



Azərbaycan Respublikası  
**Səhiyyə Nazirliyi**

**MƏKTƏBLİLƏRİN SAĞLAM  
QİDALANMASINA DAİR  
METODİK  
TÖVSIYƏLƏR**

**Bakı - 2017**

**Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyi  
kollegiyasının 11 oktyabr 2016-cı il tarixli  
59 sayılı qərarı ilə təsdiq edilmişdir**

**MƏKTƏBLİLƏRİN SAĞLAM  
QİDALANMASINA DAİR  
METODİK TÖVSIYƏLƏR**

**Bakı - 2017**

51.204.0

M 43

M 43 Məktəblilərin sağlam qidalanmasına dair metodik tövsiyələr.  
Bakı, 2017. – 32 səh. Tiraj 3000.

**Tərtibatçılar:** H.Qabulov, t.e.d.  
Ş.Balayeva, t.f.d.  
Z.İsmayılova, t.f.d.  
Ş.İsmayılova

**Rəyçilər:** A.Həsənov, t.e.d.  
M.Meybəliyev, t.f.d.

"Məktəblilərin sağlam qidalanmasına dair metodik tövsiyələr"  
"Azərbaycan gəncliyi 2011-2015-ci illərdə Dövlət Proqramının  
həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Tədbirlər Planı"nın  
müvafiq bəndlərinə uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai  
Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən tərtib və çap edilmişdir.  
Metodik tövsiyələr Təhsil Nazirliyi ilə əməkdaşlıqda "Sağlam Təhsil  
– Sağlam Millət" layihəsi çərçivəsində hazırlanmışdır.

**Metodik tövsiyələrin məqsədi** ümumtəhsil müəssisələrində uşaq və yeniyetmələrin sağlamlıqlarının qorunması, inkişaflarına dəstək olunması, qidalanmaları ilə bağlı xəstəliklərin profilaktikası və sağlam qidalanmanın təbliği vasitəsilə yeni nəsildə sağlam həyat tərzinin formalaşması üzrə elm əsaslanmış tövsiyələrin verilməsidir.

**Metodik vəsait** ümumtəhsil müəssisələrinin müəllimləri, həkimləri və tibb bacıları üçün nəzərdə tutulub.

**Hədəf qrupu:** ümumtəhsil müəssisələrində təhsil alan 6-17 yaşlı sağlam uşaq və yeniyetmələr.

## ÜMUMİ MÜDDƏALAR

### 6-17 yaş xüsusiyyətləri və səmərəli qidalanmanın zərurəti

Uşaq və yeniyetməlik dövrü intensiv böyümə və inkişaf prosesləri ilə səciyyəlidir. Bu dövrdə uşaq orqanizminin normal inkişafı və sağlamlığı üçün ən vacib şərtlərdən biri də qidalanmadır. Uşaqlıq dövründə uşaqların ali sinir fəaliyyəti, intellekti və aktiv hərəkətləri formalaşır, xarici mühitlə əlaqələri zənginləşir, mühit amillərinin qeyri-əlvərişli təsirlərinə qarşı çox tez cavab reaksiyaları yaranır. Bu mənada uşaq və yeniyetmə yaşlarında düzgün qidalanma qida maddələrinə olan gündəlik tələbatı ödəməklə yanaşı, həm də onların hərtərəfli inkişafını təmin edir. Qidalanma beyinin, uşaq idrakının, mərkəzi sinir sisteminin funksional vəziyyətinə birbaşa təsir göstərir.

Bu yaş dövrünün xüsusiyyətlərindən biri də tədris fəaliyyətinə başlama ilə əlaqədar uşaq və yeniyetmələrin həddən artıq yüklənməsi və günün çox hissəsini məktəbdə keçirməsidir. Təlim prosesinin intensivləşməsi, qəbul edilən informasiyanın çoxluğu şagirdlərin əqli inkişafının sürətlənməsinə səbəb olur, nəticədə mərkəzi sinir sisteminin müxtəlif analizatorlarının yüklənməsi artır. Həmçinin oturaq həyat tərzilə əlaqədar uşaqlar fiziki inkişafdan geri qalırlar. Nəticədə əsəbi və gərgin olur, nizamsız qidalanırlar və çəki problemləri ilə qarşılaşırlar, bunlar da ciddi sağlamlıq problemlərinə gətirib çıxarırlar.

Məktəb dövründə şagirdlərin orqanizmində morfofunksional dəyişikliklər baş verir. Bu inkişaf məktəblilərin üzv və sistemlərinin quruluşu, onların ölçülərinin dəyişməsi və funksional imkanları ilə

sıx əlaqəlidir. Bundan əlavə yeniyetmə dövründə oğlanlar və qızlar özünəməxsus inkişaf prosesləri ilə fərqlənilirlər. Bundan asılı olaraq oğlan və qızlara müvafiq yemək dəstləri (menyular) hazırlanır.

Səmərəli və tarazlaşdırılmış qidalanma uşaqların sağlamlığını və harmonik inkişafını təmin edən vacib və effektiv amillərdən biridir.

Ona görə bütün təlim-tərbiyə müəssisələrində səmərəli və tarazlaşdırılmış qidalanma yaş qrupları, uşaq və yeniyetmələrin üzərinə düşən əqli və fiziki yükün xüsusiyyətləri, bu müəssisələrdə dərs və iş rejimi nəzərə alınmaqla təşkil edilməlidir.

### **Səmərəli qidalanma nədir?**

Qidalanma orqanizmin daxili mühitinin sabitliyini təmin edir və onun həyat fəaliyyətini (böyümə, inkişaf, orqan və sistemlərin normal funksiyası) daim normal səviyyədə saxlayır.

Səmərəli qidalanmanın təmin olunması üçün gündəlik qida payı aşağıdakı tələblərə cavab verməlidir (*Əlavə 1*):

1. qəbul olunan qida payının verdiyi enerji orqanizmin sərf etdiyi enerjini ödəməlidir (qida kəmiyyətcə tam dəyərli olmalıdır);
2. qida payı keyfiyyətcə tam dəyərli olmalı, onun tərkibindəki zülallar, yağlar, karbohidratlar, vitaminlər və mineral maddələrin miqdarı və nisbəti orqanizmin fizioloji tələbatını ödəməlidir (*Əlavə 2*);
3. gün ərzində yeyilən qida qəbul saatlarına görə düzgün bölüşdürülməklə, qidalanma rejiminə əməl edilməlidir;
4. qida termiki işləmədən düzgün keçirilməli, ona xoş dad, ətir və görkəm verilməklə rəngarəngliyi, müvafiq temperaturu, qida maddələrinin daha yaxşı həzm olunması, mənimsənilməsi və doymaq hissinin yaranması təmin edilməlidir;
5. yeyinti məhsullarının istehsalı, saxlanması, daşınması və termiki işləmə zamanı sanitariya qaydalarına ciddi əməl edilməklə, bu yolla baş verə bilən qida zəhərlənmələrinin, infeksiyaların və helmintozların qarşısı alınmalıdır.

Böyüməkdə olan orqanizmin nisbətən qısa dövr ərzində qidalanmasına olan fərqləndirici yanaşma bir sıra səbəblərlə əlaqədardır. Məsələn, müxtəlif yaş dövründə qida məhsullarına və enerjiyə olan tələbat fizioloji və biokimyəvi xüsusiyyətlərdən asılıdır. Cinsdən asılı olaraq enerji mübadiləsində olan fərq müəyyən

edilmişdir. Eyni fəaliyyət növü zamanı oğlanlar qızlara nisbətən daha çox enerji sərf edirlər. Bu fərq xüsusən yeniyetmə yaşlarda artır. Formalaşmaqda olan uşaq beyni müxtəlif həcmdə məlumat mənimsəyir. Bununla əlaqədar olaraq qidaya olan tələbatı müəyyən edərkən həm fiziki yüklənməni, həm də əqli gərginliyi nəzərə almaq lazımdır. Səbəbindən asılı olmayaraq (urbanizasiya, radiasiyanın artması, qida keyfiyyətinin yaxşılaşması) bioloji yetkinliyin sürətlənməsinin əsasında məhz mübadilə prosesləri səviyyəsinin xeyli artması əsas rol oynayır.

