

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
ALFRAGANUS UNIVERSITETI**

**O‘RINOV ALISHER MUSIRMON O‘G‘LI
AXMEDOVA DILAFRUZ BAXADIROVNA**

**MAKTABGACHA TA’LIM YOSHIDAGI BOLALARDA SEMIZLIK
HOLATI VA UNI OLDINI OLISH CHORA-TADBIRLARI**

(Monografiya)

Toshkent – 2025

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
ALFRAGANUS UNIVERSITETI**

“TASDIQLAYMAN”
SSV huzuridagi Ilmiy texnik
kengash raisi
_____ **Sh.K.Atadjanov**
«_____» _____ **2025 y.**

O‘RINOV ALISHER MUSIRMON O‘G‘LI
AXMEDOVA DILAFRUZ BAXADIROVNA

MAKTABGACHA TA‘LIM YOSHIDAGI BOLALARDA SEMIZLIK
HOLATI VA UNI OLDINI OLISH CHORA-TADBIRLARI
(Monografiya)

Toshkent–2025-y.

Ishlab chiqqan tashkilot: Alfraganus universiteti

Tuzuvchi:

A.M. O‘rinov Alfraganus universiteti Tibbiyot kafedrasida katta o‘qituvchisi

D. B. Axmedova Alfraganus universiteti Tibbiyot kafedrasida katta o‘qituvchisi
Toshkent tibbiyot akademiyasi Normal va patologik fiziologiya kafedrasida dotsenti

Taqrizhchilar

D.A. Mirzayev Alfraganus universiteti Tibbiyot kafedrasida dotsenti,
Sayfullayeva Phd

I.O. Otajonov Toshkent tibbiyot akademiyasi Bolalar, o‘smirlar va ovqatlanish gigiyenasida kafedrasida dotsenti, DSc

Ushbu monografiya Alfraganus universiteti Ilmiy kengash yig‘ilishining 2025-yil ____ - sonli bayonnomasiga asosan nashrga tavsiya qilingan.

Monografiya Alfraganus universiteti ilmiy-tadqiqot ishlari rejasiga muvofiq, 14.00.07 – Gigiyena ixtisosligi bo‘yicha bajarilgan ilmiy-tadqiqot ishi asosida tuzilgan. Gigiyenistlar, pediatrlar, sog‘liqni saqlash tashkilotchilari, ilmiy xodimlar, tibbiyot OO‘Y magistratura talabalari, klinik ordinatorlar uchun mo‘ljallangan.

Faoliyat doirasi: tibbiyot, gigiyena, pediatriya.

Монография подготовлена по результатам исследований, выполненных в соответствии с научно-исследовательским планом Университета Альфраганус по специальности 14.00.07 – Гигиена. Предназначена для врачей-гигиенистов, педиатров, организаторов здравоохранения, научных работников, студентов-медиков, клинических ординаторов.

Область деятельности: медицина, гигиена, педиатрия.

The monograph was prepared based on the results of studies carried out in accordance with the research plan of the University of Alfraganus with a degree in 14.00.07 - Hygiene. Designed for hygienists, pediatricians, health organizers, scientists, medical students, clinical residents.

Field of activity: medicine, hygiene, pediatrics.

ISBN:

© O‘rinov A.M., Axmedova D. B.

© “TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYI” MCHJ, 2025

MUNDARIJA

SHARTLI BELGILAR VA QISQARTMALAR.....		5
KIRISH		6
I-bob.	ADABIYOTLAR MUSHOHADASI	9
1.	Semirish muammosining zamonaviy holati	9
2.	Semirishning tarqalishi va yuzaga kelishi xavf omillari	11
3.	Aholining turli qatlamlari orasida semirishning oldini olishning choralari	14
II-bob.	TADQIQOT MATERIALLARI VA USULLARI.....	23
1.	Tekshirish obyektlari va materiallari	23
2.	Tekshirish usullari	23
3.	Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar kun tartibini tekshirish usullari	24
4.	Maktabgacha ta'lim muassasalarida ta'lim-tarbiya sharoitini baholash usullari	25
5.	Maktabgacha ta'lim muassasalarda bolalar kunlik ovqat ratsionini o'rganish usullari	25
6.	Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar salomatlik holatini o'rganish usullari	25
III-bob	MUSTAQIL TEKSHIRISH NATIJALARI	28
1.	Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar kun tartibi gigiyenik tahlili	28
2.	Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar ovqatlanishining gigiyenik tahlili	29
3.	Bolalar muassasalari kun tartibi va ovqatlanish sharoitlarining salomatlik holatiga ta'sirini gigiyenik tahlili	38
4.	Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar jismoniy rivojlanishga ovqatlanish ta'sirini gigiyenik tahlili	41
	XOTIMA.....	48
	XULOSALAR.....	54
	AMALIY TAVSIYALAR.....	57
	FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	58
	ILOVALAR	68

CONTENTS

	List of Symbols and Abbreviation.....	5
	Introduction	6
	Chapter I. Literature Review	9
1.	Contemporary Trends and Challenges in Obesity Research.....	9
2.	Epidemiology of Obesity: Prevalence and Etiological Risk Factors.....	11
3.	Preventive Strategies for Obesity Across Different Population Groups.....	14
	Chapter II. Materials and Methods	23
1.	Study Population and Research Materials	23
2.	Methodological Approaches.....	23
3.	Assessment Methods for Evaluating the Daily Routines of Preschool Children	24
4.	Methods for Evaluating Educational and Care Conditions in Preschool Institutions	25
5.	Methods for Assessing Daily Dietary Intake in Preschool Institutions.....	25
6.	Methods for Evaluating the Health Status of Preschool-Aged Children.....	25
	Chapter III. Results of the Independent Study	28
1.	Hygienic Assessment of Daily Routines Among Preschool-Aged Children	28
2.	Hygienic Evaluation of Nutritional Patterns in Preschool-Aged Children.....	29
3.	Hygienic Analysis of the Impact of Institutional Daily Routines and Nutritional Conditions on Child Health Outcomes.....	38
4.	Hygienic Evaluation of the Influence of Nutrition on the Physical Development of Preschool-Aged Children.....	41
	General Discussion	48
	Conclusions	54
	Practical Recommendations	57
	References	58
	Appendices	68

ОГЛАВЛЕНИЕ

Перечень условных обозначений и сокращений		5
Введение		6
Глава I. Обзор литературы		9
1.	Современные тенденции и проблемы в исследовании ожирения	9
2.	Эпидемиология ожирения: распространённость и этиологические факторы риска	11
3.	Стратегии профилактики ожирения среди различных слоёв населения.....	14
Глава II. Материалы и методы исследования		23
1.	Контингент исследования и используемые материалы	23
2.	Методологические подходы	23
3.	Методы оценки режима дня детей дошкольного возраста	24
4.	Методы оценки условий обучения и воспитания в дошкольных образовательных учреждениях	25
5.	Методы изучения суточного рациона питания детей в дошкольных учреждениях	25
6.	Методы оценки состояния здоровья детей дошкольного возраста	25
Глава III. Результаты самостоятельного исследования		28
1.	1. Гигиеническая оценка режима дня детей дошкольного возраста.....	28
2.	Гигиеническая оценка характера питания детей дошкольного возраста	29
3.	Гигиенический анализ влияния режима дня и условий питания в детских учреждениях на состояние здоровья	38
4.	Гигиеническая оценка влияния питания на физическое развитие детей дошкольного возраста	41
	Обсуждение результатов	48
	Выводы	54
	Практические рекомендации	57
	Список использованной литературы	58
	Приложения	68

KIRISH

Monografiyaning dolzarbligi va zarurati. Bugungi kunda dunyoda sogʻlom ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik, yuqori energetik qiymatga boy boʻlgan karbonsuvlar isteʼmol qilinishi, bolalar va oʻsmirlar orasida yarim tayyor mahsulotlarni ortiqcha isteʼmol qilish ortiqcha tana vazni va semizlikning kun sayin ortishiga olib kelmoqda. “Jahonda 1,7 mlrd odam ortiqcha tana vazni va semirishga duchor boʻlganligi qator olimlarning ishlarida qayt etilgan”¹. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) ortiqcha tana vazni, semirish, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari va ularning asoratlari, qandli diabetni XXI asr noinfeksion epidemiya kasalliklari, deb taʼriflamoqda. Rivojlangan mamlakatlarida semiz bolalar va oʻsmirlarda metabolik sindrom Fransiyada 18,9%, Italiya va Polshada 16,4%, Belarussiyada 17,2% ni tashkil etadi². Soʻnggi 30 yil ichida bolalar va oʻsmirlarda QDning 2-turi paydo boʻlishining asosiy sababi ortiqcha tana vazni oshgan bolalar sonining ortishidir³. Oʻzbek populyatsiyasiga mansub bolalar va oʻsmirlarda MSni keltirib chiqaruvchi patologik jarayonlarni, insulinrezistentligining sababini aniqlash, semirishni erta tashxislash, bel aylanasi, tana vazn indeksi – TVI meʼyoriy koʻrsatkichlarini ishlab chiqish bugungi kunda bolalar endokrinologiyasi oldida turgan dolzarb muammolardan biridir.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) maʼlumotlariga koʻra, bolalarda semizlikning oʻsish tendensiyasi butun dunyo boʻylab kuzatilmoqda. Soʻnggi yillarda, ayniqsa, rivojlangan mamlakatlar va rivojlanayotgan davlatlarda ham semizlikning yuqori koʻrsatkichlari qayd etilgan. Statistika koʻra, 5 yoshgacha boʻlgan bolalarning taxminan 38 millioni ortiqcha vazndan aziyat chekmoqda. Bu, oʻz navbatida, sogʻliqni saqlash tizimiga katta yuk soladi, shuningdek, bolalar kelajakda jismoniy va psixologik muammolarni boshdan kechirishadi.

¹ Белогай А. Ю. Анализ эффективности финансирования здравоохранения в странах Европейского союза //Российские регионы в фокусе перемен: сборник докладов.—Екатеринбург, 2023. – 2023. – С. 1008-1012.

² Bitew Z. W. et al. Research Article Prevalence of Metabolic Syndrome among Children and Adolescents in High-Income Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. – 2021.

³ Park J. H. et al. Differential Impact of Maternal and Paternal Metabolic Syndrome on Offspring’s Cardiometabolic Risk Factors. – 2025.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda semizlik, bugungi kunda jahon miqyosida keng tarqalgan va juda dolzarb muammolardan biridir. Bu holat nafaqat fizikal sog'liq, balki bolalarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Semizlikning tez-tez uchrashi va uning kelajakdagi salbiy oqibatlari uni dolzarb masala sifatida ko'rib chiqishga undaydi.

Jahonda maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar orasida semirishning oldini olishga qaratilgan profilaktik tadbirlarning yuqori samaradorligiga erishish maqsadida qator ilmiy-tadqiqotlar amalga oshirilmoqda, bu borada, ortiqcha vazn va semirishga olib keluvchi ovqatlanish tartibi va ovqat ratsionini buzilishi, oqsilga boy taomnomani gigiyenik asoslash, semirishga olib keluvchi tashqi muhit hamda ijtimoiy omillarning ta'sirini asoslash; milliy an'analar va mentalitetni inobatga olgan holda bolalarning jismoniy rivojlanishiga ovqat ratsioni ta'siri modelini ishlab chiqish hamda noto'g'ri ovqatlanish oqibatida yuzaga keladigan semizlikning oldini olish samaradorligi va iqtisodiy maqbulligini asoslashdan iborat. Surunkali semirish oqibatida yuzaga keladigan metabolik buzilishlarni erta aniqlash hamda oldini olishga qaratilgan modelni yaratish kabilar alohida ahamiyat kasb etadi.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda semizlik, jismoniy faoliyatning pastligi, noto'g'ri ovqatlanish, genetik omillar va boshqa faktorlar tufayli jiddiy muammo bo'lishi mumkin. Semizlikning bolalar salomatligiga salbiy ta'siri katta bo'lib, u turli kasalliklar, masalan, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, yuqori qon bosimi va boshqalarni rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun semizlikning oldini olish va unga qarshi choratadbirlarni amalga oshirish juda muhim.

Respublikamizda hozirgi kunda aholini ijtimoiy himoya qilish va sog'liqni saqlash tizimini takomillashtirish, aholi orasida keng tarqalgan kasalliklarni profilaktikalash va barvaqt aniqlash chora-tadbirlari amalga oshirilmoqda. Bolalarga ko'rsatilayotgan ixtisoslashtirilgan tibbiy xizmatni yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasi ishlab chiqildi. Semiz bolalarda metabolik sindromni tashxislash hamda sifatli tibbiy xizmat ko'rsatishda innovatsion

texnologiyalarni qo'llash asosida zamonaviy davolash usullarni ishlab chiqish va bajarish bugungi kunda yechimini kutayotgan dolzarb vazifalardan biri bo'lib hisoblanadi.

I-BOB. MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALARDA SEMIZLIK HOLATI VA UNING PROFILAKTİKASINING ZAMONAVIY TALQINI (ADABIYOTLAR SHARHI)

1.1-§. Semirish muammosining zamonaviy holati

Oxirgi yillarda rivojlangan davlatlar aholisi orasida ko'pgina surunkali yuqumsiz kasalliklarning yuzaga kelishi va bu kasalliklarning oldini olishda ovqatlanishning ahamiyatining ko'pgina jihatlari nisbatan batafsil aniqlangan. Hozirgi vaqtda odam tana vaznining me'yoridan ortishi va semirish bilan bog'liq kasalliklar, ateroskleroz, qon bosimini ko'tarilishi (hafaqon yoki gipertoniya), qon tarkibida glyukoza miqdorining o'zgarishi, organizmda moddalar almashinuvi jarayonining buzilishi, ikkilamchi tavsifda immunitet tizimining tanqisligi kabi ko'plab kasalliklarning soni ortib borayotganligi tasdiqlangan bo'lib, bu holat bir qator «*tashqi*» omillar bilan bog'liq hisoblanadi, jumladan ushbu omillar orasida yetakchi o'rinda turuvchilaridan biri – bu ovqatlanish rejimining evolyutsiya tavsifida bo'lmagan tarzda tezkor o'zgarishi (oziq–ovqatlar tarkibidagi asosiy nutriyentlar nisbatining o'zgarishi) va turmush tarzining o'zgarishi (jismoniy faollikning susayishi va stress yuzaga kelishining kuchayishi) bilan bog'liqligi qayd qilinadi. Bu ko'rinishdagi o'zgarishlarining asosini – industriallashish, urbanizatsiya va oziq–ovqatlar va xizmatlar bozorining globallashishi tashkil qilishi tasdiqlangan bo'lib, bunda nafaqat oziq–ovqatlarni ishlab chiqarish sanoatining xususiyatlari o'zgarishi, balki iste'mol oziq–ovqatlarni tanlash sterotiplari ham o'zgarganligi ta'kidlanadi [73, 6, 13 15, 88, 42, 54, 68, 76].

Hozirgi vaqtda tana vaznining me'yoridan ortiqcha ortishi va semirish – epidemiya tavsifida keng tarqalishi qayd qilinmoqda [74, 76]. Jumladan planetamizda semirish kasalligidan aziyat chekuvchi 250 000 000 atrofida aholi mavjudligi qayd qilingan bo'lib, bu son voyaga yetgan butun dunyo aholisining 7% qismini tashkil qiladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST) ekspert mutaxassislari tomonidan ta'kidlanishicha, 2000–yilga nisbatan solishtirilganda, 2025–yilga borib, planetamizda semirish kasalligiga uchragan aholining umumiy

soni deyarli ikki martaga ortishi kuzatiladi, ya'ni bu son qiymati AQShning voyaga yetgan aholisining deyarli 45–50% qismini, Avstraliya, Angliya miqyosida bu ko'rsatkich 30–40%ni, Brazilyada esa – 20%dan ortiqni tashkil qilishi hisoblab chiqilgan [27, 71, 73, 102].

Ushbu keltirib o'tilgan holatga bog'liq ravishda, JSST tomonidan semirish – bu bizning davrimizga xos bo'lgan, yuqumsiz tavsifga ega yangi «*epidemiya*» sifatida qayd qilingan.

Shuningdek, semirish epidemiyasi Yevropa mintaqasida aholining sog'lig'ini saqlash yo'nalishida JSST oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Oxirgi bir necha o'n yilliklar davomida bu mintaqada aholi o'rtasida semirish ko'rsatkichi qiymati deyarli 3-martaga ortganligi aniqlangan. JSST tomonidan keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra, Yevropa mintaqasi davlatlari miqyosida voyaga yetgan aholining tahminan yarmisi va har beshtadan bitta bolalar organizmida tana vaznining ortiqchaligi qayd qilingan bo'lib, ulardan uchdan bir qismi semirish kasalligidan aziyat chekishlari ta'kidlanadi, jumladan semirish ko'rsatkichining ortib borishi jadal ravishda davom etmoqda [85, 77, 86, 90].

Shunday qilib, hozirgi vaqtda butun planetamiz miqyosida 30% aholi organizmida tana vaznining ortiqchaligi qayd qilinadi, ya'ni 2 000 000 000 aholida semirish holati kuzatiladi, bundan tashqari semirish jarayonining jadal ravishda ortib borishi kuzatilmoqda va 2030–yilga borib, ortiqcha tana vazniga ega bo'lgan aholining ulushi Yer yuzida butun aholining 70% qismini tashkil qilishi tahmin qilinadi. Yevropa davlatlari miqyosida har yili semirish bilan bog'liq holatda, 1 000 000 dan ortiq o'lim holatlari qayd qilinmoqda [33, 78, 100, 103].

JSST tomonidan keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra, planetamizda 5 yoshdan kichik bo'lgan 22 000 000 atrofidagi bolalar va shuningdek, maktab yoshidagi 155 000 000 o'smir ortiqcha tana vazniga ega hisoblanadi. Iqtisodiy jihatdan rivojlangan davlatlarda 25% atrofidagi o'smirlar organizmida semirish holati qayd qilinadi, 15% o'smirlar esa – bevosita semirish kasalligidan aziyat chekishadi [99, 39].

Semirish holatini o'rganuvchi Halqaro assotsiatsiya tomonidan keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra, bolalar va o'smirlar organizmida tana vaznining ortiqcha ortishi (semirish) yildan–yilga o'sib borishi kuzatilmoqda, ya'ni bu ko'rsatkich qiymati 1970–yilda 0,2%ni tashkil qilgan bo'lsa, 2000–yilga kelib bu ko'rsatkich qiymati 10-martaga ortgan, aniqroq aytganda 2%ga ko'payganligi qayd qilinadi [20, 84, 58, 6, 24, 89, 91, 92, 104].

1.2–§. Semirishning tarqalishi va yuzaga kelishi xavf omillari

Ma'lumki, semirib ketgan voyaga yetgan kishilarning deyarli uchdan bir qismida tana vaznining ortishi bolalik yoki o'smirlik yoshida boshlanadi, bunda katta yoshdagi semirishga nisbatan solishtirilganda tana vaznining ortishi bilan birgalikda yo'ldosh tavsifga ega kasalliklar soni ortishi qayd qilinadi. O'z navbatida, o'smirlik yosh davrida tana vazni me'yoridan ortiq bo'lgan kishilarning 80% qismida voyaga yetgan yosh davrida ham semirish holati saqlanib qolishi qayd qilinadi [12, 95, 96, 97, 98, 101].

1.2.1. Bolalarda semizlikning sabablari tahlili

Bolalarda semizlikning bir nechta asosiy sabablari mavjud:

Noto'g'ri ovqatlanish: Tez-tez shirinliklar, fast-food va yuqori kaloriyali ovqatlarni iste'mol qilish semizlikka olib kelishi mumkin.

Jismoniy faoliyatning pasayishi: hozirgi kunda bolalar ko'pincha kompyuter o'yinlari yoki televizor tomosha qilish bilan band bo'lib, jismoniy faoliyatga kam vaqt ajratadilar.

Genetik omillar: semizlikda genetik moyillik ham muhim rol o'ynashi mumkin, ya'ni ota-onadan bolaning semizlikka moyilligi o'tishi mumkin.

Psixologik va ijtimoiy faktorlar: ba'zi bolalar ovqatni quvonch yoki stressni yengish vositasi sifatida iste'mol qilishadi.

Semizlik bolalarning salomatligi va rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin:

Sogʻliq muammolari: semizlik yurak kasalliklari, diabet, yuqori qon bosimi, nafas olish muammolari va boshqalarni keltirib chiqarishi mumkin.

Pishish va rivojlanishdagi qiyinchiliklar: semizlik bolaning umumiy jismoniy va aqliy rivojlanishiga toʻsqinlik qilishi mumkin.

Psixologik muammolar: semizlik bolalarda oʻzini past baholash, ijtimoiy izolyatsiya va depressiya kabi psixologik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin.

Oʻsmirlik yosh davri bolalik davri va jinsiy jihatdan voyaga yetish davri oraligʻida davr hisoblanadi. Aynan, ushbu yosh davrida odam organizmida jismoniy, ruhiy va reproduktiv jihatdan voyaga yetishga olib keluvchi bir qator oʻzgarishlar amalga oshadi. Odam organizmida jinsiy jihatdan voyaga yetish davri fiziologik nuqtayi nazardan – pubertat davri deb ham nomlanadi va bu davrda tananing oʻsishi, jinsiy bezlarning rivojlanishi, endokrin va ekzokrin bezlari funksiyasining kuchayishi qayd qilinadi. Yogʻ toʻqimalarining ortiqcha miqdorda toʻplanishi oʻsmirlik yosh davrida gipotalomus–gipofiz–jinsiy bezlar tizimining funksional jihatdan buzilishlariga olib keladi, oʻz navbatida bu holat reproduktiv (koʻpayish tizimi) funksiyalarning izdan chiqishiga sabab boʻlishi mumkin [8, 79, 80, 81, 82, 87, 92, 93, 94].

Bolalik davrida semirish – bu voyaga yetgan davrida odam organizmining yurak–qon tomir tizimi kasalliklari yuzaga kelish ehtimolligi havfining ortishiga olib keladi. Jumladan, semirish holati qayd qilinuvchi bolalarning 60% qismida 10 yoshga kirgan vaqtda yurak–qon tomir tizimining rivojlanishini ifodalab beruvchi omillardan biri mavjudligi aniqlanadi, shuningdek semirish aniqlangan 20% oʻsmirlarda yurak–qon tomir kasalliklarining 2 ta va undan ortiq sondagi omillari mavjud boʻlishi qayd qilinadi [58, 59].

Oʻsmirlik yosh davrida semirish holati kuzatilishi holatida 70% vaziyatlarda arterial qon bosimining koʻtarilishi, 25% vaziyatlarda esa – qon tarkibida glyukoza miqdorining oʻzgarishi bilan bogʻliq patologik oʻzgarishlar qayd qilinadi [59, 51, 53].

Rossiyaning 13 ta yirik shaharlari miqyosida faoliyat olib boruvchi endokrinolog–shifokorlar tomonidan keltirilgan maʼlumotlarga koʻra, ularning

50% ortiq mijozlari semirish kasalligidan aziyat chekishlari aniqlangan. Ma'lumki, semirish – bu 2–tipdagi qandli diabet, ateroskleroz, arterial gipertenziya, o't pufagida tosh to'planishi kasalligi va boshqa shu kabi ko'plab ijtimoiy nuqtayi nazardan dolzarb muammolarni keltirib chiqaruvchi kasalliklar rivojlanishining sabablaridan biri hisoblanadi [52, 36, 38].

Semirishning tarqalish darajasi tekshirishdan o'tkaziluvchilarning jinsi va yoshi, shuningdek ularning istiqomat qilish joyi bilan bog'liq hisoblanadi. Jumladan, AQSH miqyosida 25% bolalar va o'smirlar organizmida tana vazni ortiqchaligi va semirish kasalligiga uchrash holatlari qayd qilingan [7].

Bu ko'rinishdagi tendensiya butun Yevropa miqyosida ham kuzatiladi. Angliyada amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalar ko'rsatishicha, tana vaznining me'yoridan ortiqchaligi 6 yoshgacha bo'lgan bolalarda 22%ni, 15 yoshgacha bo'lgan o'smirlarda 31%ni tashkil qiladi, mos ravishda ushbu yosh davrlarida semirish kasalligi 10–17%ni tashkil qilishi aniqlangan [7].

Shuningdek, maktab yoshi davrida va o'smirlik yosh davrida semirish ko'proq qizlarda qayd qilinadi. 1993–yilda amalga oshirilgan tadqiqotlarda Yaponiyada maktab o'quvchilari o'rtasida 6–14 yosh oralig'idagi davrda semirish 10%ni tashkil qilishi aniqlangan [41, 84]

Xitoy miqyosida aholining tana vazni me'yoridan ortishi 12%ni tashkil qilib, bu ko'rsatkich bolalarda 11%ga teng hisoblanadi [10]. O'zbekiston Respublikasi bo'yicha mavjud statistik ma'lumotlarda keltirilishicha, oxirgi yillarda Toshkent shahrida 10–15 yoshgacha bolalarda semirish holatlari 5–9% ni tashkil qilishi, shuningdek Xorazm viloyati miqyosida bu ko'rsatkich qiymati – 10–12%ga tengligi qayd qilingan. Mavjud ma'lumotlar ko'rsatishicha, Respublikamiz miqyosida bolalar va o'smirlarda qayd qilinuvchi semirish holati ko'pgina jiddiy kasalliklar turlari bilan birgalikda uchrashi kuzatiladi [44].

Bizga ma'lumki, genetik darajada amalga oshuvchi jarayonlar bevosita har qanday darajadagi jarayonlarga boshqaruvchi tavsifda ta'sir ko'rsatishi mumkin, jumladan odam organizmida energiya muvozanatini boshqaruvchi jarayonlar,

masalan – ovqatlanishga oid hulq–atvor va energiya sarfi kabi jarayonlarga sezilarli ta’sir ko’rsatishi mumkinligi aniqlangan.

Semirish muammosining hal qilinishiga nisbatan maqsadga muvofiq bo’lgan umumiy yondoshuvlardan foydalanish – uning kelib chiqishining barcha jihatlariga e’tibor qaratilishini nazarda tutadi, jumladan – ovqatlanish rejimining buzilishi, jismoniy faollikning susayishi, shuningdek iqtisodiy–ijtimoiy omillar va bu sohada davlat miqyosida amalga oshiriluvchi siyosatning rivojlanish darajasi e’tiborga olinadi. Hozirgi davrda milliy hududlar va vaqt chegaralaridan tashqariga chiqib ketgan ushbu muammoning dolzarblik darajasini qarab chiqish nuqtayi nazaridan, ayniqsa bolalar va o’smirlar orasida semirishning epidemiya tarzida ortib borishi qayd qilinadi, o’z navbatida bu muammo nafaqat joriy davrda, balki kelajak avlodlarning salomatligi va hayoti farovonligi darajasiga jiddiy havf tug’dirishi ta’kidlanadi [20].

