

Mövzu: UŞAQ VƏ YENİYETMƏ ƏHALİSİNİN QIDALANMASININ GİGİYENİK PROBLEMLƏRİ. AYRI-AYRI UŞAQ MÜƏSSİSƏLƏRİNDƏ QIDALANMAYA OLAN GİGİYENİK TƏLƏBLƏR. QIDA BLOKU ÜZƏRİNDƏ SANİTAR-GİGİYENİK NƏZARƏT

Mövzu planı:

- 1. Əhalinin sağlam qidalanması üzrə dövlət siyasəti**
- 2. Uşaq və yeniyetmələrin səmərəli qidalanması, balanslaşdırılmış qidalanma konsepsiyası**
- 3. Sağlam qidalanma prinsipləri, müasir qidalanma statusunda çatışmazlıqlar**
- 4. Mütəşəkil uşaq kollektivlərinin qidalanmasının öyrənilməsi, səmərəli qidalanma, menyuya olan tələblər**
- 5. Qida bloku üzərində sanitar-gigiyenik nəzarət.**
- 6. Qidalanma üzərində həkim nəzarəti**

Uşaq və yeniyetmələrin səmərəli qidalanması onların harmonik, psixomotor və intellektual inkişafı, müxtəlif orqan və toxumaların morfoloji strukturunun və funksiyalarının vaxtında təkmilləşməsi, orqanizmin ətraf mühitin qeyri-əlvərişli amillərinin və infeksiyalara qarşı davamlılığına təsir edən ən vacib amillərdən biridir. Uşaqların səmərəli qidalanması və onların sağlamlıq vəziyyəti dövlətin əsas diqqət mərkəzində olmalıdır.

Əhalinin sağlam qidalanması üzrə dövlət siyasəti aşağıdakı prinsiplərə əsaslanır:

- insanın sağlamlığının qeydinə qalmaq-dövlətin vacib psinsiplərin dəndir;
- qida məhsulları insanların sağlamlığına zərər vurmamalıdır;
- qida yalnız insan orqanizminin qida maddələri və enerjiyə olan fizioloji tələbatını təmin etməməli, həm də profilaktika və müalicə tədbirlərinin yerinə yetirilməsinə imkan verməlidir;
- qida ətraf mühitin qeyri-əlvərişli amillərinin təsirlərindən qorunmasında orqanizmə kömək etməlidir.

Südəmər uşaqların ana südü, erkən yaşlı uşaqların xüsusi ərzaqlarla, xəstə uşaqların müalicəvi qida məhsulları, həmçinin ümumtəhsil müəssisələrində uşaqların isti yeməklərlə təchizatı uşaq qidasının səmərələşdirilməsi proqramları üzrə müəyyən olunmuş qaydalara əsasən həyata keçirilir.

Qidalanma o vaxt tam dəyərli hesab edilə bilər ki, kəmiyyət və keyfiyyət tərkibinə görə enerji itkisini təmin etmiş olsun. Uşaqların qida rasionu onların yaşı, cinsi, coğrafi iqlim zonası, fəaliyyətin xarakteri və fiziki yükün həcmi nəzərə alınmaqla balanslaşdırılmalıdır.

Böyüməkdə olan orqanizmin maddələr mübadiləsi və enerjisinin xüsusiyyətləri.
Uşaqların qidalanmasının fizioloji normaları

Müxtəlif yaş dövrlərində maddələr mübadiləsinin xarakteri dəyişir. Böyümə və inkişaf dövründə o daha intensiv olur, orqanizmin plastik və struktur proseslərini təmin edir. Böyümə dövründə hər kg kütləyə zülal tələbatı böyüklərə nisbətən çoxdur.

Uşaqlarda əsas mübadilə böyüklərə nisbətən 1,5 - 2 dəfə yüksəkdir. Yaş artdıqca əsas mübadilənin nisbi miqdarı (hər kg bədən kütləsinə düşən kalori) azalmağa başlayır: 2 - 3 yaşlı uşaqlarda 55, 6-7 yaşda 42, 10-11 yaşda 33, 12-13 yaş-34, böyüklərdə isə 24 kkal/kg təşkil edir.

Uşaq və yeniyetmə dövrü daha yüksək enerji sərfi ilə səciyyələnir. Böyüklərdə enerji sərfi orta hesabla hər kg bədən kütləsinə görə 45 kkal təşkil etdiyi halda, 1 - 5 yaşda 80-100 kkal, 13 - 16 yaşlı yeniyetmələrdə 50-65 kkal təşkil edir.

Uşaq və yeniyetmələrin əsas mübadilə və enerji itkisinin yüksək olması onların qidalanmasının təşkilinə xüsusi yanaşma tələb edir.

Belə ki, məktəb və yeniyetmə yaşda müxtəlif növ fəaliyyətlər zamanı enerji itkisi xeyli artır, onun sutkalıq rasionda zülallar (14% - qədər), yağlar (31%- qədər) və karbohidratlar (55%-ə qədər) hesabına təmin edilməsi nəzərə alınmalıdır. Orqanizmin plastiki prosesləri və enerji funksiyaları ən çox balanslaşdırılmış qidalanma zamanı tam təmin olunur.

Balanslaşdırılmış qidalanma konsepsiyası yaşın fizioloji xüsusiyyətlərini nəzərə alınmaqla əsas qida maddələrinin mütləq miqdarı və onların nisbətinin təyin edilməsinə əsaslanır.

İnsanın qida maddələrinə olan tələbatı haqqında müasir nəzəriyyə - “tarazlaşdırılmış qidalanma nəzəriyyəsi” A.A.Pokrovski tərəfindən irəli sürülmüşdür. Bu nəzəriyyəyə əsasən qidalanma orqanizmin normal həyat fəaliyyəti üçün lazım olan nəinki enerji itkisinin və qidanın kəmiyyət tərkibinin təmini, həmçinin maddələr mübadiləsində xüsusi rolu olan müxtəlif əvəzolunmayan qida maddələri arasında mürəkkəb qarşılıqlı nisbətlərin gözlənilməsidir.

Bu nəzəriyyəyə əsasən uşaq və yeniyetmələrin qida rasionu yaşdan, cinsdən, yaşayış yerinin coğrafi iqlim zonasından, fəaliyyətin səciyyəsi və fiziki yüklənmə səviyyəsindən asılı olaraq tarazlaşdırılmalıdır.

Uşaq və yeniyetmə yaşında düzgün və səmərəli qidalanma böyük əhəmiyyət kəsb edir, çünki qida maddələrinə olan gündəlik tələbatdan əlavə orqanizmin böyümə və inkişaf proseslərini təmin etmək lazımdır. Kəmiyyət və keyfiyyət qidanın fizioloji tələbata müvafiqliyinin mühüm əhəmiyyəti vardır, çünki böyüyən orqanizm qida maddələrinin həm çatışmazlığına, həm də izafiliyinə həssasdır.

Əsas qida komponentlərinin balanslaşdırılmaması mübadilə proseslərinə qeyriqənaətbəxş və böyüməyə mənfi təsir göstərir. Bu xüsusən zülal və yağ komponentlərinin nisbəti pozulduqda özünü birüzə verir.

Uşaqların qidasında zülal və yağların səmərəli nisbəti 1:1- dir. Kiçik yaşlı uşaqlar üçün zülalların, yağların və karbohidratların nisbəti 1:1:3, yuxarı yaşlı uşaqlarda isə 1:1:4 olmalıdır. Qəbul olunmuş fizioloji normalarda heyvani mənşəli məhsulların xüsusi çəkisi nəzərdə tutulmuşdur.

Zülallar orqanizmin plastik və enerji funksiyalarını təmin edən qidanın vacib komponentidir. Zülallar hüceyrə və hüceyrələrarası strukturların əsas tərkib hissəsidir. Zülallar bədən ümumi kütləsinin 17% , bədən quru kütləsinə görə 44%- ni təşkil edirlər. Zülallar ilə bütün əsas həyat təzahürləri əlaqədardır: maddələr mübadiləsi, böyümə və inkişaf, qıcıqlanma, yığılma deməli hərəkət və orqanizmin digər başqa funksiyaları. Karbohidrat və yağ mübadiləsini kataliz edən fermentlər zülal təbiətlidir. Zülal çatışmazlığında hormonların sintezi pozulur. Zülallar immun cisimlərin yaranmasında, süni və təbii immunitetin formalaşmasında iştirak edir. Zülallar digər müdafiə mexanizmlərini, məs. qanın laxtalanma reaksiyalarını təmin edir və s. Zülal molekulları müasir təsəvvürlərə əsasən irsi xüsusiyyətlərin keçirilməsi ilə əlaqədar olan DNT və RNT strukturlarını təşkil edir.

Zülal plastik material kimi, hətta funksional cəhətdən orqanizmdə başqa qida maddəsi ilə əvəz olunmur. Eyni zamanda digər qida maddələrinin çatışmazlığında o xeyli geniş həddə yağ və karbohidratları əvəz edir, yəni orqanizmdə bu birləşmələrin sintezinə sərf olunur.

Uşaqlar qidada zülalın çatışmazlığı ilə əlaqədar pozğuntulara ən həssas qrupdur. Zülal çatışmazlığı bir sıra morfoloji və funksional pozuntulara gətirir. Ən erkən təzahürlərdən biri kimi orqanizmin müdafiə gücünün azalması və fiziki inkişafın geri qalmasını göstərmək olar. Qidada zülal çatışmazlığında alimentar distrofiya, nəinki davamlı konstitusional dəyişiklər, həmçinin psixikanın pozulmasını törədən kvaşiorikar xəstəliyinin inkişafı baş verə bilər.

Zülalların bioloji dəyəri ilk növbədə onların aminturşu tərkibindən, xüsusən əvəzolunmayan, orqanizmdə sintez edilməyən aminturşuların miqdarı ilə müəyyən olunur. Uşaq qidasının aminturşu tərkibcə tarazlaşdırılması çox vacibdir, çünki hətta bir əvəzolunmayan aminturşusunun yoxluğu böyümə prosesinə mənfi təsir göstərir. Həzm prosesində qida zülalları aminturşulara parçalanır, onlar sonra qana, toxumalara daxil olur və orqanizm üçün xas olan xüsusi zülallar sintez olunur. Hazırda 80 – dan artıq aminturşusu məlumdur, onlardan 22-si ərzaq məhsullarındadır. Aminturşunun bioloji dəyərinin əsas meyarı – onların komplekslərə daxil olması və zülalların sintezində iştirak etməsidir. Orqanizmdə bir sıra aminturşuların sintezi qeyri – mümkündür, onların mənbəyi ancaq qida məhsullarıdır. Belə aminturşulara metionin, lizin, triptofan, fenilalanin, leysin, izoleysin, teonin və valin aiddir. Uşaq yaşında orqanizmdə sintezi tələbatı ödəməyən əvəzolunmayan aminturşularına, həmçinin arqinin və histidin aiddir.

Orqanizmin zülal təminatı xeyli dərəcədə onların mənimsənilməsindən asılıdır. Buna daxil, həm də xarici bir sıra amillər: həzm sisteminin vəziyyəti, rasionda qida məhsullarının nisbəti, xörəklərin hazırlanma keyfiyyəti və s. təsir göstərir.

Heyvani mənşəli zülallar 97%, bitki zülalları 85%, qatışıq qida zülalları 92% mənimsənilir. Qatışıq qida zülallarının (ət, yarma, çörək) mənimsənilməsi, ətin tərəvəz və çörəklə uyğunlaşdırılması zamanına nisbətən az olur. Rasionda yağlar artıq olduqda zülalların mənimsənilməsi azalır.

Uşaq yaşda zülal tələbat artıq olur. Böyüyən orqanizm, xüsusən toxumalarda zülal sintezinin yüksək səviyyəsini təmin edən heyvani zülal lazımdır. Uşaqlarda zülal olan ümumi tələbat (gündə hər kq bədən kütləsinə qramla):

1 -3 yaş	- 4
3 - 7 yaş	- 3,5 – 4
8 - 10 yaş	- 3
11 yaş və böyük	- 2,5 – 2 təşkil edir.

Uşaq rasionunda heyvani zülalın xüsusi çəkisi, zülalın ümumi (gündəlik) miqdarından kiçik yaşda (1 yaştan 6 yaşa qədər) 65 – 70%, məktəb yaşda 60% yüksək olmalıdır:

Uşaq qidalanmasında zülalların keyfiyyət xüsusiyyəti nəzərə alınmalıdır. Ümumən qəbul olunmuşdur ki, uşaq orqanizminin tələbatına yüksək dərəcədə süd zülalı müvafiq gəlir. Odur ki südə uşaq qidalanmasında əvəzolunmayan məhsul kimi baxılmalıdır. Zülallar süddə kalsinin yüksək miqdarı ilə uyğundur, hansı ki, orqanizm tərəfindən plastik məqsədlər üçün asanlıqla mənimsənilir. Gündəlik rasionda körpə yaşlı uşaqlara 600-700ml-dən az olmayaraq, məktəbliyə isə 400 – 500 ml südün verilməsi nəzərdə tutulmalıdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, süd zülalı tritofanın az miqdarı və histidin çatışmazlığı ilə səciyyələnir. Bu amin turşularla ət və balıq zülalı ən zəngindir. Əvəzolunmayan amin turşuların ən çox miqdarı ətdə, balıqda, yumurta sarısında müşahidə olunur. Yumurta, həmçinin letsitin ilə birləşmə formasında bioloji fəal zülal olan vetillenin mənbəyidir. Vetillenin mərkəzi sinir sistemi hüceyrələrinin formalaşmasında mühüm roludur.