Uşaq müəssisələrində səmərəli qidalanmanın ən vacib məsələlərindən biri onun düzgün təşkil olunmasıdır. Sübut edilmişdir ki, normal mədə ifrazatı üçün vacib şərt qida qəbulları arasındakı müəyyən olunmuş fasilələrin ciddi gözlənilməsidir. Bu tələbə riayət olunmayanda həzm prosesləri pozulur, iştaha azalır. Müxtəlif qida qəbullarının vaxtı uşaq müəssisəsinin iş rejimi ilə müəyyən edilir. Uşaqlara hər bir fasilədə qida verilməməlidir. Uşaq müəssisəsinin iş şəraiti, milli və iqlim xüsusiyyətlərdən asılı olaraq kalori bölgüsündə  $\pm 5\%$  hüdudunda tərəddüdə yol verilir.

Uşaq müəssisəsinin gün rejimində müxtəlif qida qəbullarının davam etmə müddəti müəyyən edilir: səhər və şam yeməyi üçün davam etmə müddəti 15-20 dəq., nahar üçün 20-25 dəq. kifayət edir.

Yeməxanada sakit, rahat şərait (mühit), süfrənin hazırlanması, xörəklərin xarici görkəmi, onların tamı (dadı) - hamısı uşaqlarda müsbət emosiya oyatmalıdır.

Birinci və ikinci xörəklər isti ( $50^{\circ}\text{C}$ ) verilməlidir.

Məktəbli yeməxanada qəbul olunmuş ümumi davranış qaydalarını bilməli və onlara riayət etməlidir:

- ✓ qidanın alınması zamanı növbə gözləməlidir
- ✓ isti və duru yeməklərin alınması, qəbulu zamanı ehtiyatlı və diqqətli olmalıdır
- ✓ özü ilə gətirdiyi və ya yeməxanada aldığı qidانی yalnız yeməxanada qəbul etməlidir

Uşaqlar yeni qidalanma rejiminə 4-9 gün ərzində alışırlar. Uyğunlaşma dövründə uşaqda iştahanın azalması və hətta həzm prosesinin pozulması müşahidə oluna bilər.

Səmərəli qidalanmanın əsas şərtlərindən biri – düzgün tərtib edilmiş menyudur (yemək siyahısı). Onu aşpazın və müəssisə

rəhbərinin iştirakı ilə tibb işçisi tərtib edir. Bu zaman aşağıdakı müddəalar nəzərə alınmalıdır:

1. Rasion uşaqların yaşına, onların enerji və qida maddələrinə olan tələbatına, iqlim şəraitinə, ilin fəslinə və fiziki yüklənmənin dərəcəsinə, növünə müvafiq olmalıdır.
2. Səhər yeməyi və nahar menyusuna ət və balıqdan hazırlanmış xərəklərin daxil edilməsi tövsiyə olunur. Təsdiq edilmiş menyu və ya məhsulların bəziləri rasionda hər gün olmalı (ət (balıq), süd, yağ, çörək, tərəvəz), digərləri (xama, pendir, yumurta, kəsmik) – hər gün olmaya bilər, lakin 7-10 gün ərzində çatacaq məhsul yığımı tam ödənilməlidir.
3. Menyunun tərkibi müxtəlif olmalıdır. Bu həm məhsulların geniş çeşidindən, həm də hazırlanma qaydalarından istifadə olunma ilə əldə edilir. Gün ərzində xərəklər təkrarlanmamalıdır. Xərəklərin düzgün uyğunlaşdırılmasının da əhəmiyyəti vardır. Belə ki, əgər şorba yarmadan hazırlanmışsa, onda ikinci xörək tərəvəzli olmalıdır. Ətin yanında tərəvəz qarnirləri olmalıdır: kartof, qaynadılmış kələm və yaşıl noxud, qaynadılmış və ya buxarda bişirilmiş çuğundur, xiyar və s. Vitaminlər, mineral maddələr (*Əlavə 3*), polidoymamış yağ turşuları, fosfotidlər və tokoferollar mənbəyi kimi bitki yağları qatılmış təzə tərəvəzlərdən hazırlanmış salatlar rasiona geniş daxil edilməlidir. Müxtəlif yarmalardan da istifadə etmək lazımdır, çünki yarmalar mineral maddələrin miqdarına görə fərqlənir. Son vaxtlarda sıyıqların yarma qarışığından hazırlanması istifadə olunur: darı düyü ilə; düyü qarabaşaq ilə və s.
4. Hər bir uşaq müəssisəsində daim qüvvədə olan iki həftəlik menyu tərtib edilməlidir. Onu tərtib edərkən müxtəlif uşaq və yeniyetmə müəssisəsi tipləri üçün məsləhət olunan nümunəvi menyu əsas götürülməli, ona yerli təchizat şəraitindən, milli xüsusiyyətlərdən, ilin fəslindən, iqlim və coğrafi zonadan asılı olaraq dəyişikliklər edilməlidir.
5. Nümunəvi menyu əsasında hər gün menyu bölgüsü tərtib olunur. Burada uşaqların sayı, qidalanan əməkdaşların sayı göstərilir, hazır xörəkdə payın kütləsini qeyd etməklə hər qida qəbulu üzrə xərəklərin siyahısı və xörəyə məhsul sərfi verilir. Hazır xörək çıxışının hesablanması üçün ətin, balığın və tərəvəzin soyuq və

isti hazırlanması zamanı itkiləri nəzərə alan xüsusi cədvəllərdən istifadə olunur.

6. 2013-cü ildə Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) mütəxəssisləri gün ərzində meyvə və tərəvəzlərin gündəlik rasionda 5 porsiya olmasını təyin etmişlər. Bir porsiya kimi 80-100 q çəkiddə meyvə, tərəvəz qəbul olunub. Bir porsiya meyvə-tərəvəz 1 alma və ya 1 şaftalı, yaxud 2 xiyar və ya 1 pomidor təşkil edir. Qəbul olunan meyvə və tərəvəzlərin ümumi çəkisi orta hesabla 400-800 q təşkil etməlidir.
7. Su insanın bədən çəkisinin təxminən 60-67%-ni təşkil edir. Su hüceyrə və toxumalarda bioloji reaksiyaların və fizioloji proseslərin getməsi üçün optimal mühit yaradır, bir çox mübadilə proseslərinin gedişatını, həzmi, istilik tənzimlənməsini, lazımsız maddələrin sidik, nəcis, tər və tənəffüs vasitəsilə xaric edilməsini təmin edir. Uşaqların suya olan tələbatı daha çoxdur, buna görə də onlar gün ərzində kifayət qədər su qəbul etməlidirlər (*Əlavə 8*). İsti hava, fiziki aktivlik suya olan tələbatı artırır. Uşaq orqanizminin 10%-dən artıq su itkisi həyat üçün təhlükəlidir.
8. Uşaq qidalanmasında mütləq şəkildə gündəlik isti duru qida olmalıdır.



## QIDALANMA ÜZƏRİNDƏ HƏKİM NƏZARƏTİ

Tədris müəssisəsində şagirdlərin qidalanması üzərində həkim nəzarəti həmin uşaq müəssisəsinə xidmət edən həkim tərəfindən aparılır. Nəzarət xəbərdaredici və cari sanitariya nəzarəti formasında aparılır. Yoxlamalar laborator cihazlardan istifadə olunmaqla təşkil edilir.

## QIDALANMA VƏ XƏSTƏLİKLƏR

Qidalanma ancaq elmi əsaslar üzrə həyata keçirilməlidir. Əks halda o, nəinki sağlamlaşdırıcı effekt vermir, hətta orqanizmdə patoloji dəyişikliklərin meydana çıxması üçün zəmin yaradır.

ÜST qidalanma pozulmalarını dörd qrupa bölüb:

1. yarımcaq hal
2. qida çatışmazlığının xüsusi formaları
3. izafi toxluq halı (həddindən artıq yemək)
4. tarazlaşdırılmamış qidalanma (qida maddələrinin nisbətinin pozulması)

Müasir dövrdə insanın enerji sərfinin azalması onun qidaya tələbatını azaldır. Lakin bu proses həyati vacib qida maddələrinə tələbatın azalması ilə müşayiət olunmur. Ərzaq məhsullarında əsas enerji mənbələrinin və bioloji aktiv maddələrin miqdarı dəyişilməz qaldığına görə energetik cəhətdən adekvat olan qida payı bəzən orqanizmin vitaminlərə və mikroelementlərə tələbatını ödəyə bilmir. Ona görə də sağlam insanın qidalanmasının düzgün təşkil edilməsi üçün səmərəli qidalanmanın bütün şərtləri gözlənilməlidir.

Sağlamlıqla bağlı bir çox problemlərin səbəbi uşaq yaşlarında düzgün qidalanmamaqla şərtlənir (*Əlavə 4*).