1.3-§. Aholining turli qatlamlari orasida semirishning oldini olishning choralari

Semirishning umumiy manzarasi yetarlicha darajada yaxshi o’rganilgan, shuningdek semirish etiologiyasi va patogenez jarayonini o’rganish bo’yicha ko’plab nazariy tadqiqotlar amalga oshirilgan, biroq hozirgi vaqtda semirishni nisbatan samarali va oqilona tarzda davolash uslublarini tanlash bo’yicha shifokorlar orasida baxs–munozaralar jadal ravishda borishi qayd qilinmoqda

Ovqatlanish rejimining buzilishi – ortiqcha tana vazni yuzaga kelishida asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ruhiy–emotsional zo’riqishlarga javob tarzida yuzaga keluvchi ishtahaning ochilishi ta’sirida ortiqcha ovqatlanish holati hozirgi vaqtda jamiyatda madaniy, milliy, ijtimoiy va shaxsiy nuqtayi nazardan keng ko’lamda tarqalgan holatlardan biri hisoblanadi va shu sababli, semirish qayd qilinuvchi bemorlarni davolashda oqilona ovqatlanish asoslarini va psixoterapiya bo’yicha amaliy malakalarga ega bo’lgan mutaxassis ham jalb qilinishi maqsadga muvofiq hisoblanadi [54].

Semirishga qarshi kurash chora–tadbirlarini tashkil qilish davomida, uning yuzaga kelishiga sabab bo‘luvchi yetakchi omillarni aniqlash, tashhis qo‘yish mezonlariga aniqlik kiritish, davolashning aniq maqsadlarini belgilab olish, davolash va oldini olish chora–tadbirlarining usullari va vositalarini to‘g‘ri tanlab olish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Oldini olish (profilaktika) masalasini qarab chiqishda, qayd qilib o‘tish kerakki, ya’ni barcha mavjud jismoniy zo‘riqishlar orasida aynan, ovqatlanish me’yorining buzilishi semirish rivojlanishida nisbatan xususiy va sezilarli darajada ta’sirga ega bo‘lgan omillardan biri hisoblanadi. Ushbu holatga bog‘liq ravishda, aholi orasida birinchi navbatda ongi ravishda oqilona ovqatlanish rejimiga amalga qilish – bu semirishning oldini olishda eng maqsadga muvofiq yo‘l hisoblanishini targ‘ib qilish talab qilinadi [60].

Organizmida me’yoriy holatdagi tana vaznini saqlash masalasi gipokineziyani yengib o‘tish bilan chambarchas bog‘liq hisoblanadi, biroq bunda semirishning oldini olish va uni davolashda aholining turli qatlamlari orasida oqilona ovqatlanish rejimiga rioya qilish va shuningdek, oziq–ovqatlarni iste’mol qilish madaniyatiga amal qilish haqida batafsil ma’lumotlar berishni ko‘zda tutuvchi targ‘ibot–tashviqot ishlarini amalga oshirish ham muhim ahamiyatga ega hisoblanadi [67].

Juda past kaloriyali parhezdan foydalanishning birinchi 6 oyligi davomida tana vaznining nisbatan yaqqol ifodalangan kamayishi (solishtirish guruhiga nisbatan 6–13 kg ko‘proq) qayd qilinadi. Bu erishilgan ta’sir effekti bir yil davomida saqlanib qoladi, navbatdagi davrlarda guruhlar o‘rtasidagi o‘zaro farqlanish qayd qilinmaydi. Shuningdek, juda past kaloriyali parhez o‘t pufagida tuzlar to‘planishiga olib kelishi va odam organizmida turli xil ozuqa moddalar, jumladan vitaminlar, mineral moddalar tanqisligga olib kelishi havfi mavjudligini ham hisobga olish talab qilinadi.

Semirishda davolashning tamoyillari quyidagilardan tashkil topadi [11]:

1. Uglevodlar va yog‘larning kamaytirilishi hisobiga, tarkibida energiya qiymati kamaytirilgan, biroq barcha o‘rnini almashtirib bo‘lmaydigan ozuqa

moddalarga ega bo'lgan ovqat ratsioni belgilanadi. Ovqat ratsionining tarkibiy qimmatini belgilashda semirish holati darajasiga, bemorning ahvoriga va davolash joyi (kasalxona, dam olish maskani, parhez bop oshxona) va samaradorligiga bog'liq, yakka tartibdagi energiya iste'moli qiymati 20–50% gacha kamaytiriladi. Energiyaga nisbatan yakka tartibdagi ehtiyoj qiymati jins, yosh va jismoniy faollik, shuningdek boshqa ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda, me'riy tana vazniga nisbatan mo'ljallanish asosida aniqlanadi.

2. Ovqat ratsioni tarkibida oqsillarning miqdori kamaytirilmaydi, hatto oqsillarning miqdori me'yoriy tana vazni ehtiyojlariga nisbatan 1 kg tana vazniga nisbatan 1,5 g gacha oshirilishi mumkin va kuniga 100–110 g dan kam bo'lmasligi talab qilinadi. Bu holat to'qimalar tarkibida oqsillarning kamayib ketishining oldini oladi, oqsillarga boy ozuqaning iste'mol qilinishi hisobiga energiya sarflanishi darajasini oshiradi va to'yish hissi yuzaga kelishini ta'minlaydi. Parhez tarkibida oqsilli maxsulotlarning miqdori 400–500 g dan kam bo'lmasligi talab qilinadi (masalan, 150 g go'sht, baliq, tvorog). Tuxum oqsilining (chala pishirilgan tuxum) o'zlashtirilishi uchun go'sht yoki tvorog bilan solishtirilgana ko'proq miqdorda energiya sarflanishi talab qilinadi. To'la qimmatli oqsillar manbai sifatida baliq maxsulotlaridan tashqari, dengiz maxsulotlaridan (kalmar, krevetka va boshq.) ham foydalanilishi mumkin. Ushbu maxsulotlarning tarkibida o'rnini almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalar, organik yod mavjud bo'lib, uglevodlar deyarli mavjud emasligi va yog' miqdori juda kamligi qayd qilinadi.

3. Uglevodlarning kuniga 100–200 g gacha keskin kamaytirilishi, eng avvalo oson o'zlashtiriluvchi uglevodlar (shakar, qandolat maxsulotlari, shirin sharbatlar, shokolad va boshq.) hisobiga amalga oshiriladi. Uglevodlarning 100 g dan kamaytirilishi faqat bir necha kun davomiyligida foydalanilishiga ruxsat etiladi. Non kuniga 100–150 g gacha chegaralanadi, talab qilingan vaziyatlarda kaloriya qiymatini 50 g gacha kamaytirish yoki umuman mustasno qilinadi. Oziq-ovqatlar va sharbatlar tarkibida qand miqdori ksilit yoki sorbit bilan o'rin almashtiriladi (kuniga 30 g) yoki bunda qandning o'rnini bosuvchi boshqa maxsulotlardan ham foydalanish mumkin.

4. Ovqat ratsioni tarkibida yog‘lar miqdori 80 g gacha kamaytiriladi, yog‘lar oshqozonda uzoqroq vaqt davomiyligida ushlab turiladi va ovqat asab markazining qo‘zg‘aluvchanligini susaytiradi, ya’ni ochlik hissi yuzaga kelishiga to‘sqinlik qiladi. Yog‘lar, asosan o‘simlik moylari organizmda yog‘larning parchalanishini tezlashtiruvchi fermentlar faolligini oshiradi. Parhez tarkibida ovqat tayyorlash jarayonida va shuningdek salatlarga qo‘shish, vinegret va boshqalar shaklida iste’mol qilishda kuniga 30–40 g o‘simlik moylaridan foydalanish tavsiya qilinadi. Jumladan, parhez tutish davomida ayrim kunlarda ovqat tarkibida iste’mol qilinuvchi yog‘larga e’tibor qaratish, alohida vaziyatlarda – 3–4 kun davomida “yog‘li parhez” tutishdan foydalaniladi. Bu turdagi parhezga amal qilish davomida ovqat ratsioni tarkibida yog‘larning miqdori sariyog‘, o‘simlik moylari va smetana hisobiga kuniga 100–110 g gacha oshiriladi.

5. Turli xil suyuqliklarning (choy, kofe, sut, sho‘rva, sharbat va boshq.) miqdori kuniga 1–1,2 l gacha cheklanadi. Bu holat organizmda “ichki” suv manbai sifatida yog‘larning parchalanishini kuchaytiradi va organizmdan ortiqcha suv chiqib ketishiga olib keladi. Issiq kun davomida suyuqlikning cheklanishi shart emas.

6. Osh tuzining miqdorini kuniga 5–8 g gacha kamaytirish amalga oshiriladi. Ovqat deyarli tuz solmasdan tayyorlanadi, faqat iste’mol qilish vaqtida biroz tuz sepiladi.

7. Ovqatni iste’mol qilishni nazorat qilish holatini izdan chiqishiga, ishtahaning ochilishiga olib keluvchi va o‘zi ham energiya manbai sifatida ta’sir ko‘rsatuvchi – spirtli ichimliklarni ichish ta’qiqlanadi.

8. Ishtahani qo‘zg‘atuvchi ovqatlar va oziq–ovqat maxsulotlaridan foydalanish cheklanadi: jumladan, ziravorlar va ziravorlar sifatida ishlatiluvchi sabzavotlar (qalampir, xantal, yer qalampir va boshq.), o‘tkir ta’mga ega sho‘rva va go’shtli souslar, baliq, zambrug‘lar, dudlangan maxsulotlar, tuzlamalarni iste’mol qilish cheklanadi.

9. Shuningdek, kun davomida 5–6-martalik ovqatlanish rejimiga amal qilish, bunda to‘yish hissini yetarli darajada yuzaga keltiruvchi miqdorda

ovqatlanish, asosiy ovqatlanishlar oralig'ida kam kaloriyaga ega maxsulotlarni iste'mol qilish, biroq yangi, ho'l mevalar va sabzavotli salatlar, ayniqsa to'qlik hissini yuzaga keltiruvchi maxsulotlarni ko'p miqdorda iste'mol qilish belgilanadi.

Semirish holatida davolovchi ovqatlanish uzoq vaqt davomiyligida amalga oshiriladi, statsionar sharoitida davolash kursi 30–35 kunni tashkil qilishi belgilanadi, shu sababli bunda iloji boricha maksimal darajada ovqat raqsioni tarkibining turli xilligiga e'tibor qaratish, ya'ni bemorlarning parhez asosida davolanishiga chidashiga yordamlashish talab qilinadi.

Ovqatlar turlari va oziq–ovqat maxsulotlarini tanlashda mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan tavsiyalarga amal qilish talab qilinadi. Shunday qilib, bu vaqtda non–bulochka maxsulotlaridan bug'doy uni, kepak, qora javdar unidan tayyorlangan non kabilardan foydalanish tavsiya qilinadi. Nonning parhezbop navlariga tarkibida uglevodlar miqdori odatdagi nonga nisbatan 2-martagacha kamaytirilgan, oqsilli non turini kiritish mumkin. Shuningdek, parhez davomida sabzavotlardan qaynatib tayyorlangan sho'rva tavsiya qilinadi, haftasiga 2–3 mahal parhez tarkibiga kam miqdorda go'sht, baliq yoki zambrug'li qaynatma sho'rva kiritilishi mumkin (1/2 tarelkadan kam bo'lmagan miqdorda). Ikkinchi go'shtli ovqatlarni tayyorlashda yog'siz mol go'shtidan foydalanish tavsiya qilinadi, shuningdek 10 kunda 1–2 mahal yog'siz qo'y go'shti, yog'siz cho'chqa go'shtidan tayyorlangan ovqatlar iste'mol qilinadi, asosan bu ovqatlar kuniga 150 g miqdorda qaynatilgan shaklda tayyorlanishi tavsiya qilinadi, yog'sizlantirilgan tovuq go'shti, quyon go'shti, parhezbop sosiska va kolbasalardan ham foydalanish mumkin. Baliq maxsulotlari asosida tayyorlangan ovqatlar odatda, yog'siz baliq zotlari (sudak, treska, cho'rtan, navaga, buki baliq va boshq.) go'shtidan, asosan qaynatilgan shaklda, bug'da pishilgan shaklda iste'mol qilinadi. Yog'lardan – saryog' va o'simlik moyi (ovqat tayyorlash uchun kuniga 40 g) ishlatiladi. Shuningdek, pishirilgan va murabbo shaklidagi mevalardan tayyorlangan ovqat va garnir shaklidagi, asosan yangi sabzavotlardan foydalaniladi. Jumladan, oq bosh karam, gul karam, brokoli karami, salat, rediska, bodring, kabachka, pomidordan foydalaniladi. Kartoshka, lavlagi, sabzi, bryukvadan tayyorlangan ovqatlar kuniga

200 g gacha chegaralanadi. Shuningdek, don yormasi, loviya va makaron maxsulotlaridan tayyorlangan ovqatlar keskin kamaytiriladi. Bu turdagi oziq–ovqatlar kam iste'mol qilinadi va bunda non miqdorini kamaytirish yoki mutlaqo iste'mol qilmaslik sharoitida bu turdagi ovqatlardan foydalanish tavsiya qilinadi.

Parhez davomida sut va yog'sizlantirilgan sut–qatiq maxsulotlari (prostokvasha, kefir, atsidofilin, yogurt) tavsiya qilinadi. Kuniga 160–200 g tvorog (asosan yog'sizlantirilgan) tabiiy holatda yoki puding, pishiriqlar shaklida iste'mol qilinadi. Pishloqning o'tkir ta'mga ega bo'lmagan navlari, kuniga ovqatga qo'shish uchun, 1–2 osh qoshiqda qatiq iste'mol qilish mumkin.

Asosan, yangi holatdagi nordon va nordon–shirin ta'mga ega mevalar va o'rmon mevalari (olma, limon, apelsin, qizil qoraqat, oq, qora krijovnika, klyukva, brusnika va boshq.) tavsiya qilinadi, shuningdek ushbu mevalardan shakar qo'shmasdan kompot tayyorlash mumkin.

Sabzavotli achchiq bo'lmagan souslar iste'mol qilish, ayrim holatlarda zambrug' qaynatmasi, baliq va go'shtli qaynatma sirka eritmasi bilan birgalikda, pomidorli–pyure, ko'katlar (petrushka, seldrey) iste'mol qilish tavsiya qilinadi.

Past kaloriyali parhez bilan davolashda davriy ravishda tana vaznini torozida tortib borishdan foydalaniladi [66, 17].

Asosiy tavsiya qilingan parhez fonida davriy ravishda, masalan haftasiga 1 mahal nisbatan yukdan bo'shatish tavsifida (kontrast) ovqatlanishdan foydalanish mumkin. Bundan maqsad – organizmda moddalar almashinuvi jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatish, organizmdan moddalar almashinuvi maxsulotlarini chiqarib yuborish, suyuqliklar tarkibida ortiqcha natriyni yo'qotish, organlar tizimining jadal ravishda ishlash rejimini ta'minlashdan tashkil topadi.

Tana vaznini juda tez kamaytirish tavsiya qilinmaydi. Garchi, alohida vaziyatlarda 7–8 kg gacha tana vaznini kamaytirish qayd qilinsa–da, parhez tutishning dastlabki birinchi oyi davomida tana vaznining 5–6 kg ga tushirilishi qoniqarli natija deb hisoblanishi mumkin. Statsionar sharoitida tana vaznining kamaytirilishi sekinlashtirilishi holatida 1–2 kun ochlik kuni sifatida belgilanishi mumkin, bunda ushbu kunlar davomida bemorlar faqat 1,5–2 l ishqoriy ma'danli

suv iste'mol qilishlari va polivitaminlar yoki vitaminli mineral komplekslardan foydalanishlari mumkin.

Moddalar almashinuviga bog'liq alimantar tavsifdagi semirish holati qayd qilinishida nisbatan uzoq vaqt davomiyligida amalga oshiriluvchi davolovchi tozalash kunlari bilan birgalikda amalga oshiriluvchi ochlik past kaloriyali parhezga nisbatan solishtirilganda sezilarli darajada samara bermaydi. Faqat ma'danli suv iste'mol qilinishi bilan birgalikda, 1–2 davomiyda amalga oshiriluvchi to'liq ochlik holati nafaqat maqsadga muvofiq emasligi, balki organizm uchun salbiy ta'sir ko'rsatishi ham mumkinligi ta'kidlanadi, chunki bu holatda organizmda azot muvozanati buziladi va barcha tipdagi oraliq moddalar almashinuvchi jarayoni izdan chiqadi [66, 43].

Parhezni uzoq vaqt davomiyligida amalga oshirish tavsiya qilinadi va bunda parhez davri davomiyligini belgilash bemorlarning yakka tartibdagi xususiyatlari asosida belgilanadi [31, 37].

Semirishning oldini olishga qaratilgan chora–tadbirlarga tana vaznining me'yoriy darajada saqlanishini ta'minlovchi oqilona ovqatlanish va gipokineziyani bartaraf etishni nazarda tutuvchi holatlar kiritiladi.

Semirish rivojlanishining oldini olish uchun – bevosita, yuqori darajada biologik faollikka ega bo'lgan va kaloriya tarkibi kamaytirilishi aniq hisobga olingan, maxsus ixtisoslashtirilgan oziq–ovqatlarning ishlab chiqilishi va sotuvchi chiqarilishi talab qilinadi. Masalan, tarkibida qand va yog'lar miqdori kamaytirilgan qandolat maxsulotlari, ksilat va sorbit asosida tayyorlangan qandolat maxsulotlari, tarkibida hayvon yog'lari kamaytirilgan va uning o'rnini o'simlik moylariga almashtirilgan non–bulochka maxsulotlari ishlab chiqarilishi, shuningdek past kaloriyali saryog', smetana, yog'sizlantirilgan sut va sut maxsulotlari, tarkibi vitaminlarga boyitilgan va yarim to'yingan moy kislotalarga ega oziq–ovqat maxsulotlari ishlab chiqarilishi va foydalanilishi maqsadga muvofiq hisoblanishi ta'kidlangan [28, 34].

Semirishni davolashda parhez orqali davolashda asosiy o'rin – yog'larni kamaytirishga qaratiladi va shu sababli, bemorlarning tana vaznini kamaytirish

maqsadida birinchi navbatda an'anaviy tavsifda ovqat ratsioni tarkibida yog'lar miqdorini kamaytirishga katta e'tibor qaratiladi [35].

Biroq, rivojlanib boruvchi semirishning asosiy sabablari ortiqcha yog'lar to'planishidan tashqari, organizmda ortiqcha uglevodlar qabul qilinishi bilan ham bog'liq hisoblanadi. Organizmga uglevodlar kirishini optimallashtirish – bu tana vaznining ortiqcha ortib ketishi muammosining oldini olish va davolashda asosiy masalalardan biri hisoblanadi [34].

Semirishni parhez bilan davolashda oziq–ovqatlar tarkibida organizmga qabul qilinuvchi uglevodlarning miqdoriy va sifat tarkibi hisobga olinadi, bunda tarkibida qonga sekin so'riluvchi uglevodlar mavjud bo'lgan oziq–ovqat maxsulotlaridan foydalanish hisobiga, ya'ni meva va sabzovotlardan foydalanish asosida uglevodlarning iste'moli darajasini optimallashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi [34].

Uglevodlar iste'molida miqdoriy (kimyoviy tarkibiga ko'ra) jihatdan tashqari, so'rilish xususiyatlariga bog'liq bo'lgan sifat jihatlari ham muhim ahamiyatga ega hisoblanadi va birinchi navbatda, uglevodlarning so'rilish va o'zlashtirilish tezligi e'tiborga olinadi. Ma'lumki, bir xil tarkibidagi va miqdordagi, kaloriyasi qiymati teng bo'lgan oziq–ovqatlar iste'mol qilinishi sharoitida ozuqa moddalarining organizmda o'zlashtirilishi xususiyatlariga bog'liq ravishda tana vazni ortishi va o'zgarishsiz qolishi mumkinligi tasdiqlangan [34].

GI qiymati tarkibida 1 NB (NB, non birligi – bu 10–12 g uglevod yoki 20–25 g non miqdoriga teng) yoki uglevod birligi deb nomlanuvchi miqdordagi oziq–ovqat maxsuloti bilan ham ifodalanishi mumkin. Tarkibida GI qiymati yuqori bo'lgan oziq–ovqat maxsulotlarini ko'p miqdorda iste'mol qilish muvofiqlikda, past GI qiymatidagi glyukoza miqdorini ushlab turish imkonini beradi. O'z navbatida, bu holat uglevodlarning yog'larga transformatsiyalanishi va yog' depolari deb nomlanuvchi sohalarda zahira holida to'planishini ta'minlaydi.

Horijiy mualliflar tomonidan [26, 33] ishlab chiqilgan ko'rsatmalar bo'yicha, oziq–ovqat maxsulotlari 3 ta guruhga ajratib chiqilishi mumkin: ya'ni GI qiymati yuqori (70% va undan ortiq), o'rtacha (40–70%) va past (<40%) bo'lgan

maxsulotlar. Quyida keltirilgan 1, 2, 3 – ilovalarda ayrim oziq–ovqat maxsulotlarining o‘rtacha GI qiymati keltirilgan bo‘lib, bunda uglevodlarning so‘rilish tezligini ifodalab beruvchi GI miqdoriy qiymati variabellik xossasiga ega hisoblanadi va $\pm 15\%$ atrofida tebranishga ega bo‘lishi mumkin.

Hozirgi vaqtda tana vazni me‘yoridan ortiqcha bo‘lgan va semirish holati qayd qilinuvchi bemorlarda GI qiymati umuman hisobga olinmaydi. O‘z navbatida, bu bemorlarga shifokorlar ovqat ratsioni tarkibida mevalar va sabzavotlarni ko‘proq iste‘mol qilishlari kerakligini tavsiya qilishadi va bunda ular GI qiymatini e‘tiborga olishmaydi.

I-bobning xulosasi

O‘rganilgan adabiyotlarning ma‘lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, tarkibida uglevod mavjud bo‘lgan, GI qiymati past bo‘lgan, iste‘ol oziq–ovqat maxsulotlari – ayrim mevalar va sabzavotlar, o‘rmon mevalari, shuningdek yorma, kletchatka va o‘simlik tolalaridan tashkil topgan kepakli un maxsulotlaridan iborat hisoblanadi. Bunda garchi, kletchatka odam organizmida deyarli o‘zlashtirilmasada, biroq oshqozonni to‘ldirishi hisobiga to‘qlik hissini yuzaga keltirishda yordam berishi qayd qilinadi. Tarkibi kletchatkaga boy bo‘lgan oziq–ovqat maxsulotlarida vitaminlar va shuningdek, suv mavjud bo‘lib, odatda maxsulotga qo‘shimcha kaloriya qo‘shmaydi, biroq oshqozonni to‘ldiruvchi ta’sir ko‘rsatadi. O‘z navbatida, GI qiymati past bo‘lgan (tarkibida o‘simlik tolalari miqdori yuqori bo‘lgan) oziq–ovqat maxsulotlarining ovqat ratsioniga kiritilishi bevosita, tana vaznining me‘yoridan ortiqcha ortishiga olib kelmaydi, shuningdek insulin sintezlovchi mexanizmga ortiqcha zo‘riqish bermaydi. Bundan tashqari, bu tipdagi oziq–ovqat maxsulotlari oshqozonni to‘ldiruvchi ta’sirga ega bo‘lib, ishtahani me‘yoriylashtiradi, to‘qlik hissini yuzaga keltiradi.

II-BOB. MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALARDA SEMIZLIK HOLATI VA UNI OLDINI OLISHNING TADQIQOT MATERIALLARI VA USULLARI

2.1-§. Tekshirish obyektlari va materiallari

Kuzatish obyektlari bo'lib, ta'lim tarbiyaning birinchi bosqichi amalga oshiriladigan MTM-maktabgacha ta'lim muassasalari, maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar kun tartibi va uning asosiy tarkibiy qismlari, MTMlarda bolalar ovqatlanish materiallari tahlili, MTM yoshidagi bolalarning antropometrik ko'rsatkichlari, jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlari, MTM yoshidagi bolalarning tana vazn indeksini aniqlash usullari, semirishga moyil bolalarni ovqatlanish tartibini korreksiyalash, MTM yoshidagi bolalar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish materiallari olindi.

Tekshirish ishlarni amalga oshirish uchun Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrasining ilmiy tekshirish obyektlari qilib belgilangan va Akademiya ilmiy kengashida tasdiqlangan. Nazorat ostiga olingan maktabgacha ta'lim yoshidagi umumiy bolalar soni 100 nafarni tashkil qildi.

Nazorat ostiga olingan 3-7 yoshdagi maktab ta'lim yoshidagi bolalar kun tartibining gigiyenik tahlil qilish uchun maxsus ishlab chiqarilgan maxsus anketalar olindi.

Tekshirish ishlari Toshkent Tibbiyot Akademiyasining Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrasining Bolalar va o'smirlar gigiyenasi yo'nalishi ilmiy tekshirish laboratoriyasi, Toshkent shahri Uchtepa tumanidagi 387 – sonli maktabgacha ta'lim muassaasi pediatr ma'lumotlari va materiallari asosida olib boriladi.

2.2-§. Tekshirish usullari

Ilmiy tekshirish ishlari natijalari bajarish uchun kuzatish davomida anketali so'rov, xronometraj, hisob-kitob usuli, tana vazni va statistik usullardan foydalanildi.

Nazorat ostiga Toshkent shahar Uchtepa tumanidagi 387-sonli maktabgacha ta'lim muassasasida tarbiyalanayotgan 100 nafar bolalar olindi. Maktabgacha ta'lim muassasasida tarbiyalanayotgan 3 dan 7 yoshgacha bolalarning o'tkazgan kasalliklar sonini bolalarning shaxsiy kartalari, ularning ko'chirmasi, ya'ni 026 formalarning ma'lumotlaridan olindi. Ularning yosh guruhlari ulardagi bolalar soni 2-jadvalda quyidagicha taqsimlandi.

2-jadval

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning yosh bo'yicha taqsimoti

No	Guruhi	Yosh	Bolalar soni	O'g'il	Qiz	Umumiy foizi
1	kichik guruh	3 yoshlilar	22	7	15	21,7%
2	o'rta guruhi	4 yoshlilar	29	13	16	28,4%
3	katta guruh	5 yoshlilar	46	28	18	45,0%
4	tayyorlov guruhi	6 yoshlilar	5	5	-	4,9%
Jami	3-7 yoshgacha	3-7	102	53	49	100

2.3-§. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar kun tartibini tekshirish usullari

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar kun tartibini tashkillashtirilishi va gigiyenik tahlili sanitariya me'yor va qoidalari (SanMvaQ) 0355-18 "O'zbekiston Respublikasida maktabgacha ta'lim muassasalarini tarkibi, tartibga solish va ish rejimini tashkil etishga qo'yiladigan sanitariya-gigiyena talablari" [47] va maxsus ishlab chiqarilgan bir kunlik va bir haftalik anketalar asosida o'rganildi. Olingan natijalar analitik va stastik ishlovdan o'tkazildi.