Gündəlik rasionda zülal kaloriliyinin miqdarı 15% təşkil edərsə bu kafi sayılır.

Uzun müddət yağlar rasionun əsas enerji dəyəri kimi nəzərdən keçirilirdi. Son illərdə müəyyən olunmuşdur ki, enerji funksiyası ilə yanaşı, yağlar orqanizmin vacib həyat fəaliyyəti prosesində iştirak edirlər. Yağda həll olmuş vitaminlərin (A, D, E, K) daşıyıcıları kimi, yağlar immunitetin normal vəziyyətini təmin edir, plastik proseslərdə iştirak edirlər (ehtiyat və sitoplazmatik yağlar). Yağlar orqanizmdə zülalların, mineral duzların, vitaminlərin istifadə olunmasına təsir göstərir. Yağların artıqlığı zamanı kalsi və maqneziumun, yağ turşularının mənimsənilməsi pisləşir, onların xaric olması artır, kalsi və fosforun sümüklərdə toplanması azalır, həmçinin yağın çatışmazlığı sümükləşmə prosesinin pozulmasına gətirir.

Yağın bir sıra bioloji dəyərli maddələrin mənbəi kimi əhəmiyyəti qeyd olunmalıdır: fosfatidlərin (letsitin), çoxdoymamış yağ turşularının (linol, linolen, araxidon), sterinlərin, o cümlədən xolestrinin. Yağın rasionda çatışmazlığı orqanizmin böyümə və inkişafına mənfi təsir göstərir, ömür qısalar, orqanizmin immunoloji xassələri enir, mərkəzi sinir sistemi, dəri, böyrəklər, görmə üzvləri tərəfindən pozğuntular müşahidə olunur.

Yağlar karbohidratlar və qismən qida zülalları hesabına sintez olunur. Uşaqlarda zülal, hətta rasionun tərkibində yüksək miqdarda olduqda belə, yağların əmələ gəlməsi üçün cüzi miqdarda istifadə olunur. Bu məqsədlə xüsusən, yağın miqdarı az olan rasion zamanı xeyli dərəcədə yüksək kalorili karbohidratlar istifadə olunur. Bununla əlaqədar olaraq rasionda yağın normallaşdırılmasının qeyri – məcburi olması və göstərilən qida maddələrində endogen sintez olunmuş yağlar hesabına orqanizmin normal həyat fəaliyyətinin təmin edilməsi imkanı haqqında yanlış təsəvvür yaranmışdır. Lakin bu qida ilə daxil olan yağları əvəz edə bilmir, çünki orqanizmdə karbohidrat və zülallardan əmələ gələn yağlar əsasən doymuş yağ turşularından ibarətdir. Sübut olunmuşdur ki, yağın həyat üçün vacib tərkib hissəsi – çoxdoymamış yağ turşuları (ÇDİT) linol və linolen – heyvani orqanizmdə demək olar sintez edilmir, onlara olan tələbat ancaq qida tərkibinə daxil olan yağ hesabına təmin olunmalıdır.

Ən yüksək bioloji fəallığa fəallığı linol turşusundan 2 – 3 dəfə artıq olan araxidon turşusu malikdir. Lakin onun qida yağlarında miqdarı çox az olur. Doymamış yağ turşularına olan əsas tələbat bitki yağlarının tərkibində olan linol turşusu hesabına təmin edilir. Araxidon turşusu bitki yağlarında lazımi miqdarda olmur, lakin o orqanizmdə qida ilə piridoksin lazımi miqdarda daxil olduğu şərtə linol turşusu hesabına əmələ gəlir. Tərkibində yüksək fazidə ÇDYT olan qida yağları (günəbaxan, zeytun, soya) bioloji dəyərli yağlardır.

Uşağın qidasında linol turşusu olmadıqda və ya azlıq etdikdə onun fiziki inkişafının xeyli ləngiməsi qeyd edilir. Hesab olunur ki, həyatın birinci ilindən sonra uşaqlar zülal qədər yağ qəbul etməlidir. Bu onunla əsaslandırılır ki, zülalın ən çox orqanizmdə saxlanması yağla nisbət 1:1 olduqda təmin edilir.

Yağlara tələbat müəyyən edilən zaman qidanın ümumi kaloriliyində yağ kalorisinin faizinə böyük əhəmiyyət verilir. Rasionda ümumi kaloriliyin miqdarının erkən yaşlarda 40 – 50% və məktəb yaşlarında 30% - ə qədərini yağlar təşkil edir.

Hazırda uşaq rasionuna ümumi kalorilikdən yeni doğulmuş dövrdə 5 – 6% - nin, erkən, məktəbəqədər və məktəb yaşlarında isə 2 – 3% - nin ÇDYT – nun daxil edilməsi tövsiyə olunur və südəmə uşaqlarda təbii yedirdilməklə təmin edilə bilər. Süni yedirdilmə zamanı “qadın südünün əvəzdiciləri” ümumi kalorilikdən 25% - ni bitki yağları təşkil etməlidir. 1 yaşdan 6 yaşa qədər uşaqların rasionuna 6 – dan 12 qrama qədər bitki yağlarının daxil edilməsi məsləhətdir.

Rasionun gündəlik enerji dəyərində yağ hesabına kalorinin miqdarı 30% qədər təşkil edir.

Karbohidratların fizioloji əhəmiyyəti əsasən onların enerji xüsusiyyətləri ilə müəyyən edilir. Orqanizmdə enerji mənbəi kimi onların əhəmiyyəti həm aerob, həm də anaerob yolla oksidləşmə qabiliyyətindən asılıdır. Fiziki fəaliyyətin bütün növlərində karbohidratlara olan tələbatın artması qeyd olunur.

Orqanizmin bütün hüceyrə və toxumalarının tərkibinə daxil olaraq karbohidratlar struktur, plastik rol oynayır. Mürəkkəb karbohidratlar toxuma və hüceyrələrarası maddələrin tərkibinə daxil olur. Mutsin və digər mukoidlər kimi qlukoproteidlər orqanizmin bütün toxumalarının, xüsusən qığırdaq və sümüyün tərkibinə daxildir. Əksər hormonlar (hipofiz, follikulstimuləedici, tireotropin, eritropoetin və b.) zülal – karbohidrat kompleksləridir. Əksər ferment və vitaminlərin tərkibində karbohidratlar var, məs. askorbin turşusu karbohidrat təbiətlidir.

Orqanizmin və onun sistemlərinin fəaliyyəti çox cəhətdən karbohidratlarla və onların çevrilmələri ilə əlaqədardır. Beynin normal fəaliyyəti, əzələ işi, qara ciyərdə və böyrəklərdə baş verən mürəkkəb reaksiyalar karbohidratların iştirakı ilə gedir. Hətta cüzi və qısamüddətli şəkər səviyyəsinin qanda dəyişməsi, orqanizmin bütün sistemlərinin fəaliyyətində pozuntalar törədir.

Orqanizmdə karbohidratlar müxtəlif sadə (monosaxarid, disaxarid, polisaxarid sərbəst vəziyyətdə) və mürəkkəb (zülallar, lipidlər, mikroelementlər və başqaları ilə kompleksdə) formalarda olur. Orqanizmdə karbohidratlar bir formadan digərinə keçir, zülallar və yağlar hesabına sintez oluna bilər. Orqanizmdə karbohidratların toplanması mümkündür (əsasən qlikogenin qara ciyərdə və əzələlərdə). Orqanizmdə dövr edən mayələrdə monosaxarid – qlukoza olur, o maddələr mübadiləsində çoxtərəfli və mürəkkəb funksiyaları yerinə yetirir. Orqanizmin düzgün fəaliyyəti üçün pentoza və onun törəmələrinin böyük əhəmiyyəti var. Onlar vitamin oksidləşdirici fermentlərin koferment sistemlərinə daxil olurlar.

Beləliklə, karbohidrat orqanizmdə ikili enerji rolu oynayır, nəinki enerji təchizatçısı, həmçinin orqanizmdə toplanmış enerjinin çıxarılması və bu enerjinin işləyən sistemlərə ötürülməsində iştirak edən ferment sisteminin tərkib hissəsidir.

Nukleoproteidlərdə, ribonuklein (RNT) və dezoksiribonuklein (DNT) turşularının tərkibində olan pentoza kimi karbohidratlar əsas hüceyrə zülallarının tərkib hissəsidir.

Qidalanmada karbohidratların normallaşdırılması fiziki işin ağırlıq dərəcəsi ilə əlaqələndirilir. Karbohidratlara olan tələbat bədən həddən artıq soyuması və qızması, sinir gərginliklərində və s.vəziyyətlərdə də artır.

Karbohidratlar uşaq orqanizmdə əzələ fəaliyyəti enerjisinin əmələ gəlməsi üçün istifadə olunan əsas materialdır. Uşaqlarda böyüklərə nisbətən qlikoliz prosesi yüksək tezliklə getdiyi üçün onlarda karbohidratlara olan tələbat artıqdır. Uşaqların qidalanmasında mənbəi meyvə, giləmeyvə və onların şirələri olan asan mənimsənilən karbohidratlar mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bunlar qlikogen əmələ gəlməsi üçün uşaq orqanizmində asanlıqla istifadə olunur qlükoza və fruktozanın təchozatçısıdır. .

Uşaq qidalanmasında asan mənimsənilən karbohidratların vacib mənbəi tərkibində süd şəkəri laktoza olan süddür.

Uşaq qidalanmasında karbohidratların 20% - ni şəkərlər təşkil etməlidir. Bununla bərabər uşaq qidasında karbohidratların çoxluğu maddələr mübadiləsinin pozulması və orqanizmin yoluxmalara qarşı müqavimətinin azalmasına səbəb olur. Bu zaman uşaqlarda boyun və ümumi inkişafın geri qalması, tez – tez xəstələnməyə meyl, saxarozanın həddən artıq olması dişlərdə kariesin inkişafına səbəb olur. Məktəb yaşlı uşaqların rasionunda karbohidratların miqdarı güclü əzələ yüklənməsi zamanı bir qədər artaraq zülal və yağların karbohidratlara nisbəti 1:1:4,5 (və hətta 1:5) təşkil edə bilər. Karbohidratlar gündəlik rasion kaloriliyini 55% təşkil etməlidir.

Böyümə və inkişaf dövründə toxuma və hüceyrələrinin əsas tərkibi, həmçinin mübadilə proseslərində biokatalizator olan mineral elementlərin plastik funksiyaları mühümdür. Sümük toxumasının struktur elementi kimi mühüm rol oynayan kalsium xüsusi diqqətəlayiqdir. Müəyyən edilmişdir ki, kalsium mübadiləsi və mənimsənilməsi orqanizmdəki fosforun və magneziumun miqdarından asılıdır. Bu elementlərin izafiliyi zamanı kalsiumun mənimsənilmə formasının əmələ gəlməsi məhdudlaşır və o orqanizmdən xaric olunur. Orqanizmdə kalsium və fosforun mənimsənilməsi üçün onların qida məhsullarında optimal nisbəti südəmə uşaqlar üçün 1,2 : 1; 1 yaşdan 3 yaşa qədər 1:1; 4 yaşdan yuxarı 1:1,2 və yaxud 1:1,5 olmalıdır. Kalsium və magnezium optimal nisbəti 1:0,7 təşkil edir.

Kalsiumun ən yaxşı mənimsənilmə mənbəyi süd və süd məhsullarıdır. Kalsium birləşmələrinin digər mineral maddələrlə müvafiq nisbəti meyvə və tərəvəzlərin tərkibində olur ki, bu da yaxşı mənimsənilməsi ilə xarakterizə olunur.

Uşaqların misə tələbatı yüksəkdir. Südəmə uşaqlar üçün o, hər kg bədən kütləsinə 0,1 mq, 3-6 yaşlı uşaqlarda 0,6-0,85 mq/kg təşkil edir.

Uşaqların qidalanmasında suyun rolu böyükdür. Bu hər şeydən əvvəl onunla şərtlənir ki, o, hüceyrə və toxumaların tərkib hissəsi kimi, insanın bədən kütləsinin 65%-ni təşkil edir. Su, həmçinin orqanizmdən son mübadilə məhsullarının xaric olunması üçün lazımdır. Uşaqlar sutkada 1,5- 2 l su itirirlər. Uşaqlar hər kg bədən çəkisinə görə həyatının 1-ci ilində içməklə və qida məhsulları ilə 150ml-ə qədər, 1-3 yaşda 100 ml, 3-7 yaşda 60 ml və yuxarı yaşlarda 50 ml su qəbul etməlidirlər.

Tam dəyərli qida orqanizmi əsas qida maddələri, vitaminlər, mineral maddələr və su ilə təmin etməlidir. O, orqanizmdə sintez olunmayan, əvəzolunmayan aminturşuları, bəzi çoxdoymamış yağ turşularını, əksər vitaminləri və mineral maddələri özündə birləşdirməlidir. Qida orqanizmin enerji itkisini tamamilə ödəməlidir.

Rasion uşaq orqanizmi tərəfindən yaxşı mənimsənilən ərzaqlar hesabına bütün maddələri özündə balanslaşdırılmış nisbətdə birləşdirməlidir. Qidalanma orqanizmin yaş imkanlarına və həzm aparatının inkişafına uyğun olmalıdır.

