УДК: 613.955

МАКТАБГАЧА ВА УМУМТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ОВҚАТЛАНИШНИ ТАШКИЛ ЭТИЛГАНЛИГИГА ГИГИЕНИК БАҲО БЕРИШ

Носирова Акида Рахимджановна - Ph.D., катта ўқитувчи
Алфраганус Университети (Тошкент, Ўзбекистон)

Аннотация. *Тошкент шаҳридаги мактабгача ва умумтаълим муассасаларини ўрганилганда уларга қўшимча эътибор ва такомиллаштиришни талаб қиладиган кўрсаткичлар аниқланди: болаларни овқатланишини ташкил этишдаги материал техник базани сустлиги, ошхона ва буфетлардаги чегараланган меню, соғлом овқатланишга берилган тавсияларни талаб даражада эмаслиги, ўқувчилар ва уларнинг ота-оналари, муасасса ходимларининг мувозанатли овқатланиш бўйича билим ва амалий кўникмаларининг пастлиги. Ўқувчилар томонидан соғлом овқатланиш тамойиллари хақида билимларни етишмаслиги сабабли иссиқ овқат ўрнига енгил тамаддилар билан чекланиб қолишидир.*

Таянч сўзлар: *ўқувчилар, мувозанатланган овқатланиш, таълим муассасалари, соғлом овқатланиш, рухий ва жисмоний ривожланиш.*

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ И ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Носирова Акида Рахимджановна - Ph.D., старший преподаватель
Университет Альфраганус (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *При обследовании дошкольных образовательных учреждений и общеобразовательных учреждений города Ташкента выявлены показатели, требующие дополнительного рассмотрения и совершенствования: слабая материально-техническая база для организации процесса питания учащихся; ограниченное меню столовых и буфетов, не удовлетворяющее требованиям рекомендаций по здоровому питанию; недостаточный уровень знаний и практических навыков по вопросам сбалансированного питания у учащихся, родителей и работников учебных заведений. Из-за отсутствия знаний о принципах здорового питания со стороны учащихся предпочтение отдавалось легким перекусам вместо горячего питания.*

Ключевые слова: *учащиеся, сбалансированное питание, образовательное учреждение, здоровое питание, физическое развитие.*

HYGIENICEVALUATION FORNUTRITION ORGANIZATION IN PRESCHOOL AND EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Nosirova Akida Rakhimdjanovna - Ph.D., senior lecturer
Alfraganus University (Tashkent, Uzbekistan)

Annotation. *When examining pre-school educational institutions and general educational institutions of the city of Tashkent, indicators that require additional consideration and improvement are revealed: a weak material and technical base for organizing the process of feeding students; a limited menu of canteens and buffets that does not meet the requirements of recommendations for healthy eating; insufficient level of knowledge and practical skills in the issues of balanced nutrition among students, parents and employees of educational institutions. Because of the lack of knowledge about the principles of healthy eating by the students, preference was given to light snacks instead of hot meals.*

Keywords: *students, balanced nutrition, educational institution, health nutrition, physical development*

Мавзунинг долзарблиги. Овқатланиш - аҳоли саломатлигини белгиловчи зарурий омиллардан бири хисобланади. Тўғри овқатланиш боланинг ўсиши ва ривожланишини, касалликка қарши курашиш имкониятларини, ўқишга лаёқатлилигини таъминлаб, ташқи муҳит омилларига мослашуви учун асос яратади. Ўсиб келаётган ёш авлодни соғлом овқатланиш билан таъминланиши Давлат сиёсатининг муҳим йўналишларидан биридир [6]. Ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра, овқатланиш статуси билан боғлиқ ўзгаришларга мойил болаларда: нонушта қилишдан бош тортиш, тез-тез тамадди қилиш, ўта тўйиниб овқатланиши кузатилди. Овқатланганда, кўп миқдордаги тўйинган хайвон ёғлари ва оддий углеводга бой ҳамда