2.4-§. Maktabgacha ta'lim muassasalarida ta'lim-tarbiya sharoitini baholash usullari

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar orasida ta'lim tarbiya jarayonini gigiyenik taxlil qilishda 0355-18 “O‘zbekiston Respublikasida maktabgacha ta'lim muassasalarini tarkibi, tartibga solish va ish rejimini tashkil etishga qo‘yiladigan sanitariya-gigiyena talablari” Sanitariya me‘yor va qoidalari [47] dan foydalanildi.

2.5-§. Maktabgacha ta'lim muassasalarda bolalar kunlik ovqat ratsionini o‘rganish usullari

Maktabgacha ta'lim muassasalarda bolalarning kunlik va haftalik ovqat ratsioni taomnoma-taqsimot usulida SanMvaQ 0348-2017 “O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim muassasalarida to‘g‘ri va xavfsiz ovqatlanishni tashkil etish bo‘yicha gigiyenik talablar”, [48] asosida o‘rganildi va tahlil qilindi. Olingan natijalar kimyoviy va oziqaviylik qiymati esa “Oziq ovqat maxsulotlarining kimyoviy tarkibi” asosida tahlili qilindi.

2.6-§. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar salomatlik holatini o‘rganish usullari

Maktabgacha ta'lim yoshidagi tez-tez kasallanuvchi bolalarning kasallanish ma'lumotlari shaxsiy kartalari 026 shakl va murojaatlar soni natijalari bo‘yicha taxlil qilindi. Kasallanish ma'lumotlari “salomatlik muammolari bilan bog‘lik kasalliklarning statistik halqaro tasnifi” 10 maratoba qayta ko‘rib chiqilgan (XKT-10) bo‘yicha (22; 2-4 b.,) o‘rganildi va tahlil qilindi. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni tibbiy ko‘riklari pediatr, endokrinolog, revmatolog, otoloringolog, okulist va boshqa tor mutaxassisleri ishtirokida amalga oshirilgan. Ularning salomatlik holati va kasallanish darajasi yashash joyidagi oilaviy shifoxonalarda o‘rganildi. Maktabgacha ta'lim yoshidagi tez-tez kasallanuvchi bolalar jismoniy rivojlanish (L.M.Basharova, 2014) maxsus standartlar asosida o‘rganildi va taxlil qilindi. Bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi Martin Kushalevskiy sinamasi yordamida baholandi. Maktabgacha ta'lim yoshidagi tez-tez kasallanuvchi

bolalarning jismoniy rivojlanishini gigiyenik tahlil qilish uchun o'tkazilgan umumiy tadqiqotlar sxematik tartibi 3-4- jadvalda keltirilgan.

3-jadval

O'tkazilgan tadqiqotlarning umumiy sxemasi

Tekshiruv bosqichlari	Tadqiqot obyekti	Tadqiqot vaziflari
1	2	3
1 bosqich 2016-2017-yil	Toshkent shahar Uchtepa tumanidagi maktabgacha ta'lim muassasasi	MTMni axoli yashash mintaqasida joylashtirilishi gigiyenik baholash. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar kun tartibi gigiyenik baholash. MTM yoshidagi bolalar ovqatlanishiga gigiyenik baho berish OTV va SM bolalar kasallanishini tahlil qilish. OTV va SM bolalar jismoniy rivojlanishini gigiyenik tahlil qilish MTM yoshidagi bolalar tana vazni indeksi
2 bosqich 2017-yil	Toshkent shahar Uchtepa tumanidagi maktabgacha ta'lim muassasasi	OTV va SM bolalarni salomatlik guruhiga ajratish OTV va SM bolalarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish OTV va SM bolalar antropometrik tekshirish MTM bolalar tana vazni tekshiruvdan o'tkazish
3-bosqich 2017-yil	Toshkent shahar Uchtepa tumanidagi maktabgacha ta'lim muassasasi	MTMda antropometrik tekshirish natijalari tahlili OTV va SM bolalar ovqatlanish materaiallari tahlili OTV va SM bolalarni jismoniy rivojlanishni baholash
4-bosqich- 2017-yil	Olingan natijalarni tahlili qilish, ilmiy izlanishni ishni yakunlash	

4-jadval

O‘tkazilgan tadqiqotlarning hajmi

O‘tkazilgan ko‘rsatkichlar	Kuzatish obyekti	Tadqiqot yillari	O‘tkazilgan tadqiqotlar soni
1	2	3	4
Aholi yashash mintaqasida MTMni joylashtirilishi va QMQ talablariga mos kelishini baholash	Maktabgacha ta’lim muassasasi	2016-2017	4
Ta’lim-tarbiya sharoitlarni gigiyenik tahlili	Maktabgacha ta’lim muassasasi	2016-2017	10
Kun tartibini gigiyenik baholash	Maktabgacha ta’lim muassasasi	2016-2017	4
OTV va SM bolalarni kasallanish ko‘rsatkichlarni taxlili	Maktabgacha ta’lim muassasasi	2017	2
OTV va SM kasallanuvchi bolalarda antropometrik tekshiruvlar o‘tkazish	Maktabgacha ta’lim muassasasi	2017	53
MTM yoshidagi bolalar ovqatlanishni gigiyenik baholash	MTM	2016-2017	13
OTV va SM bolalarni tana vazni indeksi gigiyenik baholash	Maktabgacha ta’lim muassasasi	2017	100
OTV va SM moyil bolalar sog‘lomlashtirish chora tadbirlarni ishlab chiqish	MTM	2017	3

Tadqiqot davomidagi olingan natijalar statistik qayta ishlovdan o‘tkazildi va IBM Pentium –IV kompyuterda statistik ishlovdan o‘tkazilib, o‘rtacha arifmetik qiymat (M), o‘rtacha kvadrat siljish (O), standart xatolik (m), nisbiy qiymat soni %, kriteriy Styudenta (t), xatolik nisbati (R).

III-BOB. MUSTAQIL TEKSHIRISH NATIJALARI

3.1-§. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar kun tartibini gigiyenik tahlili

Mamlakatimizning Birinchi prezidenti Islom Karimov ta'kidlaganlaridek, har bir insonning va jamiyatimizning muqqadas vazifasi, aytish mumkinki, hayotning ma'nosini qobil farzandlar o'stirish, ularni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan mukammal qilib tarbiyalash, kamolini ko'rish, ota-onasiga, Vataniga sadoqatli kishlar etib voyaga yetkazishdan iborat.... (I.Karimov, 1998) [23;276-284 b.]

Maktabgacha ta'lim muassasalarining eng asosiy vazifalarining eng asosiylaridan biri, ya'ni bu to'g'ri tashkillashtirilgan kun tartibidir.

Kun tartibi- bu bolalar va o'smirlar jamoasining kun tun davomidagi turli faoliyatlariga ajratilgan vaqt byudjetining gigiyenik taqsimotidir. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar kun tartibi 4 ta asosiy komponentlarni o'z ichiga olishi zarurligi qator olimlarning ilmiy ishlarida keltirilishiga qarmasdan, gigiyenik talablarga mos kkelmaslik, ortiqcha tana vazni va semirish muammosiga duchor bo'lishiga olib kelmoqda.

Oqilona tarzda tashkillashtirilgan kun tartibi bolalar va o'smirlar jamoasida sog'lom muhitni yaratish va ta'minlashning asosiy manbalaridan biridir [18; 472 b.; 29; 51-53 b., 30; 47-49 b., 61; 62; 64; 46-48b.].

Kun tartibining gigiyenik tahlili shuni ko'rsatadiki, qish-bahor mavsumida ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari yetarli darajada amalga oshirilmaganligi aniqlandi. Bahor mavsumida bolalar yetarli darajada badantarbiya mashg'ulotlaridan foydalanmasdan ochiq havoda sayr qilishlari amalga oshirilgan.

Yoz-kuz mavsumida esa davriy ravishda MTM hovlisida ertalabki badantarbiya ishlari bajarilganligi aniqlandi.

Ochiq havoda sayr qilish ishlari kunning birinchi yarmida bajarilganligi aniqlandi. Kunning ikkinchi yarmida esa sayr qilish ishlari bajarilmagan. Davriy ravishda ertalabki badantarbiya ishlarining bajarilmasligi bolalar jismoniy qobiliyatini pasayishiga, jismoniy rivojlanishi va salomatlik holatiga salbiy ta'sir

ko'rsatishi qator ishlarda isbotlangan. Bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi Martine-Kushalevskiy sinmasida yordamida aniqlandi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qish-bahor mavsumida yer quruq davrida ochiq havoda umumiy fizkultura mintaqasida olib borildi. Harorat pasaygan va qor va yomg'ir vaqtida musiqa gimnastika zallarida harakatlantiruvchi mashg'ulotlari asosida amalga oshirilganligi aniqlandi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari musiqa-gimnastika zallarida olib borilishiga qaramasdan mashg'ulotlarning tarkibiy qismlari gigiyenik talablarga mos kelmaganligi aniqlandi. Bu asosan mashg'ulotlarning tarkibiy qismlar va ularning umumiy va motor zichligining gigiyenik talablarga mos kelmasligi aniqlandi.

Bolalar jamoasining kun tartibida jismoniy tarbiya vositalarining tutgan o'rni kattadir. Jismoniy tarbiya vositalari bolalar va o'smirlar jamoasining sog'lom o'sish va rivojlanishini ta'minlash bilan bir qatorda, atrof-muxit omillarining noqulay ta'sirlariga organizmning javob reaksiyasining oshishiga zamin yaratadi [4, 9, 64, 69,72, 75].

Shuni ta'kidlab o'tishimiz joizki, maktabgacha tarbiya muassasalari mashg'ulotlari kun tartibida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini joylashtirish tartibi gigiyenik talablarga mos kelmaydi, bu esa o'z o'rnida bolalar kun tartibining jiddiy buzilishiga shuningdek bolalarning mashg'ulotlar davomida va mashg'ulotdan keyin charchashi, ishlash qobiliyatining pasayishi, gipodinamik holat va turli asab ruhiy tizim kasalliklarning rivojlanishiga zamin yaratgan.

3.2-§. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar ovqatlanishining gigiyenik tahlili

Maktabgacha ta'lim muassasasi bolalarning ratsional ovqatlanishini tashkillashtirishga qulay sharoit yaratish kun tartibining asosiy komponentlaridan biridir. Ertalab nonushta qilish va undan oqilona foydalanish bolalar jamoasining salomatlik holatini ta'minlash bilan bir qatorda ishlash qobiliyatini samaradorligini oshirishning asosiy omillaridan biridir. MTM yoshidagi bolalar nonushtani issiq ovqat bilan amalga oshirish MTMda oshirish holatlari aniqlandi. Maktabgacha ta'lim muassasasi kun tartibida to'rt mahal ovqatlanishini tashkillashtirish va unga

qat'iyan rioya qilish 0016-21 "O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablar" Sanitariya me'yor va qoidalari asosida baholangan. MTT yoshidagi bolalarni sog'lom ovqatlanishini tashkillashtirishga qulay sharoit yaratish kun tartibining asosiy komponentlaridan biridir. Bolalarning aqliy va jismoniy rivojlanishi uchun kerak bo'lgan mahsulotlardan go'sht, baliq mahsulotlari, dukkakli mahsulotlari, judayam kam iste'mol qilingan. Tana vazni ortishida yilning turli fasllarida ham karbonsuvlarning me'yoriy darajasi ortiqcha ekanligi isbotlangan. Maktabgacha tarbiya muassasasida qish-baxor mavsumida ovqatlanish tartibi va mahsulotlarning miqdori 6-jadvalda keltirilgan. Muxaarm yurtboshimizning takliflari bilan maktabgacha ta'lim muassasalarning kunlik ratsioniga quyidagi mahsulotlar kirtildi, bularga kisel, quyon go'shti, tovuq go'shtining me'yori oshirilgan, baliq go'shti farsh sifatida kiritilish bilan bir qatorda, sut mahsulotlarining miqdori oshirildi.

6-jadvalda keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, maktabgacha ta'lim muassasasining kunlik ovqat ratsionini gigiyenik tahlili shuni ko'rsatadiki, yil fasllar davomida ovqat ratsioni tarkibida o'ziga xos bo'lgan kamchiliklar aniqlandi: bularga organizmining o'sish va rivojlanishini ta'minlovchi xayotbaxsh mahsulotlarning belgilangan miqdordan kam ekanligi aniqlandi. Baliq mahsulotlarining yilning qish-bahor mavsumida 60% ga, sut mahsulotlari 27,01%, mevalar 18,7% ga, o'ismlik moyi 50% kam iste'mol qilinganligi, shuningdek non va non mahsulotlari 139,1%, kartoshka 13,33%, shakar va qandolat mahsulotlari 40% ga ko'p istemol qilganligi aniqlandi. Kolbasa mahsulotlari umuman iste'mol qilinmagan. Bu esa bir xil darajada ovqatlanish sharoitlarini tashkillashtirilganligidan dalolat beradi.

Sog'lom bolalar va o'smirlarning normal o'sish jarayonida baliq va baliq mahsulotlarining o'ziga xos o'rni borligi qator ishlarda isbotlangan (G.I.Shayxova 2004, 2011, 2018, N.J.Ermatov 2011, 2017, 2018, B.B.Rahimov 2017). Semizlikga moyil hisoblangan maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar kunlik ratsioni tarkibida baliq va baliq mahsulotlarining 60%ga kam iste'mol qilingan.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning asosiy oziqa mahsulotlarini iste'mol qilish darajasi (qish-bahor mavsumida)

Mahsulotlarning Tarkibi	Fiziologik me'yor	Mutlaq iste'mol darajasi, g/kun	Me'yordan farqi,%
Go'sht va go'sht mahsulotlari	100	100	0
Baliq va baliq mahsulotlari	25	10	-60
Sut va sut mahsulotlari	548	400	-27,01
Non va non mahsulotlari	110	263	+139,1
Tuxum, dona	0,5	1,0	+100
Kartoshka	150	170	+13,33
Sabzovotlar	200	200	0
Mevalar	150	130	-18,7
Sharbatlar	30 ml	50	+66,67
O'simlik moyi	20	10	-50
Sariyog'	8	8	0
Shakar va qandolat mahsulotlari	50	70	+40

Sut va sut mahsulotlarining miqdori qish-bahor mavsumida 27,1% ga kam istemol qilinganligi aniqlandi. Sut mahsulotlaridan qatiq, tvorog, qaymoq kabi mahsulotlar kunlik taomnomada kam miqdorda belgilanganligi aniqlandi. Miqdorining kamligidan tashqari ushbu mahsulotlarning tarkibi ham gigiyenik talablarga javob bermasligi kasallikning rivojlanishi va darajasining oshishiga zamin yaratadi.

Un mahsulotlarining miqdori belgilangan me'yoriy ko'rsatkichlaridan oshirilganligi aniqlandi.

Kunlik ratsion tarkibida non va non mahsulotlarining miqdori ham belgilangan miqdordan 139,1% ortiqcha ekanligi aniqlandi. Bu bolalar organizmida moddalar almashinuvini izdan chiqarib, turli xil kasalliklarning

rivojlanishiga, ayniqcha endokrini tizimi kasalliklarning rivojlanishiga zamin yaratishi qator ilmiy tekshirish ishlarida isbotlangan.

Respublikamizda so‘nggi yillarda bu borada qator qonun va dasturlar qabul qilinishiga qaramasdan yetarli darajada yoshi, jinsi, jismoniy qobiliyati va salomatlik holatiga mos ovqatlanish ratsionini tuzish va undan foydalanishga rioya qilish dolzarb muammolardan biridir. Semirishga moyil maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning kunlik ratsioni tarkibida sabzovotlar, mevalarning miqdori ham belgilangan miqdordan kam ekanligi aniqlandi. Ushbu tartibida tuzilgan kunlik taomnoma asosan maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar orasida boshqa kasalliklarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Semirishga moyil bo‘lgan maktabgacha tarbiya muassasasida bolalarning asosiy oziqa maxsulotlarining oziqaviy va biologik qiymati 7-jadvalda keltirilgan.

7-jadvalda keltirilgan ma’lumotlardan ko‘rinib turibdiki, bolalarning kunlik ratsionida sezilarli darajada oqsillar, yog‘lar, mineral elementlar va vitaminlarining yetishmaslik holatlari aniqlandi. Oqsillarning miqdori, ulardan hayvonot oqsillari – (5,08%) ga kamligi aniqlandi.

Maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarning qish-bahor mavsumida ratsionda yog‘lar miqdori kam iste’mol qilingan, o‘simlik yog‘larining miqdori 50% kam iste’mol qilingan, biroq hayvonlar yog‘larning miqdori me’yoriy darajada qabul qilingan.. Kunlik energetik qiymat non va non mahsulotlari hisobiga to‘ldirilishiga qaramasdan 11,5 % kam ekanligi aniqlandi.

Barcha oziqa moddalarning qatori maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalar orasida kunlik ratsion tarkibidagi mineral elementlar, ya’ni moddalarining o‘rni va axamiyati kattadir Biroq, yod mikroelementining miqdori judayam past ekanligi ya’ni izlari borligi aniqlandi. Bu borada yod bilan boyitgan tuz va dengiz mahsulotlari va dengiz baliqlarni zudlik bilan taomnomaga kiritish zarur.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning asosiy oziqa mahsulotlarini oziqaviy va energetik qiymatining tahlili (qish-bahor mavsumida)

Tarkibi	Fiziologik me'yor	Mutlaq iste'mol darajasi, g/kun	Me'yordan farqi,%
Oqsillar, g	68	52,6	-22,6
Xayvonot oqsillari, g	37,4	35,5	-5,08
Yog'lar,g	68	27,3	-59,8
Karbonsuvlar,g	272	275,2	+1,2
Mineral moddalar, mg			
Kalsiy	900	763,3	-15,5
Magniy	200	215,2	+7,6
Fosfor	1350	888,8	-34,2
Temir	8	11,3	+41,25
Yod, mkg	70	izlari	izlari
Vitaminlar			
V ₁	0,9	1,3	+44,4
V ₆	1,3	1,1	+0,85
A	500	610	+22
S, mg	50	130,7	+161,4
Energetik qiymati	1970	1743,0	-11,5

Temir miqdori ortiqcha bo'lishi qaramadan u gamsiz hisoblangan temir miqdoriga boyitilganligi aniqlandi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar organizmi o'sish va rivojlanishida uchun kalsiy va fosfor mikroelementlarining juda katta ahamiyati mavjuddir. Biroq bizning tekshirishlarimiz shuni ko'rsatadiki, kalsiy mikroelementi 15,5% ga, fosfor mikroelementi 34,2% kam iste'mol qilinganligi aniqlandi.

Vitaminlar asosan meva va sabzovotlarni iste'mol qilish natijasida qabul qilinadi. Vitaminlarning ikkita guruhi mavjud bo'lib, suvda va yog'da eriydigan guruhlarga ajartiladi.

A vitaminning miqdori 22,0% ga ortiqcha istemol qilinganligi aniqlandi.

Vitaminlarning guruhida V₆ ning miqdori 15,4%ga kam iste'mol qilinganligi aniqlandi. Qolganlari ko'p istemol qilinganligi aniqlandi.

Askorbin kislotasining miqdori +161,4% ga ko'p istemol qilingan.

Bunday tartibsiz ovqatlanish holatlari maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar orasida ishlash qobiliyatining pasayishi, oshqozon ichak tizimi kasalliklarning rivojlanishi va sonining oshishi va shuningdek endokrin tizimi kasalliklaridan moddalar almashinuv jarayonini izdan chiqishi, ortiqcha tana vazni va semirishga moyillik darajasini ortishi va yuzaga kelishiga zamin yaratadi.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning yoz-kuz mavsumida kun davomida asosiy oziqa mahsulotlarining iste'mol darajasi 8-jadvalda keltirilgan.

8-jadval

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning asosiy oziqa mahsulotlarini iste'mol qilish darajasi (yoz-kuz mavsumida)

Tarkibi	Fiziologik me'yor	Mutlaq iste'mol darajasi, g/kun	Me'yordan farqi,%
Go'sht va go'sht mahsulotlari	100	100	0
Baliq va baliq mahsulotlari	25	15	-60
Sut va sut mahsulotlari	548	420	-23,4
Non va non mahsulotlari	110	213	+93,4
Tuxum, dona	0,5	1,0	+100
Kartoshka	150	175	+16,67
Sabzovotlar	200	250	+25
Mevalar	150	160	+6,67
Sharbatlar	30 ml	70 ml	+133,3
O'simlik moyi	20	10	-50
Sariyog'	8	8	-
Shakar va qandolat mahsulotlari	50	50	-

8-jadvalda maktabgacha tarbiya muassasasining kunlik ovqat ratsionini gigiyenik tahlili shuni ko'rsatadiki, yilning yoz-kuz mavsumida ham qish-bahor mavsumiga qaraganda yetarli darajada kam iste'mol qilinganligi faqat non va non mahsulotlarining milliy an'analarga nisbatan ko'p iste'mol qilinganligi aniqlandi.

Kunlik ovqat ratsioni tarkibida o'ziga xos bo'lgan kamchiliklar aniqlandi: Masalan ovqat ratsioni tarkibida go'sht va go'sht mahsulotlari yetarli darajada iste'mol qilingan.

Baliq va baliq mahsulotlarini kunlik ratsioni tarkibida o'ziga xos o'rni bor. Semirishga moyil hisoblangan maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar kunlik ratsioni tarkibida baliq va baliq mahsulotlarining 60,0%ga kam iste'mol qilinganligi aniqlandi.

Sut va sut mahsulotlarining miqdori yoz-kuz mavsumida 23,4% ga kam istemol qilinganligi aniqlandi. Sut mahsulotlaridan qatiq, tvorog, qaymoq kabi mahsulotlar kunlik taomnomada kam miqdorda belgilanganligi aniqlandi. Miqdorining kamligidan tashqari ushbu mahsulotlarning tarkibi ham gigiyenik talablarga javob bermasligi kasallikning rivojlanishi va darajasining oshishiga zamin yaratadi.

Kunlik ratsion tarkibida non va non mahsulotlarining miqdori ham belgilangan miqdordan +94,4% ortiqcha ekanligi aniqlandi. Bu bolalar organizmida moddalar almashinuvini izdan chiqarib, turli xil kasalliklarning rivojlanishiga, ayniqsa endokrin tizimi kasalliklarning rivojlanishiga zamin yaratishi qator ilmiy tekshirish ishlarida isbotlangan.

Respublikamizda so'nggi yillarda bu borada qator qonun va dasturlar qabul qilinishiga qaramasdan yetarli darajada yoshi, jinsi, jismoniy qobiliyati va salomatlik holatiga mos ovqatlanish ratsionini tuzish va undan foydalanishga rioya qilish dolzarb muammolardan biridir.

Mamalakatimiz Prezidenti Sh.M.Mirziyov tomonidan maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning ta'lim va tarbiya jarayoniga katta e'tibor qaratmoqda. Buning istisnosini maktabgacha ta'lim vazirligi tashkil qilindi va bu vazirlik oldiga qator vazifalar yuklatilgan. Kunlik ratsioni tarkibida sabzovotlar, mevalarning

miqdori ham belgilangan miqdorda kam ekanligi aniqlandi. Ushbu tartibida tuzilgan kunlik taomnoma asosan maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar orasida boshqa kasalliklarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Maktabgacha ta'lim muassasalari bolalarning asosiy oziqa maxsulotlarining oziqaviy va biologik qiymati 9-jadvalda keltirilgan.

9-jadval

Yil yoz-kuz mavsumida maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning asosiy oziqa mahsulotlarini oziqaviy va energetik qiymatining tahlili

Mahsulotlar tarkibi	Fiziologik me'yor	mutlaq iste'mol darajasi, g/kun	me'yordan farqi,%
oqsillar, g	68	49,9	-26,6
hayvonot oqsillari, g	37,4	20,4	-45,5
yog'lar, g	68	28,3	-58,3
karbonsuvlar, g	272	316,4	+16,3
Mineral moddalar, mg			
Kalsiy	900	908,0	+0,92
Magniy	200	329,9	+64,95
Fosfor	1350	995	-26,3
Temir	8	31.2	+290
Yod, mkg	70	izlar	Izlari
Vitaminlar			
B ₁	0,9	1,4	+55,5
B ₆	1,3	1,1	-15,3
A	500	585	+17
C, mg	50	155,6	+211,2
Energetik qiymati	1970	1848,6	-6,16

9-jadvalda keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, bolalarning yoz-kuz mavsumida kunlik ratsionida sezilarli darajada oqsillar, yog'lar, mineral elementlar va vitaminlarining yetishmaslik holatlari aniqlandi. Oqsillarning

miqdori – 26,6% ga kam iste'mol qilinganligi aniqlandi. Ratsiondagi kam yog'lar miqdori o'simlik yog'lari hisobiga to'ldirilishiga qaramasdan 58,3 % kam ekanligi aniqlandi.

Karbonsuvlarining miqdori +16,3% ga ortiqcha iste'mol qilinganligi aniqlandi.

Mineral moddalaridan eng asosiylaridan hisoblangan yod mikroelementining miqdori judayam past ekanligi ya'ni izlari borligi aniqlandi. Bu borada yod bilan boyitilgan tuz va dengiz maxsulotlari va baliqlarini zudlik bilan taomnomaga kiritish zarur.

Temir miqdori +290.1%ga gamsiz hisoblangan temir miqdoriga boyitilganligi aniqlandi.

Semirishga moyil hisoblangan maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar organizmi o'sishi va rivojlanishi uchun kalsiy va fosfor mikroelementlarining juda katta ahamiyati mavjuddir. Biroq bizning tekshirishlarimiz shuni ko'rsatadiki, qish-bahor mavsumiga nisbatan yoz-kuz mavsumida ayrim mikroelementlar miqdori oshirilgan bo'lib, ulardan kalsiy mikroelementi +0.92 ga oshganligi biroq fosforning miqdori esa 26,3% kam iste'mol qilinganligi aniqlandi.

Vitaminlar asosan meva va sabzovotlarni iste'mol qilish natijasida kabul qilinadi. Vitaminlarning ikkita guruhi mavjud bo'lib, suvda va yog'da eriydigan guruhlarga ajartiladi.

A vitaminning miqdori -17,0% ga ortiqcha istemol qilinganligi aniqlandi. Vitaminlarning guruhida B₆ ning miqdori - 15.3%ga kam iste'mol qilinganligi aniqlandi. Qolganlari ko'p istemol qilinganli anivlandi.

C vitamining miqdori 211,2% ga ko'p iste'mol qilingan.

Bunday tartibsiz ovqatlanish holatlari maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar orasida ishlash qobiliyatining pasayishi, oshqozon ichak tizimi kasalliklarning rivojlanishi va sonining oshishi va shuningdek endokrin tizimi kasalliklaridan moddalar almashinuv jarayonini izdan chiqishi, ortiqcha tana vazni va turli darajadagi semirishga moyillik darajasini og'irlashishiga zamin yaratgan.