Böyümə və inkişaf dövründə qidalanma dəfələrlə dəyişir (bulama, döşəməzitmə, əlavə yeməklərin verilməsi, yavaş-yavaş qarışıq qidalardan geniş ərzaq yığıma keçid və onların müxtəlif kulinar işlənməsi). Belə keçidlər tədricən həyata keçirilir. Bu prinsipə əsasən uşağın həyatının 1-ci ilində dəqiq əməl olunmalıdır və öz əhəmiyyətini məktəbəqədər və məktəb yaşlarına qədər saxlayır..

Həyatın 1 ilində qidalanmanın təşkilinin müəyyən xüsusiyyətləri vardır. Südəmə yaşlı uşaqların rasionu 2 hissəyə bölünür: “süd” bunu ən ideal olaraq ana südü təşkil edir, o olmadıqda sənaye istehsalı olan uyğunlaşdırılmış süd qarışıqları və “südsüz” müxtəlif növ əlavə yeməklər. Bu komponentlərin rasionda düzgün nisbəti və onların fizioloji tələbatlara uyğun

olaraq vaxtında dəyişdirilməsi uşaqların səmərəli qidalanmasının əsasını təşkil edir. Bunu həkimlər diqqət mərkəzində saxlamalıdır.

Uşağın həyatının 1-ci ili üçün ən optimal qidalanma növü ana südüdür. Ana südünün vacib xüsusiyyətləri aşağıdakılardır:

- uşağa lazım olan qida maddələrinin optimal balanslaşdırılmış səviyyəsi;
- uşaq orqanizmi tərəfindən yüksək mənimsənilməsi;
- bioloji aktiv maddələrin və müdafiə amillərinin geniş spektri;
- bağırsağın mikroflorasına qənaətbəxş təsir göstərən bifidogenlik kompleksinin saxlanması;
- az qatılığa malik olması;
- steril olması;
- optimal temperatura malik olması.

Ana südü – uşaq üçün lazım olan qida maddələrinin, böyük miqdarda bioloji aktiv maddələrin və müdafiə amillərinin (taurin, polinukleotidlərin, hormonların, immunoqlobulin, böyümə faktorunun, makrofaq və b.) mənbəyidir, uşaqların böyümə və inkişafına, immunoloji davamlılığına, intellektual potensialına, əxlaqi və psixi reaksiyasına, təhsilinə təsir edir.

Lakin, bizim ölkəmizdə uşaqların təbii qidalandırılması qeyri qənaətbəxşdir. Azərbaycanda ana südü ilə 3 aya qədər uşaqların qidalandırılması 32,8% təşkil edir. 2- 3 ayda bu göstərici 12,6% - ə enir. 6 aya qədər uşaqların yalnız 12%-i döşlə qidalanır. 6-8 aylıq uşaqların bəzi halda 10- dan dördü artıq döşlə qidalanmır və döşlə qidalanan uşaqların qidasına (ana südünə əlavə olaraq) əlavə qida daxil olunur. Bu iki amildən asılıdır: qadınlarda hamiləlik vaxtı qazanılan “*dominant laktasiyanın*” olmaması; ananın süd çatmır şikayətinə hipotrofiyanın profilaktikası məqsədi ilə əlavə yeməklər tövsiyə etməklə tibb işçilərinin ana südü ilə qidalanmaya düzgün olmayan münasibəti.

ÜST/ UNISEF mütəxəssisləri və Azərbaycanın Səhiyyə nazirliyi uşaqların ana südü ilə qidalandırılmasını tövsiyə edir. Çox mürəkkəb və çətin olmayan təşkilati məsələlər (“gənc ana məktəbləri” –də ana südünün süni qidalanma ilə müqayisədə əhəmiyyəti, gələcək uşağın uzun müddət təbii qidalandırılmasına gənc ananın psixoloji hazırlığı, doğuşun ilk günlərində tam dəyərli laktasiyanın yaranması və s.) ana südü ilə qidalanmanın geniş yayılmasına imkan yaradır (3 aya qədər uşaqlarda 70 – 90 %- qədər).

1 yaşa qədər uşaqların müəyyən hissəsi ana südünü əvəz edən əsasını xüsusi ərzaqlar təşkil edən sənaye istehsalı olan paketlənmiş uyğunlaşdırılmış süd qarışıqları ilə süni qidalandırılır (“formula” – xarici müəliflərin terminalogiyası).

Uşaq böyüdükcə ənənəvi qeyd olunan əlavə ərzaqlara “yemək əlavələrinə” və “əlavə yeməklərə ” ehtiyac artır. Şərti olaraq bizim ölkədə yemək əlavəsinə şirə, kəsmik, yumurta sarısı, əlavə yeməklərə - müxtəlif növ pürelər (tərəvəzli, ətli və b.) sıyıqlar, həmçinin süd və kefir aiddir. Xaricdə hər iki qrup ərzaqlar “*belikost*” termini ilə tanınır. Uşaq rasionunun tədricən genişləndirilməsi və ana südü (və ya əvəzedicinin) ilə bərabər əlavə ərzaqlar və yeməklərin verilməsi aşağıdakı amillərlə şərtlənir:

- körpənin inkişafının müəyyən dövründə (4 – 6 aydan) ana südü ilə daxil olan (və ya ana südünə yaxın süd qarışıqlarında) enerji və bir çox qida maddələrinin (zülal, dəmir, sink və b.) böyüyən uşaq orqanizmində baş verən defisitinin doldurulması. Xüsusən laktasiyanın 4-cü ayında ana südündə sink və misin miqdarı azalır, nəticədə təbii qidalanan uşaqda bu nutrientlərin çatışmazlığı baş verə bilər;
- uşağın sonrakı böyümə və inkişafı üçün rasionun qida maddələri spektrinin bitki zülalının, müxtəlif növ karbohidratların, bitki yağının, yağ turşularının, mikroelementlərin məqsədyönlü faydalı genişləndirilməsi;
- uşaqlarda həzm sisteminin və çeynəmə aparatının inkişafı üçün məcburi məşqlər və onların bağırsağının hərəkəti fəallığının stimulyasiyası.

İlk yeməyin uşağa verilmə yaşı onun inkişafının fizioloji və biokimyəvi xüsusiyyətləri ilə müəyyən olunur. Təbii qidalanan uşaqlara 3- 4 aydan tez əlavə yemək verilməsi məqsəduyğun deyil, çünki bu yaşda o, başqa yeməyin assimilyasiyasına fizioloji hazır deyil. Əlavə yeməyin erkən verilməsi sormanın intensivliyini və tezliyini, nəticədə ana

südünün miqdarını azalda bilər. *Birinci əlavə yeməyin 6 – 7 aydan gec verilməsi südə nisbətən bərk konsistensiyalı qidaya adaptasiya probleminin baş verməsinə şərait yarada bilər. Ana südü kifayət qədər olduğu halda belə 4 – 6 aydan əlavə yeməyin verilməsi məqsədyönlüdür.*

Təbii qidalanan uşaqların rasionuna şirəni həyatının 3 ayında daxil etmək lazımdır. Uşaqlarda vitamin C və başqa vitaminlərə fizioloji tələbatın ödənməsində şirənin rolu çox böyük deyil (sutkalıq tələbatın 2 – 3 %- i).

Şirənin erkən (1ayda) qəbulunu uşaqların 60%- i pis keçirir. Uşağın rasionuna ilkin olaraq potensial allergiyası yüksək olmayan və turşuluğunun az olması ilə səciyyələnən alma şirəsinin daxil edilməsi məqsədəuyğundur. Sonra gavalı, ərik, şaftalı, albalı, moruq, qaraqarağat şirəsi, çox ehtiyatla nektar və içkilər tövsiyə etmək olar. Turş və büzüşdürücü şirələri qaynanmış su ilə durulaşdırmaq lazımdır. Potağal, naringi və çiyələk şirələri yüksək potensial allergen ərzaqlara aid olduğuna görə 6 – 7 aya qədər uşaqlara onları vermək olmaz. Bu həm də ekzotik (manqo, quava, papayya və b.) və tropik meyvələrin şirələrinə aiddir. Şirə verən zaman əvvəl bir növ meyvənin (allergik təsiri olmayan) şirəsi verilir, alışdıqdan sonra rasiona müxtəlif meyvələrin şirəsi daxil edilir.

Təbii qidalanan uşaqlara meyvə püresi şirənin təyinatından 2- 3 həftə sonra 3,5 – 4 ayda tövsiyə olunur. Pürenin hazırlanması və istifadəsi zamanı şirə üçün istifadə olunan meyvə ardıcılığından istifadə olunur. 4,5 – 5 ayda uşağın rasionuna daha qatı qidalar və ya yeməklər daxil etmək olar (cə.5.7).

İlk yemək qismində tərəvəz püresinə üstünlük verilir, 3 – 4 həftə sonra yarmalı yemək (südlü sıyıq) verilir. Lakin, bəzi hallarda əgər uşaq bədən kütləsini az yığarsa, uşaqda tez - tez nəcis ifrazı olarsa əlavə yeməyə südlü sıyıqla başlamaq məqsədəuyğundur. Tərəvəzli yeməyə bir növ tərəvəzlə (kartof, kəbab) başlanır, sonra tərəvəz qarışığına keçidlə tədricən çeşid genişləndirilir və rasiona gül kələmi, kök, daha sonra pomidor, yaşıl noxud daxil edilir.

Yarmalı yeməklər qismində ən rahatı quru həll olan sıyıqlardır. Uşaq yeməkləri üçün bu ərzaqların və konservlərin üstünlüyü onların zamanətli tərkibi, təhlükəsizliyi və əsas vitaminlərlə, həmçinin kalsium və dəmirlə zənginləşdirilməsidir.

İlk sıyıq hazırlamaq üçün qlütəyinsiz yarmalara – düyü, həmçinin qarğıdalı və qarabaşaq ununa üstünlük verilir. Ona görə ki, qlütəyin tərkibli yarmalar (mannı sıyığı) uşaqların həyatının ilk aylarında qlütəyin enteropatiyasının inkişafına şərait yarada bilər.

Əlavə zülal mənbəyi olan kəsmik normal inkişaf edən sağlam uşaqlara 5- 6 aydan tez verilmir, çünki ana südü kəsmik verilən vaxta qədər uşaqların zülalə tələbatını ödəyir.

Təbii qidalanma zamanı yumurta sarısı həyatın 6 ayında verilir. Uşaqlarda daha erkən verilməsi tez- tez allergik reaksiyaya səbəb olur, bu da yumurtanın yüksək sensiblizator fəallığı ilə əlqədardır.

Uşağın rasionuna ət püre halında 7 aydan daxil edilir, sonra küftə (8-9 ay) və buğda bişirilən kotletlə (1yaşda) əvəz olunur. 8 – 9 aydan həftədə 1 – 2 dəfə balıq tövsiyə olunur.

Turş süd məhsulları yüksək qida, fizioloji və probiotik (bağırsağ mikrobiosenoza) əlverişli təsir edir – yoğun bağırsaqda patogen mikroorqanizmlərin artmasının qarşısını alır) dəyəri ilə səciyyələnir. Ona görə də sağlam uşaqların bağırsaq, qida allergiyası, laktoza çatışmazlığı və s. xəstəliklərində turş süd məhsullarının təyinatı məqsədəuyğundur.

Uyğunlaşdırılmış turş süd məhsullarını əlavə yemək kimi rasiona 8 aydan daxil etmək olar. Süni qidalanan uşaqlara əlavə yeməklər təbii qidalananlardan tez verilə bilər

Bu onunla əlaqədardır ki, onlar ana südünü əvəz edən süd qarışığı ilə kifayət qədər “özünə yad” ərzaq məhsulları: quruluşuna görə ana südündən fərqlənən inək südü, qlükoza şirəsi, tərkibində yeni qida maddələri – zülal, disaxaridlər, lipidlər olan bitgi yağları və s. qəbul edirlər.

Süni qidalanma (ana südünü əvəz edən) zamanı rasiona əlavə yeməklər birinci tərəvəz püresi 4,5- 5 ay və ikinci yarma əsaslı 5,5- 6 aydan daxil edilir. Birinci əlavə yemək kimi sıyıq da verilə bilər. Meyvə şirəsi və püre 3 və 3,5 ayda təyin edilir. Turş süd məhsulları, lazım olan halda inək südü təbii qidalananlara nisbətən daha tez 6 – 7 aydan verilir.

Uşaq kollektivlərində qidalanma rejimi. Uşaq müəssisələrində səmərəli qidalanmanın təşkili zamanı mütləq aşağıdakı ən vacib məsələlər nəzərə alınmalıdır:

- qidanın qəbul vaxtı və onlar arasındakı fasilələr ciddi gözlənilməli;
- qidanın müxtəlif qəbullara kəmiyyət və keyfiyyətcə düzgün bölüşdürülməsi;
- qida qəbulu bölgüsünün fizioloji səmərəliliyi;
- qidanın qəbul şəraiti və yemək vaxtı uşaqların davranışı.

Sübut olunmuşdur ki, normal mədə şirəsinin ifrazı üçün qida qəbulları arasındakı fasilələr ciddi gözlənilməlidir. Bu tələbin gözlənilməməsi zamanı həzmetmə pozulur, iştaha azalır. 1-dən 7 yaşa qədər sağlam uşaqların səmərəli qidalanma rejimi 3,5 – 4 saat fasilə verməklə 4 - 5 dəfə qida qəbuludur. 1 yaştan yuxarı uşaqların nisbətən tez və ya gec yedizdirilməsi məqsədəuyğun deyil. Müxtəlif qida qəbullarının vaxtı uşaq müəssisəsinin iş rejimi ilə müəyyən olunur. Fasilələrdə uşaqlara heç bir yemək verilməməlidir. Son yedizdirmə - şam yeməyi yuxudan 2 saat əvvəl verilməlidir. Uşaq müəssisəsinin iş şəraiti milli və iqlim xüsusiyyətlərindən asılı olaraq ± 5 hüdudda tərəddüd edə bilər.

