "issiq" iste'mol qilish juda muhim va foydali bo'lishi kerak. Agar bola darsda bir soatgacha yoki ikki baravargacha bo'lsa, u erda katta tushlik qilishni talab qilishlari kerak.

Uy qurilishi qadoqlari

Maktabda nonushta qanday o'ralganligi va bola qaysi sharoitda uni eyishiga ahamiyat beradi. Siz plastmassa yoki oziq-ovqat plyonkalaridan foydalanishingiz mumkin. Sudiechda oziq-ovqatning asosiy shaklini xiralashtirmaydi, noaniq darslik emas. Ammo filmga o'ralgan nonushta, ovqatlanish gigienasi nuqtai nazaridan xavfsizroq va qulayroq. Axir, maktab o'quvchilari ovqatdan oldin har doim qo'llarini yuvmasliklari sir emas. Bunday to'plamda siz sendvichni tishlashingiz mumkin va shu bilan birga unga faqat film uchun ushlab turmang. To'g'ri, bu bola qo'llarning pokligiga g'amxo'rlik qilishning hojati yo'qligini anglatmaydi. Ota-onalar maktab o'quvchisiga sog'lig'i uchun shaxsiy gigienaning ahamiyati haqida aytib berishlari kerak.

Parhez

Ko'pgina organizmni qayta qurish bilan bog'liq ko'plab o'smirlar ko'pincha metabolizm bilan bog'liq muammolar paydo bo'ladi va natijada toshib ketish muammolari va muammolari va muammolari va muammolari va muammolari va muammolari bilan bog'liq muammolar paydo bo'ladi va. Ba'zida bu muammolar kattalar ahamiyatsiz bo'lib tuyuladi, ammo o'spirin uchun juda og'riqli. Bolani ushbu muammolar bilan yolg'iz qoldirmaslik muhimdir, ayniqsa ularning ko'plari to'g'ri tanlangan dietaga moslashadi.

Shu bilan birga, hech qanday holatda, ovqatlanishning yordamisiz mustaqil ravishda ushbu dietani mustaqil ravishda shakllantirishi mumkin emas. Chunki har qanday holatda, bola barcha kerakli moddalar va iz elementlarini olishi kerak. Bu har qanday ochlik bilan "tushirish kunlari", og'ir kaloriya cheklovi bilan parhez, hatto katta yoshli organizm uchun og'ir.

Barcha sanab o'tilgan muammolar odatda muvozanatli ovqatlanish, kun va jismoniy mashqlar tufayli vaqtinchalik va yo'q qilinadi. Ammo, agar qonunbuzarliklar jiddiyroq bo'lsa, davolanish savollari mutaxassislar tomonidan hal qilinishi kerak.Maktab dasturlarining rivojlanishi bolalardan yuqori aqliy faoliyatni talab qiladi. Ma'lumotga kelgan kichik shaxs nafaqat mehnatsevar ishlarni bajaradi, balki o'sadigan, rivojlanadi va bularning barchasi to'liq ovqatlanish kerak.

Zamonaviy maktab o'quvchisi kuniga kamida to'rt marta eyishi kerak, nonushta, tushlik va kechki ovqat issiq taom bo'lishi kerak.

O'sib borayotgan tana, sut, tvorog, pishloqlar va sut mahsulotlari - kaltsiy va oqsil manbalari talab qilinadi. Kaltsiy va fosfor etishmovchiligi baliq idishlarini to'ldirishga yordam beradi. Bir taom sifatida kartoshka yoki makaron emas, balki pishirilgan yoki qaynatilgan sabzavotlardan foydalanish yaxshiroqdir (karam, lavlagi, sabzi, sarimsoq, sarimsoq va karam). Kun davomida maktab o'quvchilari kamida ikki litr suyuqlik ichishlari kerak, ammo gazlangan suv emas, balki meva yoki sabzavot sharbatlari. Maktabda ovqatni muvozanatlash kerak. Maktab o'quvchilarining menyusi nafaqat oqsillar, yog'lar va uglevodlar, balki muhim a vitaminlar, ba'zi yog 'kislotalari, minerallar va iz elementlarini o'z ichiga olishi kerak. Ushbu tarkibiy qismlar mustaqil ravishda tanadagi sintez qilinmaydi, balki bolalar tanasini to'liq rivojlantirish uchun zarurdir. Proteinlar, yog'lar va uglevodlar o'rtasidagi nisbat 1: 1: 4 bo'lishi kerak.