3.3-§. Bolalar muassasalari kun tartibi va ovqatlanish sharoitlarining salomatlik holatiga ta'sirini gigiyenik tahlili

JSSTning ma'lumotlariga asosan bolaning yoshi, jinsiga mos ravishda aqliy, jismoniy. Ruhiy va estetik jihatdan rivojlanishinig erishilgan gormonik holatidir.

Bolalar va o'smirlar jamoasining salomatlik holatini o'rganish va oldini olish muammosi bugungi kunda davlat miqiyosidagi asosiy muommalardan biri hisoblanadi, shuning uchun jamoaning salomatlik holatini himoyalash va mustaxkamlash mamlakatimizning sog'liqni saqlash tashkilotlari oldida turgan asosiy vazifalardan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda o'suvchi organizmni salomatlik holatining funksional jihatdan o'zgarishi yil sayin ortib bormoqda, buning asosiy sabablaridan biri, kun tratibini to'g'ri tashkillashtirilmaslgi, yetarli darajada jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanmaslik va tartibsiz ovqatlanish sabab bo'lishi aniqlangan [14, 16, 25, 32, 49, 64].

So'nggi yillarda bolalar va o'smirlar salomatlik holatini himoyalash, kasalliklarni kamaytirish va jismoniy rivojlanishini yaxshilashga qaratilagan chora-tadbirlar keng tarzda amalga oshirilishiga qaramasdan, bugungi kunda mamlakatimizda istiqomat qilib ta'lim tarbiya olib kelayotgan bolalar va o'smirlar orasida ayrim kasalliklarning darajasi yuqoriligicha qolmoqda.

Bozor iqtisodiyoti o'tish munosabati, kichik kichik sektorlarning ochilishiga qramasdan MTMLarida bolalar orasida kun tartibining izdan chiqishi oqibatida, ovqatlanish madaniyatining buzliishi, ovqat ratsioni tarkibida turli xil vitaminlarning ayniqsa A va B guruh vitaminlarining yetishmasligi oqibatida kelib chiqadigan kasalliklar soni kun sayin ortib bormoqda. Bu esa maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning o'sish va rivojlanish qonuniyatlarining izdan chiqishi, ta'lim tarbiya tizimda o'ziga xos o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. So'nggi yillarda H₁N₁ grippi, OITS va uning oqibati asosida tug'iladigan bolalar soni kun sayin ortib bormoqda.

Tekshirish vaqtida makatbgacha tarbiya yoshidagi tarbiyalanayotgan bolalar orasida murojaatlar sonini keskin ko'payishining sabablaridan biri ushbu yoshidagi

bolalar kun tartibi va uning asosiy komponentlarining izdan chiqqanligi yoki MTM va uy sharoitida rioya qilmaslik holatlari, bolalarning emlash darajasi va sifatining pastligi, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy tayyorgarlik darajasining pasayishi oqibatida immun tizimi faoliyatining pasayib ketganligi sabab bo'ladi. Tekshirilgan maktabgacha ta'lim yoshidagi 102 nafar bolalar orasida kasalliklarning tarqalishi va guruhlar bo'yicha intensiv va ektensiv ko'rsatkichlarining darajasi 10-jadvalda keltirilgan.

Tekshirilgan bolalar orasida yuqumli kasalliklar soni 5% tashkil qildi. Bundan ko'rinib turibdiki, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar orasida immunoprofilaktika ishlarining samaradorligining pasayganligidan dalolat beradi. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar orasida yuqumli kasalliklardan gripp va uning asosatlari, O'RI va gijja kasalliklarning soni keskin oshib borayotganligi va uning aniqlash diagnostik sharoitiga amal qilinmaganligi aniqlandi. Bu holatning asosiy sabab va omillarini aniqlab, zarur chora-tadbirlari ishlab chiqarish va bartaraf etish zarur. Yuqumli kasalliklarni asosan virusli gepatit va o'tkir ichak yuqumli kasalliklar tashkil qiladi.

So'nggi yillarda yengil shamollash, gripp va unga o'xshash virus kasalliklarning soni kun sayin ortib bormoqda.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, ushbu kasalliklarni oldini olishga qaratilgan sanitar-gigiyenik, epidemiologik va profilaktik ishlari zudlik bilan amalga oshirish zarur.

Endokrin kasalliklar ovqat hazm qilish, immunitet va moddalar almashinuvining buzilishi 40,04% ni tashkil qildi. Endokrin kasalliklari orasida endemik buqoq kasalligi keng tarqalganligi aniqlandi. Bu bora qator profilaktik ishlarni zudlik bilan amalga oshirish kerak.

Somatik kasalliklardan boshqa somatik kasalliklarga nisbatan yuqori kasalliklar ko'rsatkichi endokrin tizimi kasalliklari-35,9%ni, ya'ni bolalar orasida eng yuqori ekanligi isbotlangan. Keyingi o'rinlarni XKKT-10 bo'yicha X- guruh kasalliklari, ya'ni nafas olish tizimi kasalliklari 12,5%ni; III- qon ishlab chiqarish

orgnalari kasalliklari 9,3%; I- yuqumli va parazitlar kasalliklari 7,8% ni tashkil qilgan.

10-jadval

3 dan 7-yoshgacha bo'lgan Toshkent shahrida yashaydigan maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning murojaatlar bo'yicha kasallanish ko'rsatkichlari

Bolalar soni		102	
Kasalliklar sinfi		Abs.	% larda
II.	Yuqumli va parazitlar kasalliklar	5	7,8
III.	Qon ishlab chiqaruvchi organlar va qon kasalliklari	6	9,3
IIV	Endokrin kasalliklar, ovqat hazm qilish, immunitet va moddalar almashinuvining buzilishi	23	35,9
VV	Asab tizimi va sezgi organlari kasalliklari	2	3,1
VVII	Ko'rish tizimi kasalliklari	4	6,25
VVIII	Quloq eshitish tizimi kasalliklari	4	6,25
IX	Nafas olish tizimi kasalliklari	8	12,5
XXI	Ovqat hazm qilish tizim kasalliklari	4	6,25
XXII	Teri va teri osti qatlam kasalliklari	2	3,1
XXIII	Biriktiruvchi va suyak-mushak tizimi kasalliklari	2	3,1
XXIV	Ayiruv tizimi kasalliklari	4	6,25
	Hamma kasalliklar	64	100

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar muassasalarida chuqurlashtirilgan tibbiy ko'riklar o'z vaqtida olib borilmaganligi, ularning ayrim kasalliklarining statistik ma'lumotlari Respublika sog'liqni saqlash vazirligining statistik ma'lumotlariga mos kelmaganligidan dalolat beradi. Maktabgacha ta'lim

muassasalarida bolalarning antropometrik ko'rsatkichlari umuman tahlil qilinmaganligi va ularning yaxshilash borasida ishlar amalga oshirilmaganligi bolalar orasida sivilizatsiya xastaliklarning rivojlanishiga zamin yaratganligidan dalolat beradi.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar orasida eng ko'p tarqalgan kasallik nafas olish va endokrin tizimi kasalliklari hisoblanadi. Nafas olish tizimi kasalliklari sonining oshishi birinchi navbatda immunitetning pasayishi va gripp virusli noetiologik kasalligi hisoblansa, ikkinchi tomondan organizmning qarshilik darajasining pasayishi bilan bog'liqdir.

Bundan tashqari bolalar orasida kasalliklarning tarqalishi ko'rsatkichlarining oshishi kun tartibining izdan chiqqanligi, ratsional ovqatlanishi holatlarining buzilganligi, karbonsuvlar miqdorining taomnomada ko'pligi, mineral moddalar miqdorining kamayishi, MTMlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining noto'g'ri tashkillashtirilganligi sabab bo'lgan.

3.4-§. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar jismoniy rivojlanishga ovqatlanish ta'sirini gigiyenik tahlili

O'suvchi organizmning o'sish va rivojlanishi asosan ularning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bilan baholanishi qator ilmiy ishlarda isbotlangan. Maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiyalanayotgan bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari nafaqat ularning salomatlik holatini gormoniklik darajada rivojlanishini baholvchi integral ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning somatometrik ko'rsatkichlari (bo'y) ning gigiyenik tahlili 11-12 jadvalda keltirilgan.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning tana uzunligi jinslar kesimida alohida o'rganilmaydi, chunki ularning jinsiy farqlari 7 yoshdan keyin tahlili qilinadi. Biz tadqiqotlarimizda ular orasidagi farqlarni bilish uchun alohida tartibda o'rganishni maqsad qilib oldik.

**Maktabgacha ta'lim yoshidagi o'g'il bolalarning somatometrik
(bo'y uzunligi) ko'rsatkichlari**

№	Bolalarning yoshi	Bo'yi	
		Fiziologik me'yoriy daraja	Bolalarning bo'y ko'rsatkichi
1	3	93,55	93,12±0.5
2	3, 6	98,05	97,25±0.4
3	4	101,76	100,94±0.8
4	4,6	104,43	103,55±0.7
5	5	109,61	108,83±0.6
6	5,6	111,71	111,56±0.3

11-jadvalda keltirilgan ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, bolalarning bo'y uzunligining ko'rsatkichlari fiziologik me'yoriy darajadan sezilarsiz darajada past ekanligi aniqlandi, ya'ni 3 yoshlilar guruhida 0,32% ga, ya'ni 0,33 sm, shuningdek 3 yoshu olti oylillar guruhida esa 0,71% ga, 4 yoshlilar guruhida esa 0,81% ga, 4,6 yoshlilar guruhida 0,86%, 5 yoshlilar 0,71% ga, 6 yoshlilarda esa 0,1% kam ekanligi aniqlandi. O'g'il bolalarning bo'y ko'rsatkichi me'yoriy standart ko'rsatkichdan 0,33 smdan 0,1 smgacha past ekanligi aniqlandi.

**Maktabgacha ta'lim yoshidagi qiz bolalarning somatometrik
(bo'y uzunligi) ko'rsatkichlari**

№	Bolalarning yoshi	Bo'yi	
		Fiziologik me'yoriy daraja	Bolalarning bo'y ko'rsatkichi
1	3	92,87	92,49±0.04
2	3, 6	97,14	97,08±0.08
3	4	101,07	100,66±0.07
4	4,6	103,62	103,17±0.06
5	5	108,18	107,65±0.03

Maktabgacha ta'lim yoshidagi qiz bolalarda ham bo'y uzunligining ko'rsatkichlari fiziologik me'yoriy darajadan sezilarsiz darajada past ekanligi aniqlandi. Bu ko'rsatkich 4 yoshu 6 oyliklar guruhida 99,76%ni, ya'ni 0,24 smga kam ekanligi aniqlandi. Qolgan yosh guruhlarida esa 0,02% dan 0,39 % gacha kam bo'lib, bu esa 0,02 smdan 0,43 smgachani me'riy darajadan kam ekanligini ko'rsatdi.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning somatometrik ko'rsatkichlari (tana vazni) ning gigiyenik tahlili 13-14-jadvalda keltirilgan.

13-jadval

Maktabgacha ta'lim yoshidagi o'g'il bolalarning tana vaznining olingan natijalari

№	Bolalarning yoshi	Tana vazni	
		Fiziologik me'yoriy daraja	Bolalarning vazn ko'rsatkichi
1	3	14.69	15.13±0.01
2	3, 6	15.66	15.93±0.02
3	4	16.36	17.19±0.04
4	4,6	17.43	18.15±0.05
5	5	18.48	19.19±0.08
6	5,6	19.45	21.27±0.06

Tadqiqot natijalari davomida aniqlangan tana vazni ko'rsatkichlarni noto'g'ri ovqatlanishining asosiy belgilaridan biri hisoblanib, organizmning belgilovchi integral ko'rsatkichlaridan biridir.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi o'g'il bolalarning tana vazni ularning integral ko'rsatkichlaridan biri bo'lib, o'suvchi organizmning bo'yi va qo'krak qafasi aylanisiga mos kelishi zarur. Bu esa ularning gormonik tarzdagi jismoniy rivojlanishini belgilovchi omillardan biri hisoblanadi.

13-jadvalda keltirilgan maktabgacha ta'lim yoshidagi o'g'il bolalarning tana vazni ko'rsatkichlarining gigiyenik tahlili shuni ko'rsatadiki, 3 yoshli o'g'il bolalarda vazn ko'rsatkichi me'yoriy darajadan 3,6%ga, ya'ni 0,54 kkgga ko'p ekanligi aniqlandi. Tekshirilgan 6 ta yosh guruhida vaznining me'yoriy darajadan 0,54%dan 1,88 kkgacha ortiqcha ekanligi aniqlandi.

14-jadval

Maktabgacha ta'lim yoshidagi qiz bolalarning vazni ko'rsatkichlarining natijalari

№	Bolalarning yoshi	Tana vazni	
		Fiziologik me'yoriy daraja	vazni ko'rsatkichi
1	3	14.27	14.69±0.02
2	3, 6	14.88	15.24±0.01
3	4	16.22	16.45±0.005
4	4,6	16.79	17.79±0.03
5	5	18.20	19.19±0.04

14-javdaldan ko'rinib turibdiki, maktabgacha ta'lim yoshidagi qiz bolalarda o'g'il bolalarning ko'rsatkichlari yuqori ekanligi qator ilmiy tadqiqot ishlarniing natijalarida isbotlangan.

Bizning tadqiqot natijalarimiz shuni ko'rsatadiki, 3 yoshlilar guruhida o'g'il bolalarda qizlarga nisbatan 0,66% ga ko'p ekanligi aniqlanadi. Qiz bolalarda me'yoriy darajaga nisbatan 1,4% dan 5,9% gacha ko'p ekanligi aniqlangan. Qizlarning vazni ko'rsatkichini 0,42 dan 1,0 kkgacha ortiqcha ekanligi aniqlandi. Bu esa ular da noto'g'ri ovqatlanish tartibi, ovqat sifatining pasayishi, iste'mol qilayotgan kunlik ratsioni tarkibida GIga boy maxsulotlarning ortiqchaligi, TVIning oshishi, uning natijasida maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda turli kasalliklarning rivojlanishiga sharoit yaratilganligini ko'rsatadi.

Nazorat ostiga olingan maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning samatometrik ko'rsatkichlarning yana bir asosiy belgilaridan biri, ularning ko'krak qafasi aylanasi o'lchamlarining natijalari 15-16-jadvallarda keltirilgan.

15-jadval

Maktabgacha ta'lim yoshidagi o'g'il bolalar ko'krak qafasi aylanasi ko'rsatkichlari

№	Bolalarning yoshi	Ko'krak qafasi aylanasi	
		Fiziologik me'yoriy daraja	ko'krak qafasi aylanasi
1	3	50,34	50,43±0.6
2	3, 6	52,77	52,98±0.4
3	4	53,62	53,79±0.3
4	4,6	54,62	55,15±0.4
5	5	55,09	55,94±0.8
6	5,6	56,68	55,17±0.9

15-javdaldan ko'rinib turibdiki, maktabgacha ta'lim yoshidagi o'g'il bolalarning ko'krak qafasining aylanasi me'yoriy darajaga nisbatan 98,46% dan 99,83% gacha, ya'ni 0,10 smdan 0,85 smgacha ortiqcha ekanligi aniqlandi. Ko'krak qafasi aylanasi eng kam ko'rsatkichi 3 yoshli bolalar guruhida aniqlandi. Guruhlar kesimida esa 5 yoshlilar guruhida eng katta ko'rsatkich aniqlandi.

16-jadval

Maktabgacha ta'lim yoshidagi qiz bolalarning ko'krak qafasi aylanasi ko'rsatkichlari

№	Bolalarning yoshi	Ko'krak qafasi aylanasi	
		Fiziologik me'yoriy daraja	ko'krak qafasi aylanasi, sm
1	3	49,54	49,64±0.2
2	3, 6	51,05	51,35±0.5
3	4	52,67	52,76±0.4
4	4,6	53,16	53,94±0.3
5	5	53,84	54,13±0.5

16-javdaldan keltirilgan ma'lumotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, maktabgacha ta'lim yoshidagi qiz bolalarning ko'krak qafasining aylanasi me'yoriy darajaga nisbatan 0,20 dan 1,46% gacha, ya'ni 0,1% dan 0,78smgacha ortiqcha ekanligi aniqlandi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida 102 nafar bolalar tekshirilib, ulardan 53 nafari o'g'il bolalar, 49 nafarni qiz bolalar tashkil etib, ularning tana vazn indeksi 17- jadvalda keltirilgan.

17-jadval

Maktabgacha ta'lim yoshidagi o'g'il bolalarda tana vazni indeksi ko'rsatkichi natijalari

№	guruhi	Yosh	O'g'il bola	IMT ko'rsatkichi me'yorda	IMT ko'rsatkichi
1	kichik guruh	3 yosh	7	15,6	16,6
2	o'rta guruhi	4 yosh	13	15,4	16,2
3	katta guruh	5 yosh	28	15,3	16,0
4	tayyorlov guruhi	6 yosh	5	15,3	16,5
Jami	3-7 yoshgacha	3-7	53		

Maktabgacha ta'lim yoshidagi o'g'il bolalarning jismoniy rivojlanishga ovqatlanish tartibi va oziq-ovot maxsulotlarining tutgan o'rnini baholvchi asosiy ko'rsatkichlardani biri tana vazni indeksi hisoblanadi. TVI me'yoriy ko'rsatkichi maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar orasida quyidagicha, ya'ni 3 yoshli bollar orasida 15,6 ni; 4 yoshlilarda 15,4 ni, 5 yoshlilarda esa 15,3 ni, 6 yoshlilarda esa 15,3 ni tashkil qilgan.

Tekshirilgan maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda esa tekshirish davomida olingan natijalar quyidagini tashkil qildi: 3 yoshlilarda me'yorga nisbatan 6,4% ga, 4 yoshlilarda me'yorga nisbatan 5,2%ga, 5 yoshlilarda me'yorga nisbatan 4,6%, 6 yoshlilar orasida TVI ko'rsatkichi me'yorga nisbatan 7,8% ortiqcha ekanligi aniqlandi. Bundan ko'rinib turibdiki, maktabgacha ta'lim

yoshidagi bolalar orasida TVI ortiqchaligi ovqatlanish tartibi va uning sifati gigiyenik talablarga mos kelmasligi aniqlandi.

18-jadval

Maktabgacha ta'lim yoshidagi qiz bolalarning tana vazni indeksi ko'rsatkichi natijalari

№	guruhi	Yosh	Qiz bola	IMT ko'rsatkichi me'yorda	IMT ko'rsatkichi
1	kichik guruh	3 yosh	12	16	16,5
2	o'rta guruh	4 yosh	16	15,8	16,1
3	katta guruh	5 yosh	21	15,5	15,9
4	tayyorlov guruh	6 yosh	0	15,4	0
Jami	3-7 yoshgacha	3-7	49		

Maktabgacha ta'lim yoshidagi qiz bolalarda IMTning me'yoriy ko'rsatkichi quyidagicha 3 yoshlilarda 16 ni; 4 yoshlilarda esa 15,8 ni, 5 yoshlilarda esa 15,5 ni tashkil qilgan.

Nazorat guruhidagi bolalarda esa quyidagicha: 3 yoshlilarda me'yorga nisbatan 3,1%, 4 yoshlilarda me'yorga nisbatan 2%, 5 yoshlilarda me'yorga nisbatan 2,6% yuqori ekanligi aniqlandi.

III-bobning xulosalari

1. 3 yoshlilar guruhida 0,32% ga, ya'ni 0,33 sm, shuningdek 3 yoshu olti oylillar guruhida esa 0,71% ga, 4 yoshlilar guruhida esa 0,81%ga, 4,6 yoshlilar guruhida 0,86%, 5 yoshlilar 0,71% ga, 6 yoshlilarda esa 0.1% kam ekanligi aniqlandi. O'g'il bolalarning bo'y ko'rsatkichi me'yoriy standart ko'rsatkichdan 0,33 smdan 0,1 smgacha past ekanligi aniqlandi.

2. 4 yoshu 6 oyliklar guruhida 99,76%ni, ya'ni 0,24 smga kam ekanligi aniqlandi. Qolgan yosh guruhlarida esa 0,02% dan 0,39 % gacha kam bo'lib, bu esa 0,02 smdan 0,43 smgachani me'riy darajadan kam ekanligini ko'rsatdi.

3. O'g'il bolalarning tana vazni ko'rsatkichlarining gigiyenik tahlili shuni ko'rsatadiki, 3 yoshli o'g'il bolalarda vazn ko'rsatkichi me'yoriy darajadan

3,6%ga, ya'ni 0,54 kgga ko'p ekanligi aniqlandi. Tekshirilgan 6 ta yosh guruhida vaznining me'yoriy darajadan 0,54%dan 1,88 kggacha ortiqcha ekanligi aniqlandi. Tekshirilgan bolalar orasida tana vazni 0,3% dan 1,8 % ga, qiz bolalarda esa 0,6% dan 2,0% gacha ko'pligi aniqlandi.

4. Maktabgacha ta'lim yoshidagi o'g'il bolalarning ko'krak qafasining aylanasi me'yoriy darajaga nisbatan 98,46% dan 99,83% gacha, ya'ni 0,10 smdan 0,85 smgacha, qiz bolalarning ko'krak qafasining aylanasi me'yoriy darajaga nisbatan 0,20 dan 1,46% gacha, ya'ni 0,1% dan 0,78smgacha ortiqcha ekanligi aniqlandi.

5. Tekshirilgan maktabgacha ta'lim yoshidagi 3 yoshli o'g'il bolalarda TVI me'yorga nisbatan 6,4%ga, qizlarda esa 3,1%; 4 yoshlilarda esa analogik mos ravishda 5,2% va 2%,ga, 5 yoshli o'g'il bolalarda 4,6%, qizlarda 2,6% ga ortiqcha ekanligi aniqlandi. Eng achinarlisi shundan iboratki, o'g'il bolalarda yoshi oshgan sari TVI- ortishi kuzatilib, bu ko'rsatkichi 7,8% ortiqchaligi isbotlangan.

6. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar orasida TVI ortiqchaligi ovqatlanish tartibi va uning sifati gigiyenik talablarga mos kelmasligi aniqlandi.

XOTIMA

Mamlakatimizda mustaqillikning dastlabki kunlaridan boshlab aholiga tibbiy xizmat ko'rsatishni sifatli tashkil etish borasida keng qamrovli dasturiy tadbirlar amalga oshirilishi natijasida aholi orasida sog'lom ovqatlanishni tashkillashtirish va ovqatlanish me'yorlariga rioya qilishni ta'minlashga yo'naltirilgan qator me'yoriy hujjatlar, jumladan "Oziq-ovqat mahsulotining sifati va xavfsizligi to'g'risida" va "Fuqarolar sog'lig'ini saqlash to'g'risida"gi qonunlar ishlab chiqildi. Sog'liqni saqlash vazirligining ma'lumotiga ko'ra, bolalarning bo'yi 3 sm, tana vazni 4 kg oshdi, tug'ma nuqsoni bo'lgan bolalar soni 1,3-marta, bolalar o'limi esa 3,1-martaga kamaydi».

2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasining yettita ustuvor yo'nalishiga muvofiq aholiga tibbiy xizmat ko'rsatish darajasini yangi bosqichga ko'tarishda «...birlamchi tibbiy-sanitariya xizmatida aholiga malakali xizmat ko'rsatish sifatini yaxshilash...»⁴ bemorlarga ko'rsatilayotgan ixtisoslashtirilgan endokrinologik tibbiy xizmatni yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasi ishlab chiqilgan. O'zbek populyatsiyaciga xos bo'lgan ekzogen-konstitutsional semiz bolalar va o'smirlarda metabolik sindromni tashxislash hamda sifatli tibbiy xizmat ko'rsatishda innovatsion texnologiyalarni qo'llash asosida zamonaviy davolash usullarni ishlab chiqish va bajarish zarur.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son «2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida», 2018-yil 7-dekabrda PF-5590-son «O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar to'g'risida»gi Farmonlari, 2018-yil 18-dekabrda 4063-son «Yuqumli bo'lmagan kasalliklarning profilaktikasini, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholini jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida», 2020-yil 10-noyabrda PQ-4887-son «Aholini sog'lom ovqatlanishni ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida», 2020-yil 12-

⁴ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish Harakatlar startegiyasi to'g'risida»gi PF-4947-sonli Farmoni

noyabrdagi PQ-4891-sonli «Tibbiy-profilaktika ishlari samaradorligini yanada oshirish orqali jamoat salomatligini ta'minlashga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida» Qarorlari hamda mazkur faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda muayyan darajada xizmat qiladi.

Olimlarimizning qanchalik o'rganishlariga qaramasdan, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar orasida immun tizmining izdan chiqishi va uning asoratlari, turli yuqumli va virus kasalliklarning taraqqulishi bilan bir qatorda davlat miqyosidagi global muammoli kasalliklar yod tanqislik xolati va uning asoratlari, temir tanqislik kamqonlik kasalliklari 70-80% ni tashkil qilmoqda [1, 3, 5, 14, 80, 18, 19, 49, 50, 55, 56, 57, 65].

Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar va o'smirlar orasida salomatlik holatini mustaxkamlash va jismoniy rivojlanishini yaxshilash asosiy manbai kun tartibini oqilona tashkillashtirish, ratsional ovqatlanish, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari egallaydi [2, 3, 18, 45, 46, 47, 48, 61, 62, 64, 65].

Belgilangan me'yordan kam ovqatlanish va sifatsiz maxsulotlar va noto'g'ri ovqatlanish tartibi jismoniy rivojlanish va jismoniy qobiliyat darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi [14, 16, 40, 49, 63, 70, 72, 83].

Oxirgi yillarda ko'plab bolalar va o'smirlarning kun tartibi va uning asosiy tarkibiy qismlarining buzilishiga qaratilgan ilmiy ishlar bajarilmoqda. Qator olimlarning keltirgan ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, sifatsiz ovqatlanish va noto'g'ri tashkillashtirilgan kun tartibi, yetarli darajada jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanmaslik nafaqat kasalliklarning keltirib chikarish, balkim bola organizmida jismoniy va asab-ruhiy tizimi faoliyatining izdan chiqishini ko'rsatadi. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar kun tartibida ochiq havoda sayr qilish davomiyligining kamayishi, kun tartibida kunduzgi uyqu gigiyenik talablarga mos kelmasligi, kompyuterdagi o'yinlar va turli darajadagi yoshiga mos kelmaydigan o'yinlar bajarishi jismoniy qobiliyatni pasaytirib, jismoniy rivojlanishni izdan chiqishiga olib kelmoqda.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar orasida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va chiniqtirish ishlari samarali tarzda tashkillashtirilgandan keyin yuqumli kasalliklar soni 5% ni, somatik kasalliklardan endokrin tizimi kasalliklari soni esa 40%ni, nafas olish tizimi kasalliklari 10%ni tashkil qildi.

