
Мактабгача таълим ташкилотларида соғлом овқатлантиришни ташкил этиш бўйича семинар бўлиб ўтди

Мутахассисларнинг фикрича, боланинг ҳар томонлама соғлом улғайишида, энг аввало, унинг тўғри овқатланиши муҳим аҳамият касб этади. Шунингдек, меъда-ичак касалликларининг юзага келиш хавфи мактабгача ёшдаги болаларда бир мунча юқори саналади. Хўш, болаларнинг соғлом овқатланишини ташкил этишда қандай қоидаларга амал қилиш зарур?

Бағдод туманидаги 45-сонли Давлат мактабгача таълим ташкилотида айни мавзу юзасидан амалий семинар ташкилланди. Мавжуд ДМТТ лар ҳамширалари ҳамда ошпазлари қатнашган мазкур семинарда қайд этилишича, мактабгача ёшдаги болаларда кундалик таомланиш шундай тақсимланадики, бунда тушлик ҳажми жиҳатдан кўпроқ ва қувват қиймати юқорироқ бўлиши лозим.

Боғчаларда нонушта, асосан сабзавотли салатлар ва иссиқ овқатдан иборат бўлиши мақсадга мувофиқ. Бунда болага тортиқ қилинадиган таомнома бўтқа, картошка ва сабзавотли аралашмалар, қайнатилган тухум, творог, сут, сутли қаҳва, сутли какаодан иборат бўлиши мумкин.

Мактаб ёшидаги бола организми учун сабзавотлар таркибидаги клетчатка, мевалар таркибидаги мавжуд витаминлар ва макроэлементлар, гўшт маҳсулотларидаги оқсил, балиқдаги жуда мўл бўлган фосфор, сут маҳсулотларида мавжуд кальций жуда зарур ҳисобланади.

Семинарда тарбияланувчиларнинг бир кунлик овқатланиш рациона, овқат тайёрлаш технологиялари, таомнома тайёрлаш, овқатни истеъмолга бериш жараёнида амалга оширилиши шарт бўлган тартиб ва қоидалар тўлиқ амалда кўрсатилиб, тушунтириб берилди.

Болалар кунига камида 4 марта овқатланиши ва бунда йодланган тузнинг ишлатилиши, сув ичиш режимига амал қилиш ва овқатланиш рациона витаминларга бой бўлиши лозим экани таъкидланди.

Бағдод тумани ҳокимлиги Ахборот хизмати.

2023-07-22 17:04:46