Müxtəlif yaşda uşaqların qidası yemək payının miqdarı və həcminə görə fərqlənməlidir. Qidanın həcmi böyüyən orqanizmin tələbatını təmin etməli, doyma hissi yaratmalı, mədənin yaş həcminə müvafiq olmalıdır. Bu tələbin pozulması həzm üzvlərində funksional dəyişikliklərə səbəb ola bilər.

Uşaq müəssisəsinin gün rejimində qida qəbullarının davam etmə müddəti müəyyən edilir. Səhər və şam yeməyi üçün 15 – 20 dəq., nahar üçün 20 - 25 dəq. kifayət edir. Uşaq tələsmədən yeməyi öyrənməli, qidانی yaxşı çeynəməlidir. Qida qəbuluna daha çox vaxt ayrılmasına ehtiyac yoxdur.

Qidalanma rejimini quran zaman fiziki və emosional gərginlikdən (idman, hərəkətli oyunlar, gəzinti və s.) yaranan yorgunluq nəzərə alınmalıdır. Ona görə yeməyə qədər mütləq 30 – 35 dəq. istirahət tövsiyə olunur. Yaxşı həzm üçün yemək prosesi düzgün təşkil olunmalıdır. Yemək zalında sakit şərait, boya müvafiq rahat mebel, süfrənin estetik hazırlanması, xörəklərin xarici görkəmi, onların tamı müsbət emosiya yaratmalıdır. Qida isti verilməli, birinci və ikinci xörəklərin temperaturu 50°C olmalıdır.

Yeməklə əlaqədar bir çox əsas gigiyenik vərdislər və qidalanma və mədəniyyətin tərbiyə olunur: yeməyə hazırlaşmaq – mütləq əlləri təmiz yumaq, stolda səliqəli yemək, qidانی yaxşı çeynəmək, hündürdən danışmamaq, stol arxasında özünü düzgün aparmaq (normal pozada oturmaq, yemək dəstlərindən, salfetlərdən düzgün istifadə etmək və b.) .

Qeyd etmək lazımdır ki, uşaqlar yeni qidalanma rejiminə 4 – 9 gün ərzində alışırlar. Uyğunlaşma dövründə uşaqda iştahanın və hətta həzmin pozulması müşahidə oluna bilər. Tibb işçiləri yeni gələn uşaqların qidalanmasına xüsusi nəzarət etməlidirlər.

Menyuya olan gigiyenik tövsiyələr. 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 enerji və qida maddələrinə olan yaş tələbatına, iqlim şəraitinə və ilin fəslinə, fiziki yüklənmənin səviyyəsinə müvafiq olmalıdır. Yay aylarında uşaqların enerji sərfi artdığı üçün rasionun kaloriliyi orta hesabla 10% artırılmalıdır.

2. Uşaq müəssisəsinin iş qrafikindən asılı olaraq, qida qəbulları kaloriliyinə olan tövsiyələrə müvafiq olaraq menyu 4 və ya 3 – 5 dəfə qidalanma üçün hesablanır.

3. Menyunun əsasını hər bir uşaq və yeniyetmə müəssisəsinin tipi üçün təsdiq edilmiş qida məhsulları yığımı təşkil edir. İlk növbədə naharın, sonra isə səhər və şam yeməklərinin menyusu tərtib edilir. Səhər yeməyi və naharın menyusuna ət və balıqdan hazırlanmış xörəklər daxil edilməsi tövsiyə olunur. Belə ki, zülalla zəngin olan ərzaqlar maddələr mübadiləsini yüksəltməklə uşaqların sinir sisteminə oyadıcı təsir göstərir. Bu məhsullar, əsasən yağla müştərək şəkildə mədədə çox qalır, bu zaman yüksək həzm aktivliyi tələb olunur. Şam yeməyinə isə süd - tərəvəz və yarmalı xörəklər verilməlidir. Şam yeməyinin menysunda susuzluq törədən məhsullar məhdudlaşdırılır. Təsdiq edilmiş yığımdakı 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.

4. Menyü müxtəlif olmalıdır. Bu həm məhsulların geniş çeşidindən istifadə, həm də bir məhsuldan müxtəlif xörəklər bişirməklə hazırlanma qaydasının dəyişməsi ilə əldə edilir. Gün ərzində xörəklər təkrarlanmamalıdır. Xörəklərin düzgün uyğunlaşmasının da əhəmiyyəti vardır. Belə ki, əgər şorba yarmadan hazırlanmışsa, onda ikinci xörək tərəvəzli olmalıdır. Ətə tərəvəzli qarnirlər, balığa – kartof, qarışıq tərəvəz qarnirləri tövsiyə olunur (kartof, pörtlədilmiş kələm və yaşıl noxud; pörtlədilmiş və ya bişirilmiş çuğundur, kartof, xiyar və s.). Vitaminlər, mineral duzlar, çoxdoymamış yağ turşuları, fosfatidlər və tokoferolların mənbəyi kimi bitki yağları qatılmış təzə tərəvəzlərdən hazırlanmış salatlar rasiona geniş daxil edilməlidir.

Nəyinki “ağ” yarmalardan – manna, düyü, həmçinin tərkibində mineral maddələrin miqdarına görə fərqlənən yarmalarından – darı, qarabaşaq, yulaf, arpa və s. istifadə etmək lazımdır. Qidanın yaxşı mənimsənilməsinə meyvə, tərəvəz, xama, süd və süd məhsulları kömək edir.

5. Uşaq və yeniyetmə müəssisə tipləri üçün tövsiyə olunan nümunəvi menyü əsasında ikihəftəlik menyü tərtib edilməlidir. Tərtib edərkən yerli təchizatı, milli xüsusiyyətləri, ilin fəslini, coğrafi- iqlim zonasını nəzərə almaqla ona dəyişiklik edilə bilər.

Bir qayda olaraq uşaq müəssisələrində iki daimi menyü olur – təzə tərəvəz və meyvənin, göyertinin fəslilə olmasını nəzərə alaraq tərtib edilmiş “yay” və “qış” menyuları.

Nümunəvi menyünün reallaşması üçün səmərəli qidalanmanın əsas müddəaları, qüvvədə olan qida məhsulları yığımı və ayrılmış pul ciddi hesablanmalıdır. Bu ilk növbədə hər qida qəbulu, bütöv günlük rasion və tam ongunluya aiddir. Bu cür hesablanma qidanın həftənin günləri üzrə bərabərliyi, gün ərzində kalorinin düzgün bölgüsü və rasionun fizioloji normaya müvafiqliyi haqqında mühakimə yürütməyə imkan verir. Nümunəvi menyünün kimyəvi tərkibi və kaloriliyi “qida məhsullarının kimyəvi tərkibi” cədvəlləri

(Pakrovski A.A., 1982) ilə aparılır. Menyü pulla hesablanmalı və qidaya ayrılmış pula uyğun gəlməlidir.

6. Uşaq müəssisəsində nümunəvi menyü və hazır xörəklərin kartotekası olmalıdır. Bu məqsədlə hər kartada xörəyin adı, istifadə olunan ərzaqlar, hazır vəziyyətdə çıxışı, kimyəvi tərkibi, kaloriliyi və hazırlanma texnologiyası barədə məlumat yazılır.

Kartotekalar balanslaşdırılmış rasionu tez tərtib etməyə, lazım gəldikdə xörəkləri dəyişməyə, menyü bölgüsündə ərzaqların miqdarını asan hesablamağa, həmçinin texnoloji düzgün və xörəyin dadlı hazırlanmasına imkan verir.

7. Nümunəvi menyü əsasında hər gün menyü bölgüsü tərtib olunur. Burada uşaqların və qidalanan əməkdaşların sayı, hər qida qəbulu üzrə xörəkdə payın kütləsini qeyd etməklə yeməklərin siyahısı və hər xörəyə məhsul sərfi göstərilir. Hazır xörək çıxışının hesablanması üçün xüsusi cədvəllərdən istifadə olunur, burada ət, balıq, tərəvəz, un, makaron və s. məhsulların soyuq və isti emalı zamanı itkilər qeyd olunur, əlavə hesablanmaya ehtiyac olmur.

8. Menyuya daxil edilmiş bu və ya digər ərzaq olmadıqda xüsusi cədvəllərin köməyi ilə o, tərkibində əsas qida maddələrinin miqdarı nəzərə almaqla qarşılıqlı əvəz olunan məhsullarla əvəz edilir. Rasionun kəmiyyət və keyfiyyət tərkibinin dəyişməməsi üçün ayrı xörəkləri yox, bütöv qəbul olunan yeməkləri dəyişmək lazımdır. Əgər bir xörək dəyişilirsə kartotekadan kimyəvi tərkibinə görə ona yaxın xörək tapılır. Bu tibb bacısını əlavə hesablamalardan azad edir.

Bəzi günlər təbii ərzaqlar olmadıqda konservləşdirilmiş məhsullar (süd, tərəvəz, meyvə, tərəvəz) istifadə oluna bilər. Uşaqlar üçün hazırlanmış konservləşdirilmiş məhsullar yüksək bioloji dəyərlidir.

Müxtəlif uşaq müəssisələrində qidalanma xüsusiyyətləri

Uşaq həyatının birinci 3 ilində gün ərzində tədricən 6-7 dəfəlik qida qəbulundan 5 dəfəyə, sonra 4 dəfəyə keçməklə təxmini bərabər porsiyalarla alır.

Körpələr evi – uşaq bağçasında uşaqların qidalanması zamanı geniş ərzaq çeşidindən istifadə olunmalı, sutkalıq rasion böyüyən orqanizmin əsas qida maddələrinə fizioloji tələbatını tam ödəməlidir. Müəssisənin iş qrafikindən asılı olaraq təsdiq edilmiş ərzaq normaları və qüvvədə olan hesablanmış sərf edilmə normaları qidalanmanın fərqləndirilməsini nəzərdə tutur. Belə ki, uşaqların 24 saat qaldıqları müəssisələrdə (gecə-gündüz qruplar), kalori normasını 100% təmin edən 4 dəfəli qidalanma təşkil olunur. 12 saat fəaliyyət göstərən müəssisələrdə qida qəbulları arasındakı fizioloji fasiləyə əməl etmək üçün uşaqlar, həmçinin 4 dəfə qida almalıdır.

Birinci qida qəbulu, səhər yeməyi sutkalıq enerji dəyərinin 25%-ni təşkil edir. O, tərəvəzli salatlardan və 2 isti xörək növündən: birinci - sıyıq, kartoflu və tərəvəzli xörək, yumurta, kəsmik, ikinci - isti içkilər (süd, südlü kofe, südlü kakao, çay) ibarət olur.

İkinci qida qəbulu nahar sutkalıq enerji dəyərinin 30-35%-ni təşkil edir. O, özündə 3-dən az olmayaraq yeməyi: birinci - şorba, ikinci – qarnirli ət və ya balıq, üçüncü - hər hansı bir şirin məmulatı birləşdirir.

Üçüncü qida qəbulu, ikinci yeməyi - gündüz yuxusundan və nahardan sonra uşağın mayeə olan tələbatını ödəməlidir. İkinci yeməyi sutkalıq enerji dəyərinin 15-20%-ni təşkil edir, maye, meyvələr, giləmeyvə, şirniyyat, peçenye, bulka, yağlı çörək və s. ola bilər.

Dördüncü qida qəbulu, şam yeməyi - sutkalıq enerji dəyərinin 20%-ə qədərini təşkil etməklə, 2 yeməkdən az olmayaraq: birinci - mütləq isti şəkildə kəsmikli, tərəvəzli, yarmalı və digər xörəklər, ikinci - süd, kisel, kefir, qatıq və s. ola bilər.

3 dəfəli qida rejimində tətbiq edilir. Göstərilən variantlar ondan irəli gəlir ki, uşaq müəssisəsinin rejiminə əsasən şam yeməyi saat 19.00-da verilməlidir (bu vaxt isə uşaqlar evə gedirlər). Odur ki, konkret şəraiti və uşaqların müəssisədə qalma müddətini nəzərə alaraq müdir və həkim cavabdeh təşkilatlarının icazəsi ilə ən münasib qidalanma variantı müəyyən edilir. Variantlardan birinə səhər yeməyi, 2-ci səhər yeməyi, nahar və şam yeməyi daxildir, adət olunmuş ikinci yeməyi gəzintiyə çıxmadan əvvəl II səhər yeməyi ilə əvəz olunur, şam yeməyi uşaqlara bir saat tez verilir (18.00-da).

3 dəfəli qidalanma variantında iki qida qəbulu birləşdirilir (ilkinci və şam yeməkləri) və uşaqlara ikinci yeməyində iki xörək verilir: kəsmikli, yumurtalı və ya tərəvəzli xörək və bir stəkan süd. 9 – 10 saat fəaliyyət göstərən müəssisələrdə (gündüz qrupları) sutkalıq kaloriliyin 75%-ni təmin edən 3 dəfə qidalanmalıdır. Bu halda qalan 25% qida kaloriliyi evdə verilir. Məktəbəqədər yaşda sutkalıq rasion həcminə və enerji dəyərinə görə ən çox nahara ayrılmaqla bölünür. Bu keçid tədricən həyata keçirilir.