Rang ko'rsatkichi bo'yicha jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi 5 ta guruh kasalliklar ta'siri bilan baholanganda, yuqori kasalliklar ko'rsatkichi endokrin tizimi kasalliklari-35,9%ni, ya'ni bolalar orasida eng yuqori ekanligi isbotlangan. Keyingi o'rinlarni XKKT-10 bo'yicha X- guruh kasalliklari, ya'ni nafas olish tizimi kasalliklari 12,5%ni; III- qon ishlab chiqarish orgnalari kasalliklari 9,3%; I- yuqumli va parazitlar kasalliklari 7,8% ni tashkil qilgan.

Shu narsa tekshirish natijalarida aniqlanganki, kelgusida maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar orasida boshqa kasalliklarning rivojlanishi, organizmning o'sish va rivojlanish, ta'lim va tarbiya jarayonining izdan chiqishiga zamin yaratadi [3, 64, 65].

Shunday qilib, olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar kun tartibining izdan chiqishi, kasalliklar sonining oshishi, ratsional ovqatlanishining izdan chiqishi, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasining pasayishiga olib keladi.

Maktabgacha ta'lim muassasasining kunlik ovqat ratsionini gigiyenik tahlili shuni ko'rsatadiki, yil fasllar davomida ovqat ratsioni tarkibida o'ziga xos bo'lgan kamchiliklar aniqlandi: baliq mahsulotlarining yilning qish-bahor mavsumida 60% ga, sut mahsulotlari 27,01%, mevalar 18,7% ga, o'ismlik moyi 50% kam iste'mol qilinganligi, shuningdek non va non mahsulotlari 139,1%, kartoshka 13,33%, shakar va qandolat mahsulotlari 40% ga ko'p istemol qilganligi aniqlandi. Kolbasa mahsulotlari umuman iste'mol qilinmagan. Bu esa bir xil darajada ovqatlanish sharoitlarini tashkillashtirilganligidan dalolat beradi.

Yilning yoz-kuz mavsumida oqsillar, yog'lar, mineral elementlar va vitaminlarining yetishmaslik holatlari aniqlandi, oqsillar – 26,6% ga kam, yog'lar miqdori o'simlik yog'lari hisobiga to'ldirilishiga qaramasdan 58,3 % kam ekanligi aniqlandi. Karbonsuvlarining miqdori esa +16,3% ga ortiqcha iste'mol qilingan.

Mineral moddalaridan yod mikroelementining miqdori judayam past ekanligi ya'ni izlari borligi, temir miqdori +290.1%ga gamsiz hisoblangan temir miqdori ko'pligi, qish-bahor mavsumiga nisbatan yoz-kuz mavsumida ayrim mikroelementlar miqdori oshirilgan bo'lib, ulardan kalsiy mikroelementi +0.92 ga oshganligi biroq fosforning miqdori esa 26,3% kam iste'mol qilinganligi aniqlandi.

Semirishga moyil maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning eng aosiy ko'rsatkichlari ularning jismoniy rivojlanish va tana vazn indeksi ko'rsakichidir. Tahlilardan ko'rinib turibdiki, bo'y uzunligi o'g'il bolalarning bo'y ko'rsatkichi me'yoriy standart ko'rsatkichdan 0,33 smdan 0,1 smgacha past ekanligi, qizlarda esa 0,02% dan 0,39 % gacha kam bo'lib, bu esa 0,02 smdan 0,43 smgachani me'oriy darajadan kam ekanligini ko'rsatdi.

Tana vazni esa bolalarning semirishni belgilovchi yana bir omillardan biridir. O'g'il bolalarning tana vazni ko'rsatkichlari tekshirilgan 6 ta yosh guruhida vaznining me'yoriy darajadan 0,54%dan 1,88 kggacha ortiqcha ekanligi, ya'ni 0,3% dan 1,8 % ga, qiz bolalarda esa 0,6% dan 2,0% gacha ko'pligi aniqlandi.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi o'g'il bolalarning ko'krak qafasining aylanasi me'yoriy darajaga nisbatan 98,46% dan 99,83% gacha, ya'ni 0,10 smdan 0,85 smgacha, qiz bolalarning ko'krak qafasining aylanasi me'yoriy darajaga nisbatan 0,20 dan 1,46% gacha, ya'ni 0,1% dan 0,78 smgacha ortiqcha ekanligi aniqlandi.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi 3 yoshli o'g'il bolalarda TVI me'yorga nisbatan 6,4%ga, qizlarda esa 3,1%; 4 yoshlilarda esa analogik mos ravishda 5,2% va 2%,ga, 5 yoshli o'g'il bolalarda 4,6%, qizlarda 2,6% ga ortiqcha ekanligi aniqlandi. Eng achinarlisi shundan iboratki, o'g'il bolalarda yoshi oshgan sari TVI-ortishi kuzatilib, bu ko'rsatkichi 7,8% ortiqchaligi isbotlangan.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish va ta'minlash, kun tartibining to'g'ri tashkillashtirish maqsadida quyidagilarni bajarishini maqsadga muvofiq deb bilamiz:

turli yosh guruhlarida maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar orasida bog'chada va uy sharoitida Respublika, viloyat va shaxar miqyosida tarbiyachilar, maktablar, maxsuslashtirilgan maktab internatlari, akademik litsey va kollejlarda

ta'lim olayotgan o'smirlar orasida tartibini to'g'ri tashkillashtirish borasida seminar treninglarni tashkillashtirish lozim;

maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar orasida ertalabki badantarbiya va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini davriy ravishda tashkillashtirish zarur.

Bolalarning salomatlik holatini davriy ravishda yiliga 1-marta tor mutaxassisleri ishtirokida (pediatr, okulist, LOR, revmatolog, endokrinolog va laboratoriya tekshiruv tashxisi asosida) chuqurlashtirilgan tibbiy ko'riklarni tashkillashtirish va murojaatlar bo'yicha ko'rsatkichlar bilan solishtirish va taxlil qilish zarur;

Kun tartibini jismoniy va aqliy rivojlanishni bir maromda olib borish uchun to'g'ri tuzilgan dasturlar olib borish, ochiq xavoda sayr qilishi, ratsional ovqatlanish, to'loqonli uyqu, asab-ruhiy tizimning faoliyatining boshqarish va jadallash-tirishga qaratilgan mashg'ulotlarni olib borish;

Yuqumli va ayrim somatik kasalliklarning tarqalishini oldini olishga qaratilgan sanitar gigiyenik va profilaktik ishlarni kuchaytirish lozim.

Davriy ravishda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishni tashkillashtirish zarur.

Tekshirish natijalari asosida shuni ta'kidlashimiz joizki, MTMlar muassalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan bolalar davriy ravishda shug'ullanilmaganligi, jismoniy tayyorgarlik darajasi pastligi bolalar orasida ishlash qobiliyatining pasayganligi aniqlandi.

Bolalar orasida semizlikni oldini olish chora-tadbirlari

a) Ovqatlanish odatlarini yaxshilash

To'g'ri va muvozanatli ovqatlanish: Bolalarga turli xil sabzavotlar, mevalar, to'qima va oqsilga boy ovqatlar berilishi kerak. Shirinliklar va yuqori kaloriyali ovqatlardan cheklanish zarur.

Suv ichishni rag'batlantirish: Suv organizmni tozalash va jismoniy faoliyatni yaxshilashga yordam beradi.

Me'yorida ovqatlanish: Bolalar uchun kichik porsiyalarda ovqatlantirish, ortiqcha ovqatlanishni oldini olish muhim.

b) Jismoniy faoliyatni oshirish

Jismoniy mashqlar va o'yinlar: Bolalar kuniga kamida 1 soat jismoniy faollik bilan shug'ullanishlari kerak. Sport o'yinlari, yugurish, suzish va boshqa faoliyatlar bolalar uchun foydali.

Sportga jalb qilish: Bolalarni sport turlariga (futbol, basketbol, raqs va h.k.) jalb qilish ularning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi.

d) Sog'lom turmush tarzini tarbiyalash

Sog'lom odatlar o'rgatish: Bolaga sog'lom turmush tarzini o'rgatish, uning kundalik rejasiga sog'lom ovqatlanish va jismoniy faoliyatni qo'shish zarur.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish: Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar uchun sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ularga jismoniy mashqlarni va to'g'ri ovqatlanishni o'rgatish muhimdir.

5. Semizlikning oldini olish va unga qarshi kurashish zarurati

Semizlikning oldini olish va unga qarshi kurashish uchun maktabgacha ta'lim yurtlarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, bolalarga jismoniy faoliyatni rag'batlantirish, to'g'ri ovqatlanish odatlarini o'rgatish juda muhimdir. Ota-onalar va pedagoglar bolalar bilan birga to'g'ri va muvozanatli ovqatlanishni ta'minlashlari, bolalarga sog'lom hayot tarzini o'rgatishlari kerak.

XULOSALAR

1. Semirishga moyil bo'lgan maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar kunlik ratsioni tarkibida oqsillar baliq mahsulotlarining yilning qish-bahor mavsumida 60% ga, sut va sut mahsulotlari 27,01%, mevalar 18,7% ga, o'simlik moyi 50% kam iste'mol qilinganligi, shuningdek non va non mahsulotlari 139,1%, kartoshka 13,33%, shakar va qandolat mahsulotlari 40% ga ko'p istemol qilganligi aniqlandi. Kolbasa mahsulotlari umuman iste'mol qilinmagan. Bu esa bir xil darajada ovqatlanish sharoitlarini tashkillashtirilganligidan dalolat beradi.

2. Semirishga moyil hisoblangan maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar kunlik ratsioni tarkibida yilning yoz-kuz mavsumida baliq va baliq mahsulotlarining 60,0%ga kam iste'mol qilinganligi aniqlandi. Sut va sut mahsulotlarining miqdori yoz-kuz mavsumida 23,4% ga kam iste'mol qilinganligi, kunlik ratsion tarkibida non va non mahsulotlarining miqdori ham belgilangan miqdordan +94,4% ortiqcha ekanligi aniqlandi.

3. Rang ko'rsatkichi bo'yicha jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi 5 ta guruh kasalliklar ta'siri bilan baholanganda, yuqori kasalliklar ko'rsatkichi endokrin tizimi kasalliklari-35,9%ni, ya'ni bolalar orasida eng yuqori ekanligi isbotlangan. Keyingi o'rinlarni XKKT-10 bo'yicha X- guruh kasalliklari, ya'ni nafas olish tizimi kasalliklari 12,5%ni; III- qon ishlab chiqarish orgnalari kasalliklari 9,3%; I- yuqumli va parazitlar kasalliklari 7,8% ni tashkil qilgan.

4. O'g'il bolalarning bo'y ko'rsatkichi me'yoriy standart ko'rsatkichdan 0,33 smdan 0,1 smgacha past ekanligi, qizlarda esa 0,02% dan 0,39 % gacha, bu esa 0,02 smdan 0,43 smgachani me'riy darajadan kam ekanligini ko'rsatdi.

5. O'g'il bolalarning tana vazni tekshirilgan 6 ta yosh guruhida vaznining me'yoriy darajadan 0,54%dan 1,88 kggacha va 0,3% dan 1,8 % ga, qiz bolalarda esa 0,6% dan 2,0% gacha ko'pligi aniqlandi.

6. Maktabgacha ta'lim yoshidagi o'g'il bolalarning ko'krak qafasining aylanasi me'yoriy darajaga nisbatan 98,46% dan 99,83% gacha, ya'ni 0,10 smdan 0,85 smgacha, qiz bolalarning ko'krak qafasining aylanasi me'yoriy darajaga

nisbatan 0,20 dan 1,46% gacha, ya'ni 0,1% dan 0,78smgacha ortiqcha ekanligi aniqlandi.

7. Tekshirilgan maktabgacha ta'lim yoshidagi 3 yoshli o'g'il bolalarda TVI me'yorga nisbatan 6,4%ga, qizlarda esa 3,1%; 4 yoshlilarda esa analogik mos ravishda 5,2% va 2%,ga, 5 yoshli o'g'il bolalarda 4,6%, qizlarda 2,6% ga ortiqcha ekanligi aniqlandi. Eng achinarlisi shundan iboratki, o'g'il bolalarda yoshi oshgan sari TVI- ortishi kuzatilib, bu ko'rsatkichi 7,8% ortiqchaligi isbotlangan.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Ortiqcha tana vazniga ega va semirishga moyil bo'lgan maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar kun tartibini to'g'ri tashkillashtirish, ayniqsa ovqatlanish tartibiga va uning tarkibi va sifatiga rioya qilish, kunlik ovqat ratsioni tarkibida vitaminlar va kerakli minerallarga boy ovqatlanish tartibini tashkillashtirish, uy sharoitida bug' bilan dimlangan ovqatlanish tartibiga qulay sharoit yaratish maqsadga muvofiqdir.

2. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar orasida davriy ravishda ovqatlanish tartibiga rioya qilish, ularning kunlik ratsionida achchiq, sho'r mahsulotlarni olib tashlash, oshqozon faoliyatini kuchaytiruvchi ziravorlarni kamaytirish, ovqatlanish madaniyati bolalar orasida davriy ravishda shakllantirish, ertalabki badantarbiya, chiniqtirish muolajalari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va to'garaklarida shug'ullanishi tavsiya etiladi.

3. Bolalar ovqat ratsioni tarkibida asosiy mahsulotlar, ya'ni go'sht mahsulotlari (mol, qo'y, quyon, tovuq go'shti) 100 gramm, baliq mahsulotlari 25 gramm, sut mahsulotlari 548 gramgacha, baliq mahsulotlari 25 gramgacha, tuxum kuniga yarimta, mevalar 150 gramgacha, kartoshka 150 gramm sabzavotlar esa 200 gramgacha iste'mol qilinishi kerak. Oqsillar, yog'lar va karbonsuvlarning nisbati 1:1:4 nisbatda bo'lishi kerak.

4. Tekshirilgan maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar orasida tana vazn indeksini nazorat qilishni tashkillashtirish.

5. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar orasida chuqurlashtirilgan tibbiy ko'riklarini tashkillashtirish va unga sog'liqni saqlash vazirligining belgilangan ro'yxatidagi mutaxassisliklarni kiritish tavsiya etiladi.

6. Bolalar orasida gigiyenik ko'nikmalarni to'liq ta'minlanishi uchun otalar va tarbiyachilari orasida sog'lom ovqatlanish bo'yicha sanitariya-maorifi ishlarini davriy ravishda amalga oshirish kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Атаниязова Р. А., Байназарова А. А. Гигиеническая характеристика факторов, формирующих здоровье сельского населения в условиях изменения климата //Журнал гуманитарных и естественных наук. – 2025. – №. 19 [2]. – С. 225-230.
2. Александрович И. А. Современная медико-экологическая и демографическая обстановка г. гродно и ее влияние на здоровье населения //Сборник материалов республиканской научно-практической конференции студентов и молодых ученых, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Парамея Владимира Трофимовича. – 2021. – С. 6-10.
3. Ахмедова З. К. и др. Улучшение физиологического состояния клеток печени, инфицированных вирусом гепатита в, путем обогащения состава пищи биологически активными веществами //SYNAPSES: Insights across the disciplines. – 2025. – Т. 2. – №. 2. – С. 186-190.
4. Албиский. Ю. В., Логвина Т. Ю., Прокопкина С. В. Система дополнительных физкультурно-оздоровительных мероприятий в работе с часто и длительно болеющими детьми 6-7 лет //Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2022. – №. 7. – С. 39-46.
5. Абдулхаков И. У., Эрматов Н. Ж. Глюкозага толерантликнинг бузилиши билан касалланган беморларнинг кунлик овқатланиш рационини нутриентив таркибини гигиеник баҳолаш //Биология и интегративная медицина. – 2021. – №. 5 (52). – С. 90-113.
6. Ахмедова Д. И., Попенков А. В. Некоторые факторы развития избыточного веса и ожирения у детей в возрасте 7 лет //Форум молодых ученых. – 2021. – №. 9 (61). – С. 41-46.
7. Бокова Т. А. и др. Метаболический синдром у детей: алгоритмы диагностических и лечебно-профилактических мероприятий

- //Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. – 2022. – №. 6 (202). – С. 19-26.
8. Борисова Т. С. и др. Гигиена детей и подростков. – 2023.
 9. Боброва А. А. Воспитание здорового образа жизни в семье. – 2024.
 10. Баланова Ю. А. и др. Ожирение в российской популяции в период пандемии COVID-19 и факторы, с ним ассоциированные. Данные исследования ЭССЕ-РФ3 //Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2023. – Т. 22. – №. S8. – С. 80-91.
 11. Верховых Е. В., Гирш Я. В. Современные подходы к терапии ожирения у детей: что нового? //Доктор. Ру. – 2021. – Т. 20. – №. 10. – С. 61-67.
 12. Васюкова О. В. Ожирение у детей и подростков: критерии диагноза //Ожирение и метаболизм. – 2019. – Т. 16. – №. 1. – С. 70-73.
 13. Варикаш Д. В., Дорох Н. Н., Богдан В. Г. Нарушения пищевого поведения у пациентов с морбидным ожирением //Вестник Витебского государственного медицинского университета. – 2021. – Т. 20. – №. 5. – С. 49-57.
 14. Волгарев М.Н., Бочаров Е. П. Научное обоснование мероприятий по совершенствованию системы регионального мониторинга факторов риска алиментарно-зависимых заболеваний : дис. – Казань : автореф. дис... канд. мед. наук, 2021.
 15. Гарифулина Л. М. Наследственность и образ жизни как фактор риска развития ожирения и артериальной гипертензии у детей и подростков //Children's Medicine of the North-West. – 2020. – Т. 8. – №. 1. – С. 94-95.
 16. Грициенко Е. Г. Рабочая программа дисциплины Основы нутрициологии.
 17. Гаврилова Н. Б., Почевалова Л. В. Научное обоснование выбора ингредиентов для рецептуры молочного продукта диабетического питания //ББК 36 Р 66 Рецензенты: АИ Черемисин–заведующий

- отделом картофеля ФГБНУ «Омский АНЦ», кандидат сельскохозяйственных наук, доцент. – 2021. – С. 132.
18. Гаврюшин М. Ю. и др. Нормативы физического развития детей и подростков. – 2018.
 19. Гарипова З. Ф., Халитова Л. Р. Развитие социальной инфраструктуры как приоритетное направление повышения конкурентоспособности и конкурентоустойчивости территориальной системы // Финансовая экономика. – 2020. – №. 2. – С. 263.
 20. Дадаева В. А., Александров А. А., Драпкина О. М. Профилактика ожирения у детей и подростков // Профилактическая медицина. – 2020. – Т. 23. – №. 1. – С. 142-147.
 21. Драпкина О. М., Ким О. Т. Половые и гендерные различия в здоровье и болезни. Часть II. Клиническая и медико-социальная // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2024. – Т. 22. – №. 12. – С. 3831.
 22. Дрок В. О. Поширеність зубощелепних аномалій і захворювань пародонта серед підлітків // Український стоматологічний альманах. – 2018. – №. 1. – С. 72-74.
 23. Дахкильгова Х. Т. Детское ожирение: современное состояние проблемы // Вопросы детской диетологии. – 2019. – Т. 17. – №. 5. – С. 47-53.
 24. Киселева А. В. и др. Генетика ожирения: современное состояние проблемы // Profilakticheskaya Meditsina. – 2021. – Т. 24. – №. 12. – С. 8996.
 25. Красавина Н. А., Старцева С. Е. Факторы риска, влияющие на здоровье детей дошкольного возраста // Экология человека. – 2018. – №. 6. – С. 25-31.
 26. Колосницына М. Г., Куликова О. А. Социально-экономические факторы и последствия избыточного веса // Демографическое обозрение. – 2018. – Т. 5. – №. 4. – С. 92-124.

27. Королев А. А. Гигиена питания. Руководство для врачей. – 2021.
28. Красилова А. А. и др. Диетотерапия в составе комплексных схем лечения ожирения у пациентов с остеоартрозом //Вопросы питания. – 2018. – Т. 87. – №. 5 приложение. – С. 92-93.
29. Коломин В. В. и др. Оценка влияния факторов внешней среды на здоровье детского населения в системе социально-гигиенического мониторинга //Актуальные вопросы обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения. – 2018. – С. 40-46.
30. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков: популяционное и персонализированное обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия детского населения в современных условиях //Гигиена и санитария. – 2019. – Т. 98. – №. 1. – С. 61-67.
31. Лапик И. А. Персонализированная диетотерапия при ожирении //Наука и инновации-современные концепции. – 2020. – С. 81-88.
32. Ладыко Л. А. и др. Медицинские эвакуации по поводу хронических неинфекционных заболеваний на удаленных промышленных объектах //Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. – 2024. – №. 4. – С. 224-238.
33. Лошкарева Н. Ю. Сахарный диабет: характеристика, причины возникновения и диетотерапия //Столица науки. – 2020. – №. 11. – С. 26-39.
34. Лобыкина Е. Н. и др. Способ лечения нарушений пищевого поведения при ожирении. – 2018.
35. Лебедь Е. И., Бубненко О. М. Использование современного оборудования для анализа состава тела спортсменов различных видов спорта //ББК 75.0 А 64. – 2024. – С. 155.
36. Лукашов М. А. и др. Межсекторальный подход к формированию системы общественного здоровья в рабочей среде //Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. – 2018. – №. 4. – С. 63-75.

37. Мацкевич С. А., Бельская М. И. Депрессивные расстройства при сердечно-сосудистых заболеваниях //Беларусь. Украина. – 2021.
38. Маткаримова К. А., Асимов М. А. Влияние образа тела на самооценку: обзор литературы //Publisher. agency: Proceedings of the 8th International Scientific Conference «Scientific Results»(November 7-8, 2024). Rome, Italy, 2024. 460p. – University of Bari Aldo Moro, 2024. – С. 236.
39. Маевская М. В. и др. Национальный Консенсус для врачей по ведению взрослых пациентов с неалкогольной жировой болезнью печени и ее основными коморбидными состояниями //Терапевтический архив. – 2022. – Т. 94. – №. 2. – С. 216-253.
40. Миндзаева Э. В. Социально-экономические модели организации питания в общеобразовательных организациях, реализуемые в субъектах российской федерации: современное состояние и перспективы развития //Ученые записки ИУО РАО. – 2020. – №. 4. – С. 8-19.
41. Петеркова В. А. и др. Клинические рекомендации «Ожирение у детей» //Проблемы эндокринологии. – 2021. – Т. 67. – №. 5. – С. 67-83.
42. Паршакова В. М. Физическая культура при избыточной массе тела //Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №. 12-1. – С. 68-70.
43. Подпорина М. А. и др. Особенности пищевого поведения и их взаимосвязь с антропометрическими и метаболическими параметрами у детей и подростков, родившихся недоношенными //Ожирение и метаболизм. – 2019. – Т. 16. – №. 4. – С. 55-65.
44. Рафикова Ю. С. и др. Отдаленные последствия недоношенности–метаболический синдром у детей и подростков: есть ли риск? //Неонатология: Новости. Мнения. Обучение. – 2019. – Т. 7. – №. 1 (23). – С. 21-30.

45. Сумарокова О. А. Оценка развития физических качеств детей дошкольного возраста, занимающихся футбол-гимнастикой //Актуальные вопросы современной науки и образования. – 2021. – С. 168-172.
46. Скобликова Л. П., Калугина Г. К. Изучение роли родителей в укреплении здоровья детей дошкольного возраста //XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – 2018. – С. 215.
47. Санитарные нормы и правила. 0355-2017 «Санитарно-гигиенические требования к содержанию, устройству и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений в республике Узбекистан» Ташкент, 2018.
48. СанПиН 0348-2017 «Гигиенические требования к организации полноценного и безопасного питания в дошкольных образовательных учреждениях Республики Узбекистан, Тошкент, 2017.
49. Сердюковская Г.Н., Майоров Р. В. и др. Совершенствование методик профилактических мероприятий для снижения частоты респираторных заболеваний у детей школьного возраста //Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2020. – Т. 14. – №. 1. – С. 36-42.
50. Солтан М. М., Борисова Т. С. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков. – 2019.
51. Сорокман Т. В., Попелюк Н. А. Витамин d как независимый предиктор формирования ожирения у подростков //Международный эндокринологический журнал. – 2018. – Т. 14. – №. 5. – С. 449-453.
52. Сергеева В. А., Акжигитова А. Р., Конкина Е. А. Взгляд на проблему ожирения глазами пациента и врача //Эндокринология: Новости. Мнения. Обучение. – 2019. – №. 4 (29). – С. 15-20.

53. Скворцова О. В. Метаболические, иммунологические и микробиологические предикторы осложнений экзогенно-конституционального ожирения у детей.
54. Смирнова Н. Н. и др. Состав грудного молока при ожирении матери: влияние на развитие ребенка //Вопросы практической педиатрии. – 2022. – Т. 17. – №. 1. – С. 167-176.
55. Сухарев А.Г., Лосев В. Р., Гун Г. Е. Системный подход к сохранению и укреплению здоровья детей и подростков //Человек и образование. – 2021. – №. 3 (68). – С. 83-86.
56. Сычева О., Омаров Р. Основы рационального питания. – Litres, 2021.
57. Шашель В. А. и др. Эпидемиологические факторы риска возникновения железодефицитных состояний у детей и подростков Краснодарского края //Кубанский научный медицинский вестник. – 2017. – №. 4. – С. 162-168.
58. Шадрин С. А., Статова А. В. Распространенность и характеристика нарушений жирового обмена у детей Краснодарского края // Ожирение и метаболизм. - 2014. - №1. - С. 38-41
59. Шадрин С. А., Статова А. В., Привалова Т. Е. Ожирение у детей: научное издание // Сонсил. мед. - 2013. - Прил. Педиатрия №4. - С. 37-40
60. Шайхова Г. И. Здоровой питание как важнейший компонент здорового образа жизни // Организация и управление здравоохранением. - 2013. - №12. - С. 42-47
61. Шайхова Г.И. Болалар ва ўсмирлар рационал овқатланиши. Тошкент, 2008.
62. Шайхова Г.И. и др. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси. Ташкент.- 2014.-С.416.