Düzgün və sağlam qidalanma erkən yaşlarda şəkərli diabetin, xronik respirator və digər qeyri-infeksiyon xəstəliklərin profilaktikasıdır. Qida maddələrində şəkərin artıq olması bir sıra xəstəliklərin (dişlərin kariesi, piylənmə) yaranma riskini artırır. Dişlərin kariesinin inkişafının əsas faktoru şəkər tərkibli ərzaqların (şirin qazlı içkilər, şirniyyat məhsulları və gizli şəkər tərkibli ərzaqlar (səhər yeməyi üçün dənli bitkilər, ketçup) istifadəsi və flüor tərkibli diş məcununun, suyun, südün, duzun az istifadəsi və ya istifadə olunmamasıdır. Yeniyetmə dövründə şirin, qazlı içkilərin çox istifadəsini onların müstəqil qida seçib almaq imkanı ilə izah etmək

olar. Şirin içkilərin istifadəsi zamanı vitaminlər və minerallarla zəngin olan südün, meyvə şirələrinin və adi təmiz suyun istifadəsi azalır.

Bədənə daxil olan şəkəri azaltmaq üçün meyvə və tərəvəzlərin (o cümlədən qurudulmuş) qəbulunu artırmaqla, tərkibində şəkərin miqdarı çox olan ərzaqların və içkilərin qəbulunu məhdudlaşdırmaq tövsiyə olunur.

Uşaq və yeniyetmələrin qidalandırılmasında istifadəyə icazə verilən qəndin əvəzediciləri ümumtəhsil müəssisələrində həkimin icazəsi ilə artıq çəkili, piylənməsi, şəkərli diabeti olma ehtimalı və ya şəkərli diabeti olan uşaqların qidasında istifadə oluna bilər.

Meyvə və tərəvəzlərin kifayət qədər istifadə olunmaması (gündə 5 porsiyadan az) mədə-bağırsaq sisteminin fəaliyyətinə mənfi təsir göstərir. Məsələn, meyvə və tərəvəzlərin qabıqlarının tərkibində olan sellüloza və pektinin çatışmazlığı bağırsaq mikroflorasının fəaliyyətinin pozulmasına səbəb olur.

Səmərəsiz qidalanma ürəyin işemik xəstəliyi, damar divarının zədələnməsi, ürək sancıları, insult, nazik və yoğun bağırsaq xəstəlikləri və xərçəngin müxtəlif növlərinin yaranmasına səbəb ola bilər. Səmərəsiz qidalanma xərçəng xəstəliyinin yaranma səbəblərinin statistikasına görə tütüncəkmədən sonra ikinci yeri tutur.

Tədqiqatlar göstərmişdir ki, balıq məhsulları, kalsiumla, flüorla zəngin qidalar, antioksidant xassəli A, E və C vitaminləri, eləcə də tam mənimsənilməmiş karbohidratlar (pektin) orqanizmdə yarana biləcək onkoloji xəstəliklərin ehtimalını azaldır.

Elə qida məhsulları var ki, onları məhdudlaşdırmaq, ən yaxşısı isə rasiondan çıxarmaq lazımdır. Məsələn, hissə qurudulmuş qida məhsullarının (kolbasa, balıq) tərkibində nitritlər olur ki, onlar da kanserogen effektlərə (bədxassəli şişlər yaratma xassəsinə) malikdir, transyağlarla zəngin qidalar damar divarlarında xolesterinin toplanmasına, nəticə etibarilə damarların aterosklerozuna səbəb olmaqla ürək infarktı, insult, arterial təzyiqin yüksəlməsi kimi xəstəliklərə gətirib çıxara bilər. Duzlu qidalar, duzla bərabər orqanizmdə su da saxlayır ki, bu da ürək-damar xəstəliklərinə səbəb olur.

Sənaye istehsalı olan hazır qidalar da nəzərə alınmaqla (çörək, pendir) insanın gün ərzində 5 qramdan çox duz qəbul etməsi tövsiyə olunmur.

Çörək-bulka (un) məmulatları və şəkər çox miqdarda qəbul edildikdə çəkinin artmasına, şəkərli diabet xəstəliyinə meyilli şəxslərdə bu xəstəliyin əmələ gəlməsinə səbəb ola bilər.

Qeyri-düzgün qidalanma ilə bağlı orqanizmdə yaranan problemlərin biri də piylənmədir. Artıq piy toxumalarının toplanması mədə-bağırsaq, ürək-damar sisteminin pozuntularına gətirib çıxarır ki, bu da bir çox xəstəliklərin yaranması ilə nəticələnir. Belə ki, həzm olunması çətin olan çox yağlı, qızarmış, tez hazırlanan yeməklər, bilavasitə piylənmənin yaranmasına gətirib çıxarır. Bundan başqa qida rejiminin pozulması da orqanizmdə artıq piy toxumalarının toplanması ilə nəticələnir.

### **Məktəblilərin ağız boşluğu gigiyenası**

Uşaqların məktəb yaş dövrü digər dövrlərdən stomatoloji xəstəliklərin - karies və paradontun iltihabi xəstəliklərinin inkişafının yüksək artımı ilə fərqləndirilir. Məhz bu yaş dövründə (6 və 18 yaşlararası) bütün profilaktik tədbirlərin aparılması daha effektiv olur. Profilaktik tədbir olaraq təyin olunmuş yaş dövrlərində icbari dispanserizasiya zamanı məktəblilərin stomatoloqların qəbulunda olmaları xüsusi diqqət tələb edir. Uşaqların icbari dispanserizasiyası üzrə 1-8-ci siniflərdə ildə 1 dəfə stomatoloqun baxışı nəzərdə tutulub.

Əsas stomatoloji xəstəliklərin yaranması və inkişafının səbəbləri haqqında bilik səviyyəsinin artması imkan verir ki, onları bu haqda məlumatlandıraraq, bu xəstəliklərin əhəmiyyətli dərəcədə azalmasına kömək edərk. Hər hansı bir gigiyenik proqramın əsası, yəni mütləq komponenti - əhalinin gigiyenik təlimi (tədris) və maarifləndirilməsidir. Məhz məktəb yaş dövründə uşaqların maarifləndirilməsi ən yaxşı effekt verir. Ağız boşluğuna düzgün gigiyenik qulluq yalnız kariesin deyil, həm də diş ətinin iltihabi xəstəliklərinin yaranmasının və inkişafının qarşısını alır.

Profilaktik tədbirlərin məqsədi məktəb yaşlı uşaqlara ağız boşluğuna qulluq bacarıqlarının öyrədilməsidir. Bu zaman uşaqlara diş fırçası və diş məcunu nə üçün istifadə edilir, karies nədir, nəyə görə stomatoloqun yanına gedilir, dişlər möhkəm və sağlam olsun deyə nə etmək lazımdır, dişlərin quruluşu və formaları haqqında məlumat verilir. Buna görə də bu işlər zamanı uşaqlara dişlərin düzgün təmizlənməsini modellər üzərində başa salmaq lazımdır.

Müntəzəm olaraq dişlərin təmizlənməsi ağız boşluğunu qida qalıqlarından və yumşaq diş ərpindən təmizləyir.

Kariesin və stomatoloji xəstəliklərin yaranmasının profilaktikası üçün tədbirlər:

- ✓ qəbul olunan qidada şəkərin miqdarını azaltmaq
- ✓ balanslaşdırılmış qidalanma
- ✓ meyvə, tərəvəz qəbulu (ÜST-nin tövsiyələrinə əsasən gündə 400 q-dan az olmayaraq)
- ✓ ağız boşluğu gigiyenasına əməl etmək (mikrobların əmələ gəlməsi üçün orta hesabla 12 saat vaxt tələb olunur, buna görə də dişləri gündə iki dəfə (səhər və axşam yeməkdən sonra) təmizləmək (flüor tərkibli diş məcununun istifadəsi məsləhət görülür)
- ✓ flüor tərkibli suların, duzun, südün, qarqaraların istifadəsi (flüor diş minasını möhkəmləndirir və kariesin yaranmasının qarşısını alır)
- ✓ ildə 1 dəfə stomatoloq qəbulunda olmaq

### **Mineral maddələr**

Mineral maddələrin (*Əlavə 3*) düzgün qəbulu bir çox xəstəliklərin qarşısının alınmasında böyük rol oynayır.