Qadimgi yunon faylasufi Sokrat insoniyat maslahatini berganida:

"Yashash kerak va ovqatlanish uchun yashamaydi."

Hech kim boshqa hech kim Sokratni shubha ostiga qo'ymagan, ammo bunga ham ishonmaydi.

Axir, oziq-ovqat istisno qilinmoqda: yaxshi ovqatdan keyin miya termorfinlarni ishlab chiqaradi - tinchlik va kayfiyatni yaxshilaydigan maxsus moddalarni keltirib chiqaradi. Sog'liqni saqlash qo'riqchisi, chunki enorfin zarar qilmasligi uchun, quvvat rejim mavjud. Quvvat rejimi barchani bajarishi kerak: va kattalar va bolalar. Bu, ayniqsa, o'sib borayotgan bolalar tanasi uchun juda muhimdir.

 Har bir bola issiq ovqatlanishlari kerak. O'rtacha rejim Coorcuratsiya qilingan, uzilishlar va ortiqcha yuklarni, oshqozon-ichak trakti, oziq-ovqat mahsulotlarining yaxshi so'rilishi va metabolizmning normal miqdorini yaxshilash va natijada yaxshi omil. O'sib borayotgan organizm to'rt kunlik ovqatlanishni talab qiladi.

"Maktab ovqatlanishlari - bu yosh avlod salomatligining kafolati."

Maktabda bo'lganlarida issiq ovqat bolalar sog'lig'ini saqlash va samarali o'rganish qobiliyatini ta'minlash uchun muhim sharoitlardan biridir. Yaxshi maktab tashkiloti sog'liqni saqlash darajasi darajasidagi yaxshilanishga, birinchi navbatda, ular maktabda ko'p vaqt sarflashlarini hisobga olsak. Shuning uchun oziq-ovqat yosh avlod salomatligini aniqlaydigan muhim omillardan biridir. To'liq va muvozanatli ovqatlanish kasalliklarning oldini olish, ish faoliyatini va bolalar va o'smirlarning jismoniy va aqliy rivojlanishiga yordam beradi, ularning zamonaviy hayotga moslashish uchun sharoit yaratadi. Talabalarning ratsional taomlari umumiy ta'lim muassasasida sog'liqni tejaydigan muhit yaratish uchun, ta'lim tizimining ishlashi va ta'sirini kamaytirish uchun shartdir.

Bolalikda ozuqa moddalarining etishmasligi, kasallanish, akademik ko'rsatkichlar, birja kasalliklari va surunkali patologiyaning namoyon bo'lishi mumkin. Rossiya Federatsiyasining "Ta'lim to'g'risida" gi qonunida talabalarning ratsionini tashkil etish, oziq-ovqat bolalar uchun binolarni ajratish, etarli davom etishni ta'minlash uchun o'quv yurtining majburiyati saqlanib qoldi. Maktab to'g'ri ovqatlanish jarayoniga ta'sir qilish va maktab o'quvchilari bu masaladagi sodiq ko'nikma va stereotiplar bo'lish mumkin bo'lgan hayotiy muhitdir.

Maktab salomatlik va sog'lom ovqatlanish ustida ishlash uchun samarali imkoniyatlarga ega. Maktab davri, bu bola asosiy rivojlanishi ro'y berishi va turmush tarzi shakllantirilgan, shu jumladan oziq-ovqat turini tashkil etadi. O'rta tashkil etilgan maktab ovqatlanishi sanitariya qoidalari va normalari bilan tartibga solinadi, shuning uchun asosan oqilona ovqatlanish tamoyillarini qondiradi. Ko'plab talabalar sog'lom turmush tarzining bir qismining tarkibiy qismi sifatida to'g'ri ovqatlanish haqida zaif fikrga ega.

Maktab o'quvchilarining ovqatlanishining asosiy muammolari maktab devorlari tashqarisidagi ozuqaviy rejimining buzilishi, chiplar, tez kukunlar, krakerlar, shokolad barlari va boshqalar bilan bog'liq. Odatda, odatda ota-onalardan xabardorligi va / yoki tasmasi mavjud.

Sog'lom (ratsional) oziq-ovqat - sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlaridan biri, tananing faol hayotiy hayoti muddatini uzaytirishning asosiy omillaridan biri.

