

Zamonaviy dunyoda kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning ovqatlanishini tashkil etishning dolzarb masalalari.

Abdullayev G'ofurjon Rahimjanovich.

Namangan davlat universiteti, Anatomiya va Fiziologiya kafedrasi

biologiya fanlari doktori, professor.

[Tel:\(97\)3732828](tel:(97)3732828)

e-mail : gafurjan_raximjanovich@mail.ru

Uluxujayeva Nozima Narzulloxonovna

Namangan davlat universiteti, Anatomiya va Fiziologiya kafedrasi o'qituvchisi.

Tel (93)4949233 nozimauluxujayeva@gmail.com

Namangan davlat universiteti “ Umumiy tibbiyot” kafedrasi mudiri

M. Mirzaolimov taqrizi asosida

Annotatsiya: Zamonaviy dunyoda to'g'ri va sog'lom ovqatlanishga kamroq e'tibor qaratiladi: tez tayyor bo'ladigan ovqatlar, sintetik mahsulotlar va boshqa nosog'lom oziq-ovqatlar zamonaviy insonning ratsionining asosini tashkil qilmoqda. Ushbu maqolada to'g'ri ovqatlanishning asosiy tamoyillari, shuningdek, bolalar uchun to'g'ri ovqatlanishni tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: to'g'ri ovqatlanish, oziq moddalari, inson faoliyati, bolalarning o'sishi va rivojlanishi, JSST, so'rov- anketa, yosh xususiyatlari, sog'lom turmush tarzi, sifatli ovqatlanish.

Current issues of organizing nutrition for primary school students in the modern world.

Abdullayev Gofurzhon Rakhimzhanovich.

Namangan State University, professor, doctor of biological sciences,

Department of Physiology and Anatomy.

e-mail: gafurjan_raximjanovich@mail.ru

Uluhujayeva Nozima Narzullokhonovna

Namangan State University teacher, Department of Physiology and Anatomy

e-mail: nozimauluxujayeva@gmail.com

Abstract: In the modern world, much less attention is paid to proper and healthy nutrition: fast food, synthetic products and other harmful food have filled the basis of the diet of a modern person. This material examines the basic principles of proper nutrition, as well as the features of organizing proper nutrition for children.

Key words: proper nutrition, healthy lifestyle, nutrients, human activity, growth and development of children, WHO, survey, age characteristics, quality nutrition.

Актуальные проблемы организации питания младших школьников в современном мире.

Абдуллаев Гофуржон Рахимжанович

*Наманганский государственный университет, профессор, доктор
биологических наук кафедры Физиологии и Анатомии*

e-mail : gafurjan_raximjanovich@mail.ru

Улухужаева Нозима Нарзуллохоновна

*Наманганский государственный университет преподаватель кафедры
Физиологии и Анатомии*

nozimauluxujayeva@gmail.com

Аннотация: В современном мире правильному и здоровому питанию уделяется намного меньше внимания: еда быстрого приготовления, синтетические продукты и прочая вредная еда заполнили основу рациона современного человека. В данном материале рассматриваются основные

принципы правильного питания, а также особенности организации правильного питания детей.

Ключевые слова: правильное питание, здоровый образ жизни, питательные вещества, жизнедеятельность человека, рост и развитие детей, ВОЗ, анкетирование, возрастные особенности, качественное питание.

Введение. Проблема организации питания детей младшего школьного возраста является актуальной на сегодняшний день, так как, несмотря на изобилие и доступность полезных продуктов питания, у детей выявляются нарушения и расстройство пищевого статуса, а также физического развития. Высокая интенсивность обменных процессов детей младшего школьного возраста предопределяет важную роль адекватного питания, обеспечивающего организм всеми необходимыми пищевыми веществами. Важное место среди них занимают эссенциальные нутриенты, которые участвуют в построении ферментных систем, формировании антиоксидантного статуса и свершение иммунного ответа.

Здоровое питание и физическая активность в детском возрасте необходимы для здорового, полноценного развития и профилактики неинфекционных заболеваний. От правильного здорового питания младшего школьника зависит успешность учебной деятельности, физическое, психическое и социальное развитие в дальнейшем. Нарушение режима правильного питания зачастую приводит к ожирению. С сожалением приходится констатировать, что детское ожирение является остро стоящей проблемой в Европейском регионе ВОЗ, и, как показывают недавно полученные результаты четвертого раунда Европейской инициативы ВОЗ по эпиднадзору за детским ожирением, у 29% мальчиков и 27% девочек в возрасте от 7 до 9 лет отмечается избыточная масса тела, при этом у 12% мальчиков и 9% девочек наблюдается ожирение. Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на подрастающий

организм и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Питание влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в школьном возрасте, но и во взрослой жизни.