- ▶ Ən çox istifadə olunan mineral maddələrdən biri də duzun tərkibində olan natriumdur. Qida maddələrində duzun artıq olması bir sıra xəstəliklərin (hipertoniya, ürək-damar xəstəlikləri, mədə xərçəngi və s.) yaranma riskini artırır. Duzun istifadəsi zamanı aşağıdakı şərtlərə əməl edilməlidir:
  - ✓ duzu qida hazırlayarkən əlavə etməmək
  - ✓ süfrəyə duz qoymamaq
  - ✓ şorabadan istifadə etməmək
  - ✓ tərkibində daha az miqdarda duz olan ərzaq məhsullarını seçmək (bunun üçün ərzaq məhsullarının üstündə olan etikətləri oxumaq tövsiyə olunur)
  - ✓ yodlaşdırılmış duzdan istifadə etmək
- ▶ Kalsium tərkibli qida maddələrinin az istifadəsi və ya qidalanma rejiminin pozulması ilə müşayiət olunan kalsiumun orqanizmdən çıxması sümüyün tərkibinin dəyişməsinə və uşaqlarda dayaq hərəkət sistemində pozulmalara səbəb olur. Süd və süd

məhsulları, paxlalılar, dənli bitkilər, əncir, badam kalsium mənbəyi hesab edilir.

- ▶ Dəmir çatışmazlığının törətdiyi əsas fəsad anemiyadır. Anemiya əsasən dəmirdən ibarət olan hemoqlobinin azlığı zamanı yaranır. Hemoqlobin bədən üzvlərinə oksigen çatdıran maddədir. Yəni orqanizm dəmir almazsa, hemoqlobin azalar, bu da öz növbəsində bədən üzvlərinin oksigenlə təmin olunmasında problemlər yaradar. Tünd çay dəmirin mənimsənilməsinə mənfi təsir göstərir. Buna görə də qida ilə birgə və ya qida qəbulundan dərhal sonra çay içmək məsləhət olunmur. Əksinə, vitamin C dəmirin mənimsənilməsində müsbət rol oynayır. Gün ərzində uşaqlar 4-18 mq dəmir qəbul etməlidirlər. Həkimlər də dəmirin təbii yollarla alınmasını tövsiyə edirlər. Bunun üçün paxlalılar, yarmalar, çuğundur, alma, kələm, kərəviz, çiyələk, qaragilə, böyürtkən, buğda, kartof, ağ göbələk, cəfəri, meyvə qurusu, itburnu, badam, xurma, şaftalı, armud və s. yeyilməlidir. İnsan həftə ərzində bu ərzaqları rasionuna əlavə edərsə, dəmir çatışmazlığından əziyyət çəkməz.
- ▶ İcməli suda flüorun miqdarının normadan aşağı olması karies xəstəliyi ehtimalını artırır. Uşaqların inkişafı dövründə fosfor, kalsium və flüorun miqdarı az olduqda, eyni zamanda şəkərli və karbohidratlarla zəngin olan qidalardan daha çox istifadə edildikdə, dişlərdə çürümə baş verir. Flüor çatışmazlığı problemi varsa, flüorlu məcunlardan istifadə olunmalıdır. Dişlərin sağlam olması üçün süd və süd məhsulları, meyvə-tərəvəzlə balanslı şəkildə qidalanmaq lazımdır.
- ▶ Yod orqanizmdə normal inkişaf üçün vacib olan (hətta çox az miqdarda olsa belə) bir elementdir. Qidalarla alınan yodun çox böyük bir hissəsi bağırsaqlardan sorulur və tiroid hormonlarının quruluşunda istifadə edilir. Buna görə də orqanizmdə yod çatışmadıqda insan həm zehni, həm də fiziki inkişafdan geri qalır. Yod qəbulu üçün dünyada ən çox istifadə edilən üsul duzun yodlaşdırılmasıdır. Duzda olan yod gün işığında, artıq rütubətdə və yüksək temperaturda buxarlanma yolu ilə azalır. Yod itkisinin qarşısını almaq üçün yodlu duz tünd rəngli qapaqlı qabda, quru və sərin yerlərdə saxlanılmalıdır. Bundan başqa, yodlu duz

yemək bişirilməzdən əvvəl qatılarda yodun bir qismi buxarlanma ilə yox olur. Duzdakı yoddan tam olaraq istifadə edə bilmək üçün duzun yemək bişəndən sonra əlavə edilməsi tövsiyə olunur. Yod çatışmazlığı ilə bağlı endemik zob xəstəliyi xüsusilə dağlıq və dənizdən uzaq bölgələrdə yaşayan insanlarda müşahidə olunur (Şəki-Zaqatala bölgəsi).

2001-ci ildə “Yod çatışmazlığı xəstəliklərinin kütləvi profilaktikası məqsədi ilə duzun yodlaşdırılması haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanunu qəbul olunub və həmin Qanunun 8.3-cü maddəsinə əsasən yodlaşdırılmamış duzun qida və yem məqsədi ilə istehsalı, satışı və Azərbaycan Respublikasına idxalı qadağandır.

- Normal ürək döyüntüsü, qan təzyiqinin tənzimlənməsi, əzələlərin hərəkəti üçün kalium önəmlidir. Bu maddə maye və mineral müvazinətini saxlayır. Kifayət qədər meyvə-tərəvəz qəbul etməyəndə, onun çatışmazlığı hiss edilməyə başlayır. Portağal şirəsi, kartof, qovun, banan, alça, quru meyvələr, süd kalium mənbəyi hesab edilir.

### **Uşaq və yeniyetmələrin qidalanma gigiyenası**

Uşaq və yeniyetmə müəssisələrində qidalanmanın təşkili Nazirlər Kabinetinin 3 avqust 2012-ci il tarixli 171 nömrəli qərarı ilə təsdiq edilmiş “Təhsil müəssisələrinin tikintisinə, maddi-texniki təchizatına dair vahid normalar, ümumi sanitariya-gigiyena tələbləri, şagird yerləri ilə təminat normativləri”nə əsaslanmalıdır.

**Ümumtəhsil məktəbləri.** Bütün şəhər və kənd ümumtəhsil məktəbləri şagirdlərinin isti səhər yeməyi, həmçinin günü uzadılmış məktəb və qruplarda oxuyanların səhər yeməyi və naharla təmin edilməsi üçün müvafiq maddi-texniki baza lazımdır. Hazırlıq sinifləri şagirdlərinin səmərəli qidalanması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir: onlar 3 dəfə qidalanmalıdırlar (isti səhər yeməyi, nahar, qəlyanaltı). Yeməxana otağı bütün məktəblərdə olmalıdır.

Şagirdlərin ev şəraitində və məktəbdə qidalanma rejimi tövsiyə olunmuş qida qəbulları arasındakı tənəffüsləri nəzərə almaqla qurulmalıdır: 3 saatdan az olmayaraq və 4-4,5 saatdan çox olmayaraq; uşaqlar evdə səhər yeməyini 7.00-7.30 arası yeməlidirlər,

məktəbdə 2-ci səhər yeməyi 2-ci və 3-cü tənəffüslərdən sonra təşkil edilməlidir; günü uzadılmış qrupun şagirdləri dərstdən sonra 13.00-13.30 arası nahar edirlər, hazırlıq sinfinin şagirdləri gündüz yuxusundan sonra 16.30-da ikinci vaxtı yeməyini alırlar, 19.00-19.30 arası evdə şam edirlər.

Məktəbdə müxtəlif yaş qruplu uşaqların qidalanması fərqləndirilməlidir, qida maddələrinə və enerjiyə fizioloji tələbat nəzərə alınmalıdır; səhər yeməyi sutkalıq kalorinin 20%-ni, nahar - 35%-ni və ikinci vaxtı yeməyi - 10%-ni təşkil etməlidir.

Rasion tərtib edilərkən məktəblilərin məktəblərdə və günü uzadılmış qruplarda oxuyan üç yaş qrupu üçün nəzərdə tutulmuş 10 günlük səhər yeməyi və nahar menyusundan istifadə olunmalıdır (*Əlavə 5, 6, 7*). Birinci qrupa - 1-4-cü sinif şagirdləri (6-9 yaş), ikinci qrupa - 5-8-ci sinif şagirdləri (10-12 yaş), üçüncü qrupa - 9-11-ci sinif şagirdləri (13-17 yaş) aid edilirlər. Məktəbəqədər müəssisələrdə olduğu kimi şagird qidalanmasının yaş fərqləndirilməsi payların həcmcə müxtəlifliyi hesabına təmin edilir. Təvsiyə olunmuş menyu və ərzaq yığımını əsasında şəhər və kəndlərdə yerli şəraitə müvafiq olaraq menyu variantları tətbiq edilir.

