

ИЗУЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ГОРОДА ТАШКЕНТА

Садирходжаева Нилуфар Сайдуллаходжаевна

Ташкентская медицинская академия

Ассистент кафедры общественного здравоохранения и управления

Sadirkhodzhaeva Nilufar Saidullahodzhaevna

Tashkent Medical Academy

Assistant, Department of Public Health and Management

Аннотация: *Правильное питание играет жизненно важную роль в росте и развитии учащихся, особенно посещающих общеобразовательные школы города Ташкента. Целью этой статьи является изучение организации питания этих студентов, уделяя особое внимание таким факторам, как разнообразие блюд, качество ингредиентов и общий опыт обеда. Следующие разделы просветят читателей о значении этого вопроса и исследуют различные аспекты, связанные с системой питания.*

Ключевые слова: *образование, еда, питание, график, семейные связи*

Abstract: *Proper nutrition plays a vital role in the growth and development of students, especially those attending public schools in the city of Tashkent. The purpose of this article is to examine the dining experience of these students, focusing on factors such as food variety, quality of ingredients, and overall dining experience. The following sections will enlighten readers about the significance of this issue and explore various aspects related to the food system.*

Keywords: *education, food, nutrition, schedule, family connections*

Введение: В школьные годы у малыша происходят процессы роста, сложная перестройка обмена веществ, деятельности эндокринной системы и головного мозга; эти методы связаны с последним созреванием и формированием взрослых особей.

Вот почему необходимо обеспечить питанием профессорско-преподавательскую молодежь и молодежь, правильно составить план снижения веса. По данным опроса и анализа анкет, 6% студентов-подростков имеют избыточный вес, пищевую аллергию, не могут есть розовые блюда и страдают гастритом.

После употребления орехов, фасоли, маша (бобовых), имеющих особое значение для здоровья, многочисленные симптомы болезни, такие как разнообразные высыпания на лице, вызывают у них постоянное раздражение. Некоторые исследования проводятся для того, чтобы сделать четкую фотографию этих симптомов.

В целях введения в действие Указа Президента Республики Узбекистан ПФ-№4887 (10.11.2020) о дополнительных мерах обеспечить определенную полноценную витаминную и физическую активность уже не только для усиления тренажера, но и для усиления наиболее полезного улучшения и Увеличение детской тканевой базы, а также формы и дизайна учебных заведений.

Во исполнение Постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан № 146 об утверждении Положения о Министерстве народного образования принимаются меры по организации здорового питания в общеобразовательных школах.

По данным Всемирной организации здравоохранения, несоблюдение норм и правил физического ухода и питания, употребление блюд и сладостей, содержащих большое количество соли, сахара и жиров, а также недостаточное потребление пищевых витаминов и минералов могут привести к задержке роста. и интеллектуальное развитие молодых людей. Создает сосудистые, эндокринные,

злокачественные опухоли в старую эпоху и немало различных заболеваний, которые приводят к преждевременной гибели людей.

Однако полученные в результате пандемии коронавируса инструкции подтвердили, что огромная доля тяжести заболеваний и смертности неразрывно связана с сопутствующими заболеваниями, возникающими в результате нездорового образа жизни.

В настоящее время защита фитнеса подростков и подростков и продление образа жизни человека является приоритетом государственной политики. Гармоничный рост и развитие, отсутствие недугов у детей и молодежи считаются залогом будущего благополучия страны. Одним из основных элементов, определяющих физическую форму ребенка, является питание.

В школьные годы у ребенка происходят бурные процессы, сложная перестройка обмена веществ, деятельности эндокринной системы и головного мозга; эти методы связаны с последним созреванием и формированием взрослых особей. Именно поэтому крайне важно обеспечить детей и подростков факультета питанием и правильно составить режим питания.

План снижения веса школьников зависит от особенностей школы, нагрузки, занятий спортом, социальной работы и многого другого. Распространенный план снижения веса может дополнительно колебаться в зависимости от времени посещения дополнительных занятий, спортивных секций, кружков времяпрепровождения.

Однако, разрабатывая план питания для подростков, вы хотите, чтобы на определенном этапе дня отображалось правильное распределение блюд и калорийность. Как и в случае с дошкольниками, молодым преподавателям в первой половине дня полезно давать богатую белком пищу, а на ужин – конкретно молочно-растительную пищу.

Распределение энергии в течение дня предлагается следующее: завтрак - 25%, обед - 35-40%, преподавательский завтрак (или полдник) - 10-15%, ужин - 25%. Очень важно следить за тем, чтобы студенты употребляли разные блюда, чтобы одни и те же блюда не повторялись в какое-то время дня и не чаще 2–3 раз в неделю.

Несмотря на большой акцент на влиянии диеты на детей школьного возраста, ее влияние на здоровье детей остается недостаточно изученным, учитывая ее региональную составляющую. Однако состав, качество пищи, зарубежные химикаты и оригинальные диетические продукты определяются средой обитания и питанием. Это опасная вещь для улучшения болезней.