Основная часть

Большая часть детей в возрасте 6–23 месяцев в Узбекистане — 94% — не получают минимально допустимого рациона питания, необходимого для оптимального роста и развития. Лишь 30,3% детей в этом возрасте получают питание с минимальным разнообразием рациона, то есть с содержанием не менее четырех различных групп еды. Таковы результаты общенационального исследования по питанию, проведенного в 2017 году Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ) и Министерством здравоохранения. Сбор данных на региональном уровне был осуществлен впервые. Исследование показало прогресс в снижении задержки роста детей, которая выявлена у 8,7% детей. В 1996 году этот показатель составлял 39,5%, что говорит о снижении на 78% к 2017 году. Самый низкий показатель задержки роста наблюдается в Ташкенте (2,7%), а самый высокий — в Сырдарьинской области (15,1%).

Высокие показатели задержки роста среди детей младшего возраста также наблюдаются в Андижане, Джизаке, Кашкадарье, Намангане, Сурхандарье, Сырдарье и Фергане. Узбекистан поставил цель снизить количество детей с задержкой роста на 40% к 2025 году. [9].

Правильное питание является одним из важнейших условий гармоничного развития организма человека. С пищей человек получает большинство веществ, необходимых для роста и развития, пополнения энергии, затрачиваемой на умственную и физическую работу. Школьный период характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны

с окончательным созреванием и формированием человека. К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки, домашнее задание).

Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьнику необходимо полноценное питание, которое обеспечивает повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергии. Эти показатели значительно изменяются в зависимости от возраста, пола, вида деятельности, условий жизни. В школьном возрасте дети должны получать биологически полноценные продукты, богатые белками, минеральными солями и витаминами. Здоровое питание ребенку на каждый день — это еда, которая содержит все необходимые питательные вещества. К сожалению, сегодня многие дети делают свой выбор в пользу фастфуда, а родители никак не ограничивают их. Да, это довольно вкусно и готовятся такие блюда быстро, а значит, ребенка можно быстро накормить, не тратя свое время на готовку еды. Но дело в том, что фастфуд крайне вреден для здоровья, причем не только детей, но и взрослых людей. Он приводит к развитию ожирения, нарушает обменные процессы, поражает органы пищеварения, что совершенно не вписывается в представления о полезном питании. Именно по этому в июле 2023 года Всемирная организация здравоохранения выпустила обновленные рекомендации по организации рациона питания детей. Самое важное в них — нормы клетчатки в рационе. Согласно статистическим данным, в XXI веке почти два миллиарда людей имеют избыточный вес [8]. Из них одну пятую (около 400 миллионов) составляют дети и подростки в возрасте от года до девятнадцати лет. Для сравнения: менее 50 лет назад, в середине 70-х годов XX века, людей с ожирением было примерно в три раза меньше. По мнению сотрудников ВОЗ,

исправить ситуацию со стремительным ухудшением этой статистики можно только одним способом — правильно питаться с раннего возраста. Основы пищевого поведения закладываются в детстве, когда человек учится выбирать не только вкусное, но еще и полезное

Методология и исследование

Согласно данным Всемирной продовольственной программы ООН (ВПП ООН), мировые инвестиции в программы школьного питания в 2022 году составили 48 млрд долларов. Охват бесплатным или субсидированным школьным питанием - около 41 процента, а в странах с высоким уровнем дохода - до 61. По мнению многих международных исследователей, основой формирования идеального человека являются эффективное образование, хорошее здоровье и качественное питание. Дети школьного возраста требуют особого внимания как со стороны сферы образования, так и здравоохранения. Именно в период обучения в школе у детей наблюдаются физические, эмоциональные и когнитивные изменения.

Миссия ВПП ООН заключается в поддержке правительств стран мира в обеспечении доступа всех детей к школьному питанию и здоровому образу жизни, а также в повышении их интереса к обучению. ВПП ООН предоставляет политическую и техническую поддержку, делится ноу-хау в данном направлении, чтобы помочь правительствам создать или укрепить устойчивость своих программ школьного питания. Техническая и политическая поддержка ВПП ООН косвенно повлияла на качество жизни: доступ к образованию получили и улучшилось состояние питания 107 млн школьников в 77 странах мира.