Məktəbəqədər uşaq müəssisələrində iki yaş kontingent (körpə 3yaşa qədər və bağça 3-6 yaş) uşaqlar olduğu üçün qidalanmada yaş fərqi nəzərə alınmalıdır. Körpə və bağça qruplarının menyu bölgüsü tərtib edilərkən bir uşağa müxtəlif miqdarda məhsullar yazılır, pay və xörəklərin gündəlik həcmnin müxtəlifliyi planlaşdırılır, xörəklərin bişirilməsində müxtəlif texnologiyanın tətbiq olunmasına yol verilir.

Uşağa verilən yeməyin kütləsi onun yaşına ciddi uyğun olmalıdır: paylar 1 - 1½, 1½ - 3, 3 - 5, 5- 7 yaşlar üzrə sulu xörəklər və qarnirlərə görə fərqləndirilir. Kifayət qədər həcmə malik olan qida doyma hissiyatı yaradır. İzafe miqdarda olan yeməkdən uşaq imtina edə bilər və bu arzu olunmaz fəsadlar törədə bilər.

1 – 1,5 yaşda uşaqlara sərbəst yeməyə öyrətmək lazımdır. Bu uşaqların iştahasını yaxşılaşdırır: uşaq özü yeyəndə həvəslə yeyir. Məktəbəqədər uşaq müəssisələrində uşaq qab – qacağın stola düzülməsində iştirak edə bilər.

İl ərzində uşaqlar özünə məxsus əqli və fiziki gərginlikli müxtəlif növ fəaliyyətlərlə məşğul olurlar. Gərgin əqli iş zamanı adi tələbatla müqayisədə zülal tələbat 10% artır. Belə hallarda rasiona uşaq qidası üçün xüsusi işlənib hazırlanmış yüksək bioloji dəyərli məhsullar daxil edilməlidir.

Əsas qida maddələrinin optimal balansı saxlanılmaqla tətil vaxtı yay istirahət düşərgələrində rasionun enerji dəyəri 10 – 15% artırılmalıdır. Sağlamlaşdırıcı dövrdə, menyuda meyvə və süd məhsullarının miqdarını artırmaq lazımdır.

Qida allergiyası və kütləsi çox olan uşaqların qidası fərdiləndirilməlidir.

Bütün şəhər və kənd *ümumtəhsil məktəbləri* şagirdlərinin isti səhər yeməyi, həmçinin günüuzadılmış 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 : onların 3 dəfə qidalanması (isti səhər yeməyi, nahar, ikinci yeməyi) daha məqsəduyğundur.

Bütün məktəblərdə uşaqların qidalanması üçün yeməxana nəzərdə tutulur. Qidalanma SN və Q - 1 üzrə üç tip qida blokunda: 30 – 50 sinifli məktəblərdə yarımfabrikatlarla təchiz olunan mətbəx, 8 – 20 sinifli məktəblərdə xammala təchiz olunan mətbəx, 192 yerli natamam orta məktəblərdə bufet- paylayıcı (isti səhər yeməyi və nahar ictimai iaşə müəssisələrində hazırlanır) təşkil oluna bilər.

Məktəblərdə qidalanma təşkilinin təkmilləşdirilməsi üçün ən münasib variant məktəb-baza yeməxanalarının və kombinatlarının yaradılmasıdır. Bu zaman məktəbin qida blokları xammalın ilkin hazırlığından azad olur, yüksək hazırlıq dərəcəli yarımfabrikatlarla təchiz edilir, qida hazırlığı sürətlənir, ərzağın daşınma sistemi sadələşir (sonra məlumat veriləcək).

Şagirdlərin ev şəraitində və məktəbdə qidalanma rejimi tövsiyə olunmuş qida qəbulları arasındakı fasilələri nəzərə almaqla qurulmalıdır: 3 saatdan az olmayaraq və 4 – 4 ½ saatdan çox olmayaraq. Uşaqlar evdə səhər yeməyini 7⁰⁰- 7³⁰-da məktəbdə isti səhər yeməyini 2-ci və 3-cü fasilədən sonra alır, nahar məktəbdən qayıtdıqdan sonra 15⁰⁰ - 16⁰⁰-da və şam yeməyi 20⁰⁰-da.

2-ci növbədə oxuyan məktəblilər üçün 1-ci səhər yeməyi 8⁰⁰ - də, nahar -məktəbə getməzdən əvvəl 12⁰⁰-13⁰⁰ - də, isti günorta yeməyi məktəbdə 16⁰⁰-da, şam yeməyinin 19⁰⁰ - 20⁰⁰ - də verilməsi tövsiyə olunur.

Günüuzadılmış qrupun şagirdləri evdə səhər yeməyini 7⁰⁰ -7³⁰-da, məktəbdə isti səhər yeməyini 2-ci və 3-cü fasilədən sonra, dərstdən sonra 13⁰⁰ -13³⁰- da nahar edir, gündüz yuxusundan sonra 16³⁰-da ikinci yeməyini alır, 19⁰⁰ -19³⁰-da evdə şam edirlər.

2-ci növbədə oxuyan məktəblilər üçün 1-ci səhər yeməyi 8⁰⁰-də, nahar - məktəbə getməzdən əvvəl 12⁰⁰-13⁰⁰ - də, isti günorta yeməyi məktəbdə 16⁰⁰-da, şam yeməyinin 19⁰⁰ - 20⁰⁰ -də verilməsi tövsiyə olunur.

Məktəblilər məktəbdə 4 - 8 saat vaxt keçirirlər. Qidalanmada uzun müddətli fasilələrin verilməsi uşaqların işqabiliyyətinə, səhhətinə, əhval-ruhiyyəsinə, orqanizmin həzm funksiyasına təsir göstərir. Ona görə də məktəblilər enerji itkilərini ödəmələri üçün isti səhər yeməyi almalıdırlar. Tətildə, yay istirahət düşərgələrində əsas qida maddələrinin optimal balansını saxlanmaq üçün qidanın enerji dəyərinin 10-15% artırılması nəzərdə tutulmalıdır.

Rasion tərtib edilərkən məktəbdə və günüuzadılmış qruplarda oxuyan üç yaş qrup məktəblilər üçün nəzərdə tutulmuş nümunəvi 12 günlük səhər yeməyi və nahar menyusundan istifadə olunmalıdır. Birinci qrup 1 – 4 sinif şagirdləri (6 - 9 yaş), ikinci 5 – 8-ci siniflər (10 - 14 yaş) və 9 – 11- cu sinifin qızları, üçüncü qrupa 9 – 11-cu siniflərin oğlanları (14-17 yaş) aid edilir.

Məktəbəqədər müəssisələrdə olduğu kimi, məktəb yaşlı uşaqların qidalanmasının yaş fərqləndirilməsi payların həcmcə müxtəlifliyi hesabına təmin edilir. Yaşdan asılı olaraq tövsiyə olunmuş orta sutkalıq ərzaq yığımı və birinci və ikinci xərəklərin həcmi əsasında (cədv. 12, 13) şəhər və kəndlərdə yerli şəraitə müvafiq menyu variantları tətbiq edilə bilər. Menyunun tərtibi zamanı rasiona bütün ərzaq qrupları - ət və ət məhsulları, balıq və balıq məhsulları, süd və süd məhsulları, yumurta, kərə və bitki yağı, meyvə, tərəvəz, yarmalar və paxlalılar, makaron məmulatı, çörək və çörək məmulatı, şəkər, qənnadı məmulatı daxil edilməlidir.

Texniki peşə məktəblərində səmərəli qidalanmanın mühüm əhəmiyyəti onunla əlaqədardır ki, burada məşğələ istehsalat əməyi ilə uyğunlaşdırırlar. Səmərəli qidalanmanın vacib şərti lazımi maddi-texniki bazanın olmasıdır. Peşə-texniki məktəblərin binasının yeməxanasız tikilməsinə icazə verilmir, onlar tədris binası ilə eyni vaxtda istifadəyə verilməlidir. Yeməxana olmadıqda, həmçinin müəssisələrdə istehsalat təlimi zamanı, yeniyətmələr ictimai yeməxanalarda qidalanırlar. Belə hallarda tədris müəssisəsi və yeməxana arasında saziş imzalanır, bunun əsasında yeməxananın müdiriyyəti yeniyətmələrin məktəbdə məşğələ cədvəlinə əsasən müvafiq şəraitin yaradılmasını öz öhdəsinə götürür.

Təhsil müəssisələrində təhsil və tərbiyə olunanların normal böyümə və inkişaf, effektiv təhsil və adekvat immunitetin təmini üçün qida maddələri və enerjiyə tələbatın fizioloji normaları nəzərə alınmaqla bütün qida maddələri ilə təmin olunması tövsiyə olunur.

Uşaqların müəssisədə qalmasından asılı olaraq qida maddələrinin enerji dəyəri 25%-dən 100%-qədər təşkil edir. Sutkalıq rasionun qida dəyərində əsas qida maddələrinin (zülal, yağ, karbohidrat) optimal nisbəti 1:1:4 (kalorinin % bölgüsü müvafiq olaraq 10-15, 30-32, 55 - 60) olmalıdır.

Bir, iki, üç və dörd dəfəli qidalanmada qida qəbulları üzrə kaloriliyin bölgüsü tövsiyə olunur: səhər yeməyi 25%, nahar – 35- 40% və ikinci yeməyi – 15% (ikinci növbə oxuyanlar üçün 20 -25%), şam yeməyi 25%. Sutka ərzində uşaqların qaldıqları təhsil müəssisələrində tövsiyə olunan beş dəfəli qidalanmada qida qəbulları üzrə kalori bölgüsü: səhər yeməyi 20%, ikinci səhər yeməyi 10%, nahar 30 % , ikinci yeməyi 15% , şam yeməyi 20% və ikinci şam yeməyinə 5% düşür.

Peşə-texniki məktəblərdə qidalanma əsas qida maddələrinə olan tələbat normalarını nəzərə almaqla qurulur : şagirdlərin rasionu 10 – 15% artırılır (digər 15 – 17 yaşlı yeniyetmələrin rasionu ilə müqayisədə) , qida isə vitaminləşdirilir.

Qidalanma rejimi tədris rejimi ilə uyğunlaşdırılır və bir qayda olaraq 3 dəfə qida qəbulu nəzərdə tutulur.

Lakin, yeniyetmələr üçün (sürətli böyümə inkişaf dövrü) xüsusən xeyli gərginliklə əlaqəli və xüsusi əmək şəraiti tələb edən peşələr mənimsənilərkən 4 dəfə qidalanmanın təşkili arzu olunur. 3 - 4 dəfəli qidalanma təşkil olunarkən yerli şəraitdən asılı olaraq sutkalıq kalori bölgüsünün variantları tətbiq oluna bilər : 3 dəfə qidalanmada - səhər yeməyi 30 – 35 %, nahar 40 – 45 %, şam yeməyi 20 – 30%; 4 dəfə qidalanmada – 1-ci səhər yeməyi, 2-ci səhər yeməyi, nahar, ikinci yeməyi və şam yeməyinə müvafiq olaraq 25, 35, 15, 25% (1-ci variant); 15, 20, 35, 30% (2-ci variant) və 25, 10, 35, 30% (3-cü variant).

Nadir hallarda peşə-texniki məktəblərdə 2 dəfəli qidalanmaya yol verilir. Belə zəruriyyət tədris müəssisəsində yataqxanada qalmayan şagirdlər olduqda meydana çıxır. Belə halda rejimə səhər yeməyi (8^{00} – 8^{30} -da) və tədris gününün ortasında nahar daxil edilir.

Zərərli əmək şəraiti olan sexlərdə təlim keçən yeniyetmələr müalicəvi-profilaktiki qidalanma ilə təmin olunurlar. Onun təşkili üzərində nəzarəti əmək gigiyenası üzrə həkim, həmçinin yeniyetmə həkimi həyata keçirir. Süd və digər eyni dəyərli ərzaq məhsulları və pektin maddələri müalicəvi-profilaktiki qidalanma almaq üçün istehsalat, peşə və vəzifələr siyahısı nəzərə almaqla yeniyetmələrə təyin olunur.

Son zamanlar əhalinin, xüsusən də məktəb yaşlı uşaqların qidalanma strukturu bioloji çox dəyərli yeyinti məhsullarının -ət və ət məhsulları, süd və süd məhsulları, balıq və balıq məhsulları, bitki yağı, meyvə və tərəvəzin istifadəsinin azalması ilə səciyyələnir. Bu zaman çörək və un məmulatlarının, kartofun istifadəsi artır. Bütün bunlar əsas nutrientlərin kalsium, vitaminlər, qida lifləri, çoxdoymamış yağ turşularının (ÇDYT) qəbulunu azaldır və orqanizmə natriumun, şəkərin, xolesterinin, doymuş yağ turşularının qəbulunu artırır. Nəticədə alimentar asılı xəstəliklərin – karies, piylənmə, osteoporoz, mədə bağırsaq sistemi xəstəlikləri, həmçinin hipertoniya, ateroskleroz və b. inkişaf riski yüksəlir. Yod defisiti məktəblilərdə xroniki xəstəliklərin inkişaf riskini artırır, dəmir defisiti əqli və fiziki iş qabiliyyətini azaldır, bir çox vitaminlərin (A, E, C) və mikroelementlərin (sink, selen) defisiti immunitetin azalmasına səbəb olur.

Uşaqların 80% - də kalsiumun orqanizmə daxil olma problemi yaşanır və rasionda kalsium və fosfor nisbətinin qeyri adekvatlığı mövcuddur. Uşaq və yeniyetmə yaşında kalsiumun kifayət qədər istifadə olunmaması skletin normal inkişafını pozur və genetik təyin olunmuş optimal sümük toxuması sıxlığını azaldır, osteoporozun inkişaf riski artırır. Uşaq yaşlarında kalsiuma olan tələbatın ödənməməsi sümük kütləsinin 5-10% azalmasına və bud sümüyünün boynunun sınma tezliyinin artmasına (50%) səbəb ola bilər.

