

Yosh o‘smirlar uchun to‘g‘ri ovqatlanish qoidalari

Abdullayeva Guzalxan Vladimirovna

Chirchiq davlat pedagogika universiteti o‘qituvchisi

Annotatsiya: Yosh o‘smirlar uchun to‘g‘ri ovqatlanish qoidalari haqida so‘zlashish juda muhimdir, chunki yosh o‘smirlar faol rivojlanayotgan organizmlarga ega bo‘lganligi sababli to‘g‘ri ovqatlanish ularga energiya ta‘minlaydi va yangi ma‘lumotlar olishlari uchun juda muhimdir. Ushbu maqolada Yosh o‘smirlar uchun to‘g‘ri ovqatlanish qoidalari haqida ilmiy ma‘lumotlar tadqiq etilgan.

Kalit so‘zlar: ovqatlanish ratsioni, vitaminlar, yaxshi ovqatlanish, o‘smirlik davri, sog‘lom ovqatlanish.

Kirish: Ovqatlanish har bir tirik mavjudotning doimiy ehtiyoji bo‘lib, uning hayot kechirish bilan bog‘liq barcha hatti-harakatlari, jismoniy va aqliy mehnat qilishi hamda barcha tizim va a‘zolarining faoliyat ko‘rsatishi uchun zarur energiya (quvvat) faqat oziq-ovqat mahsulotlari bilan qabul qilinadi. Bundan tashqari, to‘qima va hujayralarning doimiy yangilanib turishi, yosh organizmlarda esa yana o‘shish va rivojlanish uchun kerak bo‘lgan qurilish yoki plastik material ham ovqatlanish bilan vujudga kiradi. Masalaning yana bir tomoni shundan iboratki, iste‘mol qilinadigan taomlar ayni olingan organizm uchun me‘yoridan kam bo‘lsa ham, ko‘p bo‘lsa ham tegishli holdagi xastaliklarni keltirib chiqaradi. Chunonchi, to‘yib ovqatlanmaslik yoki och qolish aksariyat hollarda yuqumli xastaliklarga olib kelsa, ehtiyojdan ko‘p ovqat yeyish o‘ziga xos surunkali kasalliklarga olib keladi. Har ikkala holatda ham kishilarning kasalliklarga chalinishi bois vaqtincha ishga chiqmasligi yoki yaroqsizligi, dori-darmonlarga bog‘liq oshiqcha xarajatlardan avvalo oila, keyin davlat, jamiyat umumiy budjeti sezilarli darajada zarar ko‘radi. Shuning uchun ham ovqatlanish masalasiga insoniyat paydo bo‘lganidan boshlab uning sihat-salomatligi, o‘shib-ulg‘ayishi, serunum mehnat qilishi hamda uzoq umr ko‘rishiga ta‘sir qiluvchi eng muhim tashqi muhit omili sifatida qaralgan. Yosh o‘smirlar uchun to‘g‘ri ovqatlanish qoidalari quyidagilardir:

1. Yaxshi ovqatlanish: Yosh o‘smirga qogan ovqatlar yaxshi, sog‘likli va ko‘p xil turdagi mahsulotlardan iborat bo‘lishi kerak. Bu sababli, ovqatlarda mevalar,

“CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Issue 4. April 2024

sabzavotlar, tuxumlar, yog‘urt va bug‘doy mahsulotlarining bo‘lganligiga ishonch hosil qiling.

2. Tarzda ovqatlanish: Yosh o‘sovchi yemeklari ko‘proq tuz qo‘shilmagan tarzda tayyorlash maslahat beriladi. Ushbu tarzda ovqatlarni pishirish shakli (quyog‘i, pishloqli yoki bug‘doy mahsuloti) va ularning oddiy ko‘rishini saqlash uchun katta ahamiyatga ega.

3. Ovqatlarni birgalikda taomlovchi bilan ta‘minlash: Yosh o‘sovchiga paydo bo‘lgan taomlarni birgalikda taomlovchilar bilan birga ta‘minlash tavsiya etiladi. Ushbu usul orqali yosh o‘sovchi boshqa odamlarning taomovlari bilan tanishtirishi mumkin bo‘ladi va ularning boshqa odamlarning taomovlari bilan olgunlikka yetishi mumkin.

4. Ovqatlarni to‘g‘ri yo‘llash: Yosh o‘sovchi vaqtida qanchalik ovqatlangiz ham, to‘g‘ri yo‘llashni unutmang. Ovqatlarning yaxshi yo‘llangan bo‘lishi uchun ularni to‘siqqa joylashtiring va pastki qurolni ishlatishingizni tavsiya etamiz.

5. Ovqatlarni tezkor tayyorlash: Yosh o‘sovchlarga tezkor tayyorlangan ovqatlarni taklif etish maslahati beriladi. Bu usul sizning vaqtingizni tejamkorligini saqlab qoladi va sizning yosh o‘sovchingizga zarar keltirmaydi.

Bu quyidagilardir:

- Quru mevalar
- Notkalar
- Yog‘urt
- Sabzi
- Tuxumlar
- Bug‘doy mahsulotlari

Umid qilamizki, bu tavsiyalardan foydalanib, sizning yosh o‘sovchingiz sog‘lom va sog‘lom tarzda ovqatlanadi!

Yosh o‘smirlar uchun to‘g‘ri ovqatlanish qoidalari quyidagilardan iborat bo‘lishi mumkin:

1. Ovqatlanishda borib-berishdan oldin qo‘llash, suv ichish, yengilmaslik kabi odatlardan holda o‘smirlarni ta‘minlash.

2. To‘g‘ri va muntazam ovqatlanish rejimini saqlash. Ovqatlanish vaqtini belgilab, bu vaqtga dasturli tarzda ovqatlanishni ko‘rish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

3. Mahalliy taomlarni yana mahalliy va organik mahsulotlar orqali tayyorlashga intilmoq.

4. Har bir taomda sebzalarning katta qismidan iborat bo‘lishi kerak.

5. Kichik qo‘llab-quvvatlantiruvchilar (snack) ishlatishni cheklash.

6. Chokolata, konfetlar va boshqa shirinliklardan kamroqligini ta‘minlash.

7. Ovqatlanishda yog‘ni, mevalarni va tamokkalar (protein) miqdorini arttirib berish.

8. Oziqqonlik haqidagi ma‘lumotlarni o‘smirlarga ko‘rsating, ularning oziqqonlik tarkibi haqidagi ma‘lumotlarini bilib olishlari uchun ularga maslahat bering.

Bu qoidalarga amal qilinganida yosh o‘smirlar to‘g‘ri ovqatlanisa, ularning sog‘lom hayot shakli uchun kafolatlangan bo‘ladi.

Yosh o‘smirlar uchun to‘g‘ri ovqatlanish qoidalari haqida maqola yozish uchun quyidagi tushunchalarni kiritishingiz mumkin:

1. Ovqatlanishning muhimligi: Yosh o‘smirlar uchun to‘g‘ri ovqatlanish qoidalari haqida maqolada, ovqatlanishning barcha insonlar uchun qancha muhim ekanligi haqida gaplashingiz mumkin. Bu, yoshlar uchun to‘g‘ri ovqatlanishni o‘rganish va bu navbatdagi hayotga qo‘llaniladigan amallarni o‘rganishda ulug‘ rolini ta‘minlaydi.

2. To‘g‘ri ovqatlanishning asosiy printsiplari: Maqolada, yosh o‘smirlar uchun to‘g‘ri ovqatlanishning asosiy printsiplari - boshqa odamlarga hurmat ko‘rsatish, aniq qoidalar va tartibga rioya qiluvchi bo‘lish, shuningdek sog‘lom ovqatlantirilgan taomlarni tanlash va tayyorlash haqidagi maslahatlarni ko‘rsating.

3. Ovqatlantirilgan taomlarni tanlash usullari: Yuksak sifatli ovqatlantirilgan taomlarni tanlash va tayyorlashning eng yaxshi usullari haqidagi tavsiyalar va maslahatlarni ko‘rsating. Bu, yoshlar uchun oziqlanuvchi taomlarning tanlovini kuchaytirishi va ularni sog‘lomlikka ega bo‘lishga yordam beradi.

4. Ovqatlantirilgan taomlar bilan bog‘liqlik: Maqolada, yosh o‘smirlar uchun to‘g‘ri ovqatlanish qoidalari bilan bog‘liqlikni talab etuvchi maslahatlarni ko‘rsating. Bu, keyinroq hayotda ham foydalanishi mumkin bo‘lgan soha bo‘yicha ilmiy ma‘lumotlardan foydalanishingiz kerak.

5. Yengilliklar va xavfli holatlarda amalni muhofaza etuvchi tavsiyalar: Yosh o‘smirlar uchun to‘g‘ri ovqatlanish qoidalarini amalga oshiradigan paytlarda amalda yengilliklar ko‘rishini talab etadigan tavsiyalardan ham bahs etishingiz kerak.

“CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Issue 4. April 2024

Bu tushunchalar asosida “Yosh o‘smirlar uchun to‘g‘ri ovqatlanish qoidalar” mavzusiga oid ma‘lumot beruvchi bir necha xabarlar hisoblanadi. Yuksak sifatli taomlarni tanlash usullari va ularni sog‘lomlikka ega bo‘lish mumkin bo‘ladi.