- ▶ Uşaq və yeniyetmələrin qida rasionunda əsas qida maddələrinin - zülalların, yağların və karbohidratların təvsiyə olunan nisbəti təqribən 1:1:4-dir (kütləyə görə).
- ▶ Məktəb yaşlı uşaqların və yeniyetmələrin rasionunda heyvani zülalın xüsusi çəkisi zülalın ümumi miqdarının 60%-dən az olmamalıdır.
- ▶ Rasionda bitki mənşəli yağlar yağların ümumi miqdarının ən azı 30%-ni təşkil etməlidir. Rasiona kərə yağı (sutkada 30-40 q) və xama (5-10 q) şəklində süd yağı daxil edilməlidir.
- ▶ Tez mənimsənilən karbohidratlar (şəkər) karbohidratların ümumi miqdarının təqribən 5%-dən çox olmamalıdır.
- ▶ Rasionda kifayət qədər qida lifləri olmalıdır (sutkada 15-20 q-dan az olmayaraq).

Sağlam qida qəbulunu təmin etmək məqsədi ilə gün ərzində qidalanma müntəzəm olaraq həm məktəb, həm də evdə düzgün təşkil edilməlidir. Buna görə də məktəblilərin sağlam qidalanmasında valideynlərin də rolu böyükdür (*Əlavə 9*).

## Məktəbyaşlı uşaq və yeniyetmələr üçün porsiyanın təqribi həcmi

Xörəklər	Yaş		
	6 yaş	7-10 yaş	11-17 yaş
Soyuq qəlyanaltı (salatlar)	50-65 q	50-75 q	50-100 q
Sıyıqlar, tərəvəz xörəkləri	200 q	200-300 q	250-300 q
Birinci qidalar	200-250 q	250-300 q	300-400 q
İkinci qidalar (ət, balıq, quş əti, yumurta)	80-100 q	100 q	100-120 q
Qarnir	100-150 q	150-200 q	200-230 q
Çörək	30 q buğda və ya 40 q çovdar çörəyi		



**Məktəbyaşlı uşaq və yeniyetmələrin əsas qida maddələrinə və enerjiyə olan sutkalıq fizioloji tələbatlarının norması**

Yaş	Zülal (q)		Yağ (q)		Karbonhidrat (q)	Enerji dəyəri (Kkal)
	Ümumi	O cümlədən heyvani mənşəli	Ümumi	O cümlədən bitki mənşəli		
6 yaş	72	47	72	11	252	2000
7-10 yaş	80	48	80	15	324	2400
11-13 yaş	96	58	96	18	382	2850
14-17 yaş (oğlanlar)	106	64	106	20	422	3150
14-17 yaş (qızlar)	93	56	106	20	422	2750

**Məktəbyaşlı uşaq və yeniyetmələrin əsas vitaminlərə olan sutkalıq fizioloji tələbatlarının norması**

Yaş	Vitaminlər (mq)									
	B1	B2	PP	B6	B12	Bc	A (retinol)	D	E (tokoferol)	C
6 yaş	1,0	1,2	13	1,3	0,0015	0,2	0,5	0,025	10	60
7-10 yaş	1,2	1,4	15	1,6	0,002	0,2	0,7	0,025	10	60
11-13 yaş (oğlanlar)	1,4	1,7	18	1,8	0,003	0,2	1,0	0,025	12	70
11-13 yaş (qızlar)	1,3	1,5	17	1,6	0,003	0,2	0,8	0,025	10	70
14-17 yaş (oğlanlar)	1,5	1,8	20	2,0	0,003	0,2	1,0	0,025	15	70
14-17 yaş (qızlar)	1,3	1,5	17	1,6	0,003	0,2	0,8	0,025	12	70

**Məktəbyaşlı uşaq və yeniyetmələrin əsas mineral maddələrə olan  
sutkalıq fizioloji tələbatlarının norması**

Yaş	Mineral maddələr (mq)					
	Kalsium	Fosfor	Maqnezium	Dəmir	Sink	Yod
6 yaş	1000	1500	200	12	10	0,08
7-10 yaş	1100	1650	250	12	10	0,1
11-13 yaş (oğlanlar)	1200	1800	300	18	15	0,1
11-13 yaş (qızlar)	1200	1800	300	15	12	0,1
14-17 yaş (oğlanlar)	1200	1800	300	18	15	0,13
14-17 yaş (qızlar)	1200	1800	300	15	12	0,13

**Vitaminlərin və mineral maddələrin əsas mənbələri**

<b>Vitaminlər</b>	<b>Qida mənbəyi</b>
vitamin A (beta karotin) (retinol)	Tərəvəzlərin yaşıl yarpaqları, balqabaq, yerkökü, ərik, balıq yağı, qaraciyər, böyrəklər, kərə yağı, pendir, süd, yumurta.
vitamin B <sub>1</sub> (tiamin)	Yağsız donuz əti, qaraciyər, böyrəklər, paxlalılar, yaşıl noxud.
vitamin B <sub>2</sub> (riboflavin)	Qaraciyər, süd məhsulları (o cümlədən pendir, kəsmik), ət, yumurta, paxlalılar, dənli bitkilər (qarabaşaq, yulaf), qoz, tam üyüdülməmiş undan hazırlanan məhsullar.
vitamin B <sub>3</sub> (niasin)	Qaraciyər, qırmızı ət, balıq, quş əti, dənli bitkilər, pendir, yumurta, noxud, tərəvəzlər, yaşıl bibər.
vitamin B <sub>5</sub> (pantoten turşusu)	Qaraciyər, ət, paxlalılar, taxıl (o cümlədən kəpəkli), buğda, tərəvəzlər, yumurta, qoz.
vitamin B <sub>6</sub> (piridoksin)	Qaraciyər, ət, balıq, quş əti, tam üyüdülməmiş undan hazırlanan məhsullar, yaşıl tərəvəzlər (bibər, kələm), kartof, nar.
vitamin B <sub>12</sub> (kobalamin)	Qaraciyər, ət, balıq, quş əti, yumurta. Bitki mənşəli qidalarda yoxdur.
föl turşusu	Qaraciyər, paxlalılar, göyərtilər, buğda.
vitamin B <sub>7</sub> (biotin)	Qaraciyər, böyrəklər, paxlalılar, yumurta, tərəvəzlər, qoz.
vitamin C (askorbin turşusu)	Sitrus bitkiləri, qara qarağat, yaşıl tərəvəzlər (bibər, kələm, yaşıl noxud), kartof.
vitamin D (kalsiferol)	Yağlar (balıq yağı, kərə yağı), qaraciyər, yumurta.
vitamin E (tokoferol)	Bitki yağları, qoz, dənli bitkilər.
vitamin K	Yaşıl tərəvəzlər (bibər, kələm, yaşıl noxud), qaraciyər, bitki yağı.

<b>Mineral maddələr</b>	<b>Qida mənbəyi</b>
Kalsium	Süd və süd məhsulları, paxlalılar, dənli bitkilər, balıq, küncüt, qoz.
Mis	Qaraciyər, qoz, taxıl, buğda, yaşıl tərəvəz, ət, quru meyvələr.
Flüor	Su, dəniz balığı, çay.
Yod	Dəniz qidaları, meyvə, tərəvəz.
Dəmir	Ət, qaraciyər, böyrəklər, yumurta, dənli bitkilər, meyvə (o cümlədən qurudulmuş əncir, qaysı, kişmiş), tərəvəz, qoz.
Maqnezium	Süd, çörək, yumurta, küncüt, yaşıl tərəvəzlər.
Manqan	Qoz-fındıq, çay, qəhvə, yarpaqlı tərəvəzlər, paxla, noxud, ananas, bütün taxıl məhsulları, yumurta sarısı.
Fosfor	Balıq və digər dəniz məhsulları, süd və süd məhsulları, paxlalılar, fındıq, qoz
Kalium	Təzə tərəvəz, ət, yarma, meyvə və meyvə şirələri, qoz-fındıq.
Natrium	Əsasən duzda
Kükürd	Zülalın miqdarı çox olan qida məhsullarına daxildir (yumurta, ət, balıq, süd).
Sink	Ət, balıq, quş əti, buğda, paxlalılar, dənli bitkilər, meyvə tərəvəz.