Hozirgi kunda odamlar munosabatining sezilarli o'zgarishlari kuzatilmoqda,

birinchidan, aholining ijtimoiy faol qatlamlari o'zlarining sog'lig'i: salomatlik hech narsaga loyiq emaski, uning xarajatlari hech qanday daromad keltirmaydi va ular e'tiborini jalb qilishlari mumkin.

Bu insonning insoniy merosi salomatligi tobora aniqlanib, uning zamonaviy jamiyatda ishlashini va shunga mos ravishda yashash darajasi va farovonlik standartidir.

Zamonaviy odamning kuchi oshqozon-ichak trakti, endokrin tizimi, yurak-qon tomir tizimi va onkologik jarayonlarning ko'plab kasalliklarini rivojlantirish uchun asosiy xavf omiliga aylanadi.

Inson tanasida hech qanday organ yoki tizim yo'q, uning ozuqasi tabiati, uning normal ishlashiga va samaradorligiga bog'liq emas.

[To'g'ri ovqatlanish](https://extra-sugar.ru/uz/health/useful-dinner-is-the-right-diet-for-losing-weight-menu-what-to-eat-for-dinner/) Tananing rivojlanishining har bir bosqichida katta rol o'ynaydi. Oziqlanishning fiziologik ma'nosi: ozuqaviy moddalar va vitaminli taomlarni tanlash, tananing ajralmas qutbli moddalar bilan ta'minlashning eng aniq. "Oziq-ovqat" masalasi kuniga bir necha marta har bir kishiga tegishli va sog'liqni saqlash holatiga muntazam ta'sir ko'rsatganiga qaramay, bu haqda qo'shimcha e'tibor bermayapti. Maktab dasturi va o'rta ta'limning ta'lim darajasi sog'lom ovqatlanish tamoyillarini eslatmaydi. "Oziq-ovqat tashkil etish" va pedagogik o'quv yurtlarida o'qitilmaydi.

Sog'lom ovqatlantirish nafaqat ota-onalarning mablag'larini oziq-ovqatga jalb qilish, balki bolaligida inson tomonidan qabul qilingan eyish odatlari keksa yoshda saqlanib qoladi. Oiladagi bu odatlar va uyushgan bolaviy taomning tizimi shakllantiriladi. Oilaviy tuzilishga bevosita ta'sir qilish deyarli mumkin emas, shuning uchun maktab oshxonasi o'sayotgan odamning sog'lom ovqatlanishiga o'rgatadigan asosiy o'rin.

Maktab o'quvchilarini to'liq ovqatlanish bilan ta'minlash, sog'liqni saqlashni saqlab qolish bilan bevosita bog'liqdir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ta'rifi bilan "Salomatlik nafaqat kasalliklar va jismoniy kamchiliklarning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy farovonlik holatidir." Aholining zaif guruhlaridan biri bu mamlakatda ro'y berayotgan ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlarning kelib chiqishi bola edi, ayniqsa maktab yoshi edi.

Uzoq muddatli guruhda qatnashgan talabalar uchun 2-ovqatning davomiyligi tashkil etilishi kerak: nonushta va tushlik qilish kerak, shuningdek tushlik va tushlik qilish, shuningdek, tushlik va tushdan keyin kunlarda qatnashish, maktabda kamida 50 foizni olish kerak. Katta kunlik energiyani qoplash uchun boshlang'ich maktabning bolalari uchun parhez kuniga 2200-2700 kkal bo'lishi kerak.

Maktabda ta'lim bolalarning ovqatlanishida juda ko'p qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Ko'pincha ertalab ular kam va xohlamaydilar, bolasini hech bo'lmaganda ichishga ishontirishga qodir emaslar

bir stakan sut. Ko'pincha siz shoshqaloqlik bilan, xotirjam ohangda ovqatlanish uchun harakat qilishingiz kerak. Maktabdan keyin charchoq tufayli, ishtahalar yo'q, tushlikdan oldin ta'tilga chiqishi kerak.

Ovqatda butunlay qabul qilinmaydigan uzoq tanaffuslar. Masalan,

agar maktaboyda tushlik va kechki ovqat o'rtasida tanaffus bo'lsa, 6-7 soat, keyin bir necha hafta o'tgach, bosh aylanishi, letargiya, zaiflik paydo bo'ladi, uni o'rganish qiyin bo'ladi. Bundan tashqari, uzoq tanaffusdan so'ng, bola, og'ir och va ochko'zlik bilan ovqatga yopishtirilgan va yomon chayqagan. Ko'p miqdordagi oziq-ovqat, yutib yuborilgan, yomon hazm qilinadi va nafaqat qorin bo'shlig'ida va hatto qusish va keyinchalik ovqat hazm qilish tizimining kasalliklari.