Uşaqlar doymuş yağ turşularını çox, ÇDYT – dan olan ω – 3 və ω – 6 az miqdarda istifadə edir. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların rasionunun ÇDYT ω – 3 ilə zənginləşdirilməsi

orqanizmin əsas funksiyalarını - ali sinir fəaliyyətinin (idrak funksiyaları), görmə analizatorunun işini yaxşılaşdırır, kəskin respirator xəstəliklərin səviyyəsini azaldır. Müəyyən olunmuşdur ki, qida rasionunun ÇDYT ω – 3 ilə zənginləşdirilməsi qeyri spesifik rezistentlik göstəricisini - qanda immunoqlobulin (Ig) sinifindən A, M, G- ni düüst artırır və leykotrien D5 və D4 yaranmasını azaldmaqla iltihab əleyhinə leykosit hasilatını gücləndirir.

Beləliklə, qidalanma statusunda aşağıdakı çatışmazlıqlar ön plana çıxır:

- heyvan mənşəli zülalların (tövsiyə olunan səviyyənin 15-20%-i qədər) əsasən aşağı gəlirli əhali qrupları arasında defisiti;
- heyvan yağların izafi daxil olması fonunda ÇDYT defisiti;
- əhəlidə əksər vitaminlərin, vitamin C –nin (70-100%), B qrup vitaminlərin və fol turşusunun (60 - 80%), β - karotinin (40-60%) kəskin defisiti;
- bəzi mineral maddələrin və mikroelementlərin (kalsium, dəmir, yod, flor, selen, sink) çatışmazlığı;
- qida liflərinin defisiti.

Uşaqların sağlamlığına neqativ təsir dərəcəsinə görə aparıcı yeri *mikronutrientlərin* - vitaminlərin, mikroelementlərin, ayrı - ayrı ÇDYT və b. defisiti təşkil edir ki, bu da ətraf mühitin qeyri - əlverişli təsirlərinə qarşı orqanizmin rezistentliyinin aşağı düşməsinə, antioksidant mühafizə sisteminin funksional pozğunluqlarına və immundefisit vəziyyətinin inkişafına səbəb ola bilər.

Bütün dünyada qidalanma probleminə diqqətin ayrılması obyektiv səbəblərlə şərtlənir. Əhalinin uşaqlar, yeniyetmələr və gənclər də daxil olmaqla əksər qruplarında enerji itkisinin səviyyəsi minimuma qədər azalmışdır. Bu sivilizasiyanın əvəzində insanlara verilən cəzadır. Enerji itkisinin kəskin azalması enerji tələbatının, yəni enerji mənbəyi olan qidaya tələbatın azalması ilə müşayiət olunur. Bununla belə digər həyat üçün vacib olan qida maddələrinə, o cümlədən, mikronutrientlərə olan tələbat cüzi olaraq dəyişilmiş, lakin rasionun qida sıxlığı onun faydalı maddələrlə, o cümlədən mikronutrientlərlə zənginliyi praktiki olaraq dəyişməmişdir. Bu obyektiv səbəbdir ki, müasir insan hətta nəzəri cəhətdən adekvat olan rasionla belə təbii məhsullardan mikronutrientləri lazımi miqdarda ala bilmir. Beləliklə mikronutrientlərin çatışmazlığı proqramlaşdırılmışdır.

Belə şəraitdə birinci dərəcəli əhəmiyyət kəsb edən məsələ yeni qida maddələri mənbəyinin axtarılması və qida istehsalının genişləndirilməsidir. Biotexnologiya geniş şərait yaradır. Kənd təsərrüfatı təcrübəsində herbisidlərə, insektisidlərə, viruslara davamlı yeni dəyişdirilmiş və ya transgen bitkilər tətbiq olunur. Bu bitkilərin məhsulları çox geniş yayılmışdır.

İkinci istiqamət əhalinin qidalanma strukturunun yaxşılaşmasına kömək edir-qida sənayesində yüksək texnologiyalardan istifadə edilir və kimyəvi tərkibi dəyişdirilmiş təbii məhsulların yeni formaları yaradılır. Millətinin sağlam gələcəyi üçün xüsusi ərzaqlardan uşaq qidalarının alınması bu istiqamətin böyük nailiyyəti kimi qiymətləndirilir (kalsium və ÇDYT zənginləşdirilən süd məhsulları, qənnadı məmulatları, içkilər).

Uşaqların yaş xüsusiyyətlərinə müvafiq məktəbəqədər və məktəbli uşaqlar üçün xammalın yüksək keyfiyyəti, kimyəvi tərkibi, duzun, şəkərin, doymuş yağın az olmasına görə kütləvi istifadə məhsullarından fərqlənir. Saxarozanın və fruktozanın ərzağa əlavə edilmə səviyyəsi normalaşdırılmalıdır

Sanitariya epidemioloji tələblər görə məktəbəqədər və məktəbli uşaqlar üçün ərzaqların tərkibindən bəzi qida komponentləri məhdudlaşdırılır və ya kənarlaşdırılır Məktəbəqədər və məktəbli uşaqlar üçün nəzərdə tutulan xüsusi ərzaq məhsulları içərisində bioloji və qida dəyəri yüksək olan, mikronutrientlərlə zənginləşdirilən ərzaqlar xüsusi yer tutur. Bu ərzaq qrupuna kütləvi istehlak olunan – süd və turş süd məhsulları, çörək və çörək məmulatları, un və s. daxildir

Ərzaqların mikronutrientlərlə zənginləşdirilməsi zamanı vitaminlərin və mineral maddələrin fizioloji tələbat normasının 15 – 50 %- i qədər maksimum daxil edilməsi tənzimlənir: 100qr əla və birinci növ una, 150qr çörək və çörək bulka məmulatına (əla və birinci növ un və kəpəkli buğda unu), 200 ml süd məhsulu və b., 100qr bərk və pasta şəkilli süd

məhsulu, 300ml meyvə və giləmeyvədən və ya tərəvəzdən şirə və alkokolsuz içkilər, 50qr dənli məhsul (hazır səhər yeməyi, istifadəyə hazır yüngül ərzaqlar, tez hazırlanan makaron və yarma məhsulları). Bir pay - şəkərli və unlu qənnadı məmulatında (20 – 25qr), bərk pendirdə (30qr), meyvə və giləmeyvəli, tərəvəzli konser və konsentratlarda (30qr) vitamin və mineral maddələr fizioloji tələbat normasının 15 – 50 %- i qədər olmalıdır. Ərzaqların belə zənginləşdirmə səviyyəsi rasionun mikronutrient sıxlığını artırır, tövsiyə olunan mikronutrient normasını ödəyir və onların mütamadi istifadəsi defisiti təhlükəsiz aradan qaldırır.

Üçüncü, qidalanmanın yaxşılaşdırılmasının ən effektiv və tez yolu mikronutrient defisitinin nisbətən aradan qaldırılması, bioloji aktiv qida əlavələrinin geniş tətbiq olunmasıdır. Sonuncular özlüyündə təbii minor qida komponentlərini, o cümlədən vitaminləri, mineral maddələri, mikroelementləri, ayrı-ayrı yağ turşularını, fosfolipidləri və s.təmsil edir. Bioloji aktiv əlavələrin tətbiqi essensial qida maddələrinin çatışmazlıqlarını aradan qaldırır, ətraf mühitin qeyri-əlverişli təsirlərinə qarşı orqanizmin qeyri spesifik rezistentliyini yüksəldir, immunokorreksiyasını həyata keçirir, qidanın maksimal fərdiləşdirilməsinə imkan verir.

Sağlam qidalanma formulu, qidalanma gigiyenası mütəxəssislərinin qənaətinə görə üç bərabər toplananların cəmindən ibarətdir: iqtisadi imkan, ərzaq məhsulunun çeşidi və səmərəli qidalanma məsələsi üzrə təhsil səviyyəsi.

Bütövlükdə sağlam qidalanma özünün 12 prinsipindən istifadə edilməsini nəzərdə tutur.

1. Müxtəlif qida məhsullarından ən çox heyvani deyil, bitki mənşəlidən istifadə edin.
2. Gündə bir neçə dəfə çörək, un məmulatı, yarma, kartof istifadə edin.
3. Gündə bir neçə dəfə 400 qr - dan az olmayaraq təzə və yerli məhsul olan müxtəlif növ tərəvəz və meyvə yeyin.
4. Bədən kütləsini tövsiyə olunan həddə saxlamaq üçün gündəlik yüngül fiziki tərbiyə etmək lazımdır.
5. Yağın qəbuluna (sutkalıq kalorinin 30%-dən çox olmayaraq) nəzarət edin və heyvan yağını bitki yağı ilə əvəz edin.
6. Yağlı ət və ət məhsullarını paxla, dənli, balıq, toyuq və ya yağsız ətə əvəzləyin.
7. Az yağlı süd və az yağlı və duzlu süd məhsullarından (kefir, qatıq, yoqurt və pendir) istifadə edin.
8. Az şəkərli məhsullar seçin, şəkər az istifadə edin, şirniyatı və şirin içkiləri məhdudlaşdırın.
9. Az duz yeyin. Qidada duzun ümumi miqdarı 1 çay qaşığından (gündə 6 q) çox olmamalıdır. Yodlaşdırılmış duzdan istifadə edin.
10. Əgər siz spirtli içki qəbul edirsinizsə ,onda təmiz spirtin miqdarı gündə 20 q-dan çox olmamalıdır.
11. Qidaların hazırlanması onların təhlükəsizliyi təmin edilməlidir. Xörəklərin buxarda, mikrodalğalı sobada qaynadılması və yaxud qızardılması istifadə olunan piyin, yağın, duzun və şəkərin miqdarının azalmasına kömək edir.
12. Yenidoğulmuşların ilk 6 ay ancaq döşlə qidalandırılmasına çalışın. Döşlə qidalanmadan tamam uzaqlaşmadan əlavə yeməklərin verilməsinə tədricən keçmək lazımdır.

“Sağlam qidalanma piramidası” üzrə ərzaqlar mənimsənilmənin əsas prinsiplərinə əsasən faydalığına görə əsasdan zirvəyə yerləşdirilmişdir.

Ölkəmizdə ümumtəhsil müəssisələrində şagirdlərin qidalanma problemi çox aktualdır. Uşaqlar isti yeməklə təmin olunmur, məktəb bufetində satılan, mənşəyi bilinməyən, orqanizm üçün çox təhlükə yarada bilən ərzaqlarla qidalanırlar.

Məktəblərdə qidalanma sistemini yeni texnologiyalar əsasında təkmilləşdirmək, hazır məhsullar və yarımfabrikatlar vermək, qidaların maya dəyərini azaldaraq məktəblilərin qidalanma keyfiyyətini artırmaq mümkündür.

Ümumtəhsil müəssisələrində məktəblilərin sağlam qidalanma problemini o vaxt həll olunmuş hesab etmək olar ki, bütün təhsil alanların hamısının isti məktəbli yeməyi ilə təmin olunması reallaşmış olsun.

Məktəblilərin qidalanmasının təşkilindəki çatışmazlıqlar içərisində o fakt qeyd edilir ki, realizə olunan qida məhsullarının dəyəri uşaqların bioloji dəyərli maddələrə fizioloji tələbatlarına görə təyin edilmir. Bundan başqa bəzi ölkələrdə, həmçinin bizdə isti qidaların bufet məhsulları ilə əvəzlənməsi tibb işçilərini və gigiyenisləri təşvişə salır.

Təhsil müəssisələrində şagirdlərə xidmətin yeni formaları istifadə oluna bilər: iki və çox (isveç stolu) variantda təqdim olunmaqla qidalanma rasionu; sənişinlərin aviareys bort qidalanmasının komplekləşmiş qida rasionu tipi; müasir üsullardan istifadə etməklə yeməyin hazırlanması, hazır yeməyin temperaturunun tez 4°C –yə qədər aşağı salınması, yeməklərin məktəb yeməxanasına çatdırılması, qızdırılması və uşaqlara verilməsi.

Məktəblilərin qidalanmasının “isveç stolu” formasının təşkilinin öz üstünlükləri və çatışmazlıqları vardır. Birinciyə aiddir: qida rasionunun müxtəlifliyi və seçim imkanının artması, uşaqların qidalanma davranışının tərbiyəsi, qidalanma mədəniyyətinin formalaşması, onların böyüklərin həyatına hazırlığı. Lakin qidalanmanın bu formada təşkili, kifayət qədər mürəkkəbdir, qidalanma üçün əlavə xərc tələb edir, bu zaman qida rasionun dəyərinə nəzarət və qiymətləndirmə çətinlik yaradır. Həmçinin, uşaq və yeniyetmələr tərəfindən pay yeməklərinin sərbəst götürülməsi epidemik təhlükəlidir, uşaqların əksəriyyətinin eyni yeməkləri seçmələri ilə əlaqədar qidalanma davranışında stereotiplik təhlükəsi yaranır, yeməklərin yüksək və bioloji dəyəri nəzərə alınmadan həmişə uşaq eyni yeməkləri seçir.