**Qeyri-düzgün qidalanma ilə bağlı orqanizmdə  
pozulmaların yaranması**

<b>Təsiredici faktor</b>	<b>Pozulmalar*</b>
Qida (gündə 2 dəfədən az) və meyvə, tərəvəzin (həftədə 1 dəfə) az qəbulu	<ul style="list-style-type: none"> <li>– funksional kardiopatiya</li> <li>– həzm sisteminin funksional pozulmaları və ya xronik xəstəlikləri</li> <li>– cinsi yetişkənliyin ləngiməsi</li> <li>– sinir sisteminin funksional pozulmaları</li> <li>– bədən çəkisinin azalması</li> <li>– arterial hipo- və hipertenziya</li> </ul>
Süd və ət məhsullarının az qəbulu (həftədə 1 dəfədən az)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sümük-əzələ sisteminin xronik xəstəlikləri</li> <li>– cinsi yetişkənliyin ləngiməsi</li> <li>– həzm sisteminin xronik xəstəlikləri</li> </ul>
Konservləşdirilmiş məhsulların tez-tez qəbulu (həftədə 3 dəfədən çox)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– bədən çəkisinin azalması</li> <li>– arterial hipertenziya</li> <li>– sinir sisteminin funksional pozulmaları</li> </ul>

\* Təsir edən faktorun təsirinin azalması istiqamətində sıralanıb

**İsti səhər yeməyi ilə təminat mümkün olmayan təhsil müəssisələrinin  
ibtidai sinifləri üçün hazır ərzaqlar üzrə  
10 günlük nümunəvi ikinci səhər yeməyi dəsti**

Günlər	Ərzağın adı	Miqdarı (q, ml)	Zülal (q)	Yağ (q)	Karbo- hidrat (q)	Cəmi
I	Peçenye (vitaminli)	40	3,0	4,72	29,7	Zülal - 9,0 Yağ - 11,12 Karbohidrat - 49,2 Kkal - 333,7
	Qatıq	200	5,6	6,4	8,2	
	Meyvə	100	0,4	-	11,3	
II	Bulka	70	5,39	1,68	37,4	Zülal - 11,39 Yağ - 9,28 Karbohidrat - 62,4 Kkal - 348,5
	Meyvəli vitaminli içməli yoqurt	200	6,0	7,6	25,0	
III	Biskvit, piroq	75	3,5	6,9	45,36	Zülal - 9,1 Yağ - 9,9 Karbohidrat - 65,36 Kkal - 386,9
	Meyvəli süd	200	5,6	3,0	20,0	
IV	Yulaflı peçenye	40	2,6	5,9	28,7	Zülal - 7,0 Yağ - 10,1 Karbohidrat - 64,0 Kkal - 374,9
	Meyvəli kəsmikli yoqurt	100	3,0	3,8	12,5	
	Meyvə şirəsi	200	1,4	0,4	22,8	
V	Cemli piroq	50	2,25	6,2	34,75	Zülal - 8,25 Yağ - 12,6 Karbohidrat - 54,25 Kkal - 363,4
	Qatıq	200	5,6	6,4	8,2	
	Meyvə	100	0,4	-	11,3	
VI	Kəsmikli peçenye	40	2,72	7,24	25,7	Zülal - 9,72 Yağ - 12,24 Karbohidrat - 46,82 Kkal - 335,8
	Süd (2,5% yağlılığı olan)	200	6,4	5,0	9,8	
	Meyvə	100	0,4	-	11,3	
VII	Pryanik	40	1,92	1,12	31,1	Zülal - 7,92 Yağ - 8,72 Karbohidrat - 56,1 Kkal - 334,6
	Meyvəli vitaminli içməli yoqurt	200	6,0	7,6	25,0	
VIII	Vafli	40,0	1,28	1,12	32,04	Zülal - 7,28 Yağ - 7,52 Karbohidrat - 51,54 Kkal - 303,0
	Qatıq	200	5,6	6,4	8,2	
	Meyvə	100	0,4	-	11,3	

IX	Kişmişli keks	40	2,56	7,04	21,4	Zülal - 6,96 Yağ - 11,24 Karbonhidrat - 56,7 Kkal - 355,74
	Meyvəli, kəsmikli yoqurt	100	3,0	3,8	12,5	
	Meyvə şirəsi	200	1,4	0,4	22,8	
X	Şəkərli peçenye	40	2,96	4,72	29,76	Zülal - 9,36 Yağ - 7,92 Karbonhidrat - 66,06 Kkal - 372,96
	Kakaolu süd	200	6,0	3,2	25,0	
	Meyvə	100	0,4	-	11,3	

### Mövsümə uyğun alternativ meyvələr və meyvə şirələri

Ərzağın adı	Miqdarı (q, ml)	Zülal (q)	Yağ (q)	Karbonhidrat (q)	Kalori (Kkal)
<b>Şirə</b>					
Portağal	200	1,4	0,2	26,4	120
Albalı	200	1,4	0,4	22,8	102
Ananas	200	0,6	0,2	23,6	104
Kök	200	2,2	0,2	25,2	112
Gavalı	200	0,6	0,2	30,4	136
Ərik	200	1,0	-	25,4	110
Nar	200	0,6	0,2	28,4	112
Şaftalı	200	0,6	-	33,0	136
Heyva	200	1,0	0,2	22,4	102
<b>Meyvə</b>					
Alma	100	0,4	-	11,3	46,8
Portağal	100	0,9	-	8,4	43
Banan	100	1,5	-	22,4	100
Üzüm	100	0,4	-	16,5	73
Armud	100	0,4	-	10,7	47
Naringi	100	0,8	-	8,6	43
Gavalı	100	0,8	-	9,9	49
Şaftalı	100	0,9	-	10,4	49
Xurma	100	0,5	-	15,9	62

**İsti yemək hazırlamaq mümkün olan təhsil müəssisələrinin  
ibtidai sinifləri üçün nümunəvi 10 günlük nahar yeməyi dəsti**

Günlər	Yeməyin adı	Kütlə (q, ml)	Zülal (q)	Yağ (q)	Karbo- hidrat (q)	Kalori (Kkal)
1	Mərcimək şorbası	250	10,4	4,5	26,6	188,5
	Tavakababı kartof püresi ilə	50/100	7,4	11,0	27,5	239
	Tərəvəz salati xama ilə	50	0,32	4,3	5,2	61,5
	Qatıq	200	5,6	6,4	8,2	122,8
	Meyvə	100	0,9	-	8,4	38,0
	I və II növ buğda çörəyi	50/50	5,9	0,7	48,5	229,0
	<b>Cəmi</b>			<b>30,5</b>	<b>26,9</b>	<b>124,4</b>
2	Ət bulyonunda əriştə şorbası	250	8,8	13,6	13,1	162
	Qovurulmuş ət (qulyaş)	80	26	22	9,4	341
	Tərəvəz salati bitki yağı ilə	75	0,48	7,5	7,8	99
	Kompot*	200	0,2	-	24,7	102
	I və II növ buğda çörəyi	50/50	5,9	0,7	48,5	229,0
	<b>Cəmi</b>			<b>41,2</b>	<b>43,8</b>	<b>103,5</b>
3	Tərəvəz şorbası	250	4,6	6,6	28,0	190
	Plov (ətlə, toyuqla)	140/60	20,0	21,0	38,0	421,0
	Meyvə	100	0,4	-	11,3	46,0
	Kompot	200	0,2	-	24,7	102
	I və II növ buğda çörəyi	50/50	5,9	0,7	48,5	229,0
	<b>Cəmi</b>			<b>27,9</b>	<b>30,4</b>	<b>150,5</b>
4	Dovğa	250	5,0	7,4	14,0	142,6
	Qaynadılmış toyuq qarabaşaq qarniri ilə	60/100	23,2	18,23	68,33	530,2
	Kompot	200	0,2	-	24,7	102
	Buğda çörəyi	75	5,7	0,7	37,3	169,5
	<b>Cəmi</b>			<b>31,1</b>	<b>26,3</b>	<b>144,4</b>

