

УДК 612

Хайтбаева Сохиба
Ассистент кафедры «Общей биологии и физиологии»
Нураддинов Рахмат
Студент 3- курса по направлению бакалавриата «Биология»
Курбанбаев Фозилбек
Студент 3-курса по направлению бакалавриата «Биология»
Каракалпакский государственный университет им. Бердаха
г. Нукус, Республика Узбекистан

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ЮЖНОГО ПРИАРАЛЬЯ

Аннотация

В статье рассматриваются особенности питания детей дошкольного возраста в условиях экологического кризиса Южного Приаралья. Дошкольный возраст сопровождается интенсивным ростом организма, и требует достаточного поступления качественных пищевых веществ. Питание детей дошкольного возраста особенно влияет на антропометрические показатели.

***Ключевые слова:** экологическая ситуация, регион, меню, рост, масса, режим питания.*

Khaitbaeva Sohiba
Assistant of the Department "General Biology and Physiology"
Nuraddinov Rakhmat
3rd year student in the direction of undergraduate "Biology"
Kurbanbayev Fozilbek
3rd year student in the direction of undergraduate "Biology"
Karakalpak State University. Berdah
Nukus, Republic of Uzbekistan

FEATURES OF FOOD OF PRESCHOOL AGE CHILDREN IN THE CONDITIONS OF THE SOUTH AAREL

Annotation

The article discusses the nutritional characteristics of children of preschool age in the conditions of the ecological crisis of the Southern Priaralie. Preschool age is accompanied by intensive growth of the body, and requires a sufficient supply of high-quality nutrients. Nutrition of preschool children especially affects anthropometric indicators.

Key words: *ecological situation, region, menu, height, weight, diet.*

В настоящее время в Южном Приаралье складывается экстремальная экологическая, социально-экономическая и санитарно-эпидемиологическая ситуация из-за высыхания Аральского моря. Поэтому экологический кризис на территории Приаралья в последние годы затронул обширные территории и отразился на здоровье проживающего в регионе населения. Наибольшие изменения произошли именно в показателях состояния здоровья детей, которые в силу несовершенства защитных сил организма первыми среди других групп населения реагируют на неблагоприятную экологическую ситуацию в регионе.

Дошкольный возраст сопровождается интенсивным ростом организма, и требует достаточного поступления качественных пищевых веществ. Изучением особенностей питания дошкольников занимались многие ученые, в том числе В.А. Квитковская, О.А. Маталыгина, Н.Ю. Минина, Н.А. Сташевская и др.

Проблема физического развития детей дошкольного возраста являются актуальной проблемой в неблагоприятных экологических условиях Южного Приаралья. Важным показателем физического развития детей являются рост и масса тела детей. Их используют для оценки состояния здоровья детского населения.

Питания детей дошкольного возраста особенно влияет на антропометрические показатели (масса, рост) и развитие. Поэтому питание детей 4-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить

нормальный рост и развитие детского организма. Для этого важно соблюдать нижеследующее основных **принципов** питания:

- Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной активности.
- Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов.
- Важно, чтобы питание было разнообразным, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей.
- Важно соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, санитарные требования к помещениям.
- Важным условием является строгий **режим питания**, который предусматривает не менее 4-х разового приема пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

Ориентировочно в сутки ребенок 4-7 лет должен получать следующие продукты:

- молоко и кисломолочные продукты - 600 мл,
- творог - 50 г,
- сметана - 10 г,
- твердый сыр - 10 г,
- масло сливочное - 20 - 30 г (в каши и на бутерброды),
- обязательно растительное масло - 10 г (лучше в салаты, винегреты),
- мясо - 120-140 г,
- рыба - 80-100 г,
- яйцо - 1/2-1 шт.,
- сахар (с учетом кондитерских изделий) - 60-70 г,
- пшеничный хлеб - 80-100 г,
- ржаной хлеб - 40-60 г, крупы, макаронные изделия - 60 г,

- картофель - 150-200 г,
- различные овощи -300 г,
- фрукты и ягоды - 200 г.

- **Полдник и ужин** должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда.

- **На завтрак** горячий напиток (кипяченое молоко, чай), которому предшествует любое горячее блюдо (например, омлет), не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление.

Во время обеда обязательно накормить ребенка супом или борщом. Детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Свежие фрукты идеально подходят для полдника. Суточная потребность дошкольника в воде составляет в среднем 60 мл на 1 кг веса.

Таким образом, питание должно снабжать организм детей дошкольного возраста необходимым количеством энергии для активности, должно быть сбалансированным, учитывать индивидуальные особенности детей, соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Витебский Я.Д. Питайтесь рационально. - Челябинск, «ЮжноУральское книжное издательство»
2. Питание дошкольников <https://www.7ya.ru/article/Pitanie-doshkolnikov/>
3. Сусликов В.Л. Питание и здоровье [текст]/ Сусликов В.Л. Чебоксары, 1990.
4. Маюрникова Л. Здоровое питание детей залог будущего здоровья нации //Деловой Кузбасс. 2005.- № 8, 2006. -№ 2
5. Кудайбергенова У.К. Роль экологических факторов в формировании заболеваемости населения Республики Каракалпакстан // Форум молодых ученых.- №4(8).- forum-nauka.ru/domains_data/files/8/Kudaybergenova%20U.pdf