Sənişinlərin təyyarə marşrutu üzrə bort qidalanmasının komplekləşmiş qida rasionu tipinin istifadəsinin çatışmazlıqlarına birinci yeməklərin və içkilərin realizasiyasının mürəkkəbliyi, hazır “quru pay” qida məhsullarından sui istifadənin artması, hazır yeməklərin və kulinariya məmulatlarının saxlanması, dondurulması və qızdırılması zamanı rasionun qida dəyərinin aşağı düşməsi aiddir. Müxtəlif təhsil müəssisələrində qida blokunun sahəsi və avadanlıqları ənənəvi texnoloji sxemlə dəyərli qidalanmanın təşkilinə imkan vermədikdə bu qidalanma forması istifadə oluna bilər.

Parakonvektomatlardan istifadə etməklə qidaların müasir hazırlanma üsulu məktəbəqədər uşaq müəssisələrində və məktəblərdə çox uğurla istifadə edilə bilər. Onlarla mərkəzləşdirilmiş qidalanma kombinantları təchiz edilə bilər, hazır yeməyin hazırlanması və temperaturunun tez 4°C –yə qədər aşağı salınması həyata keçirilir. Qidalar məktəb yeməxanalarına çatdırıldıqdan sonra o, qızdırılır qida komponentlərinin bioloji dəyərinin və dad keyfiyyətinin az itkisi ilə uşaqlara paylanır. Qidanın hazırlanma xüsusiyyəti və xidmət etmə qabiliyyəti müxtəlif təlim-tərbiyə müəssisələrində təhsil alan uşaqları sağlamlıq vəziyyəti nəzərə alınmaqla tez və etibarlı surətdə sağlam qidalarla təmin etməyə imkan verir.

Təhsil müəssisələrində məktəblilərin sağlam qida ilə təmin edilməsi tibbin, qidalanma gigiyenası, eləcə də qidaların hazırlanma texnologiyasının müasir nailiyyətlərindən istifadə etməklə real sənayeləşmə, həmçinin təhsil müəssisələrində uşaq və yeniyetmələrin mərkəzləşdirilmiş qidalanma sisteminin tətbiq edilməsi yolu ilə mümkündür.

Təhsil müəssisələrində uşaq və yeniyetmələrin qidalanmasının sənayeləşməsinin əsas istiqamətlərinə daxildir:

- * xüsusi iri qidalanma kombinantlarında, qida sənayesi müəssisələrində məktəbəqədər və məktəbli qidalarının istehsalının mərkəzləşdirilməsi;

- * xörək və kulinariya məmulatların istehsalı zamanı yüksək hazırlıq dərəcəli yarımfabrikatlardan istifadə edilməsi;

- * uşaq və yeniyetmələrin qidalanması üçün kulinariya, bulki, qənnadı və digər məmulatların istehsalı zamanı xüsusi texniki sənədlərdən istifadə edilməsi ;

- * istehsalata nəzarət sisteminin, o cümlədən laborator–cihaz üsulların təkmilləşdirilməsi;

- * ixtisaslaşmış mütəxəssislərlə (texnoloqlar, həkimlər) məktəbəqədər və məktəb qidalandırma müəssisələrinin təmin edilməsi.

Təhsil müəssisələrində uşaq və yeniyetmələrin mərkəzləşmiş qidalanma sisteminin təşkilinin üstünlükləri:

- * bütün gigiyenik tələblər və tösiyələr (kompüter və xüsusi proqram təminatının köməyi ilə) nəzərə alınmaqla qida rasionun tərtibi imkanı;

* məhsulların bilavasitə istehsal-müəssisəsindən alınması, mərkəzləşmiş seçmə, daşınma, ərzaqların keyfiyyətinə və təhlükəsizliyinə nəzarət;

* təhsil müəssisəsinin gündəlik tələbata müvafiq qida məhsulları ilə təmini, ərzaq məhsullarının saxlanma müddətinin qısaldılması;

* lazımi həcmdə, o cümlədən laborator-alətlərlə istehsalata nəzarətin təşkili imkanı;

* ixtisaslaşmış mütəxəssislərin (texnoloqlar, həkimlər, istehsalat nəzarəti üzrə mütəxəssislər) qidalanmanın təşkilində iştirakı imkanı;

* qidalanmanın təşkilinə aid müqavilədə qida rasionun keyfiyyətinə, təhlükəsizliyinə aid bütün tələblərin reqlamentləşdirilməsi imkanı;

* qidalanmanın təşkilində əlavə xərclərin azaldılması. Qidalanmanın təşkilində sənayeləşmə üsuluna əsaslanan müasir texnologiya nəzərdə tutur;

* məktəbli qidalanma kombinatında hazır məhsulların və yarımfabrikatların yüksək dərəcədə hazırlığı səviyyəsində istehsalı;

* ümumtəhsil müəssisələrinə hazır məhsulların çatdırılmasında müasir intensiv soyutma texnologiyasından və termokonteynerlərdən istifadəni;

* buxarkonvektomatlarda yarımfabrikatların hazırlanması və ya soyudulmuş məhsulların qızdırılması və paylanması bilavasitə ümumtəhsil müəssisələrində yerinə yetirilir.

Təhsil müəssisələrində qidalanma qida blokunda sanitariya əksepidemioloji tələblərə müvafiq yeməklərin və kulinariya məhsullarının istehsalı zamanı müasir sənaye üsulundan istifadə etməklə təşkil oluna bilər.

Təhsil müəssisələri üçün geniş rasion dəstlərinin istehsalını təmin edən *qida istehsal komplekslərində* müasir texnologiyadan istifadə etməklə ümumtəhsil məktəblərinin yeməxanasında hazırlanması və paylanması nəzərdə tutulan uzun saxlama müddətli yarımfabrikatların və hazır yeməklərin sənaye istehsalı təşkil olunmalıdır.

Məktəbdə qidalanmanın təşkili modelinin fərqli formaları mövcuddur:

1. Məktəb qida bloklarında xammal əsasında qidalanmanın təşkili.
2. Kombinatlarla birlikdə məktəblilərin qidalanmasının təşkili
3. İctimai qidalanma müəssisələri ilə müqavilə əsasında qidalanma-nın təşkili.

Məktəbli qidalanmasının infrastrukturunu istehsal funksiyasına görə fərqlənir: tam xammalla işləyən yeməxana, tamamlayıcı yeməxana, məktəb – baza yeməxanası və bufet-paylayıcı. Məktəbli qida kombinatlarından az istifadə olunur.

Məktəb – baza yeməxanası və tam işləyən yeməxananın ümumi və ya ayrı müxtəlif istehsal funksiyası və fəzifəsini yerinə yetirən kompleks sexləri var: hazırlıqonu (birinci və ikinci işlənmə üçün ət, balıq, toyuq- ıçalat, ətbalıq, tərəvəz sexləri) , tamamlayıcı (isti, soyuq), xüsusi (un, qənnadi), köməkçi (yemək zalı və mətbəx qablarının yuyulma otağı, taranın yuyulma yeri), anbar (ərzaqların və tərəvəzlərin saxlanması, yemək tullantılarının yığılması). Sexlər xammalın işlənməsi və qənnadi məhsullarının, un məmulatlarının, müxtəlif hazırlıq dərəcəli yarımfabrikatların mexaniki mərkəzləşmiş istehsalı üçün nəzərdə tutulur.

Məktəb–baza yeməxanası və tam işləyən yeməxananın fərqi ondadır ki, birinci müxtəlif məktəblərin tamamlayıcı yeməxanasını və bufet-paylayıcısını hazır məhsul və yarımfabrikatla təmin edir, ikinci yalnız fəaliyyət göstərdiyi təhsil müəssisəsini təmin edir (bu forma optimaldır, kənd yerlərində nəqliyyat azlığı və məktəblər arasında məsafə uzaqlığı). Birinci növ yeməxana ilə iş rejimi yeyinti məhsullarının nəqliyyatı məsələsinin həllini tələb edir (nəqliyyatın alınması, yeyinti məhsullarının daşınması üçün xüsusi qablar, məhsulların daşınma sxeminin hazırlanması).

Həmin müəssisələrdə texniki avadanlıqlar elə yerləşdirilməlidir ki, ərzaqların işlənmə axını dəqiq təmin olunsun. Texniki avadanlıqlar düz xətt üzrə quraşdırılır. Əl işlərinin avtomatlaşmasına və mexanikləşməsinə üstünlük verilir. Belə yanaşma epidemioloji cəhətdən əhəmiyyətlidir, ərzaqlara əllə toxunmanı aradan qaldırır, həm də iqtisadi cəhətdən özünü doğrultmuşdur.

Tamamlayıcı yeməxana yarımfabrikatlardan yeməklərin və kulinariya məmulatlarının hazırlanmasını və realizasiyasını həyata keçirir, sexlərə bölünür və ya sexlərə bölgüsüz istehsalı

yerinə yetirir. Müəssisənin sex strukturu: tamamlayıcı sex, tərəvəz sexi, yemək zalı və mətbəx qablarının yuyulma otağı, xammalın saxlanma otağı, yükləmə yeri. Sexsiz struktura: texnoloji axının kəşisməməsi şərti ilə otaq zonalara bölünür. Texniki avadanlıqlar elə yerləşdirilməlidir ki, ərzaqların işlənmə axını dəqiq təmin olunsun. Belə yeməxanalarda az yer tutan modul texniki avadanlıqlardan istifadə olunur.

Bufet-paylayıcı hazır məhsulları məktəb – baza və tam xammalla işləyən yeməxanadan və ya məktəb qida kombinatlarından alır və yemək zalında onun istifadəsini təmin edir. Burada istehsal funksiyası yoxdur. Bufet- paylayıcını planlaşdıran zaman yeməklərin, kulinariya məmulatlarının, həmçinin isti içkilərin və bəzi xörəklərin (yumurtanın qaynaması, saltlara əlavələr, hazır məhsulun doğranması) realizasiyası üçün otaq nəzərdə tutulmalıdır. Texniki avadanlıqlar elə yerləşdirilməlidir ki, ərzaqların işlənmə axını dəqiq təmin olunsun.

Məktəbli qida kombinatları çox sayda müəssisələri keyfiyyətli qida ilə təmin edir və yüksək istehsal gücünə malikdir, istehsalın maksimum sənayeləşməsi ilə fərqlənir. Bu zaman məhsulların istehsalı və realizasiyasında müasir texnologiya istifadə olunur, xüsusi hazırlanmış vahid qida rasionu tətbiq edilir, xammalın və istehsal olunan məhsulun keyfiyyətinə vahid tələblər işlənilib hazırlanır, məhsul və pul sərfi mərkəzləşdirilir. Məktəbli qida kombinatları məktəbəqədər, ümumtəhsil məktəbləri, ibtidai, orta, və ali texniki təhsil, müalicə profilaktik müəssisələr, yay sağlamlaşdırıcı müəssisələr və sosial sferanın başqa müəssisələri üçün hazır soyuq xörəklər, ət, toyuq, balıq və tərəvəzdən soyuq və dondurulmuş yarımfabrikatlar istehsal edir.

Təhsil müəssisələrində şagirdlərə əsas qidalanma ilə yanaşı bufet vasitəsi ilə sanitariya qaydalarına və tövsiyə olunan əlavə ərzaq çeşidinə müvafiq, sərbəst seçim şəraitində undan qənnadı məmulatı və bulki, istehlak qablaşdırmalı ərzaq məhsulları satılmaqla əlavə qidalanma da təşkil oluna bilər. Əlavə qida çeşidi hər il, tədris ilinin əvvəlində ərazi icraedici orqan və ərazi gigiyena epidemiologiya mərkəzi ilə razılaşdırılır, təhsil müəssisəsinin və ya ictimai qidalanma təşkilatının rəhbərləri təsdiq edir.

Təhsil müəssisələrində (məktəbəqədərdən başqa) ərzaq məhsullarının satışı avtomatlar vasitəsilə də həyata keçirilə bilər. Avtomatlar vasitəsilə satılan çeşid siyahısına aşağıdakı ərzaq məhsulları daxil edilə bilər:

- *sterilizə olunmuş, həmçinin təbii meyvə və giləmeyvə qatılmış, xüsusi saxlanma şəraiti tələb olunmayan (25⁰C-ə temperatur qədər), yağılığı 3,5 %-ə qədər aseptik qablarda netto kütləsi 250 q olan süd və ya sirələr (vitaminli südlü kokteyl);

- * sterilizə (termiki) olunmuş, həmçinin təbii meyvə və giləmeyvə əlavə edilmiş, xüsusi saxlanma şəraiti tələb etməyən

- (25⁰C temperatur qədər), yağılığı 4 %-ə qədər yoqurt əsaslı ərzaqlar;

- * təbii meyvə və giləmeyvə əlavə edilmiş , xüsusi saxlanma şəraiti tələb etməyən (25⁰C -ə temperatur qədər), yağılığı 10 %-ə qədər plasmas fərdi istehlak qabda, qaşığı qoyulmuş netto kütləsi 125 q olan kəsmik məhsulları;

- * yüksək kateqoriyalı 0,5 litrə qədər qablarda qazsız içməli su;

- * 0, 5 litrə qədər alminum bankada, polipropilen və ya polietilin butylkada vitaminli və ya şirə (tonuslandırıcıdan başqa) tərkibli alkoqolsuz qazsız içkilər;

- * 0, 33 litrə qədər polimer və ya qarışıq materialdan fərdi istehlak qabda təbii meyvə və tərəvəz sirəsi və nektarı (konservansız və süni aramatizatorsuz, duzsuz, vitaminləşdirilmiş və ya ilk sıxmadan).