\* Mətbəx şəraitində təzə meyvədən hazırlanmalıdır



5	Ət bulyonunda makaron şorbası	250	10	8,9	18,6	187,7
	Ət-kartof çığırtması (sous)	50/100	9,8	7,5	20,3	187,9
	Tərəvəz salati (bitki yağı ilə)	75	0,48	7,5	7,8	99
	Qənnadı məmulatı	20	0,2	-	15,7	63,6
	Südlü kakao	200	5,6	6,4	9,0	119
	I və II növ buğda çörəyi	50/50	5,9	0,7	48,5	229,0
	<b>Cəmi</b>		<b>32</b>	<b>30,3</b>	<b>119,9</b>	<b>886,2</b>
6	Toyuq bulyonunda düyü şorbası	250	8,6	7,3	19,1	176,4
	Qaynadılmış toyuq kartof püresi ilə	50/100	12,7	18,6	17,3	287,6
	Kompot	200	0,2	-	24,7	102,0
	Meyvə	150	2,3	-	33,6	136,5
	I və II növ buğda çörəyi	50/50	5,9	0,7	48,5	229,0
	<b>Cəmi</b>		<b>29,7</b>	<b>26,6</b>	<b>143,2</b>	<b>931,5</b>
7	Ət bulyonunda arpa şorbası	250	3,25	5,25	20,5	140,0
	Plov (ətlə, toyuqla)	140/60	20,0	21,0	38,0	421,0
	Çiy tərəvəz salati (xama ilə)	80/20	0,7	1,7	1,5	24,1
	Kompot	200	0,2	-	24,7	102,0
	I və II növ buğda çörəyi	50/50	5,9	0,7	48,5	229,0
	<b>Cəmi</b>		<b>30,1</b>	<b>28,7</b>	<b>133,2</b>	<b>916,9</b>
8	Dovğa	250	5,0	7,4	14,0	142,6
	Buxarda bişmiş xırda küftə makaron məmulatı ilə	50/100	14,1	12,9	34,0	307,0
	Meyvəli tərəvəzli salat (xama ilə)	50	0,64	2,1	4,5	39,0
	Kompot (quru meyvələrdən)	200	2,4	-	51,0	214,0
	I və II növ buğda çörəyi	50/50	5,7	0,7	48,5	229,0
	<b>Cəmi</b>		<b>29,8</b>	<b>23,1</b>	<b>152</b>	<b>931,6</b>

9	Tərəvəz şorbası	250	4,6	6,6	28,0	190,0
	Balıq kartof püresi ilə	50/100	7,4	11,0	27,5	238,6
	Qatıq	200	5,6	6,4	8,2	118,0
	Qənnadı məmulatı	20	0,2	-	15,7	63,6
	Meyvə	100	0,5	-	15,9	62,0
	I və II növ buğda çörəyi	50/50	5,9	0,7	48,5	229,0
	<b>Cəmi</b>		<b>24,2</b>	<b>24,7</b>	<b>143,8</b>	<b>901,2</b>
10	Paxla şorbası	250	4,5	4,2	24,0	156,0
	Qaynadılmış toyuq vermişel (əriştə) qarniri ilə	60/100	19,6	17,9	25,7	343,0
	Meyvə	100	0,5	-	15,9	62,0
	Kisel	200	0,7	-	29	116,0
	I və II növ buğda çörəyi	75	5,7	0,7	37,3	169,5
	<b>Cəmi</b>		<b>29,8</b>	<b>22,8</b>	<b>131,9</b>	<b>846,0</b>

## Orta və yuxarı sinif şagirdləri üçün 10 günlük nümunəvi nahar menyusu

Orta və yuxarı siniflər üçün						
Günlər	Yeməyin adı	Kütlə (q, ml)	Zülal (q)	Yağ (q)	Karbohidrat (q)	Kalori (Kkal)
1	paxla şorbası	400	10,1	3,84	33,6	208
	balıq kartof püresi ilə	100/200	16,1	22,0	74,6	578
	tərəvəz salata bitki yağı ilə	100	1,4	4,3	10,1	87
	meyvə şirəsi	200	1,0	-	20,2	92
	çörək	100	76	0,9	48,5	226
	<b>Cəmi</b>			<b>36,9</b>	<b>31,0</b>	<b>189,2</b>
2	ətli tərəvəz şorbası	400	9,4	13	28,2	268
	ətli kartoflu sous	250	15	16,3	35	335
	tərəvəzli meyvəli salat	100	0,64	1,5	10,4	123
	qatıq	200	5,6	6,4	8,2	122,8
	çörək	100	7,6	0,9	48,5	226
	meyvə	100	0,4	-	11,3	46
	<b>Cəmi</b>			<b>38,6</b>	<b>38,1</b>	<b>139,7</b>
3	dovğa	400	8	11,84	22,4	172,8
	kotlet/makaron	100/200	23,45	22,1	65	553,25
	çiy tərəvəz salata xama ilə	100	1,2	3	4,4	48
	təzə alma kompotu	200	0,11	-	23	92
	çörək	100	7,6	0,9	49,7	226
	<b>Cəmi</b>			<b>40,3</b>	<b>37,8</b>	<b>164,5</b>
4	toyuqla düyü şorbası	400	13,8	11,7	30,6	282,2
	küftə/püre	115/200	20,2	25	49	510
	tərəvəz salata xama ilə	100	0,6	1,5	2,2	48
	təzə alma kompotu	200	0,11	-	23	92
	çörək	100	7,6	0,9	48,5	226
	<b>Cəmi</b>			<b>41,3</b>	<b>39,1</b>	<b>154,5</b>
5	ətli yarmalı şorba	400	11,3	11,1	37,8	297
	dolma	200	14,8	16	14	318
	qatıq	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	salat	100	1,4	4,3	10,1	87
	çörək	100	7,6	0,9	49,7	226
	meyvə	100	0,5	-	11,3	46
	<b>Cəmi</b>			<b>41,1</b>	<b>38,7</b>	<b>131,1</b>

6	mərcimək şorbası	400	16,6	8,2	42,6	301,6
	ətli kartoflu sous	200	12	13	28	268
	salat bitki yağı ilə	100	0,35	10	12,4	142
	qatıq	200	5,6	6,4	8,2	122,8
	çörək	100	7,6	0,9	49,7	226
	<b>Cəmi</b>		<b>42,2</b>	<b>38,7</b>	<b>130,9</b>	<b>1060,4</b>
7	tərəvəz şorbası (bulyonda)	400	7,4	10,6	44,8	304
	toyuq qarabaşla	160	25,9	23,3	68,3	530,2
	meyvəli tərəvəzli salat	100	1,3	4,2	9	78
	təzə alma kompotu	200	0,11	-	23	92
	çörək	50/50	7,8	1,1	48,2	223
	<b>Cəmi</b>		<b>42,5</b>	<b>39,2</b>	<b>193,3</b>	<b>1227,2</b>
8	ət bulyonunda arpa şorbası	400	5,2	8,4	32,8	224
	plov (ətli, toyuqla)	200/80	29,4	28,7	43,5	543
	çiy tərəvəz salata (xama ilə)	80/20	0,7	1,7	1,5	24,1
	kompot	200	0,2	-	24,7	102,0
	çörək	50/50	7,8	1,1	48,2	223,0
	<b>Cəmi</b>		<b>43,3</b>	<b>39,9</b>	<b>149,7</b>	<b>1116,1</b>
9	paxla şorbası	400	7,2	6,7	35,8	249,6
	balıq kartof püresi ilə	100/200	16,1	22	74,6	578
	tərəvəz salata (bitki yağı ilə)	100	6,5	5	13,5	125,3
	qatıq	200	5,6	6,4	8,2	122,8
	çörək	75	5,7	0,7	37,3	171,7
	meyvə	100	0,4	-	11,3	37,3
	<b>Cəmi</b>		<b>40,2</b>	<b>40,6</b>	<b>180,7</b>	<b>1284,3</b>
10	toyuqla düyü şorbası	400	13,8	11,7	30,6	282,2
	küftə/püre	115/200	20,2	25	49	510
	tərəvəz salata (bitki yağı ilə)	75	1,0	3,2	6,8	59
	kompot	200	0,2	-	24,7	102,0
	çörək	100	7,6	0,9	49,7	226
	<b>Cəmi</b>		<b>41,6</b>	<b>40,8</b>	<b>149,6</b>	<b>1119,7</b>

**Uşaqlara suyun qəbulu ilə bağlı tövsiyələr**

<b>Cins</b>	<b>Yaş qrupu</b>	<b>Günlük su ehtiyacı (l/gün)</b>
Qızlar və oğlanlar	6-8 yaş	1,1 – 1,3
Qızlar	9-13 yaş	1,3 – 1,5
Oğlanlar	9-13 yaş	1,5 – 1,7
Qızlar və oğlanlar	14-18 yaş	1,6

## Validəynlərə tövsiyələr

**Hörmətli valideynlər!** Düzgün və sağlam qidalanma uşağınızın sağlam gələcəyinə proqramlaşdırılmış sağlam həyat tərzinin təminatıdır. Övladlarınızın düzgün qidalanmasına ciddi fikir verin, onları təsadüfi qidalardan uzaq tutun.

Uşağın normal inkişafı üçün onun menyusunda tərkibi dəmir və C vitamini ilə zəngin olan ət, balıq, toyuq, yumurta, paxlalı bitkilər, yaşıl tərəvəzlərin olması önəmlidir. Məktəblilərin qidalanması ilə bağlı vacib amillərdən biri də su və maye qəbuludur. Ən xeyirli maye adi təmiz su, yeni sıxılmış qatqısız meyvə şirəsidir.