63. Чугунова О. В. Региональные аспекты и тенденции состояния питания и здоровья человека //ПИЩА ЭКОЛОГИЯ КАЧЕСТВО. – 2016.
64. Шестакова Ж. Р. и др. Гигиеническая оценка пищевого статуса населения Республики Саха (Якутия) //Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – №. 4-1 (94). – С. 101-104
65. Шарафетдинов Х. Х. Высокобелковая низкокалорийная диета с включением белковых заменителей пищи как эффективная стратегия улучшения состояния пациентов с избыточной массой тела, ожирением и метаболическим синдромом //Эндокринология: Новости. Мнения. Обучение. – 2017. – №. 3 (20). – С. 17-27.
66. Шилина А. В. Современный подход к коррекции массы тела. Белковые заменители пищи-эффективное и безопасное решение для снижения веса //Вопросы питания. – 2015. – Т. 84. – №. S3. – С. 174-174.
67. Яковлева И.В. Организация работы школы по пропаганде здорового питания среди учащихся и их родителей. Методическое пособие. Тюмен: ТОГИРРО, 2011. – 112
68. Angeras O., Albertsson P., Karason K. Evidence for obesity paradox in patients with acute coronary syndromes: a report from the Swedish Coronary Angiography and Angioplasty Registry // Eur Heart J. – 2013. – Vol. 34, №5. – R. 345-353/
69. Alves J. G. B., Alves G. V. Effects of physical activity on children's growth //Jornal de pediatria. – 2019. – Т. 95. – С. S72-S78.
70. Bouteraa I. et al. Effects of combined balance and plyometric training on athletic performance in female basketball players //The Journal of Strength & Conditioning Research. – 2020. – Т. 34. – №. 7. – С. 1967-1973.
71. Boissonnet C, Schargrotsky H, Pellegrini F et al. Educational inequalities in obesity, abdominal obesity, and metabolic syndrome in seven Latin

American cities: the CARMELA Study // Eur J Prev Cardiol. - 2011– Vol. 18. – R. 550-556/

72. Belay A. et al. Zinc deficiency is highly prevalent and spatially dependent over short distances in Ethiopia //Scientific reports. – 2021. – T. 11. – №. 1. – C. 6510.
73. Cook M. A., Gazmararian J. The association between long work hours and leisure-time physical activity and obesity //Preventive medicine reports. – 2018. – T. 10. – C. 271-277.
74. De Vogli R., Kouvonen A., Gimeno D. The influence of market deregulation on fast food consumption and body mass index: a cross-national time series analysis // Bull WHO. – 2014. – Vol. 92, №2. – R. 99-107.
75. Dobson F. et al. Barriers and facilitators to exercise participation in people with hip and/or knee osteoarthritis: synthesis of the literature using behavior change theory //American journal of physical medicine & rehabilitation. – 2016. – T. 95. – №. 5. – C. 372-389.
76. Dorner T. E., Rieder A. Obesity paradox in elderly patients with cardiovascular diseases. – 2012. – Vol. 23, №1. – R. 56-65/
77. Döring N., de Munter J., Rasmussen F. The associations between overweight, weight change and health related quality of life: Longitudinal data from the Stockholm Public Health Cohort 2002–2010 //Preventive medicine. – 2015. – T. 75. – C. 12-17.
78. DeBoer M. D. Assessing and managing the metabolic syndrome in children and adolescents //Nutrients. – 2019. – T. 11. – №. 8. – C. 1788.
79. De Rosa S. et al. Type 2 diabetes mellitus and cardiovascular disease: genetic and epigenetic links //Frontiers in endocrinology. – 2018. – T. 9. – C. 2.
80. Heindel J. J., Newbold R., Schug T. T. Endocrine disruptors and obesity //Nature Reviews Endocrinology. – 2015. – T. 11. – №. 11. – C. 653-661.
81. Hallan D. R., Freedman Z., Rizk E. Mortality rate of ischemic stroke

- patients undergoing decompressive hemicraniectomy with obesity //Cureus.
– 2022. – T. 14. – №. 4.
82. Hong N. S., Kim K. S., Lee I. K. The association between obesity and mortality in the elderly differs by serum concentrations of persistent organic pollutants: a possible explanation for the obesity paradox // Int J Obes (Lond). – 2012. – Vol. 36, №9. – R. 1170-1175
83. Horning K. J. et al. Manganese is essential for neuronal health //Annual review of nutrition. – 2015. – T. 35. – №. 1. – C. 71-108.
84. Lissner L. et al. Socioeconomic inequalities in childhood overweight: heterogeneity across five countries in the WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI–2008) //International journal of obesity. – 2016. – T. 40. – №. 5. – C. 796-802.
85. Lecorguillé M. et al. Parental lifestyle patterns around pregnancy and risk of childhood obesity in four European birth cohort studies //The Lancet Global Health. – 2023. – T. 11. – C. S5.
86. López-Sánchez G. F. et al. Body composition in children and adolescents residing in Southern Europe: prevalence of overweight and obesity according to different international references //Frontiers in physiology. – 2019. – T. 10. – C. 130.
87. McConnell M. V. Fight Heart Disease Like Cancer. – JHU Press, 2024.
88. Michellini I., Falchi A. G., Muggia C. et.al. Early dropout predictive factors in obesity treatment // Nutr Res Pract. – 2014. – Vol. 8, №1. – R. 94-102.
89. Mahumud R. A., Sultana M., Sarker A. R. Distribution and determinants of low birth weight in developing countries //Journal of preventive medicine and public health. – 2016. – T. 50. – №. 1. – C. 18.
90. Monagle P., Ignjatovic V. The HAPPI Kids (Harmonising Age Pathology Parameters in Kids) study //Impact. – 2018. – T. 2018. – №. 12. – C. 20-22.
91. Martinchik A. N. et al. Prevalence of overweight and obesity in children //Voprosy Pitaniia. – 2022. – T. 91. – №. 3. – C. 64-72.

92. Musikachart P. et al. Intra-Observer and Inter-Observer Reliability of Shaft Condylar Angle and Lateral Capitellohumeral Angle: Evaluation Based on Reliability in Different Ages and Levels of Experience //Orthopaedic Surgery. – 2019. – T. 11. – №. 3. – C. 467-473.
93. Maqbool F. et al. Review of endocrine disorders associated with environmental toxicants and possible involved mechanisms //Life sciences. – 2016. – T. 145. – C. 265-273.
94. Mezghani N. et al. The impact of exercise training intensity on physiological adaptations and insulin resistance in women with abdominal obesity //Healthcare. – MDPI, 2022. – T. 10. – №. 12. – C. 2533.
95. McQuade J. L. et al. Association of body-mass index and outcomes in patients with metastatic melanoma treated with targeted therapy, immunotherapy, or chemotherapy: a retrospective, multicohort analysis //The Lancet Oncology. – 2018. – T. 19. – №. 3. – C. 310-322.
96. Ortega F. B. et al. Body mass index, the most widely used but also widely criticized index: would a criterion standard measure of total body fat be a better predictor of cardiovascular disease mortality? //Mayo Clinic Proceedings. – Elsevier, 2016. – T. 91. – №. 4. – C. 443-455.
97. Pasini E. et al. Pathogenic gut flora in patients with chronic heart failure //JACC: Heart Failure. – 2016. – T. 4. – №. 3. – C. 220-227.
98. Todd A. S. et al. Overweight and obese adolescent girls: the importance of promoting sensible eating and activity behaviors from the start of the adolescent period //International journal of environmental research and public health. – 2015. – T. 12. – №. 2. – C. 2306-2329.
99. Tripolino C. et al. Association between blood viscosity and common carotid artery elasticity //Clinical Hemorheology and Microcirculation. – 2016. – T. 62. – №. 1. – C. 55-62.
100. Tsukumo D. M. et al. Translational research into gut microbiota: new horizons on obesity treatment: updated 2014 //Archives of endocrinology and metabolism. – 2015. – T. 59. – №. 2. – C. 154-160.

101. Wahab R. A., le Roux C. W. A review of the evidence on cardiovascular outcomes from obesity treatment //Obesity Pillars. – 2023. – T. 7. – C. 100071.
102. Wang Y. et al. Has the prevalence of overweight, obesity and central obesity levelled off in the United States. Trends, patterns, disparities, and future projections for the obesity epidemic //International journal of epidemiology. – 2020. – T. 49. – №. 3. – C. 810-823.
103. Wabitsch M., Kunze D. Konsensbasierte (S2) Leitlinie zur Diagnostik, Therapie und Prävention von Übergewicht und Adipositas im Kindes-und Jugendalter //Version. – 2015. – T. 15. – C. 2015.
104. Ward Z. J. et al. Projected US state-level prevalence of adult obesity and severe obesity //New England Journal of Medicine. – 2019. – T. 381. – №. 25. – C. 2440-2450.

SHARTLI BELGILAR, SIMVOLLAR, QISQARTILGAN SO‘ZLAR

AQSH	Amerika qo‘shma shtatlari
DSENM	Davlat sanitariya epidemiologiya nazorat markazi
BO‘GB	Bolalar va o‘smirlar gigiyenasi bo‘limi
XKT	Halqaro kasalliklar tasnifi
QMvaQ	Qurilishi me‘yor va qoidalari
SQvaM	Sanitariya qoida va me‘yorlari
MTM	Maktabgacha ta‘lim muassasalari
SM	Semizlikga moyil
OTV	Ortiqcha tana vazni
GI	Glikemik indeks
TVI	Tana vazn indeksi
JSST	Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti

**Tarkibida GI qiymati yuqori bo‘lgan (70% va undan ortiq) uglevodlar mavjud
oziq–ovqat maxsulotlari**

Guruh	Oziq–ovqat maxsulotining nomlanishi	GI, %	Tarkibida 1 non birligi (NB) mavjud bo‘lgan porsiya	
			G	O‘lchov
Un maxsulotlari	Oliy navli bug‘doy unidan tayyorlangan non	95	25	1 bo‘lak
	1– va 2–navli bug‘doy unidan tayyorlangan non	80–85	25	1 bo‘lak
	Bulochka maxsulotlari (baton, bulka), tandirda yopilgan maxsulotlardan tashqari	80-85	25	1 bo‘lak
	Bug‘doy noni	75	10	2 dona
	Bug‘doy uni (oliy navli)	70	15	2 odam
	Oliy navli bug‘doy unidan pishirilgan tost	70	20	
Guruh	Oziq–ovqat maxsulotining nomlanishi	GI, %	Tarkibida 1 non birligi (NB) mavjud bo‘lgan porsiya	
			G	O‘lchov
Un maxsulotlari	Quymoqlar	70-75		1–2 d.
	Pishloqchi tvorogli pishiriqlar	70	120	2 d.
	Oladya	70		1 d.
	Guruch, so‘li yormasi	70	15	2 ch.q.
	Makkajo‘hori bodroq, Makkajo‘hori tayoqchalari	70-85	12	2 osh.q
	Bug‘doy yormasi	70	15	2 ch.q.
	Myusli	70	20	
Mevalar	Po‘stloqsiz tarvuz	70	135	1 bo‘lak
	Ananas	59–68	100	
	Uzum	70	20	1 osh.q.
Sabzavotlar	Pishirilgan kartoshka	95–98	50	
	Qovurilgan kartoshka	95	40	
	Kartoshka pyure	90		1 osh.q.
	Qarsildoq kartoshka, chips	95	30	

	Sabzi	85	170	
	Lavlagi	70	140	
	Makkajo‘hori (doni)	70	20	
	Qaynatilgan kartoshka	70	75	
Turli xil maxsulotlar	Glyukoza	100	12	
	Shokolad qo‘shilgan obaki konfet	80	15	
	Yong‘oq qo‘shilgan obaki konfet	70	15	
	Asal	75-90	15	2 ch.q.
	“Mars” shokoladi	70		1/5 d.
	Sutli muzqaymoq	70	60	

Ilovalar: Bu yerda 1.3–jadvalda va 1.4–jadvallarda – d. – dona; ch.q. – choy qoshig‘i; osh.q. – oshxona qoshig‘i, st. – stakan; NB – non birligini ifodalaydi.

Tarkibida o‘rtacha miqdorda GI (40–45%) mavjud bo‘lgan oziq–ovqatlar

Guruh	Maxsulotning nomlanishi	GI, %	Tarkibida 1 NB mavjud bo‘lgan porsiya	
			G	O‘lchov
Un maxsulotlari	Chuchvara	50-55		≈ 4 d.
	Tvorogli muraboli pishiriqlar	55		≈2 d.
	Go‘shli pirog	50–55	35–40	≈ ½ d.
	Tvorogli pishiriq (shirin ta‘mli)	55	50	
	Makaron maxsulotlari	60	15	
	Yirik maydalangan undan tayyorlangan, tez pishuvchi lag‘mon (vermishel)	50–60	15	
		45	25	
Non–bulochka maxsulotlari	Bug‘doy va javdar uni aralashmasidan tayyorlangan non (borodino noni, ukraina noni va boshq.).	55–65	20–30	
	Javdar noni	50	25–30	1 bo‘lak
	Kepakli bug‘doy unidan pishirilgan non	55	25	1 bo‘lak
		50	25–30	1 bo‘lak
	Qotirilgan non maxsulotlari (teshik kulcha, qotgan non)	50	15–20	
	Bug‘doy unidan tayyorlangan qotirilgan non maxsulotlari	50	15–20	
	Tandirda pishirilgan va qavatli maxsulotlar	55	20–25	
	Hamirturush asosida tayyorlangan maxsulotlar	55	25	

	Jigarrang guruch	55	20	1 st.l
	So‘li yormasidan tashqari, bug‘doy – don yormalari	45	20	1 osh.q.
	Arpa yormasi	45	20	1 osh.q.
Bo‘tqa	So‘li yormasi	45	20	
	Grechixa yormasidan tayyorlangan bo‘tqa	40	25	
	So‘li yormasidan tayyorlangan bo‘tqa	40	50	2 osh.q.
Qandalot maxsulotlari	Pechenye, pryanik, vaflı	55-60	15-20	
	Pechenye (qotirilgan)	50		≈ 4 d.
	So‘li pechenyesi	55	20	1 d.
	Tort, pirog, tarkibida yog‘ miqdor yuqori bo‘lgan biskvit	50-60	20	
Sabzavotlar	Ko‘k no‘xat	45	95	½ st.
Mevalar	Po‘stloqli banan	60	90	½ st
	Mango	50	80	
	Kivi	50	100	1 d.
Mevalar	Po‘stloqsiz mandarin	40	120	
	Po‘stloqli mandarin	40	180	
	Po‘stloqli apelsin	40	120	
	Po‘stloqsiz apelsin	40	180	
	Qovun (po‘stloqsiz)	45	130	1 bo‘lak
	Yer tut, qulupnay	40	190	≈ 1 d.
	Krijovnik	40	120	¾ st.
Turli xil maxsulotlar	Kotlet	40		≈ 1 d.
	Pivo	45	250	1 st.
	Kvas	45	250	1 st.
	Saxaroza	60	12	

	Djem, murabbo	55	15	2 ch.q.
	“Baunti”, “Snickers” batonchik shokoladlari	55–60	20	
	Plombir muzqaymog‘i, sutli, shokoladli eskimo (tarkibi yog‘larga boy)	60	60	
	Shakar qo‘shilgan quyuq sut	55–60	20	
	Quyuqlashtirilgan shakar qo‘shilgan saryog‘	50–55	25	
Konservalangan sharbatlar	Olmali, nokli, qora va qizil qoraqatli, krijovnikli	40	80	1/3 st.
	Ananasli	40	90	½ st.
	Qora olho‘rili	40	70	1/3 st
	Greypfrutli	40	140	2/3 st.
	Apelsinli	40	110	½ st.
	Uzumli	45	90	½ st.
	Mandarinli	40	130	½ st.
	Qulupnayli	40	160	¾ st.
	Malinali	40	170	2/3 st.

Tarkibida kam miqdorda GI (<40%) mavjud bo‘lgan oziq–ovqatlar

Guruh	Mahsulotning nomlanishi	GI, %	Tarkibida 1 NB mavjud bo‘lgan porsiya	
			G	O‘lchov
Mevalar	Olma	30-35	120–130	≈ 1 d.
	Nok	33-35	90–130	≈ 1 d.
	Oq qoraqat	30	130–150	1 st.
	Malina	30	145–210	1 st.
	Qora qoraqat	30	120–165	1 st.
	Qizil qoraqat	30	150–180	1 st.
	Uzum, gilos	25	90–100	15 d.
	Hurmo (quritilgan)	40	20	
	Shaftoli	29	120–130	1 d.
	Chernika	28	150	1 st.
	Ko‘k olho‘ri	25	100	3-4 d.
	Qizil olho‘ri	25	100	2-3 d.
	Po‘stloqsiz greypfrut	25	130	½ d.
	Po‘stloqli greypfrut	25	200	½ d.
	Brusnika	23	150	1 st.
	Klyukva	20	150	2,5 st.
Limon	20	400–600	4 d.	
Quritilgan mevalar (qoqi)	Quritilgan olma	30	20	1,5 osh.q.
	O‘rik, quritilgan nok	30	15	1 osh.q.
	Quritilgan olho‘ri	25	20	1 osh.q.
Dukkaklilar	Quritilgan dukkakli donlar, yasmiq	30-40	25	
	Quruq no‘xat	35	25	
	Ko‘k no‘xat	40	140	

	Yetilmagan no'xat	35	95	
	Qora loviya	30	25	
	Oddiy loviya	30	400	
	Qo'zoqli loviya	30	190	
	Dukkali soya	15	50	
Sut maxsulotlari	Shirin yogurt (mevali, yog'siz)	35	150	2/3 st.
	Qaymoqli sut	>30	250	1 st.
	Qaymoqsiz sut	<30	250	1 st.
	Qatiq (kyefir) va boshqa sut maxsulotlari	15	250	1 st.
	Yog'sizlantirilgan yogurt, shakarsiz	15	250	1 st.
Turli xil maxsulotlar	Sutli shokolad, sutli-saryog'li shokolad, shokolad qo'shilgan konfetlar	35-45	20-25	
	Qo'shimchalar qo'shilmagan shokolad (tarkibida kakao miqdori 60%dan ko'p)	25	20-25	
	Turli xil yong'oqlar	15-30	80-100	
	Oshqovoq urug'i	15	300	
	Soya uni	15	80	3 osh.q.
	Soya unidan tayyorlangan non	15		1 bo'lak
	Kepak	15	40-50	
	Fruktoza	20		
Sabzavotlar	Pomidor		315	3 d.
	Ismaloq		600	
	Turp		225	
	Sukkini		245	
	Kabachok		200	

	Rangli karam	0–15	265–300	
	Oq boshli karam		200–255	
	Brokkol karami		600	
	Kolrabi karami		180	
	Bryussel karami		205	
	Bodring		600	6 d.
	Oshqovoq		285	
	Piyoz (ko‘kat)		185	
	Sholg‘om		185	
	Rediska		315	
	Sarsabil		375	
	Ravoch		400	
	Baqlajon		220	
	Patisson		200	
	Ot quloq		600	
	Bulg‘or qalampiri	225–300		
Zambrug‘lar	Qo‘ziqorin, o‘rmon zambrug‘i	10	400	
	Oq zambrug‘ (yangi terib olingan)		1090	

Qish mavsumida maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari uchun tavsiya etilayotgan taomnoma (1-kun)

Taomlar nomi	Taom vazni	Mahsulot nomi	Mahsulot vazni		Tarkibiy qismi, energetik qiymati			
			Chiqitli (gr)	Chiqitsiz (gr)	Oqsil	Yog'	Uglevod	Kkal
ERTALABKI NONUSHTA								
Suli yormasidan muraboli bo'tqa	180	Suli yormasi (ovsyanka)	20,00	20	2,2	1,26	10,22	62
		Sut	100	100	3,36	3,84	5,64	69,6
		Suv	64	64				
		Sariyog'	2	2	0,01	1,65	0,02	14,96
		Shakar	4,0	4	0	0	3,59	13,64
		Murabbo	6,3	6,3	0,03	0,02	5,05	18,80
Sutli kakao	150	Kakao-kukuni	2,00	2,00	0,48	0,35	0,56	7,60
		Sut	75,00	75,00	2,10	2,40	3,53	43,50
		Suv	84,00					
		Shakar	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,53
Pishloqli buterbrod	50	Pishloq	16,00	15,00	4,00	4,00	0,00	53,04
		Sariyog'	5,00	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
		Bug'doy noni	30,00	30,00	2,31	0,90	14,94	78,60
TUSHLIK								
Gorox sho'rva	150/10	Mol go'shti	23,10	17,00	4,30	3,70	0,00	50,36
		Kartoshka	25,00	20,00	0,50	0,10	4,33	20,00
		Gorox	12,20	12,00	2,44	0,24	6,04	36,36
		Bosh piyoz	7,10	6,00	0,10	0,00	0,65	1,34
		Sabzi	7,50	6,00	0,10	0,01	0,63	2,55
		O'simlik yog'i	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
		Tuz	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Mol go'shtidan gulyash	50	Mol go'shti	50,90	37,50	9,47	8,14	0,00	110,96
		Sabzi	7,80	6,29	0,10	0,01	0,66	2,65
		Bosh piyoz	6,80	5,60	0,10	0,00	0,62	1,29
		Tomat pastasi	0,70	0,70	0,03	0,00	0,13	0,69
		Sariyog'	2,50	2,50	0,01	2,06	0,02	18,70
		Bug'doy uni	1,00	1,00	0,11	0,01	0,68	3,31
		Tuz	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00

Garnir qaynatilgan grechka	130	Grechka yormasi	33,0	33,0	4,16	1,09	20,49	110,55
		Sariyogʻ	3,7	3,7	0,02	3,05	0,03	27,68
		Tuz	1	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00
Klassik vinegret	45	Kartoshka	15	12	0,30	0,06	2,60	12,00
		Lavlagi	13,8	11	0,21	0,01	1,21	5,93
		Sabzi	12,5	10	0,16	0,01	1,05	4,25
		Konservalangan yashil noʻxat	5	5	0,15	0,03	0,37	4,00
		Oq boshli karam	4,2	3	0,08	0,02	0,73	1,92
		Konservalangan bodiring	3,3	2,9	0,03	0,00	0,06	0,36
		Oʻsimlik yogʻi	1	1	0,00	0,99	0,00	8,99
		Tuz	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Behi kompoti	150	Behi	42,90	30,00	0,17	0,04	5,75	24,07
		Suv	129,00					
		Shakar	8,00	8,00	0,00	0,00	7,98	30,32
Bugʻdoy noni	50	Bugʻdoy noni	50	50	3,85	1,65	31,05	167,50
IKKINCHI TUSHLIK								
Kartoshka va piyozli gumma (duxovkada pishirilgan)	75	Xamir uchun						
		Bugʻdoy uni	32,4	32,4	3,43	0,42	21,93	107,24
		Shakar	3,7	3,7	0	0	3,69	14,02
		Oʻsimlik yogʻi	2,8	2,8	0	3	0	25,17
		Tovuq tuxumi	2,7	1,5	0,34	0,31	0,02	4,24
		Xamirturish	0,60	0,60	0,06	0,00	0,00	0,00
		Sut	2,20	2,20	0,06	0,07	0,10	1,28
		Suv	16,90					
		Tuz	0,5	0,5	0	0	0	0
		Qiyma uchun						
		Kartoshka	12,5	10	0,25	0,05	2,16	10,00
		Bosh piyoz	11,9	10	0,17	0	1,08	2,25
		Oʻsimlik yogʻi	1	1	0	1	0	8,99
		Tuz	0,8	0,8	0	0	0	0
Shakar choy	150	Quruq choy	0,20	0,20	0,00	0,17	0,00	1,50
		Suv	156,00					
		Shakar	6,00	6,00	0,00	0,00	5,99	22,74
Kefir	150	Kefir	150,0	150,0	4,2	4,8	6,15	84
Jami			1287,30	842,39	49,46	52,34	176,76	1380,06

Qish mavsumida maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari uchun tavsiya etilayotgan taomnoma (2-kun)

Taomlar nomi	Taom vazni	Mahsulot nomi	Mahsulot vazni		Tarkibiy qismi, energetik qiymati			
			Chiqitli (gr)	Chiqitsiz (gr)	Oqsil	Yogʻ	Uglevod	Kkal
ERTALABKI NONUSHTA								
Pishloqli omlet	65	Tovuq tuxumi	58,00	50,00	7,37	6,67	0,41	91,06
		Sut	12,00	12,00	0,34	0,38	0,56	6,96
		Pishloq	8,00	8,00	2,00	2,00	0,00	26,52
		Oʻsimlik yogʻi	1,00	1,00	0,00	0,99	0,00	8,99
		Sariyogʻ	5,00	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
		Tuz	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Kartoshka pyuresi	100	Kartoshka	122	85,0	2,4	0,5	21,11	97,60
		Sut	15,3	15,0	1,2	0,5	7,62	40,09
		Sariyogʻ	3,3	3,3	0,02	2,7	0,03	24,68
		Tuz	0,8	0,8	0,0	0,0	0,00	0,00
Qaynatilgan sut	150	Sut	150,00	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00
Bugʻdoy noni	30	Bugʻdoy noni	30,00	30,00	2,31	0,90	14,94	78,60
TUSHLIK								
Ugra oshi	150/12	Xamir uchun						
		Bugʻdoy uni	15,00	15,00	1,59	0,20	10,16	49,65
		Tovuq tuxumi	4,70	4,00	0,60	0,54	0,03	7,38
		Suv	3,00					
		Tuz	0,50					
		Tovuq goʻshti lahim qismi	20,00	20,00	3,64	3,68	0,14	48,20
		Sariyogʻ	3,6	3,6	0,02	2,97	0,03	26,93
		Bosh piyoz	5,70	4,80	0,08	0,00	0,52	1,08
		Sabzi	7,50	6,00	0,10	0,01	0,63	2,55
		Kartoshka	18,80	15,00	0,38	0,08	3,25	15,04
		Bulgʻor qalampiri	4	3	0,05	0,00	0,21	0,10
		Sarimsoqpiyoz	0,33	0,33	0,07	0,01	0,3	1,65
		Suv	120,00					
		Tuz	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00

Mayizli palov	180	Mol go'shti	54,30	40,00	10,10	8,69	0,00	118,37
		Sabzi	62,50	50,00	0,81	0,06	5,25	21,25
		Bosh piyoz	17,90	15,00	0,25	0,00	1,63	3,38
		O'simlik yog'i	10,00	10,00	0,00	9,90	0,00	89,90
		Guruch	50,00	50,00	3,50	0,50	35,70	165,00
		Mayiz	5,00	5,00	0,05	0,00	2,75	11,36
		No'xot	5,00	5,00	1,15	0,08	2,50	15,70
		Tuz	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Turpli salat	45	Turp	55	44	1,10	0,11	3,58	17,60
		O'simlik yog'i	1	1	0	1	0	8,99
		Tuz	0,5	0,5	0	0	0	0
Olma kompoti	150	Olma	42,90	30,00	0,17	0,17	4,20	20,16
		Suv	129,00					
		Shakar	8,00	8,00	0,00	0,00	7,98	30,32
Bug'doy noni	50	Bug'doy noni	50,00	50,00	3,85	1,50	24,90	131,00
IKKINCHI TUSHLIK								
Tvorogli keks	60	Bug'doy uni	17,3	17,3	1,83	0,22	11,7	57,3
		Shakar	19,8	19,8	0	0	19,8	75,0
		Sariyog'	9,3	9,3	0,05	7,67	0,1	69,56
		Tvorog	15,4	15,4	2,93	0,39	0,59	17,51
		Tovuq tuxumi	11,5	9,9	1,46	1,32	0,08	18,06
		Mayiz	6,5	6,5	0,07	0,00	3,6	14,77
		Ko'pirtirgich (razrixlitel)	1,2	1,2	0,144	0	0,1	1,01
		Qand upasi	0,6	0,6	0	0	0,6	2,27
Quruq mevalar aralashmasidan kompot	150	Qurtilgan olma	3,8	3,8	0,0	0,0	2,1	8,6
		Qurtilgan bargak	3,8	3,8	0,0	0,0	2,1	8,6
		Mayiz	3,8	3,8	0,0	0,0	2,1	8,6
		Qurtilgan nok	3,8	3,8	0,0	0,0	2,1	8,6
		Suv	150,0					
		Shakar	8,0	8,0	0,0	0,0	8,0	30,3
Jami			1356,13	845,23	54,01	62,64	208,37	1604,86

