

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Абдурахмонова Маржона Шавкатовна

*Самаркандский государственный медицинский университет
Студентка 409- группы Медико-профилактического факультета*

Научный руководитель - Соатов.М.М

mirmuhsinsoatov@gmail.com

*Самаркандский государственный медицинский университет
Ассистент кафедры Гигиены*

Аннотация: 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 детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Ключевые слова: Рациональное питание, режим питания, необходимые продукты.

Актуальность темы: Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание. Рациональное питание – это необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития человека, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают питание пять раз в день. Для обучающихся общеобразовательных учреждений организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей, посещающих группу продленного дня, должен быть организован дополнительно полдник. Данное питание формируется с учетом возраста обучающихся, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах. Следовательно, домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада и школы. С этой целью разрабатывается примерное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Дома важно уделить внимание именно тем продуктам и блюдам, которые ребенок недополучил днем. Питание детей и подростков должно учитывать особенности его пищеварительной системы, которая еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Для развития организма, крепкого здоровья и хорошего иммунитета требуется соблюдать ряд основных принципов составления рациона:

- соблюдение требования по получению необходимого количества энергии из пищи, которая требуется для умственной и физической активности;
- разнообразие рациона питания – один из основных факторов его сбалансированности. Кроме этого, требуется учитывать индивидуальные особенности организма, а также помнить о возможной непереносимости тех или иных продуктов питания;

- питание должно обеспечивать подрастающий организм всеми необходимыми питательными веществами;

- соблюдение технологии обработки продуктов, а также приготовления пищи, выполнение санитарных норм в помещениях, где готовится еда, использование только свежих продуктов без истекшего срока годности – данные требования также можно отнести к особенностям составления рациона питания детей и школьников.

Правильное питание для детей и подростков – это источник энергии и лекарство от многих болезней. Если вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок имел крепкое здоровье, был красивым, физически и духовно активным, гармонично развитым, и с хорошим иммунитетом, то правильное питание должно быть основой в его жизни. Правильно организованное питание детей и подростков – это одна из главных задач детского сада, школы и родителей. Режим в питании создает лучшие условия для усвоения пищи. Не соблюдение режима приводит к потере аппетита и к снижению выделения пищеварительных соков. Конечно же, необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. Крайне важно, чтобы дети кушали рыбу, не менее одного или двух раз в неделю. Каждый день необходимо употреблять молочные продукты, особенно йогурт, молоко, сыр.

Питание детей и подростков должно быть:

- полноценным – содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду;

- разнообразным – состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище;

- доброкачественным – не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов.

- достаточным по объему и калорийности – вызывать чувство сытости. Получаемое питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

В подростковом возрасте в организме ребенка активизируются процессы роста. В этот период жизни происходят значительные перемены в работе организма, особенно в гормональной и эмоциональной сфере. Именно поэтому так важно, чтобы подросток получал достаточно калорий и питательных веществ с пищей. Для полезного завтрака при правильном питании больше подходят белковые продукты, а для ужина – молочно-растительная пища. Пополняйте рацион зеленью и овощами. Вместо привычного гарнира (картошка и макароны) можно подавать каши, которые содержат минералы, клетчатку, а также витамины.

Соблюдая эти правила, вы скоро заметите, что ребенок стал более сильным, энергичным, лучше усваивает учебный материал.

В приобщении подростка к здоровому питанию важен пример родителей. Желательно, чтобы вся семья следовала принципам рационального питания. В разговорах с ребенком обсуждайте пользу конкретных продуктов и важность определенных блюд для роста и здоровья. Рассказывайте подростку о важности завтрака, плохом влиянии фастфуда, пропусков приемов пищи и голодных диет.

Питание подростка должно быть сбалансированным. Важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню подростка обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития организма.

Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4. Питание также должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Заключение: Подводя итог по теме «Основы здорового питания детей и подростков», нужно отметить, что колоссальное значение имеет культура питания, и приучаться кушать правильную еду необходимо с детства. Поощряйте детей к употреблению разнообразной питательной пищи. Не стоит отказывать себе в свежих овощах и фруктах. Отдельного внимания заслуживают продукты с высоким содержанием крахмала, а польза от цельного молока, йогурта и сыров вообще несравнима. Основным источником поступления жидкости в организм должна быть вода, а не сладкие газировки. Правильное питание – это не диета, а норма, освоив которую, подрастающий организм будет здоров.

Список литературы:

1. Туйчиевна, М. О. ., Махматмуротович, С. М. ., & Расуловна, Х. Б. . (2023). Основные Возрастные Заболевания И Состояния Распространенные Среди Мужчин И Женщин Пожилого Возраста. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(4), 14–25. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/674>
2. Eshnazarovich T. B. et al. Hygiene Requirements for School Furniture //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 245-248.
3. Tuxtarov B. E., Soatov M. M. O. G. L., Saydaliyeva M. Z. Q. UMUMTA’LIM MAKTABLARI VA MAKTABGACHA TA’LIM MUASSASALARILARDA BOLALAR VA O’SMIRLAR GIGIYENASINING TUTGAN O’RNI //Scientific progress. – 2023. – Т. 4. – №. 2. – С. 12-17.
4. Mirmuhsin S. et al. MAKTAB JIHOZLARNING O ‘QUVCHILAR SALOMATLIK HOLATIGA TA’SIRINI GIGIENIK TAHLILI //Involta Scientific Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 193-202.
5. Махматмурот о’г’ли S. M. UMUMIY O’RTA TA’LIM MUASSASALARIDA O’QUVCHILAR OVQATLANISHINI GIGIYENIK TASHKILLASHTIRISH //PEDAGOGS. – 2024. – Т. 49. – №. 1. – С. 41-46.
6. Махматмурот о’г’ли S. M. et al. UMUMIY OVQATLANISH KORXONALARIDA FOYDALANILADIGAN JIHOZLARGA QO’YILADIGAN GIGIYENIK TALABLAR //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2024. – Т. 2. – №. 2. – С. 128-132.
7. qizi Elmurodova L. X. et al. SUVNI KOAGULYATSIYA QILISHNING GIGIYENIK AHAMIYATI //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 30. – С. 67-71.
8. qizi Ramazonova K. U. et al. MAKTABGACHA TA’LIM MUASSASALARIDA BOLALARNING OVQATLANISHINI GIGIYENIK BAHOLASH //GOLDEN BRAIN. – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 281-290.
9. Махматмурот о’г’ли, Soatov Mirmuhsin. "BOLALAR VA O'SMIRLARDA TEMIR TANQISLIGI ANEMIYASI." (2023).
10. Файзибоев П. Н. и др. ОЗИҚ-ОВҚАТМАҲСУЛОТЛАРИДАН БАКТЕРИАЛ ЗАҲАРЛАНИШНИ ОЛДИНИ ОЛИШДА НАССР ХАЛҚАРО ТИЗИМИНИ TUTGAN ЎРНИ //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2023. – Т. 1. – №. 7. – С. 226-229.
11. Tuxtarov B. E., Mirmuhsin Maxmatmurot O. G. 'Li Soatov, Mohira Zayniddin Qizi Saydaliyeva UMUMTA’LIM MAKTABLARI VA MAKTABGACHA TA’LIM MUASSASALARILARDA BOLALAR VA O’SMIRLAR GIGIYENASINING TUTGAN O’RNI //Scientific progress. – 2023. – №. 2.