Hər gün uşaqların rasionunda müxtəlif çeşidli qidalar: ət, kərə yağı, süd, çörək, yarma, meyvə və tərəvəzlər olmalıdır. Digər ərzaqlar: balıq, yumurta, xama, kəsmik, pendir rasionda həftədə 2-3 dəfə mütləq olmalıdır.

Uşaq:

- ▶ gündəlik 5 dəfə 3-4 saat fasilələrlə qidalanmalıdır,
- ▶ qidanı sakit şəraitdə qəbul etməlidir,
- ▶ qidalanma pozulmaları varsa, həkim-dietoloqun məsləhəti ilə qida rasionunda korreksiya aparılmalıdır,
- ▶ idmanla məşğul olursa, fiziki yüklənmənin növündən asılı olaraq həkim-dietoloqun məsləhəti ilə qida rasionunda korreksiya aparılmalıdır.

Uşaqlarınızın qidalanmasının rejimə düşməsi üçün çalışın ki, onlar:

1. İstənilən qida məhsulunu xırda tikələrlə qəbul etsinlər.
2. Qidanı yaxşı çeynəsinlər.
3. Ayaqüstü qidalanmadan imtina etsinlər.
4. Gündəlik qida rasionunu 4-5 hissəyə bölsünlər və hər gün eyni vaxtda yeməyə adət etsinlər.
5. Yeməkarası və yeməkdən dərhal sonra mayələr içməsinlər (çay, qəhvə).
6. Təzə hazırlanmış xörəklərlə qidalansınlar.
7. Qidalanan zaman hal-hazırda daha çox istifadə olunan mayonez və ketçupdan imtina etsinlər.
8. Gündəlik olaraq qida rasionunda meyvə və tərəvəzdən istifadə etsinlər.

9. Qida rasionunda istər içkilərin, istərsə də ərzaqların təbii olmasına diqqət yetirsinlər.
10. Ərzaq məhsulları alarkən etikətləri diqqətlə oxusunlar.
11. Gün ərzində fiziki fəallıqlarını təmin etsinlər ki, qəbul etdikləri qidalar asan həzm olunsun.

Bu sadə şərtlərə əməl etməklə uşaqlarınız həm sağlamlıqlarını qorumuş olacaq, həm də özlərini daha gümrah hiss edəcəklər.

### **Uşaqları tez və hazır yemək sistemindən, yəni “Fast-food” yeməklərindən çəkəndirmək lazımdır!**

“Fast-food” kateqoriyasından olan bütün qida növlərindən uşaqları uzaq tutaraq, onları gözlənilməz və təhlükəli xəstəliklərdən sığortalamaq olar. Çünki “Fast-food” qidalarının tərkibində xüsusi rəngləndirici maddələrin qatqı kimi istifadə edilməsi, duz və ya şəkərin miqdarının normadan dəfələrlə artıq olması, yüksək kalori tərkibli bu qidaların küçələrdə gigiyenik tələbata uyğun olmayan şəraitdə hazırlanması onlardan bol-bol istifadə edən uşaq orqanizmini bir sıra problemlərlə üz-üzə qoya bilir. Məsələn, bu növ qidaların hazırlanması zamanı istifadə olunan doymuş yağlar ürək-damar xəstəliklərinin səbəbi olan "pis" xolesterolun səviyyəsini qanda artırır. Həmçinin duru yağların təkrar istifadəsi onkoloji problemlərin yaranmasına səbəb ola bilər.

Uşaqlara məsləhət görülməyən qidalar siyahısı:

- ✓ qızardılmış bütün qida növləri
- ✓ üzərinə bol tomat sousu və ya mayonez çəkilmiş xəmirli (un) məmulatlar
- ✓ çox şirin olan sərinləşdirici bütün qazlı sular
- ✓ tərkibində yüksək kalorili yağ olan şirniyyatlar
- ✓ saflaşdırılmış şəkər - artıq kalori mənbəyidir
- ✓ hidrogenizə olunmuş yağlar və piylər
- ✓ çox ədviyyatlı, stimulyatorlu qida
- ✓ kimyəvi əlavəli qida (konservantlar, dad və rəng stabilizatorları, şirinliyi artıran maddələr)

Yeniyyətləri daha çox meyvə-tərəvəzin qəbuluna həvəsləndirmək üçün bu ərzaqların evdə daim olması, valideynlərin meyvə-tərəvəzdən çoxlu istifadəsi tövsiyə olunur.

## ƏDƏBİYYAT

1. Qasımov M.S., Əhmədov İ.R., Səmədzadə A.Z. və b. Azərbaycanda orta ümumi təhsilin yeniləşdirilməsi və maarifləndirmə texnologiyasının tibbi-gigiyenik cəhətləri, Metodik tövsiyələr. Bakı, 2007, “Qismət”. – 135 s.
2. Mövsümov E. M., Yusifov N. M. Qida Kimyası [Elektron resurs]: Ali məktəblər üçün dərslik. - Azərbaycan Respublikası Kənd Təsərrüfatı Nazirliyi Azərbaycan Dövlət Aqrar Universiteti. – Bakı, 2010. – 276 s. [http://library.adau.edu.az/upload/book/427\\_Qida-kimyasi-e-derslik.pdf](http://library.adau.edu.az/upload/book/427_Qida-kimyasi-e-derslik.pdf) (13.12.2016)
3. Uşaq və yeniyetmələrin gigiyenası üzrə təcrübə məşğələləri: dərslik / Gürzəliyev S. A. və b. - Bakı, 2010. – 289 s.
4. 2001-ci il “Yod çatışmazlığı xəstəliklərinin kütləvi profilaktikası məqsədi ilə duzun yodlaşdırılması haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanunu. Heydər Əliyev, Azərbaycan, Bakı şəhəri, 27 dekabr 2001-ci il.
5. Dr Emma Derbyshire PhD, RNutr. Nutrition Consultant. Hydration for children. [Electronic resource]. September, 2013 Available at: <http://www.naturalhydrationcouncil.org.uk/wp-content/uploads/2013/09/Hydration-for-Children.pdf> (13.12.2016)
6. Food and nutrition policy for schools. A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. Programme for Nutrition and Food Security, WHO Regional Office for Europe. Copenhagen, 2006. [Electronic resource] Available at: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0019/152218/E89501.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/152218/E89501.pdf) (13.12.2016)
7. Intermittent iron supplementation in preschool and school-age children. WHO Guideline. Geneva, World Health Organization, 2011. [Electronic resource] Available at: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44648/1/9789241502009\\_eng.pdf?ua=1&ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44648/1/9789241502009_eng.pdf?ua=1&ua=1) (13.12.2016)
8. Thought go. How Much of Your Body Is Water? [Electronic resource]. - Available at: <https://www.thoughtco.com/how-much-of-your-body-is-water-609406> (13.12.2016)



9. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. [Electronic resource] Available at: [https://health.gov/dietaryguidelines/2015/resources/2015-2020\\_Dietary\\_Guidelines.pdf](https://health.gov/dietaryguidelines/2015/resources/2015-2020_Dietary_Guidelines.pdf) (13.12.2016)
10. Why 5%? An explanation of SACN's recommendations about sugars and health . Public Health England. July, 2015. [Electronic resource] Available at: [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/489906/Why\\_5\\_-\\_The\\_Science\\_Behind\\_SACN.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/489906/Why_5_-_The_Science_Behind_SACN.pdf) (13.12.2016)
11. Руководство по мониторингу и оценке школьных программ охраны здоровья [Электронный ресурс]. Перевод и верстка подготовлены Бюро ЮНЕСКО в Москве. – Москва: «Эвордскрафт». - 2014. – 13 с. - Режим доступа: <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002267/226768R.pdf> (13.12.2016)
12. Руководство по потреблению сахаров взрослыми и детьми [Электронный ресурс]: Резюме. - Всемирная организация здравоохранения. - 2015. – 11 с. - Режим доступа: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/155735/3/WHO\\_NMH\\_NHD\\_15.2\\_rus.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/155735/3/WHO_NMH_NHD_15.2_rus.pdf) (13.12.2016)
13. Социальные детерминанты здоровья и благополучия подростков [Электронный ресурс]. Исследование «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья»: международный отчет по результатам обследования 2009–2010 гг. / Под ред. Currie С и др. // Серия «Политика охраны здоровья детей и подростков», выпуск № 6. – Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ. - 2012. – 31 с. - Режим доступа: [http://www.euro.who.int/\\_\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/181551/E96444\\_part1-Rus.pdf](http://www.euro.who.int/___data/assets/pdf_file/0003/181551/E96444_part1-Rus.pdf) (13.12.2016)