микроэлементлари кам миқдорда бўлган маҳсулотларни истеъмол қилинишианиқланди.Овқатланишни ташкил этишда меню тузиш меъёрларига риоя қилмаслик, овқатланиш тамойиллари етарли эмаслиги, иссиқ овқатланиши талаб даражасида бўлмаслиги, мактаб ошхоналаридаги ўриндиқларнинг етишмаслиги, болалар овқатланишида ўқитувчилар томонидан назоратнинг сустлиги, иссиқ овқатларни буфет маҳсулотлари билан алмаштириш каби масалаларихали ўз ечимини топмаган[1].Ҳозирги кунда болалар ва ўсмирларнинг саломатлик ҳолати, уни таъминлаб берувчи овқатланиш сифати глобал миқёсдаги тиббий-ижтимоий муаммолардан бири ҳисобланади. Саломатлик ҳолати билан овқаланиш бир-бирига боғлиқ ҳисобланиб, болалар ва ўсмирлар саломатлигини шаклланишида алиментар омил муҳим ахамиятга эгадир [2]. Мактаб ёшидаги болалар ва ўсмирлар асосий вақтларини уйдан ташқарида айнан умумтаълим муассасаларида ўтказадилар. Шунинг учун, мактаб шароитида ўқувчининг нафақат саломатлик холатни сақлашзарур, балки уни мустаҳкамлаб, уқишга бўлган қобилятини ошириш керак. Шунга қарамасдан болалар ва ўсмирлар ўртасида овқатланиш билан боғлиқ сурункали кечадиган касалликлар кўпаймоқда, соғлом болалар сони эса камаймоқда [7]. Сўнгги йилларда болалар овқаталанишини яхшилаш бўйича фаол сиёсат олиб бораётганлигига қарамасдан, мамлакатнинг ижтимоий-иқтисодий вазияти, озиқ-овқат махсулотларининг сифат даражаларининг ўзгариб бориши, иқтисодий таъминланиш холати овқатланишни ташкил этилишига таъсир этади. Бугунги кунда мактабгача таълим муассасаларида сутли маҳсулотлар, гўшт, балиқ, сабзавот ва мевалар талаб даражасида таъминланмаяпти, овқатланиш рационидаги энергетик қиймат эса картошка, унли махсулотлар, ёрмалар ҳисобига тўлдирилмоқда[8].Бундан ташқари мактаб ошхоналарининг хуқуқий мақоминнинг ўзгариши, озиқ-овқат маҳсулотларининг нархидаги кескин ўзгаришлар, мактабдаги овқатланиш тизимини нотўғри ташкил этилганлиги ва болаларни иссиқ овқат истъемол қилиши камайиб бормоқда. Ушбу масалалар соғлом турмуш тарзи маданиятини, овқатланиш тартибини ўзгартириб, мактаб ўқувчиларини овқатланиш статусининг жиддий тарзда бузилишига олиб келади [5]. Тўлиқ мувозанатли овқатланиш ўсиб келаётган ёш авлодни гормонал ўсиши, жисмоний ва рухий ривожланиши, уқув юкламаларни тўлиқ ўзлаштириш ва меҳнатга лаёқатини шакилланишида асосий омил бўлиб хисобланади. Шунинг учун аҳолининг ёш қатламини минерал ва оқсилларга бой озиқ-овқат махсулотлари билан таъминлаш зарурдир [3].Кўпгина ўтказилган тадқиқот натижаларидаги статистик маълумотларга қараганда болалар ва ўсмирлар саломатлик даражаси пасаймоқда. Шунга кўра, мактаб битирувчиларнинг фақат 15% мутлақо соғлом, 60% турли сурункали касаликлар билан касалланган болалар ва 15% болаларда эса турли функционал ўзгаришлар борлиги аниқланган [4].

Илмий ишнинг **мақсади**: мактабгача таълим ва умумтаълим муассасаларига ва у ерда овқатланишни ташкил этилганлигига санитар-гигиеник баҳо бериш, ўқувчи ва ўқитувчиларни соғлом турмуш тарзи бўйича тиббий онгини баҳолаш.

Материал ваусуллар. Ўқув-таълим муассасаларининг санитар-гигиеник ҳолатини баҳолаш ва санитар-гигиеник таъминланганлик кўрсаткичларини аниқлаш учун; ўқитувчи (тарбиячи), тиббиёт ходимлари ва овқатланиш бўлинмалари ходимлари орасида соғлом овқатланиш саволлари бўйича тадқиқот сўровномалари ишлаб чиқилди. Ишлаб чиқилган сўровномалар 71 сонли умумтаълим мактаби ва 366 сонли мактабгача болалар муассасасида (МБМ) синовдан ўтказилди. Жами 4 та умумтаълим мактабларида ва 4 та мактабгача болалар муассасасида сўровномалар ўтказилди.