Ammo, buni eslash kerak, hatto mukammal [uyushgan ovqatlanish](https://extra-sugar.ru/uz/health/proper-nutrition-is-a-budget-menu-for-every-day-bread-chocolate-and-other-products/) Agar bola oilaga oziq-ovqat uchun e'tibor bermasa, maktab yaxshi natija bermaydi.

Bola birinchi sinfga - uning tanasi uchun u hayot tarzidagi o'zgarishlar bilan bog'liq. Yangi rejim, jiddiy yuk - bunday daqiqalarda nafaqat axloqiy jihatdan, balki moddiy, xususan, moddiy ovqatlanishni ham qo'llab-quvvatlash kerak. Bugun biz sizga qanday qilib muvaffaqiyatli bajarishi uchun etarli miqdordagi ozuqa moddalari bo'lgan maktab o'quvchilariga qanday yordam berishni ayta olamiz.

## Maktab o'quvchilarining kuch tamoyillari 1-4 sinflar

Asosiy qoida - oziq-ovqatning kaloriya miqdori yuk ko'tarish darajasiga to'g'ri kelishi kerak. Proteinlar va uglevodlar orasidagi tavsiya etilgan nisbat 1: 4. Bunday holda, yog'lar miqdori ishlatilgan oqsillar hajmiga mos kelishi kerak. Ko'pincha ota-onalar maktab o'quvchilarining ovqatlanishiga etarlicha e'tibor bermaydilar. Agar u maktabgacha ta'lim muassasasida maktabga maktabga kompensatsiya qoplasa, endi hamma narsa ota-onalarga bog'liq.

Talabalarning o'smirlar uchun ovqatlanishda tez-tez xatolar:

* Sabzavotli mevalarning keskin etishmasligi - ko'plab bolalar a vitaminlari va uglevodlari yo'qligi sababli, bolalar yukni engishga qodir emaslar, ular diqqatni jalb qila olmaydilar.
* Sut mahsulotlarining ulushini kamaytirish - bolalar natijasida kaltsiy ular uchun unchalik muhim emas.
* Aksariyat kattalar har kuni bolaning ratsionida go'sht borligiga e'tibor berishadi, bu esa baliq kabi muhim mahsulotni unutadi. Bu miyaning samarali faoliyatini juda muhim deb biladigan fosfor.
* Ota-onalar bolalarni nonushta qilmasdan maktabga qo'yib yuborishadi, deb umid qilib, ular tanaffuslardan birortasida qoniqishlari mumkin. Bolaning birinchi ikkita darslari darslarda o'tiradi, og'riqli ocharchilik hissiga e'tibor qaratadi - u yangi harflarga mos kelmaydi va u o'qituvchining aytganini aniq tushunmaydi.
* Ota-onalar juda ko'p shirin sotib olishadi, shuning uchun semirib ketish ehtimoli kuchayadi.
* Tez ovqat - bu metabolik buzilish va gastritni rivojlantirishga hissa qo'shadigan yana bir balo.
* Uch karra ovqat - bu falokat! Boshlang'ich sinflarda, bir martalik ovqatlanishni optimal ravishda oziqlantirish.

Bolalar norasmiy holatda. Agar biz, kattalar vaqti-vaqti bilan kofe tanaffusini olish uchun tanaffus qilishsa, bolalar uchun bunday imkoniyatga ega bo'lmang. Shuning uchun, bolaning ovqatlanishiga e'tibor berish, unga kuch va kuchga ega ekanligiga g'amxo'rlik qilish juda muhimdir va kasblarga to'liq e'tibor qaratishi mumkin.

 Kirish uchun etarli ma'lumot olish juda muhimdir. belkov. Ular mushak to'qimalari va ichki organlarining to'liq rivojlanishiga hissa qo'shadilar, immunitetni kuchaytiradi. Oqsillar hayotiy fermentlar va gormonlarni shakllantirish uchun kerak.

Kaltsiy - Suyak-skelet tizimini shakllantirishda qatnashadi. Bu sut, tvorog va sut kislotasi mahsulotlari mavjud. Ca to'liq assimilyatsiya qilish uchun B ning etarli miqdoridagi vitaminlar oqimini ta'minlash kerak.

Aminokislotalar - Protein mahsulotlarida mavjud bo'lib, mushak hujayralarini qurishda ishtirok etgan asab va yurak-qon tomir tizimlarini to'liq shakllantirish uchun muhimdir. U ularsiz jismoniy rivojlanish sust, bola reaktsiyani yomonlashtiradi. Go'sht va baliq idishlaridan organizmni, tvorog va tuxum, shuningdek ba'zi boshqa mahsulotlardan kiring.

Yog '.. Ularning manbalari - yog 'mahsulotlari, uglevodlar va oqsillarni konversiyalash natijasida hosil bo'ladi. Biz markaziy asab tizimining to'liq shakllanishiga, vitaminlarning hazzivligini oshirishimiz kerak.

Uglevodlar - Bu strategik ahamiyatga ega bo'lgan energiyaning asosiy manbai. Ular ularni meva va uglevodlardan olishlari kerak, ammo shokolad yoki shokolad emas. Asosiy manbalar:

* kartoshka, minimal miqdor - 200 g;
* sabzavotlar kuniga 300 g, asosan, salatlar shaklida, ba'zi qismi - birinchi va ikkinchi taomlar bilan birga;
* mevalar yangi yoki sharbatlar shaklida, ularda kaliy mavjud bo'lsa, yurak mushaklari faoliyatining samaradorligi unga bog'liq, shuningdek vitaminlar oqimini ta'minlaydi.

Muhim! Yangi mevalarda ichak mototsikliga ta'sir qiladigan tola mavjud. Doimiy ravishda ich qotish ehtimolligi minimaldir. Muammolar bolaning dietasidagi uglevodlarning ko'payishiga olib kelishi mumkin - u ich qotishi bilan bezatilgan, ko'pincha ular maktabning semirib ketishiga yordam beradi.

## Parhez

Bola har kuni bir vaqtning o'zida o'tishi juda muhimdir. Ovqatlarni maktab o'quvchilariga kuzatib boring. Darslarga borishdan oldin darhol nonushta qilishiga e'tibor bering. 2-3 soatdan keyin - maktab oshxonasida allaqachon ikkinchi nonushta. Tushlik - uyga qaytgandan keyin taxminan 3-4 soat. Bir-ikki soatdan keyin - Oyoq balandligi. Kechqurun taxminan 18-19 da - oilaviy doirada kechki ovqat.

O'rtacha, asosiy ovqatlanish orasidagi intervallar 4 soat bo'lishi kerak. Oziq-ovqat mahsulotlari o'rtasidagi tanaffuslarda siz bolaga olma yoki masalan, mandarin taklif qilishingiz mumkin. Asosiysi - bu sendvichlarning doimiy "yugurish" ni muzlatgich yoki konfetga olib qochishdir. Jadval variantlari:

* Nonushta - 07:30 dan 07:45 gacha. Maktabga borishni istagan vaqtga e'tibor bering va Bolani sizga borishga yo'l qo'ymang, uni chaynashga imkon bermasdan, uni yutishga imkon berishdan oldin uni uyg'onish yaxshidir.
* Ikkinchi nonushta, qoida tariqasida, maktabda, taxminan soat 11:00 dan 12:00 gacha bo'lib o'tadi.
* Tushlik - 14: 00-14: 30. Agar u och bo'lmasa, maktabdan keyin bolani boqishga shoshilmang, agar darsdan keyin o'ziga kelsin.
* Peshin maktabidan keyin - 16: 30-17: 00.
* Kechki ovqat - 18: 30-19: 00.

Kuniga kamida bir marta butun oila umumiy jadvalda birga bo'lishgan. Kechki ovqat paytida keyingi choy partiyalari oila a'zolari bir-birlari bilan qulay muhitda suhbatlashishlari mumkin. Agar bolangiz 2 smenaga ketsa, jadval o'zgarishi mumkin. Bunday holda, uni sinflar oldida boqish kerak va tushdan keyin unga o'zgarishlar qilishdan birida beriladi. Kechki ovqat uydir. Uy hazm qilish tizimining buzilishining asosiy sababidir. Bolaligida olingan surunkali surunkali surunkali kesit umrini butun umri davomida g'azablantiradi.

6-10 yoshida, bolalar deyarli barcha idishlarni iste'mol qilishlari mumkin, ammo haddan tashqari yog 'va o'tkir narsalardan tashqari, ular kattalar ovqat eydigan kabi bir xil xizmat qilishlari kerak degani emas. Shunday qilib, bolaga chekish yoki quritilgan baliqni o'rgatmaslik yaxshiroqdir, taqiq ostida tez ovqatlanmoqda. Unga mazali va sog'lom ovqatni berish tavsiya etiladi. Shunday qilib, yaxshisi qovurilgan go'sht, qovurilgan, kesilganlar - bug '(hamma farzand bolalari emas), sabzavotlar - stakan yoki qaynatilgan.

Boshqa maslahatlar:

* Oziq-ovqat nuqtai nazaridan, tushlik, kunlik ovqatlanishning 40 foizini, kechki ovqat - 20-25% gacha. E'tibor bering, uyni tark etishdan oldin, ko'pchilik, masalan, omlet yoki kasserlar, sut pyuresi yoki [oAT parchalari](https://extra-sugar.ru/uz/desserts/how-to-make-the-most-oatmeal-cookies-how-to-bake-homemade-biscuits-from-oatmeal/), Sut sut, ichimlik issiq, masalan, kakao yoki choy.
* Kunda talaba maktabboyiga 2400 kkal kerak.
* 7-10 yoshli oqsilning kunlik stavkasi 80 g, uglevodlar - 325
* Tushlik kattalardagi kabi keng qamrovli bo'lishi kerak: engil atıştırmalık, sho'rva yoki Borsch, sho'r suv, sho'rva, o'pish, toza yoki quritilgan mevalardan kompotialık taklif qilishingiz mumkin.
* Optimal kechki ovqat vaqti - uxlashdan oldin 2 soatdan kechiktirmay.

Esingizda bo'lsin, jismoniy va intellektual rivojlanish to'g'ri va muvozanatli ovqatlanishga bog'liq. Diyatsiyani har kuni bola barcha kerakli moddalarni oladi va idishlar butunlay almashinadi - keyin u tuyadi yo'qolmaydi. Har kuni maktabga muhtoj: sut, go'sht, haftada bir necha marta - baliq, don, non va mevalar. Vaqti-vaqti bilan, keling bola sharbati - meva va sabzavot.

Taqiqlangan:

* Gazlangan ichimliklar - shu jumladan [mineral suv](https://extra-sugar.ru/uz/meat/how-to-marinate-pork-to-the-recipe-for-marinade-on-mineral-water/), Gazsiz oddiy, oddiy narsalarni berish yaxshiroqdir.
* Suariki, tuzli yong'oq, chiplar va boshqa shirinliklar shilliq qavati va oshqozonga tirnash xususiyati beruvchi ta'sir ko'rsatadi.
* Har xil idishlar [tez pishirish](https://extra-sugar.ru/uz/main-dishes/quick-julienne-preparation-of-julienne-on-a-baking-sheet-with-mushrooms-and-chicken/) - noodles, sho'rvalar va boshqalar. Yarim tayyor mahsulotlar zararli oziq-ovqat mahsulotlari, bu kattalar uchun mo'ljallangan va normal oziq-ovqat mavjud bo'lganda uyda ishlab chiqarilmaydi.
* Kolbasa buyumlari - uni faqat vaqti-vaqti bilan taklif qilish mumkin va agar siz uning sifatiga ishonchingiz komil bo'lsa. Ko'pincha "doktorlik" niqobi ostida, go'sht ishlab chiqarish chiqindilari bilan aralashtiriladi.
* Yog'li go'sht navlari - asosan cho'chqa go'shti. Tovuq, kurka, quyon va vealga ustunlik bering.

Umid qilamizki, bizning maslahatlarimiz sizga har haftada farzandingiz uchun haftalik menyuni chizishga, uning ta'mni imtiyozlarini hisobga olgan holda tuzishga yordam beradi. Hech qachon, bolani sizga o'xshagan idish yeyishga majburlamang, ammo ular sizning qizingiz yoki o'g'lingizni aniqlay olmaydilar.