Qish mavsumida maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari uchun tavsiya etilayotgan taomnoma (3-kun)

Taomlar nomi	Taom vazni	Mahsulot nomi	Mahsulot vazni		Tarkibiy qismi, energetik qiymati			
			Chiqitli (gr)	Chiqitsiz (gr)	Oqsil	Yog'	Uglevod	Kkal
ERTALABKI NONUSHTA								
Shirqovoq (oshqovoqli guruch bo'tqasi)	180	Guruch	20,0	20,0	1,4	0,2	14,3	66,0
		Sut	90,0	90,0	2,5	2,9	4,2	52,2
		Suv	58,0					
		Oshqovoq	41,0	29,0	0,5	0,1	3,2	11,5
		Sariyog'	3,6	3,6	0,0	3,0	0,0	26,9
		Shakar	5,4	5,4	0,0	0,0	5,4	20,5
		Tuz	0,9	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Sutli kakao	150	Kakao-kukuni	2,00	2,00	0,48	0,35	0,56	7,60
		Sut	75,00	75,00	2,10	2,40	3,53	43,50
		Suv	84,00					
		Shakar	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,53
Muraboli buterbrod	50	Murabbo	15,0	15,0	0,1	0,0	10,2	38,1
		Sariyog'	5,0	5,0	0,0	4,1	0,0	37,4
		Bug'doy noni	30,0	30,0	2,3	0,9	14,9	78,6
TUSHLIK								
Go'sht qaynatmasida rassolnik	150/10	Mol go'shti	34	25	6,3	5,4	0,00	74,12
		Perlovka yormasi	3	3	0,3	0,0	1,86	8,96
		Sabzi	7,5	6	0,1	0,0	0,63	2,55
		Kartoshka	21,3	17	0,4	0,1	3,68	17,04
		Petrushka	1,9	1,5	0,0	0,0	0,10	0,68
		Bosh piyoz	5,4	4,5	0,1	0,0	0,49	1,02
		O'simlik yog'i	3	3	0,0	3,0	0,00	26,97
		Smetana	3	3	0,1	0,9	0,09	8,82
		Tuz	0,5	0,5	0,0	0,0	0,00	0,00
Dimlangan mol go'shtidan befstrogan	60	Mol go'shti	64,20	47,40	11,94	10,27	0,00	139,96
		Bosh piyoz	17,40	14,40	0,24	0,00	1,58	3,29
		Sariyog'	3,50	3,50	0,02	2,89	0,03	26,18
		Tomat pastasi	1	1	0,05	0,00	0,19	0,99
		Bug'doy uni	1,00	1,00	0,11	0,01	0,68	3,31
		Suv	150,00					

		Tuz	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Garnir dimlangan karam/kartoshka pyure	130 (65/65)	Dimlangan karam uchun						
		Oq boshli karam	81,25	65,00	1,46	0,08	3,82	21,94
		O'simlik yog'i	1,50	1,50	0,00	1,49	0,00	13,49
		Sabzi	8,00	6,00	0,10	0,01	0,67	2,72
		Bosh piyoz	3,50	3,00	0,05	0,00	0,32	0,66
		Tomat pastasi	0,50	0,50	0,02	0,00	0,10	0,50
		Shakar	1,00	1,00	0,00	0,00	1,00	3,79
		Kartoshka pyure uchun						
		Kartoshka	92,50	55,50	1,85	0,37	16,00	74,00
		Sut	10,00	10,00	0,77	0,30	4,98	26,20
		Sariyog'	2,15	2,20	0,01	1,77	0,02	16,08
		Tuz	0,50	0,50	0,00	0,02	0,00	0,00
Olmali vinegret		Lavlagi	31,6	25	0,47	0,03	2,78	13,59
		Olma	21	15	0,08	0,08	2,02	9,68
		Konservalangan yashil no'xat	4	4	0,12	0,02	0,29	3,20
		O'simlik yog'i	1	1	0,00	0,99	0,00	8,99
		Tuz	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Quruq mevalar aralashmasidan kompot	150	Quritilgan olma	3,8	3,8	0,0	0,0	2,1	8,6
		Quritilgan bargak	3,8	3,8	0,0	0,0	2,1	8,6
		Mayiz	3,8	3,8	0,0	0,0	2,1	8,6
		Quritilgan nok	3,8	3,8	0,0	0,0	2,1	8,6
		Suv	150,0					
		Shakar	8,0	8,0	0,0	0,0	8,0	30,3
Bug'doy noni	40	Bug'doy noni	40,0	40,0	3,1	1,2	19,9	104,8
IKKINCHI TUSHLIK								
Tovuq go'shtli pishloqli somsa	60	Bug'doy uni	22,40	22,40	2,4	0,3	15,16	74,14
		Tovuq tuxumi	2,40	2,10	0,3	0,3	0,02	3,77
		Sariyog'	2,90	2,90	0,015	2,4	0,02	21,69
		Suv	10,00					
		Tuz	0,40	0,40				
		Tovuq go'shti	18,70	15,00	3,4	3,4	0,13	45,07
		Pishloq	5,00	5,00	1,3	1,3	0,00	16,58
		Bosh piyoz	16,70	14,00	0,2	0,0	1,52	3,16
		Sariyog'	1,00	1,00	0,0	0,8	0,01	7,48
		Tuz	0,30	0,30	0,0	0,0	0,00	0,00

		Tovuq tuxumi surtish uchun	1,20	1,00	0,2	0,1	0,01	1,88
		Sut	1,00	1,00	0,1	0,0	0,50	2,62
Asal choy	150	Quruq choy	0,20	0,20	0,00	0,17	0,00	1,50
		Suv	156,00					
		Asal	11,00	11,00	0,09	0,00	8,83	35,64
Kefir	150	Kefir	150	150	4,20	4,80	6,15	84,00
Jami			1625,60	894,90	49,50	56,60	173,32	1384,70

Qish mavsumida maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari uchun tavsiya etilayotgan taomnoma (4-kun)

Taomlar nomi	Taom vazni	Mahsulot nomi	Mahsulot vazni		Tarkibiy qismi, energetik qiymati			
			Chiqitli (gr)	Chiqitsiz (gr)	Oqsil	Yog'	Uglevod	Kkal
ERTALABKI NONUSHTA								
Tariq bo'tqasi	130	Tariq yormasi (psheno)	16,60	16,50	1,91	0,55	11,04	57,77
		Sut	52,00	52,00	1,46	1,66	2,44	30,16
		Suv	76,00					
		Sariyog'	3,00	3,00	0,02	2,48	0,02	22,44
		Shakar	2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,48
		Tuz	0,60	0,60	0,00	0,00	0,60	2,27
Tvorogli puding (toblab pishirilgan)	75	Tvorog	45,0	45,0	8,6	1,1	1,7	51,2
		Manniy yormasi	6,0	6,0	0,6	0,1	4,1	19,7
		Shakar	5,0	5,0	0,0	0,0	5,0	19,0
		Tovuq tuxumi	22,1	22,1	2,8	2,5	0,2	34,7
		Smetana	2,0	2,0	0,0	0,6	0,1	5,9
		Vanilin	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3
		Ko'pirtirgich (razryxlitel)	1,0	1,0	0,1	0,0	0,1	0,8
		Sariyog'	4,9	4,9	0,0	4,0	0,0	36,7
Sutli choy	150	Quruq choy	0,2	0,2	0,04	0,01	0,01	0,31
		Sut	100	100	2,8	3,2	4,7	58
		Shakar	6	6	0	0	5,99	22,74
Muraboli buterbrod	50	Murabbo	15,0	15,0	0,1	0,0	10,2	38,1
		Sariyog'	5,0	5,0	0,0	4,1	0,0	37,4
		Bug'doy noni	30,0	30,0	2,3	0,9	14,9	78,6
TUSHLIK								
Yumaloq qiymali (frikadelki) vermishel sho'ra	150/15	Vermishel	10	10,00	1,12	0,16	6,84	33,28
		Sabzi	10	8,00	0,13	0,01	0,84	3,40
		Kartoshka	18,8	15	0,38	0,08	3,25	15,04
		Bosh piyoz	9,5	8,00	0,13	0,00	0,86	1,80
		Sariyog'	3,00	3,00	0,02	2,48	0,02	22,44
		Bulg'or qalampiri	8	6	0,10	0,00	0,42	0,21
		yoki bulg'or qalampiri kukuni	1	1				
		Suv	96					
Tuz	0,5							

		Qiyma uchun	1,2	1,20	0,01	0,99	0,01	8,98
		Tovuq go'shti lahim qismi	18	18	3,28	3,31	0,13	43,38
		Bosh piyoz	3	2,50	0,04	0,00	0,27	0,57
		Tovuq tuxumi	2,30	2,00	0,29	0,26	0,02	3,61
		Tuz	0,2					
		Smetana	5	5	0,12	1,5	0,16	14,7
Mol go'shtidan jarkop	180	Mol go'shti	54,30	40,00	10,10	8,69	0,00	118,37
		O'simlik yog'i	6,00	6,00	0,00	5,94	0,00	53,94
		Kartoshka	100,00	80,00	2,00	0,40	17,30	80,00
		Bosh piyoz	17,90	15,00	0,25	0,00	1,63	3,38
		Sabzi	18,80	15,00	0,24	0,02	1,58	6,39
		Tomat pastasi	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,97
		Tuz	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Turpli salat	45	Turp	55	44	1,10	0,11	3,58	17,60
		O'simlik yog'i	1	1	0	1	0	8,99
		Tuz	0,5	0,5	0	0	0	0
Olma kompoti	150	Olma	42,90	30,00	0,17	0,17	4,20	20,16
		Suv	129,00					
		Shakar	8,00	8,00	0,00	0,00	7,98	30,32
Bug'doy noni	40	Bug'doy noni	40,00	40,00	3,08	1,20	19,92	104,80
IKKINCHI TUSHLIK								
Yong'oq va mayizli rogalik	70	Bug'doy uni	30,60	30,60	3,24	0,40	20,72	101,29
		Tovuq tuxumi	3,20	2,80	0,41	0,37	0,02	5,02
		Shakar	0,80	0,80	0,00	0,00	0,80	3,03
		Sariyog'	1,10	1,10	0,01	0,91	0,01	8,23
		Tuz	0,60					
		Suv	13,90					
		Sariyog'	13,90	13,90	0,07	11,47	0,11	103,97
		qavatlarga surtish uchun						
		Mayiz	7,00	7,00	0,07	0,00	3,85	15,90
		Yong'oq	7,00	7,00	0,07	0,00	3,85	15,90
		Tovuq tuxumi	1,10	1,00	0,14	0,13	0,01	1,73
Kefir	150	Kefir	150	150	4,20	4,80	6,15	84,00
Jami			1286,13	894,33	51,72	65,72	168,75	1458,80

Bahor mavsumida maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari uchun tavsiya etilayotgan taomnoma (1-kun)

Taomlar nomi	Taom vazni	Mahsulot nomi	Mahsulot vazni		Tarkibiy qismi, energetik qiymati (grammda)			
			Chiqitli)	Chiqitsiz	Oqsil	Yog'	Uglevod	Kkal
ERTALABKI NONUSHTA								
Manniy yormasidan olmalı bo'tqa	180	Manniy yormasi	18,00	18,00	1,85	0,18	12,22	59,04
		Sut	180,00	180,00	5,04	5,76	8,46	104,40
		Olma	13,60	10,00	0,14	0,00	7,48	30,90
		Sariyog'	5,00	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
		Shakar	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,53
		Tuz	0,90	0,90	0,09	0,00	0,00	0,00
Sutli kakao	150	Kakao-kukuni	2,00	2,00	0,48	0,35	0,56	7,60
		Sut	75,00	75,00	2,10	2,40	3,53	43,50
		Suv	84,00					
		Shakar	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,53
Sariyog'li buterbrod	50	Sariyog'	10,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80
		Bug'doy noni	40,00	40,00	3,08	1,20	19,92	104,80
TUSHLIK								
Go'sht qaynatmasida rassolnik	150/15	Mol go'shti	34,00	25,00	6,32	5,44	0,00	74,12
		Perlovka yormasi	6,00	6,00	0,59	0,07	3,73	17,93
		Sabzi	7,50	6,00	0,10	0,01	0,63	2,55
		Kartoshka	21,30	17,00	0,43	0,09	3,68	17,04
		Petrushka	1,90	1,50	0,05	0,01	0,10	0,68
		Bosh piyoz	5,40	4,50	0,08	0,00	0,49	1,02
		Smetana	5,00	5,00	0,12	1,50	0,16	14,70
		Tuz	0,50	0,50	0,04	0,02	0,00	0,00
Go'shtdan tayyorlangan "Tipratikan" tefteli	50	Mol go'shti	43,50	32,00	8,09	6,96	0,00	94,83
		Bug'doy noni	7,00	7,00	0,54	0,21	3,49	18,34
		Bosh piyoz	11,90	10,00	0,17	0,00	1,08	4,88
		Sariyog'	4,00	4,00	0,02	3,30	0,03	29,92
		Guruch	5,00	5,00	0,35	0,05	3,57	16,50
		Tuz	1,00	1,00	0,00	0,03	0,00	0,00
		Tovuq tuxumi	11,60	10,00	1,47	1,33	0,08	18,21
Garnir dimlangan karam/kartoshka pyure	130 (65/65)	Dimlangan karam uchun						
		Oq boshli karam	81,30	65,00	1,46	0,08	3,82	21,95
		O'simlik yog'i	1,50	1,50	0,00	1,49	0,00	13,49

		Sabzi	8,00	6,00	0,10	0,01	0,67	2,72
		Bosh piyoz	3,50	3,00	0,05	0,00	0,32	0,66
		Tomat pastasi	0,50	0,50	0,02	0,00	0,10	0,50
		Shakar	1,00	1,00	0,00	0,00	1,00	3,79
		Kartoshka pyure uchun						
		Kartoshka	92,50	55,50	1,85	0,37	16,00	74,00
		Sut	10,00	10,00	0,77	0,30	4,98	26,20
		Sariyog‘	2,15	2,15	0,01	1,77	0,02	16,08
		Tuz	0,50	0,50	0,00	0,02	0,00	0,00
Rediska va bodiringli bahor salati	40	Qizil piyoz	13,00	10,50	0,18	0,00	1,18	2,46
		Rediska	12,00	10,00	0,14	0,01	0,55	2,52
		Bodring	18,00	16,00	0,23	0,02	1,51	6,12
		O‘simlik yog‘i	1,00	1,00	0,00	0,99	0,00	8,99
		Tuz	1,00	1,00				
Na‘matak kompoti	150	Na‘matak	15,00	15,00	0,51	0,21	7,25	31,50
		Suv	150,00					
		Shakar	8,00	8,00	0,00	0,00	7,98	30,32
Bug‘doy noni	50	Bug‘doy noni	50,00	50,00	3,85	1,50	24,90	131,00
IKKINCHI TUSHLIK								
Tovuq go‘shqli pishloqli somsa	60	Bug‘doy uni	22,40	22,40	2,37	0,29	15,16	74,14
		Tovuq tuxumi	2,40	2,10	0,30	0,28	0,02	3,77
		Sariyog‘	2,90	2,90	0,01	2,39	0,02	21,69
		Suv	10,00					
		Tuz	0,40	0,40				
		Tovuq go‘shli	18,70	15,00	3,40	3,44	0,13	45,07
		Pishloq	5,00	5,00	1,25	1,25	0,00	16,58
		Bosh piyoz	16,70	14,00	0,23	0,00	1,52	3,16
		Sariyog‘	1,00	1,00	0,01	0,83	0,01	7,48
		Tuz	0,30	0,30	0,02	0,01	0,00	0,00
		Tovuq tuxumi	1,20	1,00	0,15	0,14	0,01	1,88
		Sut	1,00	1,00	0,08	0,03	0,50	2,62
Mavsumiy meva	110	Olma	151,00	110,00	0,60	0,60	14,80	70,97
Asal choy	150	Quruq choy	0,20	0,20	0,00	0,17	0,00	1,50
		Suv	156,00					
		Tabiiy asal	11,00	11,00	0,09	0,00	8,83	35,64
Jami:			1477,25	932,35	48,95	57,46	194,58	1483,01

Bahor mavsumida maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari uchun tavsiya etilayotgan taomnoma (2-kun)

Taomlar nomi	Taom vazni	Mahsulot nomi	Mahsulot vazni		Tarkibiy qismi, energetik qiymati (grammda)			
			Chiqitli (gr)	Chiqitsiz (gr)	Oqsil	Yog'	Uglevod	Kkal
ERTALABKI NONUSHTA								
Grechka yormasidan bo'tqa	150	Grechka yormasi	22,50	22,50	2,84	0,74	13,97	75,38
		Sut	60,00	60,00	1,68	1,92	2,82	34,80
		Suv	60,00					
		Sariyog'	2,00	2,00	0,01	1,65	0,02	14,96
		Shakar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,99	11,37
		Tuz	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Sutli kakao	150	Kakao-kukuni	2,00	2,00	0,48	0,35	0,56	7,60
		Sut	75,00	75,00	2,10	2,40	3,53	43,50
		Suv	84,00					
		Shakar	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,53
Pishloqli buterbrod	50	Pishloq	16,00	15,00	4,00	4,00	0,00	53,04
		Sariyog'	5,00	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
		Bug'doy noni	30,00	30,00	2,31	0,90	14,94	78,60
TUSHLIK								
Tovuq go'shtida ugrali sho'rva	150/12	Bug'doy uni	13,50	13,50	1,43	0,18	9,14	44,69
		Tovuq tuxumi	4,70	4,00	0,60	0,54	0,03	7,38
		Suv	5,40					
		Tuz	0,40					
		Tovuq go'shti lahim qismi	26,60	26,60	4,84	4,89	0,19	64,11
		Bosh piyoz	9,50	8,00	0,13	0,00	0,86	1,80
		Sabzi	10,00	8,00	0,13	0,01	0,84	3,40
		Kartoshka	18,80	15,00	0,38	0,08	3,25	15,04
		Ko'katlar	1,80	1,40	0,05	0,01	0,09	0,65
		Smetana	5,00	5,00	0,12	1,50	0,16	14,70
		Suv	120,00					
Tuz	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
Bayram palovi	180	Mol go'shti	54,30	40,00	10,10	8,69	0,00	118,37
		Guruch	50,00	50,00	3,50	0,50	35,70	165,00

		Bosh piyoz	17,90	15,00	0,25	0,00	1,63	3,38
		Sabzi	62,50	50,00	0,21	0,02	1,37	5,54
		O'simlik yog'i	10,00	10,00	0,00	1,00	0,00	8,99
		Tuz	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Karam va bodringli salat	45	Oq boshli karam	40,00	32,00	0,80	0,16	6,92	18,28
		Bodring	12,50	10,00	0,16	0,01	1,05	4,25
		Shakar	1,00	1,00	0,00	0,00	1,00	3,79
		Limon	1,70	1,00	0,02	0,00	0,05	12,72
		O'simlik yog'i	1,00	1,00	0,00	0,99	0,00	8,99
		Tuz	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Olma kompoti	150	Olma	42,90	30,00	0,44	0,00	23,60	97,47
		Suv	129,00					
		Shakar	8,00	8,00	0,00	0,00	7,98	30,32
Bug'doy noni	50	Bug'doy noni	50,00	50,00	3,85	1,50	24,90	131,00
IKKINCHI TUSHLIK								
Tvorogli puding murabbo bilan (toblab pishirilgan)	100/10	Tvorog	60,00	60,00	11,40	1,50	2,28	68,22
		Manniy yormasi	8,00	8,00	0,82	0,08	5,43	26,24
		Shakar	6,70	6,70	0,00	0,00	6,69	25,39
		Tovuq tuxumi	29,50	25,30	3,75	3,39	0,21	46,32
		Smetana	2,70	2,70	0,06	0,81	0,08	7,94
		Vanilin	0,13	0,13	0,02	0,01	0,02	0,27
		Ko'pirtirgich (razgьxlitel)	1,30	1,30	0,16	0,00	0,10	1,09
		Sariyog'	6,60	6,60	0,03	5,45	0,05	49,37
		Murabbo	10,00	10,00	0,04	0,03	6,82	25,40
Choy	150	Quruq choy	0,20	0,20	0,00	0,17	0,00	1,50
		Suv	156,00					
Jami			1346,43	724,23	56,74	47,59	186,30	1394,76

Bahor mavsumida maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari uchun tavsiya etilayotgan taomnoma (3-kun)

Taomlar nomi	Taom vazni	Mahsulot nomi	Mahsulot vazni		Tarkibiy qismi, energetik qiymati (grammda)			
			Chiqitli (gr)	Chiqitsiz (gr)	Oqsil (gr)	Yog' (gr)	Uglevod (gr)	Kkal
ERTALABKI NONUSHTA								
Sutli vermishelli suyuq osh	180	Vermishel	14,30	14,30	1,60	0,23	9,72	47,48
		Sut	77,00	77,00	2,16	2,46	3,62	44,66
		Suv	108,00					
		Sariyog'	3,60	3,60	0,01	2,15	0,02	19,45
		Shakar	5,40	5,40	0,00	0,00	4,32	16,42
		Tuz	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Sutli choy	150	Quruq choy	0,20	0,20	0,40	0,00	0,13	0,40
		Sut	100,00	100,00	2,10	2,40	3,52	43,50
		Suv	57,00					
		Shakar	6,00	6,00	0,00	0,00	6,99	26,53
Bug'doy noni	40	Bug'doy noni	40,00	40,00	3,08	1,20	19,92	104,80
TUSHLIK								
Mastava (Sup risovny)	150/12	Mol go'shti	27,20	20,00	5,06	4,35	0,00	59,30
		O'simlik yog'i	3,60	3,60	0,00	3,56	0,00	32,36
		Bosh piyoz	5,70	4,80	0,08	0,00	0,52	1,08
		Sabzi	7,50	6,00	0,10	0,01	0,63	2,55
		Tomat pastasi	1,20	1,20	0,06	0,00	0,23	1,19
		Kartoshka	18,80	15,00	0,38	0,08	3,25	15,04
		Bulg'or qalampiri	4,00	3,00	0,05	0,00	0,21	0,10
		yoki bulg'or qalampiri kukuni	0,50	0,50				
		Guruch	15,00	15,00	1,05	0,15	10,71	49,50
		Sarimsoq piyoz	0,33	0,30	0,02	0,00	0,10	0,05
		Ko'katlar	1,80	1,40	0,05	0,01	0,09	0,65
		Smetana	5,00	5,00	0,12	1,50	0,16	14,70
Tuz	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Mol go'shtidan gulyash	50	Mol go'shti	50,90	37,50	9,47	8,14	0,00	110,96
		Sabzi	7,80	6,29	0,10	0,01	0,66	2,65
		Bosh piyoz	6,80	5,60	0,10	0,00	0,62	1,29
		Tomat pastasi	0,70	0,70	0,03	0,00	0,13	0,69
		Sariyog'	2,50	2,50	0,01	2,06	0,02	18,70

		Bug'doy uni	1,00	1,00	0,11	0,01	0,68	3,31
		Tuz	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Kartoshka pyuresi	130	Kartoshka	185,30	111,00	3,71	0,74	32,06	148,24
		Sut	19,90	19,50	1,53	0,60	9,91	52,14
		Sariyog'	4,30	4,30	0,02	3,55	0,03	32,16
		Tuz	1,00	1,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Klassik vinegret	45	Kartoshka	15,00	12,00	0,30	0,06	2,60	12,00
		Lavlagi	13,80	11,00	0,21	0,01	1,21	5,93
		Sabzi	12,50	10,00	0,16	0,01	1,05	4,25
		Konservalangan yashil no'xat	5,00	5,00	0,15	0,03	0,37	4,00
		Oq boshli karam	4,20	3,00	0,08	0,02	0,73	1,92
		Konservalangan bodiring	3,30	2,90	0,03	0,00	0,06	0,36
		O'simlik yog'i	1,00	1,00	0,00	0,99	0,00	8,99
		Tuz	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Quruq mevalardan kompot	150	Quritilgan olma	3,80	3,80	0,04	0,00	2,09	8,63
		Quritilgan bargak	3,80	3,80	0,04	0,00	2,09	8,63
		Mayiz	3,80	3,80	0,04	0,00	2,09	8,63
		Quritilgan nok	3,80	3,80	0,04	0,00	2,09	8,63
		Suv	150,00					
		Shakar	8,00	8,00	0,00	0,00	7,98	30,32
Bug'doy noni	50	Bug'doy noni	50,00	50,00	3,85	1,50	24,90	131,00
IKKINCHI TUSHLIK								
Baliq go'shtidan bitochki	50	Baliq go'shti	42,00	38,00	6,30	0,38	0,00	28,60
		(boshsiz, tozalangan)						
		Bug'doy noni	9,00	9,00	0,69	0,27	4,48	23,58
		Sut	13,00	13,00	0,36	0,42	0,61	7,54
		O'simlik yog'i	2,40	2,40	0,00	2,38	0,00	21,58
		Tuz	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Bug'doy noni	50	Bug'doy noni	50,00	50,00	3,85	1,50	24,90	131,00
Choy	150	Quruq choy	0,20	0,20	0,00	0,17	0,00	1,50
		Suv	156,00					
Jami			1336,23	745,69	47,53	40,97	185,50	1297,00

Yoz mavsumida maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari uchun tavsiya etilayotgan taomnoma (1-kun)