Олинган натижалар.Тадқиқот ўтказилаётган мактабларда болалар ўқув шароитларини қиёсий тавсифлаш баъзи камчиликларни аниқланишига сабаб бўлди: ер ҳажмини режалаштиришда 2-3 марта қурилишдаги улуши ошиб кетганлиги, талаб этиладиган ер усти қопламининг йўқлиги, спорт майдончаларининг анжомлар билан етарли таъминланмаганлиги ва унинг норационал ҳолати, сув таъминоти тизимининг носозлиги (ички, ташқи), санитар-техник ускуналарининг носозлиги, синфларнинг 1,5 баробарга тўлганлиги, норационал мактаб мебеллари, ўқувчиларни ўтириш жойларга тўғри тақсимлаш қоидалари бажарилмаётгани (болалар бўйига мос бўлмаган равишда), биноларда табиий ёруғлик коэффициенти паст бўлганлиги сабабли табиий ёритилганлик етарли эмас.

Мактабгача таълим муассасасида аниқланган камчиликлар: хақиқий сиғими лойиҳадагига нисбатан ошмаганлиги, 1 болага тегишли бўлган хақиқий ер майдони - 5,6 м^2 ни (лойиҳа бўйича – 8,5 м^2 ни) ташкил этиши, кўкаламзорлаштирилган майдонлар эса стандартдан 10% га камлиги, дам олиш майдонлари 80% гача камлиги, биноларнинг 10% дан кўп қисми капитал таъмирга мухтожлиги, гимнастика залининг хажми муассаса сиғимига мос келмаслиги аниқланди.

Иккита умумтаълим мактабида 70% гача ўқувчилар иссиқ овқат билан таъминланганлиги; Мактабгача таълим муассасасида 3 маҳал иссиқ овқат билан 100% таъминланиши; мактаб ва Мактабгача таълим муассасаларда санитар-гигиеник режимга (санитар кийим, тозалаш, идиш-товоқларни ювиш ва сақлаш) амал қилинмоқда.

Ўқувчилар учун тайёрланган сўровномада соғлом турмуш тарзининг аҳамияти бўйича саволлар келтирилган. Шунга кўра, таҳлил натижалари куйидагиларни кўрсатди, сўралган ўқувчиларнинг тасаввури бўйича, ёшга боғлиқ бўлмаган ҳолда (7-15 ёш), бу атама жисмоний фаолликни англатишини (75,3%), шахсий гигиена қоидаларига амал қилишни (52,4%), хамда соғлом овқатланиш (41,2%) эканлигини таъкидлаган. Шу билан бирга ўқувчилар кун тартиби сифатида, тамаки маҳсулотларини (29,4%), гиёҳванд моддаларни (28,6%) ва алкоголь ичимликларни (26,9%) истеъмол қилишдан ўзини тийиш жавоб вариантлари олинган.

Соғлом турмуш тарзи ҳақидаги ахборотни ўқувчиларнинг кўпгина қисми (76,5%) ота-оналаридан олишлари маълум бўлди. Сўровнома қатнашчилари ахборот манбаси сифатида: тиббиёт ходимларини (26,5%), ўқитувчиларни (22,8%) ва теледастурларни (21,7%) кўрсатди. Кўпгина ўқувчилар соғлом турмуш тарзи хақидаги ахборот манбаси сифатида: ота-оналарни (68,5%), тиббиёт ходимларни (33,4%) ва интернет манбаларини (12,4%) кўрсатди.

Мактаб ёшигача фарзанди бор ота-оналарнинг соғлом овқатланиш ҳақидаги билим ва кўникмаларини баҳолаганда, уларнинг фарзандлари кунига 3-4 маҳал овқатланади (нонушта, тушлик ва кечки овқат баъзида кечки тушлик), бундан ташқари болалар овқатланишлар оралиғида тамадди қилиши маълум бўлди. Ўқувчи ёшдаги болаларнинг ота-оналари фарзандларининг овқатланишига, мактабгача бўлган ёшдаги болаларнинг ота-оналарига нисбатан камроқ аҳамият бериши хам маълум бўлди. Натижада, ўқувчилар овқатга нисбатан кенг мустақил танлаш имкониятига эга эканлиги ва бу тўғри танлов бўлмаслигини кўрсатди.