Программа школьного питания является обширной сетью социальной защиты и предоставляет возможность качественно изменить жизнь детей и их семей. Благодаря осуществлению программ школьного питания, создано

около четырех миллионов рабочих мест в 85 странах. Другими словами, 1377 работников обеспечивают питание 100 тысяч детей. Большинство из них занимаются приготовлением пищи, что приносит пользу местным поварам и небольшим предприятиям общественного питания, которые в основном возглавляют женщины. Также имеются неопровержимые доказательства того, что школьные программы по охране здоровья и питанию способствуют увеличению посещаемости школ и улучшению показателей отсева (ухода учащихся из школ до окончания учебного года), следовательно, имеют потенциал для улучшения результатов обучения.

По оценкам ВПП ООН, каждый доллар, вложенный в школьное питание, возвращается в виде дивидендов в размере девяти долларов только в сферу здравоохранения, образования, социальную защиту и сельское хозяйство.

Начиная с 2022/2023 учебного года, в Узбекистане вопросам организации бесплатного школьного питания уделяется особое внимание. При этом согласно Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы данная практика апробирована в Республике Каракалпакстан и Хорезмской области. Для этих целей из Государственного бюджета выделено по 100 млрд сумов для каждого региона. [1].

Правильно организованное питание, полноценное и сбалансированное по содержанию основных пищевых веществ, обеспечивает нормальный рост и развитие детского организма, оказывает существенное влияние на резистентность и иммунитет ребенка по отношению к различным заболеваниям, повышает его работоспособность и выносливость, способствует оптимальному нервно-психическому развитию.

Энергетические затраты детей зависят от их возраста, условий жизни, вида деятельности. Затрачиваемая организмом ребенка энергия должна постоянно компенсироваться пищей, иначе организм вынужден восполнять израсходованную энергию за счет своих внутренних ресурсов. В результате

падает масса тела, приостанавливается рост, снижаются защитные силы организма, постепенно наступает истощение ребенка. Критерием, определяющим адекватное количество энергии для конкретного вида детского коллектива, является соотношение общих энергозатрат на все виды деятельности (игры, уроки, занятия физкультурой, музыка, рисование и другие) с величиной основного обмена (ВОО) - расходом энергии в состоянии покоя и коэффициентом физической активности (КФА), а также рост общей заболеваемости детей с нарушениями физического и умственного развития, детей сирот, детей из малообеспеченных семей.

Получаемые результаты.

В современном мире зачастую не хватает времени на то, чтобы задуматься: «Что мы едим?». Именно поэтому основные принципы организации рационального питания сохраняют свою актуальность для людей всех возрастов и особенно школьников.

Всемирная организация здравоохранения и ЮНИСЕФ опубликовали отчет по анализу проблем, связанных с недоеданием среди детей младшего школьного возраста. Согласно документу, 63 страны имеют такую проблему, и Узбекистан в их числе. [9].

Продовольственная безопасность детей определяется показателем продовольственного рациона, разработанного ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Для здорового роста и развития, как отмечается в документе, дети должны употреблять в пищу не менее 5 продуктов из 8 групп:

1. Грудное молоко;
2. Зерновые продукты, корнеплоды, ягоды, тропические фрукты;
3. Бобовые, орехи и семена;
4. Молочные продукты;

5. Мясопродукты (в том числе птица и рыба);
6. Яйцо;
7. Фрукты и овощи, богатые витамином А;
8. Другие фрукты и овощи.

Если дети:

- потребляют продукты, относящиеся к 2 группам, то живут в крайне плохих условиях в отношении питания;
- потребляют продукты, относящиеся к 3-4 группам, то живут в умеренном состоянии в отношении питания;
- потребляют продукты, относящиеся к 5 и более группам, они считаются благополучными в отношении питания.

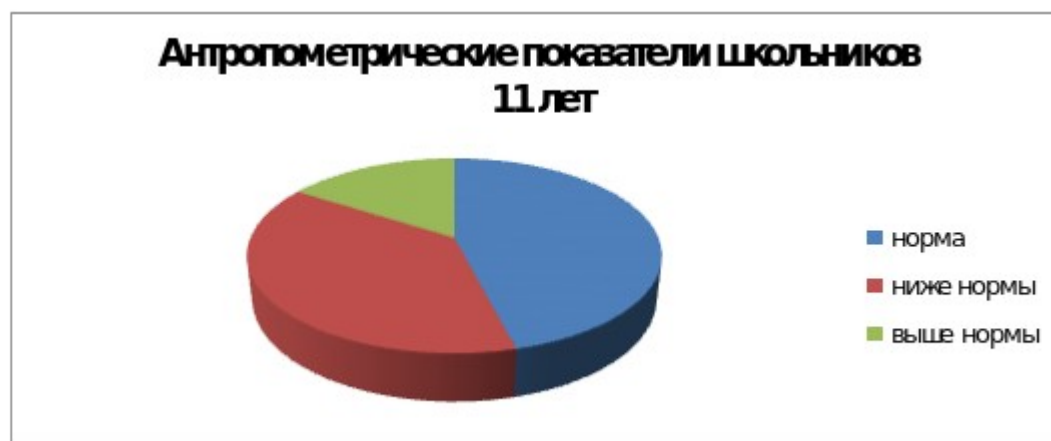
В список ЮНИСЕФ включены 63 страны, верхние строчки занимают такие страны, как Сомали, Гвинея, Афганистан, Эфиопия, Индия, Пакистан, Сенегал и Таджикистан. Узбекистан входит в число стран со средним уровнем детского недоедания. В эту группу входят такие страны, как Армения, Кыргызстан, Египет и Китай.