Qidalanma üzərində həkim nəzarəti. Uşaq kollektivlərində uşaq və yeniyetmələrin qidalanması müəssisənin tibb işçilərinin daimi, GEM- in mütəxəssislərinin isə dövrü nəzarətində olmalıdır. Həkim və tibb bacısı tərəfindən gündəlik nəzarət bir sıra ardıcıl mərhələlərdən ibarətdir : daxil olan ərzaqların keyfiyyəti, onların nəqliyyatı, saxlanma şəraiti və istifadə olunma müddəti, yeməyin hazırlanma texnologiyası və hazır xörəklərin keyfiyyəti, qida bloklunda sanitar - əksepideioloji rejim və qabların yuyulmasının təşkili, qida bloku əməkdaşlarının şəxsi gigiyena qaydalarını gözləməsi, qida rasionunun miqdarca tərkibi.

Daxil olan ərzaqların keyfiyyəti və onların nəqliyyatı üzərində nəzarət. Uşaq və yeniyetmə müəssisələrinin ərzaqla təchizatı kiçik topdan satış baza və dükanlar şəbəkəsi vasitəsilə həyata keçirilir. Müəssisəyə daxil olan bütün ərzaqların saf çürüklüyü - brakeraj mütləq yoxlanılmalıdır. Tibb işçisi brakerajı orqanoleptik göstəricilər üzrə aparır : ərzağın xarici görkəmi, rəngi, konsistensiyası, iyi və tamı qiymətləndirilir. Brakerajın nəticələri daxil olan ərzaqlar kitabında və ya xüsusi jurnalda qeyd olunmalıdır.

Tibb işçisi, ərzağı müşayiət edən sənədlərlə tanış olmalı, xüsusən tez korlanan ərzaqlar (süd, kefir, kəsmik, xama, kolbasa) üçün sertifikatın (keyfiyyət haqqında şəhadətnamə) olmasını yoxlamalıdır. Sertifikatda ərzağın hazırlanma günü və saati qeyd olunur, son istifadə günü göstərilir. Uşaq müəssisələrinə kəskin bağırsaq xəstəliklərinə və qida zəhərlənmələrinə səbəb ola bilən istifadə vaxtı keçmiş ərzaqların qəbuluna yol verilmir. Uşaq və yeniyetmə müəssisələrinə içəli təmizlənməmiş toyuq, ördək, qaz, ördək və qaz yumurtası, inkubatordan çıxarılmış toyuq yumurtası, bombajlı ət və balıq konservi, anbar zərərvericiləri ilə zədələnmiş yarma və un, heyvan başının alınması qadağandır. Əgər yaxşı keyfiyyətli məhsul şübhə yaradırsa onu da qəbul etmək olmaz.

Yay fəslində daxil olan məhsullara xüsusi diqqət verilməlidir. Bəzən mövsümi müəssisələr (məktəbəqədər, yay istirahət) yerli əhalidən, fermerlərdən ət, süd, yumurta və s. məhsullar alır. Bu zaman baytarlıq şəhadətnaməsinin olması yoxlanılmalıdır. Erkən meyvə və tərəvəzlərin alınması da təhlükəlidir, onların kübrələrlə kimyəvi çirklənmə ehtimalı yüksəkdir.

Ərzaqların nəqliyyat şəraiti, onların dükan və bazarlardan müəssisəyə gətirilərkən yolda çirklənməsi istisna edilməlidir. Qeyri düzgün nəqliyyat mexaniki, kimyəvi və bakterial çirklənməyə səbəb ola bilər. Ərzaqların daşınması üçün xüsusi nəqliyyat vasitələri və tara (qablama materialları : metallik qablar, qutular, yeşiklər və s.) ayrılmalıdır. Nəqliyyat üstü örtülü olub nişanlanmalı : “Ərzaq” , “Məktəb səhər yeməyi və naharı” və təyinatə müvafiq istifadə olunmalıdır. Belə maşınlar hər il sanitar pasport verilməlidir. Maşının təmizlənməsi və yuyulması avtobazada təşkil olunur. Ərzaqları yükləyən və boşaldan fəhlələr xüsusi paltarla təmin olunmalıdır. Təsədüfi maşınlarla ərzağın daşınması qadağandır.

Ərzaqların daşınmasında istifadə olunan taralar nəqliyyat üçün rahat olmalı, tez və asan təmizlənməlidir. Bu tələblərə 30 – 50 l tutumlu ət və ət məhsullarının, balığın daşınması üçün xüsusi konteynerlər cavab verir. Tara kimi şirli bidonlar, flyaqalar, metal və taxta yeşiklər, kisə və s. istifadə oluna bilər. Mətbəx qablarından tara kimi istifadə etmək yol verilməzdir. Taralar təyinatə müvafiq nişanlanmalıdır (çörək, ət, və b.). Əlavə isti emaldan keçmədən istifadəyə verilən ərzaq məhsullarının taraları (çörək, pendir, yağ) keyfiyyət və təmizliyinə görə xüsusi nəzarət tələb edir. Əgər çörək- bulka məhsulları yaxındakı mağazadan ələ gətirilirsə tara kimi iki qat kisədən istifadə olunmalıdır. Daxili qat vaxtaşırı yuyulub ütülənməlidir.

Taranın yuyulması təchizat bazasında, həmçinin uşaq müəssisəsinin qida blokunda bu məqsədlə ayrılmış vannada təşkil olunur. Eyni vaxtda vannada taranın və mətbəx avadanlıqlarının yuyulmasına yol verilmir, çünki taralar epidemioloji cəhətdən daha təhlükəlidir. Tara vaxtaşırı olaraq xüsusi məhlulla (isti 2%-li kalsiləşdirilmiş soda -20 qr 1 litr suya) yuyulmalı, üstünə qaynar su axıdılmalı və qurudulmalıdır.

Ərzaqların saxlanılma şəraiti və onların istifadə müddətinin gözlənilməsi üzərində nəzarət. Uşaq müəssisəsinə daxil olan ərzaqlar xüsusi anbarda saxlanılır. Bu zaman aşağıdakı şərtlər yerinə yetirilməlidir : hər bir ərzaq növü ayrı saxlanılır, ən münasib temperatur rejimi gözlənilir, bütün növ ərzaqların müəyyən edilmiş saxlanma müddəti gözlənilir, anbar otaqlarında lazımi sanitar vəziyyəti qorunur, digər əşyaların burada saxlanılmasına yol verilmir.

Uşaq müəssisəsinin tipi və tutumundan asılı olaraq SN və Q anbar otaqlarının müxtəlif tərkib və sahələrini nəzərdə tutur. Lakin bəzi otaqlar mütləqdir: quru ərzaqların saxlanma anbarı, tərəvəz üçün anbar, tez korlanan ərzaqlar üçün soyuducular. Tibb işçisi bu otaqların sanitar vəziyyətinə və ərzaqların düzgün yerləşdirilməsinə nəzarət etməlidir.

Az tutumlu müəssisələrdə bütün tez korlanan ərzaqlar bir soyuducuda saxlanılır. Belə halda soyuducuda müvafiq nişanlanmış daimi saxlanılma yerləri ayrılır və ərzaq qapalı tarada yerləşdirilir.

Aşağı temperatur şəraitində saxlanılan ərzaqlar iki qrupa bölünürlər : tez xarab olanlar və xüsusən tez xarab olanlar. Birinci qrupa dondurulmuş ət, balıq, quş, şit yağ, pendir, yumurta, hissə qurudulmuş kolbasa aiddir.

Xüsusən tez korlanan ərzaqların saxlanılma və istifadəsi böyük diqqət tələb edir (süd, kəsmik, sosiska və s.), onların saxlanılma müddəti müəssisədə hazırlanma vaxtından saatlarla hesablanır. Onlar 4 – 8⁰C temperaturunda saxlanılır. Sərt tələblər ondan irəli gəlir ki, saxlanma şəraiti pozulduqda bu ərzaqlarda kəskin bağırsağ xəstəlikləri və qida zəhərlənmələri törədən patogen mikroorqanizmlər sürətlə artır. Bu qrupun əksər ərzaqları əlavə termik emalsız istifadə olunurlar. Xüsusən tez xarab olan ərzaqların 4 – 8⁰C temperaturda maksimum saxlanma və istifadə müddətləri (saatlarla):

İri tikəli ət (yarımfabrikat)	– 48
Əlavə məhsullar (içələr və s.)	– 24
Bişirilmiş kolbasa (1-ci növ), sosiskalar, ət sardelkaları	– 48
Pasterizə olunmuş inək südü	– 36
Qatıq, kefir, asidofil	– 36
Xama	– 72
Kəsmik, kəsmik kütləsi	– 36
Bişmiş, təmizlənmiş tərəvəz	– 2-3
Kolbasalı, balıqlı buterbrotlar	- 3

Qidanın hazırlanma texnologiyası və hazır xörəklərin keyfiyyəti üzərində nəzarət. Qidanın hazırlanma prosesi iki ardıcıl mərhələdən ibarətdir - soyuq (ilkin) və isti (ikinci) emal. Hazır xörəklər tamlı, doyurucu, asan mənimsənilən olmalı, onlarda vitaminlər və qidalı maddələr maksimal saxlanılmalıdır.

Soyuq emal zamanı ərzaqlar sonrakı isti emal üçün (ət, balıq, tərəvəz) ya da çiy vəziyyətdə istifadə üçün hazırlanır (meyvə, tərəvəz). Bu zamanı müvafiq qaydalar gözlənilməlidir. Çünki vitamin və qidalı maddələrin saxlanılması bilavasitə ərzağın soyuq emalından asılıdır. Düzgün aparılmayan soyuq emal əsas qida maddələrinin 15%-ə qədər itgisinə səbəb ola bilər. Qida blokunun işçiləri soyuq işlənmə qaydalarına əməl etməli, tibb işçiləri bu prosesi nəzarətdə saxlamalıdır.

Ət donmuş halda alınır və donu açmaq (defrostasiya) üçün onu qırmaqla xüsusi vannalar üzərindən asır və ya xüsusi vannaya qoyurlar. Donu açmaq üçün ətin suya salınmasına, isti su axıdılmasına yol verilməməlidir, çünki bu zaman ət şirəsinin itkisi baş verir, digər tərəfdən isə mikroorqanizmlərin sürətlə çoxalması nəticəsində onun çirklənmə ehtimalı artır. Donu açıldıqdan sonra ət axar suda təmiz yuyulur və sonrakı emal olunur.

Həmçinin, balıq da dondurulmuş halda alınır, defrostasiya müddəti ətdən qısadır. Havada və suya qoymaqla (suyun temperaturu 10 -12 ⁰C) 2- 4saat müddətində balığın donunu açmaq olar. Ərimə tezliyi suya qoyduqda daha tez olur, bu zaman zülal və mineral maddələrin itgisi az olur. Əgər defrostasiya 4 saatdan çox davam edərsə mikroorqanizmlərin artması və qida maddələrinin itgisi baş verir. Ərimə tezliyinə suyun və balığın nisbəti təsir edir: suyn kütləsi balıqdan 2dəfə çox olmalıdır. Balıq filesi havada daha tez açılır, onu əvvəl paylara bölmək lazımdır.

Mətbəxə daxil olan tərəvəzlər seçilir, təmizlənir və yuyulur. Sonra tərəvəzlər (kök, çuğundur, soğan) yuyulur, nəm tənziqlə üstü örtülür və xüsusi qabda saxlanılır. Kartof isə o biri tərəvəzlərdən fərqli olaraq qaralmanın qarşısını almaq üçün təmizlənən kimi duzlu suya qoyulur. Əgər 2-3 saatdan çox saxlanılırsa qida maddələrinin itgisi baş verir və dad keyfiyyəti pisləşir.

Salatların hazırlanması üçün istifadə edilən çiy tərəvəzlərin soyuq işlənməsi xüsusi diqqət tələb edir, pis yuyulmuş və xarab tərəvəzlər bağırsağ xəstəliklərinin və qurd invazyalarına səbəb ola bilər. Qida maddələrinin itgisinin az olması üçün tərəvəzlər istifadə önlü təmizlənir.

İsti emal qidanın yüksək dad keyfiyyətini, qida maddələrinin saxlanmasını, digər tərəfdən isə ərzağın zərərsizləşdirilməsini təmin etməlidir. Bu zaman müxtəlif üsullar tətbiq edilə bilər. Gigiyenik nöqteyi nəzərcə ən yaxşı üsul bişirmə və pörtlətmədir, çünki onlar qidanın xeyli

dərin qızmasını təmin edir, bu isə qida zəhərlənmələrinin və qurd invaziyalarının profilaktikasına zamanət verir. Bu zaman ən qorxulusu ət və balıq farşından hazırlanan yeməklərdir. Farşdan hazırlanan məhsulları bölgü stolunda uzun müddət saxlamaq olmaz, onlar təçili isti emala ötürülməlidir.

Uşaq və yeniyetmə müəssisələrində tibb işçisinin vəzifələrindən biri də xörəklərin süni C-vitaminləşdirilməsidir. Xörəklərin vitaminləşdirilməsi bilavasitə paylanmadan 15 dəq. əvvəl aparılır. Askorbin turşusu uşağın C-vitamininə olan sutkalıq tələbatının ödənməsi üçün aparılır: 1 yaşa qədər – 30mq, 1-6 yaş 40mq, 6-12 yaş 50mq, 12 -17 yaş 70 mq. Qəbul ardıcılığından asılı olmayaraq duru, soyuq yeməklər vitaminləşdirilir. Vitaminləşmə texnikası aşağıdakı kimidir: uşaqların sayından asılı olaraq lazım olan miqdar askorbin turşusunun tozu (həb) duru (az miqdar) xörəkdə həll edilir, sonra ümumi qazana qatılır və qarışdırılır. