

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA TO'G'RI OVQATLANISH VA GIGENIK TALABLARGA RIOYA QILISHI

Axtamova Nigora Anvarovna
Sagdullayeva Muqaddas Agzamovna
Abidova Zaxro Jo'rayevna
Tolipova Mastura Agzamovna

Annotatsiya: *Farzandingiz o'sib-ulg'aygan bo'lsa-da, u hali ham katta e'tibor va g'amxo'rlikni talab qiladi. Maktab yoshidagi bolalarning to'g'ri ovqatlanishi kelajakda salomatlik garovidir. Shuning uchun iloji boricha tezroq va imkon qadar tezroq o'rganish kerak.*

Kalit so'zlar: *to'g'ri ovqatlanish, bolalar, ratsion, nonushta, gigena, maktab, ovqat.*

Bundan tashqari, yosh bolalar singari, oziqlanish rejimi ham katta rol o'ynaydi. Shifokorlarning fikriga ko'ra, bolalarning kuniga 4-5 marta oziqlanishi eng maqbuldir. Quyidagi tartib energiya ta'minoti holatiga misol sifatida xizmat qilishi mumkin. Dastlabki nonushta ertalabki soat 8 da bolalariga, ikkinchi kuni soat 11 da, tushlikda soat 15.00dan boshlab, kechqurun soat 20 da nonushta qilinadi.

Ovqatni 5 soatdan ortiq bo'lmagan vaqtni hisoblang. Aks holda, bola ochlik sezishi mumkin, ovqat hazm qilish yoki ovqat hazm qilish muammosi inkor etilmaydi. Kechasi soat 12ga qadar ovqat eyishi mumkin.

Bola maktabga kelganidan beri, ikkinchi kahvaltilik maktab kafeteryasida amalga oshiriladi. Shunday qilib, kunning boshida sizning vazifangiz bolani to'liq nonushta qilishdir. Maktab yoshidagi bolalarning nonushta xizmati bu tez-tez uchraydigan muammodir, chunki ko'pincha uyg'ongan bola maktabga vaqt ajratmasdan yoki ovqat eyishni istamasdan ishlaydi. Shu bilan birga, tadqiqotlarga ko'ra, nonushta qiladigan bolalar nonushta qilishni istamaganlarga qaraganda ko'proq ozuqa oladi.

Albatta, nonushta qilish uchun ovqatlanadigan narsa juda muhimdir. Sut, meva yoki meva bilan ta'minlangan donli mahsulotlar tez va oddiy nonushta variantlaridan biri hisoblanadi. Bunday nonushta bilan bolalarga eng yaxshi ozuqa vositasi beriladi.

Maktab yoshidagi bolalarning ratsionida ko'plab nuanslar mavjud. Ularning ba'zilarini sanab o'tamiz:

- Bolalar uchun mahsulotning yangiligi va sifatiga e'tibor bering.

- Yog , o'tkir, sho'r yoki qovurilgan ovqatlardan saqlaning. Yog , go'sht yoki go'shtlar maktabda yashovchi bolalar uchun emas. Hech bo'lmasa kattaroq talabalar uchun bu lazzatlarni qoldiring. Kichkina bola ularni ovqat hazm qila olmaydi, ovqatlanish buzilishi mumkin.

- bolaning ratsionida sovun (go'sht, sabzavot va sut kabi), sut, tvorog, non, sariyog '(sabzavot va krem) qo'shilishi kerak. Albatta, bolalar juda ko'p sevadigan sabzavotlar, mevalar va mevalarni unutmang.

- lekin choy, qahva, shokolad yoki kakao - birozgina, ularning hayajonli harakati har kimga ma'lum.

- Eng foydali idishlar bug'lanadi.

stol ustida ichimliklar faqat ikkinchi piyolachadan keyin paydo bo'lishi kerak.

- Faqat ovqatdan keyin shirin taom bering. Aks holda, farzandingiz, nazhivavshis, foydali ovqatdan bosh tortadi.

Mana, sog'liqni saqlash xodimlari tomonidan tavsiya etilgan 11 yoshli bolaga talab qilinadigan mahsulotlarning o'rtacha to'plami. Shunday qilib, har kuni bola har kuni 200 gramm go'sht va dukkakli ekinlarni, shu jumladan, don mahsulotlarini iste'mol qilishi kerak; Ko'plab o'simlik mahsulotlari kabi 3 sut mahsuloti; 2 ta chashka turli xil mevalar va 6 choy qoshiq yog'lar (sabzavot va krem).