Руководствуясь данными ВОЗ и ЮНИСЕФ, мы провели опросник - анкету среди учащихся 3-4 классов школ города Намангана, а также ознакомились с антропометрическими показателями школьников. В ходе изучения были использованы следующие методы: анализ методической и научной литературы по; анкетирование школьников и их родителей. Анкета для учащихся состояла из 10 вопросов. В опросе приняли участие 70 учащихся 3 и 4 классов. В результате опроса было выявлено, что 100 % опрошенных детей считают тему о здоровом и правильном питании главной и

важной. Вместе с тем наблюдались случаи нерационального употребления жизненно необходимы продуктов. В первом рисунки приведены данные о частоте употребления названных выше необходимых продуктов.



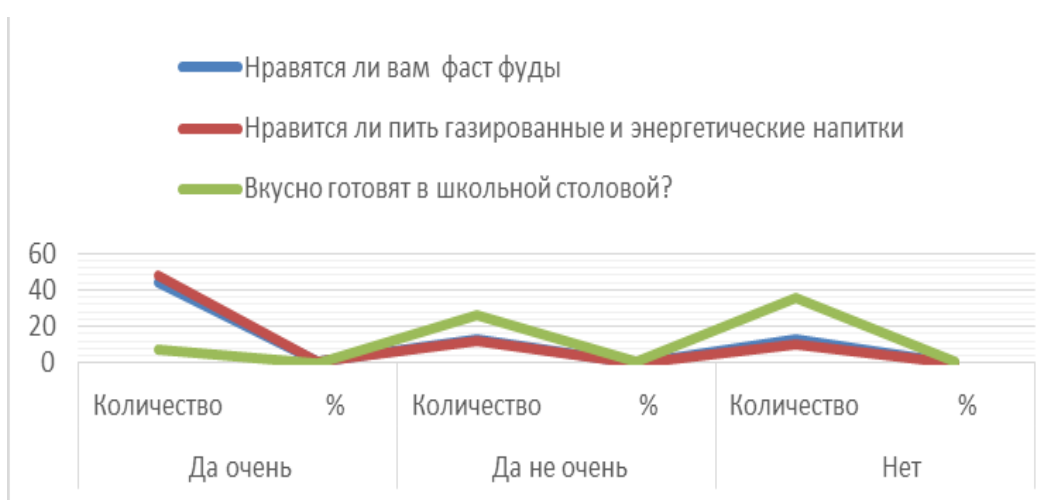
1-рис. Частоте употребления названных выше необходимых продуктов.



2-рис. Антропометрические показатели детей 11 лет.



3-рис. Антропометрические показатели детей 10 лет.



4-рис. Отношение детей к современным видам питания и школьным буфетом.

Выводы.

Национальный отчет о питании детей в Узбекистане показывает что к числу наиболее значимых отклонений в состоянии питания дошкольников и школьников Узбекистана относится избыточное потребление насыщенных жирных кислот, сниженное потребление овощей и фруктов, избыточное потребление соли, специй, сахара [10]. На основе данного отчета изучили отношение школьников к продуктам питания. По полученным данным 2-3 рисунке можно увидеть, что у наших детей (10-11 лет) тоже имеется первые симптомы ожирения. Среди детей 10 лет - 16% то есть 5 учащихся из