Ота-оналар, ўқитувчилар ва тиббий ходимлардан «соғлом овқатланиш» тушунчаси сўралганда, улар буни асосан «ўз вақтида овқатланиш», «қувватли овқатланиш», «иссиқ овқатланиш» деб тушиниши аниқланди. Тиббийходимларданкамнафари«овқатланишвитаминга, оқсил ва углеводларга бой бўлиши кераклиги» ни белгилади. Кўпгина ота-оналар, ўқитувчи ва тарбиячилар тўғри овқатланиш талабларига тўғри таъриф бера олмадилар. Ўқувчи ва уларнинг ота-оналарининг кўписи, ўқитувчилар, таълим муассасаси раҳбарлари, микроэлементлар ва витаминларбилан бойитилган, озиқ-овқат маҳсулотларининг фойдаси, шу жумладан йодланган туз ва уни «хазм қилишга ёрдами», «темирга бой», «витаминга бой», «камқонликни олдини олади»деган маълумотларга тўлиқ эга эмаслиги кузатилди. 30% га яқинота-оналар, тарбиячи ва ўқитувчилар, тиббий ходимлар оммавий ахборот воситалари (нашриётлар, телевидиние ва радио) болаларга йодланган тузни фойдаси хақида тушунарли тарзда етказиб бериши етарли деб белгилашди. Ота-оналар, ўқитувчи ва тиббий ходимларнинг фикрига кўра ўқувчилар «мувозанатли» овқатланиш бўйича етарли маълумотга эга, лекин улар носоғлом овқатланишни яъни ошхонада иссиқ овқатланиш ўрнига енгил қуруқ таомларни истеъмол қилишади.

Текширилган таълим муассасаларида иссиқ таом тайёрловчи жиҳозланган ошхонаси бор, бошқасида эса фақат буфет ташқил этилган.

Текширилган ошхонада мувозанатли меню ҳисобга олинмаган ва амалдаги талаблар, жумладан сабзавотли салатларнинг, мевалар ва сутли маҳсулотларнинг етишмаслиги кузатилди. Озиқ-овқат махсулотлари ва тайёрланган таомлар махсус хайъат (тиббий ходим, хўжалик бўлими мудири, жавобгар ўқитувчи) томонидан назорат қилинади.

Текширилган буфетда таълим муассасасида тарқатилиши тақиқланган газли ичимликлар, ёғда қовурилган махсулотлар, «хот-дог» ва гамбургерлар сотилиши аниқланди. Мактабда иссиқ овқат ташкил этилмаган, ўқувчилар баъзан мактаб яқинидаги жойлардан «сухарик», «чипс» ва бошқаларни истеъмол қилишади; текширувларга кўра ушбу махсулотларнинг сифати пастлиги, сақлаш ва сотиш талабларига жавоб бермаслигини аниқланди. Тадқиқот якунида олинган натижалар мактабдаги мавжуд овқатланиш холатини қайта кўриб чиқишни ва яхшилашни талаб этади.

Хулосалар:

1.Умумтаълим муассаларини санитар–гигиеник ҳолатини яхшилаш ҳамда керакли жихоз ва техникалар билан таъминлаш.

2.Таълим муассасаларида овқатланишни оптималлаштириш ошхона ва буфетлар томонидан тақдим этиладиган махсулот сифати ва турларини кенгайтириш бўйича комплекс дастурлар ва мувофиқлаштрилган чора-тадбирларни амалга оширишга йўналтирилган бўлиши керак, таълим муассасалари ходимларини билимларини ошириш, соғлом овқатланиш бўйича ўқувчиларва уларни ота-оналарини билимини ошириш зарур.

АДАБИЕТЛАР

1. Богомолова Е.С., Кузмичев Ю.Г., Олюшина Е.А., и др. Влияние социально-гигиенических факторов на формирование пищевого статуса детей и подростков

// Гигиена и санитария. - 2016 - №9. – С.848.

2. Клещина Ю.В. Мониторинг состояния здоровья и фактического питания современных подростков // Российский педиатрический журнал – 2011 - №2 – С.38

3. Невская Екатерина Владимировна. Разработка технологий хлебобулочных изделий для детского питания на основе натуральных обогатителей: Автореферат дис.канд.мед.наук.- Москва, 2011,-С- 1-2

4. Поляков В.К. Состояние здоровья школьников: соматометрические показатели, особенности питания и коррекция нарушений нутритивного статуса: Автореферат дис. канд. мед.наук, - Саратов, 2011.- С.1.

5. Поляшова А.С. Оценка пищевого статуса детей младшего школьного возраста и обоснование мероприятий по его оптимизации: Автореферат дис.канд.мед.наук,- Нижний Новгород, 2008.- С.2

6. Поляшова А.С. Оценка пищевого статуса детей младшего школьного возраста и обоснование мероприятий по его оптимизации: Автореферат дис.канд.мед.наук,- Нижний Новгород, 2008.- С.1

7. Салдан И.П., Филиппова С.П., Турчанинов Д.В. Гигиеническая оценка эффективности региональной программы модернизации школьного питания в Алтайском Крае // Гигиена и санитария – 2014 - №4 – С.96.

8. Тапешкина Н.В., Попкова Л.В. Питание в детских дошкольных учреждениях // Гигиена и санитария – 2016 - №2 – С.203.