Oziqlanish madaniyati haqida bir oz gaplashaylik. Bu sizning farzandingiz nafaqat nimani eyishni, balki qanday qilib muhim ahamiyatga ega. Maktab yoshidagi bolalarda hayot uchun qoldirilgan odatlar yotadi. Bolaga to'g'ri ovqatlanishini ko'rsatib, unga sog'lom ovqat haqida aytib bering. Buni amalga oshirish uchun, avvalo, bolaning ta'qib etilishiga yaxshi o'rnak bo'l. Uni nafratlanadigan qovoq yeyish yoki kefirni ichmaslik kerak. Ushbu foydali mahsulotlarni qanday qilib o'zingiz yoqtirayotganingizni ko'rsating.

Uyda tez-tez ovqat pishirishga harakat qiling, tezroq pul tikmang, lekin foydali ovqat haqida. Bolani tushlik yoki kechki ovqat tayyorlash jarayoniga jalb qiling. Shuning uchun u sizning ishingiz va mehnatingizni qadrlashni o'rganadi.

Oilaviy ovqatlarni iloji boricha tashkil qiling. Bu nafaqat sizning oilangizni mustahkamlaydi va sizni bolangizga yaqinlashtiradi, balki tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, ortiqcha ovlash ehtimoli kamayadi, oshqozonni tezlashtiradi. Oxir-oqibat, birgalikda ovqatlanish bolalar bilan muloqot qilishning qo'shimcha sababidir, ularning hayoti, kayfiyati, tajribasi haqida ko'proq bilib olish.

To'g'ri ovqatlanishni istamagan maktab yoshidagi bolalar uchun maxsus yondashuv talab qilinadi. Bolaga bosim o'tkazmang, aks holda uni ovqat bilan jirkanadi. Ehtimol, uning xatti-harakati mantiqiy tushuntirishga ega. Ovqatlanish xonasida ovqatlanganmikin yoki uyda biror narsa eydi. Ehtimol, u sizga taklif qilgan taomni yoqtirmaydi. Kuchga emas, balki ishonch bilan harakat qiling. Unga tashqariga chiqib, uni foydali taomni ishlatishga ishontirishga harakat qiling. Ehtimol, bola yarmini eyishga rozi bo'ladi va sizning sevimli ovqatingizdan qolgan ovqatni tanlang.

Ovqatlanish va ovqat pishirish jarayonida bolangizni jalb qiling, chunki bu unga sog'lom ovqatlanishning asosiy tamoyillarini o'rgatishning eng oson yo'li. Bolani mustaqillikni rivojlantirsin - aslida siz uchun do'kundagi mahsulotni tanlashni yoqtirasiz. Lekin narsalar o'zlarini ketishiga yo'l qo'ymang. Uyga faqat sharbat yoki shirinliklar bilan

qaytmaslik uchun to'g'ri ish tuting. Bolangiz karam yoki fasol, uzum yoki banan o'rtasida tanlansin, o'z tanlovini allaqachon sotib olgan narsalarga cheklab qo'yishi kerak.

Psixologik nuqtai nazardan maktab yoshidagi bolalarni oziq-ovqat bilan ta'minlash, muzqaymoq, sharbat va mevalarni rag'batlantirish yomon emas. Bunday xatti-harakat bilan siz bolani ovqatlanish signallarini sezmaslikka o'rgatishingiz mumkin. Agar siz haqiqatan ham bolani alohida maqtashni istasangiz, kitob yoki yaxshi o'yinchoq tanlang. Eng muhimi, agar siz unga vaqt ajratib qo'ysangiz, sportga kiring yoki birga yuring.

Maktab yoshidagi bolalarning ovqatlanishida yana bir muhim jihat - bu jismoniy faollik va kaloriya iste'molining samarali kombinatsiyasi. Farzandingiz sport bilan shug'ullansa yoki boshqa jismoniy faoliyat bilan shug'ullansa, bu uning ortiqcha ovqatlanishini anglatmaydi. Juda faol bolalarda ham oziq-ovqatlarda yog' va shakarining ko'pligi organizmning ortiqcha vazniga olib kelishi mumkin. Va bolalik davrida kiritilgan qo'shimcha og'irlik, ehtimollik yuqori bo'lgan bolaga o'tadi va kattadir.