31, у детей 11 лет -15% то есть 6 из 39 имеют избыточный вес. Именно эти ученики в анкетах указали что очень любят сладости, газированные напитки и фастфуды. 33 учащихся из 70 указали, что не любят употреблять рыбу, яйцо, а 16 не употребляют молочные продукты.(1- рисунок) На сегодняшний день многие дети привыкли и стали зависимыми от газированных напитков, о чем свидетельствуют ответы на вопрос, «Нравится ли вам газированные и энергетические напитки?». На данный вопрос 48 учащихся ответили да очень.(4-рисунок). Следует подчеркнуть, что в составе таких напитков количество сахара очень большое, например, сода сола с объемом 0,5 литра имеет 10,6 грамма, fanta с таким же объемом имеет 8 грамм сахара. Норма сахара у детей 7-11 лет составляет 24-30 грамм в сутки. Если учащиеся - сладкоежки будут употребляют 2 или 3 литра таких напитков и разные сладости в день, могут иметь серьезные проблемы со стороны здоровья, например, развитие сахарного диабета. Согласно статистике ВОЗ, сахарный диабет из года в год увеличивается и молодеет. В Узбекистане же количество больных сахарным диабетом — более 245 тысяч, из них более 2,3 тысяч детей, 879 подростков. Исходя из данных проведенных скринингов можно отметить, что в ряде регионов страны, на самом деле число людей с диабетом может быть больше. [7]. В ходе исследования мы ознакомились с данными и отчётом Наманганского филиала Республиканского специализированного научно-медицинского центра эндокринологии. По данным данного центра в Наманганской области количество больных сахарным диабетом составляют 32510, из них 236 дети ,78 подростков. По словам врача эндокринологического центра причинами сахарного диабета являются вирусная инфекция, страх, стресс, генетическая склонность, разрушение клеток поджелудочной железы, а также и неправильное питание. Поэтому правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих в подростковом периоде и дальнейшем. В данный период особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не

только для роста и развития, но также для все возрастающих нагрузок в школе и полового созревания. Именно поэтому не следует забывать о правилах здорового питания [2].

Рекомендация

Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

Правильное питание - один из важнейших факторов в профилактике заболеваний, поддержания здоровья и сохранении продуктивности в течение дня. Организм нуждается в питательных веществах, основные из них:

- Белки - вещества, необходимые организму для обмена веществ, основной строительный материал. Продукты, содержащие белки: мясо, рыба, яйца, творог и др.
- Жиры - основной элемент для построения гормонов и ферментов, терморегуляции, а также жиры - это основной поставщик энергии. Продукты, богатые жирами: авокадо, орехи, оливки и оливковое масло, рыба, говядина, шоколад и др.
- Углеводы также поставляют энергию, необходимую для полноценного обмена жиров с белками. Основные продукты, содержащие углеводы: крупы, картофель, хлеб, сахар и др. [4, с. 42].
- Витамины ускоряют обменные процессы организма, участвуют в обмене веществ, регулируют происходящие физиологические и биохимические процессы.

- Вода - катализатор необходимых для жизнедеятельности человека реакций в организме. Вода является важнейшим элементом при обмене веществ, а также способствует самоочищению организма, отвечает за терморегуляцию. Достаточное количество выпитой воды способствует уменьшению числа бактерий в кишечнике [3, с. 80-82].

Прием пищи в течение дня следует делить на 4-5 раз в следующих пропорциях: «утренний прием пищи должен составлять около 25% суточного рациона, 35% - обед, полдник - около 15%, а вечером - остальные 25%» [5]. Такая система питания обеспечивает человеку чувство насыщения, при этом не перегружает желудок.

Анализ приведенных в графиках данных показывает, что необходима систематическая и целенаправленная работа среди родителей и детей по пропаганде рационального питания.

Использованные литературы :

1. Гоголан М. Законы полноценного питания. - М.: АСТ: АСТ Москва, 2009. - 575 с.
2. Позняковский. В, Дроздова. Т, Влощинский П. Физиология питания. - СПб.: Лань, 2018. - 432с
3. Череп З.П. Правильное питание в формировании здорового образа жизни [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni/viewer> (Дата обращения: 22.05.2022)
4. Андреева, Е. П. Значение здорового питания в жизни школьника / Е. П. Андреева, А. В. Кирдяшкина. — Текст: непосредственный // Юный ученый. — 2023.

5. Министерство здравоохранения Республики Узбекистан.
"Национальный отчет о питании детей в Узбекистане". Ташкент, 2023.

Использованные ссылки:

1. <https://lex.uz/docs/5090384?ONDATE=24.02.2022>.
2. <https://ares.uz/storage/app/uploads/public/644/e20/581/644e205814441998444385.pdf>
3. <https://www.uzdaily.uz/ru/ministerstvo>.
4. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
5. <https://kun.uz/ru/88645572>. Исследование по питанию в Узбекистане.
ЮНИСЕФ.