Yosh o‘smirlar uchun to‘g‘ri ovqatlanish qoidalari quyidagilar asosiy hisoblanadi:

1. Turli Tupda Tovush: Yosh o‘smirlar uchun qo‘llanuvchi ovqat turini tanlash katta ahamiyatga ega. Sabzavotlar, mevalar, tahmalar va guruchlar qo‘shimcha moddiy va vitaminlar ta‘minlashda muhimdir.

2. Narxiq Tug‘ilish Ovqatlar: Energiya ta‘minlash uchun tana uchun zarur moddalarni o‘z ichiga oladigan ovqatlar, masalan, unli mahsulotlar, sut mahsulotlari, non va elaklar amalga oshirilishi kerak.

3. Shirin Aston: Shirinliklar, masalan, badam, simsim, olovlar, energiyani ta‘minlashda va moddalari o‘zgarganicha rivojlana yozilishda muhim ahamiyatga ega.

4. Gani-quruq Mahsulotlar: Anor, granat, alpuxor kabi shirinliklarning tufayli egzotik ovqatlar ta‘qibatlari yanada tiklashadi.

5. Sut Mahsulotlari: Sut, buttermilk, pishloq, paxta qatiqli mahsulotlar yosh o‘smirlar uchun zarur moddalarni ta‘minlashda juda muhimdir.

6. Tezkimyo Mahsulotlar: To‘y tortlar, halva, macaronlar, palov kabi tezkimyo mahsulotlar jismoniy energiyani oshiradi va tanangizni quritadi.

7. Bo‘limli Mahsulotlar: Yuqori ehtiyojlar bo‘yicha et, banan, yablak, nonushta qosh, idish kabi mahsulotlar organlarni sifatli bo‘lishi, energiyani ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega.

Yosh o‘smirlar uchun to‘g‘ri ovqatlanish qoidalari bu tezisda jami tushuntirilgan, ularning amalga oshirilishi yosh o‘smirlarning sosial, jismoniy va ruhiy rivojlanishiga katta ta‘sir etadi. Bu qoidalarga rioya qilish sog‘ligingizni saqlash va foydalari bilan o‘shishga yordam beradi.

To‘g‘ri ovqatlanishning tartib tamoyili bir kecha-kunduzda necha marta va qachon ovqatlanish maqsadga muvofiqligini aniqlaydi. Oldingi davrda yaratilgan qo‘llanmalar, qabul qilingan me‘yorlarda ko‘rsatilishicha, odam bir kunda to‘rt yoki besh marta ovqatlanishi lozimligi va kechki ovqatga juda kam miqdorda o‘rin berilganligi qayd qilingan. Shuni ham aytib o‘tish kerakki, bunday tartibda ovqatlanish barcha xalqlarning o‘ziga xos yashash sharoitlarini, milliy an‘analarini, urfodatlarini hisobga olmasdan belgilangan desak, xato bo‘lmaydi. Masalan, Respublikamizning ko‘pgina

qishloqlarida yozning jazirama issiq kunlari tushlik eslab o‘tilgan me‘yorlardagidek kunlik ovqatning asosiy qismini egallamaydi, odamlar bunday paytlari ko‘pincha qovun-tarvuz, meva-cheva yoki qatiq mahsulotlarini (masalan, chalop, ayron) non bilan tanavvul qilishadi, issiq ovqat esa salqin tushishi bilan kechga yaqin iste‘mol qilinadi. Ertalabki nonushta ham issiq ovqat o‘rniga yengil taomlardan (uzum, meva-chevalar bilan choy ichish kabi) iborat bo‘lgan. Bunday ovqatlanish tartibi avloddanavlodga davom etib, xalqimiz turmush tarziga singib ketgan. Yana shu narsa muhimki, qachon ovqatlanish kerakligi dastavval organizmning fiziologik holatidan kelib chiqib aniqlanishi kerak. Bunda birinchi e‘tibor beriladigan narsa yaxshigina ochlik tuyg‘usining hosil bo‘lishidir. To‘g‘ri ovqatlanishning tartib prinsidi taomlanish vaqtini tabiiy bioritmlar asosida amalga oshirishni taqazo qiladi. Tanadagi har bir fiziologik funksiyalarning, shu jumladan, hazm a‘zolarining sekretor, harakat va so‘rish jarayonlarida bioritmlar muhim ahamiyat kasb etadi. “Inson organizmida ritmdan kuchli hukmron yo‘q. Hech bir a‘zo ritm izidan chiqib ketaolmaydi” (I.P.Pavlov). Shuning uchun ham vaqt-bevaqt ochqolmasdan rasmiyatchilik uchun yoki uzoq vaqt och qolib keyin ovqatlanish oshqozon-ichaklarda hazm jarayonlarining buzilishiga va shu bois turli-tuman xastaliklarning kelib chiqishiga zamin tayyorlaydi.