В связи с этим важное значение имеет научное обоснование методических и организационных приемов уточнения режима питания студентов городских и сельских факультетов при мониторинге режима питания и физической подготовки студентов учебных заведений.

Мы видим, что продукты, которые люди лелеяли и которыми питались в подростковом возрасте и в то же время кажутся защищенными для тела, оказываются энергетически «вредными» для их физической формы во взрослой жизни. С возрастом эти продукты становятся основой снижения иммунитета и некоторых новых нарушений обмена веществ.

Однако в связи с необходимостью и порядком приемлемого питания возникли два исключительных мнения о том, вредят ли изучаемые нами продукты развивающемуся организму. С этой целью мы изучили содержание некоторых товаров, которые подростки любят потреблять, демонстрировать в телевизионных рекламных роликах или в красивой яркой упаковке.

Обеспечение правильного питания учащихся общеобразовательных школ города Ташкента имеет решающее значение для их общего благополучия и успеваемости. Сбалансированная диета играет ключевую роль в поддержке их физического и умственного развития.

Очень важно включать в свой рацион различные группы продуктов, такие как фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, нежирные белки и молочные продукты. Эти продукты содержат необходимые питательные вещества, такие как витамины, минералы, белки и углеводы, которые необходимы для роста и когнитивных функций. Вот некоторые ключевые соображения по оптимизации питания учащихся:

Сбалансированное питание. Поощряйте хорошо сбалансированную диету, включающую смесь углеводов, белков и жиров. Это обеспечивает равномерное высвобождение энергии в течение дня.

Важность завтрака: Подчеркните важность питательного завтрака. Здоровый утренний прием пищи может улучшить концентрацию и внимательность в классе.

Гидратация: Напомните учащимся о необходимости избегать обезвоживания, выпивая достаточное количество воды в течение дня. Обезвоживание может негативно повлиять на когнитивные функции и общее состояние здоровья.

Ограничьте употребление обработанных пищевых продуктов. Поощряйте сокращение потребления обработанных пищевых продуктов, сладких закусок и продуктов с высоким содержанием жиров. Вместо этого продвигайте более здоровые закуски, такие как фрукты, орехи и йогурт.

Образовательные инициативы: Сотрудничать с преподавателями для включения образования в области питания в учебную программу. Это может помочь учащимся понять важность выбора здоровой пищи.

Вовлечение сообщества: Привлекайте родителей и общественность к пропаганде здорового питания. Семинары, информационные бюллетени и мероприятия могут быть эффективными способами обмена информацией.

Программы школьных обедов: Убедитесь, что программы школьных обедов предлагают питательные и разнообразные варианты питания. Это может быть важным источником ежедневного питания для многих студентов.

Физическая активность: Сочетайте правильное питание с регулярной физической активностью. Поощряйте участие в занятиях спортом или другой физической деятельностью для улучшения общего состояния здоровья.

Особые диетические потребности. Будьте в курсе всех учащихся с особыми диетическими потребностями или ограничениями и работайте со школой и родителями, чтобы обеспечить их надлежащим образом.

Регулярный мониторинг: регулярно оценивайте эффективность инициатив в области питания на основе отзывов учащихся, родителей и учителей. Корректируйте программы по мере необходимости, чтобы удовлетворить меняющиеся потребности студенческого сообщества. Уделяя приоритетное внимание питанию в общеобразовательных школах города Ташкента, мы можем внести вклад в целостное развитие учащихся и создать основу для здорового и успешного будущего.

Заключение:

Организация питания в общеобразовательных школах города Ташкента имеет огромное значение в обеспечении благополучия и успеваемости учащихся. Уделяя приоритетное внимание разнообразию блюд, поиску качественных ингредиентов и обеспечению приятного обеда, школы могут способствовать общему развитию учащихся. Крайне важно, чтобы образовательные учреждения осознавали важность питания и постоянно стремились совершенствовать свою практику на благо учащихся, которым они служат.

Список литературы:

1. *Валенкевич Л.Н., Яхонтова О.И. Заболевания пищеварительной системы. Руководство по гастроэнтерологии для врачей. – СПб.: Издательство ДЕАН, 2006. – 656 с.*
2. *Васильев Ю. В. Хронический гастрит// Consilium medicum, App. Выпуск 3-2002, стр. 6-10.*

3. *Абдулхаков Р.А. Распространенность Helicobacter pylori // Казанский медицинский журнал. - 2002. - Т.83, № 5. - С. 365-367.*
4. *Афанасенкова Т.Е., Никитин Г.А., Ильющенко П.А., Руссиянов В.В. Смоленская государственная медицинская академия. // «Распространенность обострений заболеваний желудка, связанных с хеликобактером» pylori в зависимости от возраста, пола и сезона».*
5. *Исаков В.А. Эпидемиология ГЭРБ: Восток и Запад // Клиническая и экспериментальная гастроэнтерология 5, 2004. – С. 34–37.*