Xo'sh, agar maktabda bolalarning ovqatlanishi tashkil etilgan bo'lsa va ular issiq nonushta va tushlik xonasida tushlik qilishlari mumkin. Ovqatlanish orasidagi interval 3-4 soatdan oshmasligi kerak. Agar birinchi yorug'lik nonushta bo'lsa, uyda, maktabda ovqatlanish xonasida ovqatlansa, ular uni ikkinchi nonushta va tushlik qilish uchun ovqatlanishadi, darsdan keyin u tushdan keyin va kechki ovqatni kutmoqda. Agar bola uzoq kunlik guruhga tashrif buyursa, unda ovqatlanish joyiga tushadi. O'chirishga boradigan bolalar uchun maktab taomlari kunlik ovqatlanish uchun 50%.

Pedagoglar asosan maktabda bolalarning ovqatlanishiga javobgardirlar. Ular oziq-ovqat va tomosha qilishlari kerak bolalar bir vaqtning o'zida ovqatlanishdi Va shoshilmay shoshilmadi. Nega bu maktabda bolalarning juda muhim ovqatlanishi juda muhim? Och ochilgan bola odatda o'qishni odatiy holga keltirishga qodir emas - uning barcha fikrlari faqat oziq-ovqat haqida bo'ladi. Bundan tashqari, agar bola odatda maktabda kuylamasa, u uyda ochko'zlik, kam chaynash ovqatlari bilan eydi. Bunday kechki ovqat yomon hazm qilinadi va shuning uchun foydasiz. Bundan tashqari, yutib yuborilgan yog 'taomlari qorin, ko'ngil aynish, qusish, qusish va oshqozon-ichak traktining kasalliklarida og'riqlarga olib kelishi mumkin.

Biroq, maktabdagi yaxshi tashkil etilgan oziq-ovqat farzandlari, bola odatdagidek ovqatlanishiga kafolat emas. Agar siz uyda bolaning ovqatlanishiga e'tibor bermasangiz, yuzaga kelishi mumkin maktabdagi ovqat bilan bog'liq muammolar. Ko'pincha ular quyidagilar bilan bog'liq:

* Oziq-ovqat mahsulotlarini xakamlash. Men xohlamayman, bo'lmaydi ... Agar uyda siz bolamning ratsionini rejalashtirishingiz, unda bu mahsulot va idishlarni istisno qilsangiz, hech kim buni maktabda qilmaydi. Menyuni hamma uchun biridir, shuning uchun bola yeyish yoki och bo'lishiga to'g'ri keladi.
* va turli xil kasalliklar. Allergik ovqatlar barcha maktab ovqatlaridan uzoqda bo'lganida, bola bilan birga bo'lishi mumkin. Ba'zi kasalliklar (gastrit, diabet va boshqalar), maktab har doim ham ta'minlanmaydigan muayyan dietani talab qiladi. Eslab qoling oziq-ovqat allergiyalari va sog'liqni saqlash muammolari haqida oldindan ogohlantirish kerak!

Bu holda maktabda bolalar uchun normal ovqatlanishni ta'minlash mumkin? Bola berish kerak men bilan ovqatlanish. Tayyorlangan uylar maktab oshxonasida tushlik qilishni butunlay almashtirishi mumkin yoki shunchaki unga qo'shimcha bo'ling. Bunday tushlik mazali va muvozanatli bo'lishi kerak. Suzkinkiya sendvich shaklida mos kelmaydi. Bolaga maktabga yig'ish, tushlik proteinini (go'sht, baliq), donli (parchalar, pyurring), yangi sabzavot va mevalar, fermentatsiyalangan sut yoki sut mahsulotlari. Shuningdek, ichkilikka g'amxo'rlik qilish kerak.

Bola bunday bo'lishiga imkon beradigan imkoniyat mavjud [uy qurilishi tushlik](https://extra-sugar.ru/uz/snacks/tasty-at-home-dinners-home-lunches-are-the-idea-of-business-at-home/). Qanday bo'lmaslik kerak? Birinchidan, maktabdagi bolalarning ovqatlanishi faqat bola zavq bilan ovqatlanadigan mahsulotlarni o'z ichiga olishi kerak. Agar bola uyda bo'lsa, siz hali ham unga ta'sir qilishingiz mumkin va oxirida u foydali bo'ladi, lekin u uchun juda mazali taom emas. Maktabda sizda bunday imkoniyat bor, shuning uchun sizda maktab tushligidan olingan mahsulotlar unga o'xshash bo'lishi kerak.