Oziq-ovqat uchun ishlatadigan barcha mahsulotlarni shartli ravishda «foydali» va «zararli» turlarga bo‘lish mumkin. Foydali mahsulotlarni kundalik ratsionga kiritish tavsiya etiladi: ular aminokislotalarga, vitaminlarga, mikro- va makroelementlarga, yog‘ kislotalariga, kletchatkaga boy. Bundan tashqari, ular oson hazm bo‘ladi, metabolizmni sekinlashtirmaydi va sog‘liqqa zararli ta‘sir ko‘rsatmaydi.

Ushbu mahsulotlar an‘anaviy ravishda quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1. Yangi uzilgan meva va sabzavotlar (C vitamini, kletchatka).
2. Don va ulardan tayyorlangan bo‘tqalar (B, E vitaminlari, magniy, kaliy, foliy kislotasi).
3. Quritilgan mevalar va yong‘oqlar (vitaminlar, yog‘ kislotalari, oqsil).
4. Parranda go‘shti (oqsil, aminokislotalar, A, B, E vitaminlari).
5. Baliq va dengiz mahsulotlari (oqsil, polito‘yinmagan kislotalar, D, E, B12 vitaminlari, kaltsiy, fosfor).

6. Sut mahsulotlari: smetana, tvorog, qatiq (kaltsiy, oqsil, aminokislotalar, D, A, B12 vitaminlari, uglevodlar).
7. Ko‘k choy (vitaminlar, minerallar, polifenollar).
8. Sovuq siquv usulida olingan o‘simlik moylari (fosfolipidlar, linolein va boshqa polito‘yinmagan kislotalar, A, D, E vitaminlari).
9. Asal (vitaminlar, minerallar, glyukoza, fruktoza, fitonsidlar, tez hazm bo‘luvchi uglevodlar).
10. Donli non (kletchatka, fermentlar, aminokislotalar).

Sog‘lom ovqatlanish deganda ushbu mahsulotlardan iborat to‘g‘ri kombinatsiyani tushunish mumkin, chunki ular tanaga shubhasiz foyda keltiradi va nafaqat salomat bo‘lishi, balki uni mustahkamlashga qodir. Masalan, ovqatlanish bo‘yicha mutaxassislar suvda pishirilgan donlar bilan zaytun yog‘i qo‘shilgan sabzavotli salatlar iste‘mol qilishni tavsiya etadilar.

Xulosa va takliflar

To‘g‘ri yoki ratsional ovqatlanishning uchta asosiy, ya‘ni miqdor, sifat va tartib tamoyillari mavjud bo‘lib, ularga og‘ishmay amal qilish sihat-salomatlikka erishishda muhim ahamiyat kasb etadi. Oqilona ovqatlanishda miqdor tamoyili har kimning iste‘mol qiladigan kunlik ovqatidagi umumiy energiyaning (kkaloriya hisobida) shu vaqt oralig‘ida barcha faoliyatlar uchun sarflanadigan energiyaga to‘g‘ri kelishini, ya‘ni bajariladigan jamiki jismoniy va aqliy ishlar uchun, tanadagi hamma a‘zo va tizimlarning ishlashi, biologik faol moddalarning sintezlanishi uchun sarflanadigan umumiy energiyaga mos kelishini taqazo qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Baranov A.A., Korneeva I.T., Makarova S.G. va hokazo. Oziqlantirishni qo‘llab-quvvatlash va bolalar va o‘smirlar sportida terapevtik va rehabilitatsiya tadbirlari. - M.: Pediatr; 2015. - 163 b.
2. Golberg N.D., Dondukovskaya R.R. Yosh sportchilar uchun ovqatlanish. - M.: Sovetskiy sport; 2007. - 240 b.
3. Makarova S.G., Borovik T.E., Chumbadze T.R. va boshqalar. Sportchi bolalarning ovqatlanishi. Kerakli ovqatlanish nazariyasi nuqtai nazaridan qarash // Profilaktikada jismoniy tarbiya, davolash, rehabilitatsiya. - 2010. - 1-son - 21-25-betlar.
4. Makarova S.G., Borovik T.E., Kodentsova V.M. va boshqalar. Sportchi bolalarning ovqatlanishi. Zamonaviy yondashuvlar / To‘plam: Oziqlanish - bu hayot tarzi va salomatlik asosidir. Shimoliy. - Yakutsk, 2012 yil. — 165–169-betlar.
5. Polyayev B.A., Makarova G.A., Tsedov R.A. va hokazo. Sportchilar uchun ovqatlanish: mahalliy va xorijiy tajriba. - M.: FMBA; 2010 yil. - 98 s.

Research Science and
Innovation House