Taomlar nomi	Taom vazni	Mahsulot nomi	Mahsulot vazni		Tarkibiy qismi, energetik qiymati (grammda)			
			Chiqitli (gr)	Chiqitsiz (gr)	Oqsil	Yog'	Uglevod	Kkal
ERTALABKI NONUSHTA								
Tariq bo'tqasi	130	Tariq yormasi (psheno)	17,30	17,30	1,99	0,58	11,50	60,20
		Sut	52,00	52,00	1,46	1,66	2,44	30,16
		Suv		76,00				
		Sariyog'	3,00	3,00	0,02	2,48	0,02	22,44
		Shakar	2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,48
		Tuz	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Qaynatilgan tuxum	55 (1 dona)	Tovuq tuxumi	55	48,5	6,985	6,325	0,385	86,35
Sutli choy	150	Quruq choy	0,20	0,20	0,40	0,00	0,13	0,40
		Sut	100,00	100,00	2,10	2,40	3,52	43,50
		Suv		57,00				
		Shakar	6,00	6,00	0,00	0,00	6,99	26,53
Sariyog'li buterbrod	50	Sariyog'	10,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80
		Bug'doy noni	40,00	40,00	3,08	1,20	19,92	104,80
TUSHLIK								
Manpar	150/10	Xamir uchun						
		Bug'doy uni	15,00	15,00	1,59	0,20	10,16	49,65
		Suv		7,20	0,00	0,00	0,00	0,00
		O'simlik yog'i (mamparga surtish uchun)	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	8,99
		Mol go'shti	34,00	25,00	6,32	5,44	0,00	74,12
		O'simlik yog'i	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	26,97
		Bosh piyoz	8,30	7,00	0,12	0,00	0,76	3,40
		Bosay karami (yoki oq boshli karam)	7,50	6,00	0,09	0,02	0,15	1,10
		yoki oq boshli karam						
		Bulg'or qalampiri	6,70	5,00	0,08	0,01	0,13	0,98
		Pomidor	8,20	7,00	0,09	0,02	0,30	1,64
		Tovuq tuxumi	7,00	6,00	0,89	0,89	0,81	1,57
		Sarimsoq piyoz	1,00	1,00	0,07	0,01	0,30	1,50
		Tuz	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
		Dimlangan mol go'shtidan befstrogan	60	Mol go'shti	64,20	47,40	11,94	10,27
Bosh piyoz	17,40			14,40	0,24	0,00	1,58	3,29
O'simlik yog'i	3,50			3,50	0,00	3,47	0,00	31,47

		Tomat pastasi	1,00	1,00	0,05	0,00	0,19	0,99
		Bug'doy uni	1,00	1,00	0,11	0,01	0,68	3,31
		Suv		150,00				
		Tuz	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kartoshka pyuresi	100	Kartoshka	142,50	85,40	2,85	0,57	24,65	114,00
		Sut	19,90	19,50	1,53	0,60	9,91	52,14
		Sariyog'	4,30	4,30	0,02	3,55	0,03	32,16
		Tuz	1,00	1,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Bodiring (porsiyali)	45	Bodiring	47,4	45	0,38	0,05	1,61	6,64
		Tuz	0,2	0,2	0	0	0	0
Olma kompoti	150	Olma	42,90	30,00	0,44	0,00	23,60	97,47
		Suv		150,00				
		Shakar	8,00	8,00	0,00	0,00	7,98	30,32
Bug'doy noni	60	Bug'doy noni	60,00	60,00	4,62	1,80	29,88	157,20
IKKINCHI TUSHLIK								
Plyushka bulochka	60	Xamir uchun						
		Sariyog'	2,60	2,60	0,01	2,15	0,02	19,45
		Tovuq tuxumi	6,10	5,20	0,77	0,70	0,04	9,58
		Bug'doy uni	30,80	30,80	2,37	0,92	15,34	80,70
		Xamirturish	1,04	1,04	0,12	0,00	0,08	0,87
		Sut	15,60	15,60	0,44	0,50	0,73	9,05
		Shakar	7,80	7,80	0,00	0,00	7,78	29,56
		Tuz	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
		O'simlik yog'i	1,00	1,00	0,00	0,99	0,00	8,99
		xamirga surtish uchun						
		Surtish uchun						
		Tovuq tuxumi	2,30	2,00	0,29	0,26	0,02	3,61
		Sepish uchun						
		Shakar	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	7,58
Kefir	150	Kefir	150,00	150,00	4,20	4,80	6,15	84,00
Jami:			1012,94	1337,14	55,72	64,13	192,38	1550,90

Yoz mavsumida maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari uchun tavsiya etilayotgan taomnoma (2-kun)

Taomlar nomi	Taom vazni	Mahsulot nomi	Mahsulot vazni		Tarkibiy qismi, energetik qiymati (grammda)			
			Chiqitli (gr)	Chiqitsiz (gr)	Oqsil	Yog'	Uglevod	Kkal
ERTALABKI NONUSHTA								
Guruchli-sutli bo'tqa	150	Guruch	25,00	25,00	1,75	0,25	17,85	82,50
		Sut	56,00	56,00	1,57	1,79	2,63	32,48
		Suv		56,00				
		Sariyog'	3,00	3,00	0,02	2,48	0,02	22,44
		Shakar	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,95
		Tuz	0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
Sutli kakao	150	Kakao-kukuni	2,00	2,00	0,48	0,35	0,56	7,60
		Sut	75,00	75,00	2,10	2,40	3,53	43,50
		Suv		84,00				
		Shakar	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,53
Pishloqli buterbrod	50	Pishloq	16,00	15,00	4,00	4,00	0,00	53,04
		Sariyog'	5,00	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
		Bug'doy noni	30,00	30,00	2,31	0,90	14,94	78,60
TUSHLIK								
Qaynatma sho'rva	150/12	Mol go'shti	34,00	25,00	6,32	5,44	0,00	74,12
		Kartoshka	37,50	30,00	0,75	0,15	6,49	30,00
		Bosh piyoz	17,90	15,00	0,25	0,00	1,63	3,38
		No'xot	5,00	5,00	1,15	0,08	2,54	0,95
		Tomat pastasi	1,50	1,50	0,12	0,02	0,39	2,12
		Sabzi	16,30	15,00	0,21	0,02	1,37	5,54
		Sarimsoq piyoz	1,10	1,00	0,07	0,01	0,33	1,65
		Ko'katlar	1,80	1,40	0,05	0,01	0,09	0,65
		Suv		150,00				
		Tuz	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Grechka palov	180	Tovuq go'shti	54,3	40,0	9,88	9,99	0,38	130,86
		Grechka yormasi	57,0	57,0	7,18	1,88	35,40	190,95
		Bosh piyoz	17,9	15,0	0,25	0,00	1,63	7,34

		Sabzi	75	60	0,98	0,08	6,30	25,50
		O'simlik yog'i	10	10	0,00	9,99	0,00	89,90
		Tuz	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
Shakarob salati	45	Bodiring	28,1	22	0,22	0,03	0,96	3,9
		Pomidor	25,9	22	0,28	0,05	0,96	5,2
		O'simlik yog'i	1	1	0,00	0,99	0,00	9,0
		Tuz	0,3	0,3	0	0	0	0
Na'matak kompoti	150	Na'matak	15,00	15,00	0,51	0,21	7,25	31,50
		Suv		150,00				
		Shakar	8,00	8,00	0,00	0,00	7,98	30,32
Bug'doy noni	60	Bug'doy noni	60,00	60,00	4,62	1,80	29,88	157,20
IKKINCHI TUSHLIK								
Tvorogli keks	60	Bug'doy uni	17,3	17,3	1,83	0,22	11,7	57,3
		Shakar	19,8	19,89	0	0	19,8	75,0
		Sariyog'	9,3	9,3	0,05	7,67	0,1	69,56
		Tvorog	15,4	15,4	2,93	0,39	0,59	17,51
		Tovuq tuxumi	11,5	9,9	1,46	1,32	0,08	18,06
		Ko'pirtirgich (razgryxlitel)	1,2	1,2	0,144	0	0,1	1,01
		Qand upasi	0,6	0,6	0	0	0,6	2,27
Mavsumiy meva	110	Olma	151,00	110,00	0,60	0,60	14,80	70,97
Choy	150	Quruq choy	0,20	0,20	0,40	0,00	0,13	0,40
		Suv		57,00				
Jami			920,15	1310,24	52,52	57,24	202,95	1515,21

Yoz mavsumida maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari uchun tavsiya etilayotgan taomnoma (3-kun)

Taomlar nomi	Taom vazni	Mahsulot nomi	Mahsulot vazni		Tarkibiy qismi, energetik qiymati (grammda)			
			Chiqitli (gr)	Chiqitsiz (gr)	Oqsil (gr)	Yog' (gr)	Uglevod (gr)	Kkal
ERTALABKI NONUSHTA								
Sutli vermishelli suyuq osh	180	Vermishel	12,00	12,00	1,34	0,19	8,16	39,84
		Sut	64,00	64,00	1,79	2,05	3,01	37,12
		Suv		90,00				
		Sariyog'	3,00	3,00	0,02	2,48	0,02	22,44
		Shakar	4,50	4,50	0,00	0,00	4,50	17,06
		Tuz	0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
Sutli choy	150	Quruq choy	0,20	0,20	0,40	0,00	0,13	0,40
		Sut	100,00	100,00	2,10	2,40	3,52	43,50
		Suv		57,00				
		Shakar	6,00	6,00	0,00	0,00	6,99	26,53
Bug'doy noni	50	Bug'doy noni	50,00	50,00	3,85	1,50	24,90	131,00
TUSHLIK								
Mastava (sup risov)	150/12	Mol go'shti	34,00	25,00	6,32	5,44	0,00	74,12
		O'simlik yog'i	3,60	3,60	0,00	3,60	0,00	32,36
		Bosh piyoz	5,70	4,80	0,08	0,00	0,52	2,34
		Sabzi	7,50	6,00	0,10	0,01	0,63	2,55
		Tomat pastasi	1,20	1,20	0,58	0,00	0,23	1,19
		Kartoshka	18,80	15,00	0,38	0,08	3,25	15,04
		Bulg'or qalampiri	4,00	3,00	0,05	0,00	0,21	1,04
		yoki bulg'or qalampiri kukuni		0,50				
		Guruch	15,00	15,00	1,05	0,15	10,71	49,50
		Sarimsoq piyoz	0,33	0,30	0,02	0,002	0,10	0,50
		Ko'katlar	1,80	1,40	0,05	0,01	0,09	2,70
		Smetana	5,00	5,00	0,12	1,50	0,16	14,70
		Tuz	0,30	0,30	0,01	0,00	0,02	0,11
Sabzavot qo'shilgan go'shtli ragu	180	Mol go'shti	48,90	36,00	9,10	7,82	0,00	106,60
		O'simlik yog'i	6,00	6,00	0,00	5,94	0,00	53,94
		Kartoshka	60,00	48,00	1,20	0,24	10,38	48,00
		Sabzi	30,00	24,00	0,39	0,03	2,52	10,20
		Bosh piyoz	28,60	24,00	0,40	0,00	2,60	5,41

		Bulg'or qalampiri	32,00	24,00	0,42	0,00	1,70	0,83
		Pomidor	14,10	12,00	0,24	0,04	0,81	4,40
		Tomat pastasi	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,98
		Qovoqcha(kabachki)	24,00	18,00	0,14	0,07	1,10	5,76
		Sariyog'	1,00	1,00	0,01	0,83	0,01	7,48
		Suv		50,00				
		Tuz	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
"Vitamin" salati	45	Olma	17	12	0,07	0,07	1,67	7,99
		Pomidor	14,1	12	0,68	0,00	2,68	13,96
		Bodiring	15,3	12	0,12	0,02	0,52	2,14
		Sabzi	8,8	7	0,11	0,01	0,74	2,99
		Limon (sharbat uchun)	1,7	1	0,02	0,002	0,05	12,72
		Shakar	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
		O'simlik yog'i	1	1	0	1	0	8,99
Mavsumiy mevalardan kompot	150	Olma	43,00	30,00	0,17	0,17	4,20	20,16
		Suv		129,00				
		Shakar	8,00	8,00	0,00	0,00	7,98	30,32
Bug'doy noni	60	Bug'doy noni	60,00	60,00	4,62	1,80	29,88	157,20
IKKINCHI TUSHLIK								
Povidloli vatrushka	60/25	Bug'doy uni	33,8	33,8	2,60	1,01	16,83	88,56
		Tovuq tuxumi	7,1	6,1	0,90	0,82	0,05	11,15
		Xamirturish	1,04	1,04	0,12	0,00	0,08	0,87
		Shakar	7,8	7,8	0	0	7,78	29,56
		Tuz	0,8	0,8	0	0	0	0
		Sariyog'	2,6	2,6	0,01	2,15	0,02	19,45
		Sut	15,6	15,6	0,44	0,5	0,73	9,05
		Povidlo	25	25	0,09	0	17,23	69,5
		Tovuq tuxumi	1,9	1,6	0,24	0,22	0,01	2,98
		O'simlik yog'i	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
		listlarni yog'lash uchun						
Kefir	150	Kefir	150,00	150,00	4,20	4,80	6,15	84,00
Jami			1000,52	1231,59	44,64	47,12	183,76	1333,91

Kuz mavsumida maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari uchun tavsiya etilayotgan taomnoma (1-kun)

Taomlar nomi	Taom vazni	Mahsulot nomi	Mahsulot vazni		Tarkibiy qismi, energetik qiymati			
			Chiqitli (gr)	Chiqitsiz (gr)	Oqsil (gr)	Yog' (gr)	Uglevod (gr)	Kkal
ERTALABKI NONUSHTA								
Shirqovoq (oshqovoqli guruch bo'tqasi)	180	Guruch	20,00	20,00	1,40	0,20	14,28	66,00
		Sut	90,00	90,00	2,52	2,88	4,23	52,20
		Suv	58,00					
		Oshqovoq	41,00	29,00	0,53	0,12	3,16	11,48
		Sariyog'	3,60	3,60	0,02	2,97	0,03	26,93
		Shakar	5,40	5,40	0,00	0,00	5,39	20,47
		Tuz	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Sutli kakao	150	Kakao-kukuni	2,00	2,00	0,48	0,35	0,56	7,60
		Sut	75,00	75,00	2,10	2,40	3,53	43,50
		Suv	84,00					
		Shakar	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,53
Pishloqli buterbrod	50	Pishloq	16,00	15,00	4,00	4,00	0,00	53,04
		Sariyog'	5,00	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
		Bug'doy noni	30,00	30,00	2,31	0,90	14,94	78,60
TUSHLIK								
Yumaloq qiymali (frikadelki) vermishel sho'rva	150/15	Vermishel	10,00	10,00	1,12	0,16	6,84	33,28
		Sabzi	10,00	8,00	0,13	0,01	0,84	3,40
		Kartoshka	18,80	15,00	0,38	0,08	3,25	15,04
		Bosh piyoz	9,50	8,00	0,13	0,00	0,86	1,80
		Sariyog'	3,00	3,00	0,02	2,48	0,02	22,44
		Bulg'or qalampiri	8,00	6,00	0,10	0,00	0,42	0,21
		yoki bulg'or qalampiri kukuni	1,00	1,00				
		Suv	96,00					
		Tuz	0,50					
		Qiyma uchun	1,20	1,20	0,01	0,99	0,01	8,98
		Tovuq go'shti lahim qismi	18,00	18,00	3,28	3,31	0,13	43,38
		Bosh piyoz	3,00	2,50	0,04	0,00	0,27	0,57
		Tovuq tuxumi	2,30	2,00	0,29	0,26	0,02	3,61
		Tuz	0,20					
		Smetana	5,00	5,00	0,12	1,50	0,16	14,70

Baliq go'shtidan bitochki	50	Baliq go'shti	42,00	38,00	6,30	0,38	0,00	28,60
		(mintay boshsiz muzlatilgan)						
		Bug'doy noni	9,00	9,00	0,69	0,27	4,48	23,58
		Sut	13,00	13,00	0,36	0,42	0,61	7,54
		O'simlik yog'i	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
		Tuz	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kartoshka pyuresi	130	Kartoshka	185,30	111,00	3,71	0,74	32,06	148,24
		Sut	19,90	19,50	1,53	0,60	9,91	52,14
		Sariyog'	4,30	4,30	0,02	3,55	0,03	32,16
		Tuz	1,00	1,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Shakarob salati	45	Bodiring	28,10	22,00	0,22	0,03	0,96	3,93
		Pomidor	25,90	22,00	0,28	0,05	0,96	5,18
		O'simlik yog'i	0,50	0,50	0,00	0,50	0,00	4,50
		Tuz	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Quruq mevalar aralashmasidan kompot	150	Quritilgan olma	3,80	3,80	0,04	0,00	2,09	8,63
		Quritilgan bargak	3,80	3,80	0,04	0,00	2,09	8,63
		Mayiz	3,80	3,80	0,04	0,00	2,09	8,63
		Quritilgan nok	3,80	3,80	0,04	0,00	2,09	8,63
		Suv	150,00					
		Shakar	8,00	8,00	0,00	0,00	7,98	30,32
Bug'doy noni	50	Bug'doy noni	50,00	50,00	3,85	1,50	24,90	131,00
IKKINCHI TUSHLIK								
Tvorogli puding murabbo bilan (toblab pishirilgan)	100/10	Tvorog	60,00	60,00	11,40	1,50	2,28	68,22
		Manniy yormasi	8,00	8,00	0,82	0,08	5,43	26,24
		Shakar	6,70	6,70	0,00	0,00	6,69	25,39
		Tovuq tuxumi	29,50	29,50	3,75	3,39	0,21	46,32
		Smetana	2,70	2,70	0,06	0,81	0,08	7,94
		Vanilin	0,13	0,13	0,02	0,01	0,02	0,27
		Ko'pirtirgich (razryxlitel)	1,30	1,30	0,16	0,00	0,10	1,09
		Sariyog'	6,60	6,60	0,03	5,45	0,05	49,37
Murabbo	10,00	10,00	0,04	0,03	6,82	25,40		
Mavsumiy meva	80	Olma	110,00	80,00	0,44	0,44	10,78	51,70
Choy	150	Quruq choy	0,20	0,20	0,40	0,00	0,13	0,40
		Suv	160,00					
Jami			1576,03	885,53	53,27	49,46	188,81	1402,17

Kuz mavsumida maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari uchun tavsiya etilayotgan taomnoma (2-kun)

Taomlar nomi	Taom vazni	Mahsulot nomi	Mahsulot vazni		Tarkibiy qismi, energetik qiymati			
			Chiqitli (gr)	Chiqitsiz (gr)	Oqsil (gr)	Yog' (gr)	Uglevod (gr)	Kkal
ERTALABKI NONUSHTA								
Tariq yormasidan bo'tqa	130	Tariq yormasi (psheno)	16,60	16,50	1,91	0,55	11,04	57,77
		Sut	52,00	52,00	1,46	1,66	2,44	30,16
		Suv	76,00					
		Sariyog'	3,00	3,00	0,02	2,48	0,02	22,44
		Shakar	2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	9,48
		Tuz	0,60	0,60	0,00	0,00	0,60	2,27
Pishloqli omlet	65	Tovuq tuxumi	58,00	50,00	7,37	6,67	0,41	91,06
		Sut	12,00	13,00	0,34	0,38	0,56	6,96
		Pishloq	8,00	8,00	2,00	2,00	0,00	26,52
		O'simlik yog'i	1,00	1,00	0,00	0,99	0,00	8,99
		Sariyog'	5,00	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
		Tuz	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sutli choy	150	Quruq choy	0,20	0,20	0,04	0,01	0,01	0,31
		Sut	100,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00
		Shakar	6,00	6,00	0,00	0,00	5,99	22,74
Bug'doy noni	40	Bug'doy noni	40,00	40,00	3,08	1,20	19,92	104,80
TUSHLIK								
Go'sht qaynatmasida rassolnik	150/10	Mol go'shti	34,00	25,00	6,32	5,44	0,00	74,12
		Perlovka yormasi	3,00	3,00	0,30	0,04	1,86	8,96
		Sabzi	7,50	6,00	0,10	0,01	0,63	2,55
		Kartoshka	21,30	17,00	0,43	0,09	3,68	17,04
		Petrushka	1,90	1,50	0,05	0,01	0,10	0,68
		Bosh piyoz	5,40	4,50	0,08	0,00	0,49	1,02
		Smetana	3,00	3,00	0,07	0,90	0,09	8,82
		Tuz	0,50	0,50	0,04	0,02	0,00	0,00
Sabzavot qo'shilgan go'shtli ragu	180	Mol go'shti	48,90	36,00	9,10	7,82	0,00	106,60
		O'simlik yog'i	6,00	6,00	0,00	5,94	0,00	53,94
		Kartoshka	60,00	48,00	1,20	0,24	10,38	48,00
		Sabzi	30,00	24,00	0,39	0,03	2,52	10,20
		Bosh piyoz	28,60	24,00	0,40	0,00	2,60	5,41

		Bulg'or qalampiri	32,00	24,00	0,42	0,00	1,70	0,83
		Pomidor	14,10	12,00	0,24	0,04	0,81	4,40
		Tomat pastasi	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,98
		Qovoqcha(kabachki)	24,00	18,00	0,14	0,07	1,10	5,76
		Sariyog'	1,00	1,00	0,01	0,83	0,01	7,48
		Suv	50,00					
		Tuz	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Olmali vinegret		Lavlagi	31,60	25,00	0,47	0,03	2,78	13,59
		Olma	20,60	15,00	0,08	0,08	2,02	9,68
		Konservalangan yashil no'xot	4,00	4,00	0,12	0,02	0,29	3,20
		O'simlik yog'i	1,00	1,00	0,00	0,99	0,00	8,99
		Tuz	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Behi kompoti	150	Behi	42,90	30,00	0,17	0,04	5,75	24,07
		Suv	129,00					
		Shakar	8,00	8,00	0,00	0,00	7,98	30,32
Bug'doy noni	50	Bug'doy noni	50,00	50,00	3,85	1,65	31,05	167,50
IKKINCHI TUSHLIK								
Plyushka bulochka	60	Xamir uchun						
		Sariyog'	2,60	2,60	0,01	2,15	0,02	19,45
		Tovuq tuxumi	6,10	5,20	0,77	0,70	0,04	9,58
		Bug'doy uni	30,80	30,80	2,37	0,92	15,34	80,70
		Xamirturish	1,04	1,04	0,12	0,00	0,08	0,87
		Sut	15,60	15,60	0,44	0,50	0,73	9,05
		Shakar	7,80	7,80	0,00	0,00	7,78	29,56
		Tuz	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
		Sut	15,60	15,60	0,44	0,50	0,73	9,05
		O'simlik yog'i	1,00	1,00	0,00	0,99	0,00	8,99
		xamirga surtish uchun						
		Surtish uchun						
		Tovuq tuxumi	2,30	2,00	0,29	0,26	0,02	3,61
		Sepish uchun						
		Shakar	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	7,58
Kefir	150	Kefir	150,00	150,00	4,20	4,80	6,15	84,00
Jami			1278,54	922,44	51,74	58,38	157,37	1356,47

Kuz mavsumida maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari uchun tavsiya etilayotgan taomnoma (3-kun)

Taomlar nomi	Taom vazni	Mahsulot nomi	Mahsulot vazni		Tarkibiy qismi, energetik qiymati			
			Chiqitli (gr)	Chiqitsiz (gr)	Oqsil (gr)	Yog' (gr)	Uglevod (gr)	Kkal
ERTALABKI NONUSHTA								
Suli yormasidan muraboli bo'tqa	180	Suli yormasi(ovsyanka)	20,00	20,40	2,24	1,26	10,22	62,22
		Sut	100,00	100,00	3,36	3,84	5,64	69,60
		Suv	64,00	64,00				
		Sariyog'	2,20	2,20	0,01	1,65	0,02	14,96
		Shakar	4,00	4,00	0,00	0,00	3,59	13,64
		Murabbo	6,30	6,30	0,03	0,02	5,05	18,80
Sutli kakao	150	Kakao-kukuni	2,00	2,00	0,48	0,35	0,56	7,60
		Sut	75,00	75,00	2,10	2,40	3,53	43,50
		Suv	84,00					
		Shakar	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,53
Pishloqli buterbrod	50	Pishloq	16,00	15,00	4,00	4,00	0,00	53,04
		Sariyog'	5,00	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40
		Bug'doy noni	30,00	30,00	2,31	0,90	14,94	78,60
TUSHLIK								
Mampar	150/10	Xamir uchun						
		Bug'doy uni	15,00	15,00	1,59	0,20	10,16	49,65
		Suv	7,20					
		Tuz	0,30	0,30				
		O'simlik yog'i	1,00	1,00	0,00	0,99	0,00	8,99
		xamirga surtish uchun						
		Mol go'shti	23,10	17,00	4,30	3,70	0,00	50,36
		O'simlik yog'i	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
		Bosh piyoz	8,30	7,00	0,12	0,00	0,76	3,40
		Basay karami	7,50	6,00	0,09	0,02	0,15	1,10
		yoki oq boshli karam	7,50	6,00	0,15	0,03	1,30	3,43
		Bulg'or qalampiri	6,70	5,00	0,09	0,00	0,36	0,17
		Sarimsoqpiyoz	1,10	1,00	0,07	0,01	0,33	0,17
		Pomidor	8,20	7,00	0,09	0,02	0,30	1,64
		Tovuq tuxumi	7,00	6,00	0,89	0,81	0,05	10,99
Tuz	0,30	0,30						
Karam do'lma	170	Qiyma uchun						

		Oq bosh karam	30,00	24,00	0,60	0,12	5,19	13,71
		Mol go'shti	36,50	26,00	6,79	5,84	0,00	79,57
		Guruch	7,60	21,10	0,53	0,08	5,43	25,08
		Bosh piyoz	29,80	25,00	0,42	0,00	2,71	12,22
		Ukrop	1,30	1,00	0,03	0,01	0,07	0,47
		Tuz	1,00	1,00	0,00	0,03	0,00	0,00
		Qovurmasi uchun						
		O'simlik yog'i	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	26,97
		Bosh piyoz	11,90	10,00	0,17	0,00	1,08	4,88
		Sabzi	10,00	8,00	0,13	0,01	0,84	3,40
		Pomidor	11,80	10,00	0,57	0,00	2,24	11,68
"Vitamin" salati	45	Olma	17,00	12,00	0,07	0,07	1,67	7,99
		Pomidor	14,10	12,00	0,68	0,00	2,68	13,96
		Bodiring	15,30	12,00	0,12	0,02	0,52	2,14
		Sabzi	8,80	7,00	0,11	0,01	0,74	2,99
		Limon (sharbat uchun)	1,70	1,00	0,02	0,00	0,05	12,72
		Shakar	0,50	0,50	0,00	0,00	0,50	1,90
		O'simlik yog'i	0,50	0,50	0,00	0,50	0,00	4,50
Na'matak kompoti	150	Na'matak	15,00	15,00	0,51	0,21	7,25	31,50
		Suv	150,00					
		Shakar	8,00	8,00	0,00	0,00	7,98	30,32
Bug'doy noni	40	Bug'doy noni	40,00	40,00	3,08	1,20	19,92	104,80
IKKINCHI TUSHLIK								
Kartoshka somsa	60	Bug'doy uni	22,40	22,40	2,37	0,29	15,16	74,14
		Tovuq tuxumi	2,40	2,10	0,30	0,28	0,02	3,77
		Suv	10,00					
		Sariyog'	3,90	3,90	0,02	3,22	0,03	29,17
		Kartoshka	25,00	20,00	0,50	0,10	4,33	20,00
		Bosh piyoz	17,90	15,00	0,25	0,00	1,63	3,38
		O'simlik yog'i	1,00	1,00	0,00	0,99	0,00	8,99
		Tuz	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Mavsumiy meva	80	Olma	110,00	80,00	0,44	0,44	10,78	51,70
Asal choy	150	Quruq choy	0,20	0,20	0,00	0,17	0,00	1,50
		Suv	156,00					
		Asal	11,00	11,00	0,09	0,00	8,83	35,64
Jami			1286,10	799,00	39,74	43,80	163,60	1201,83

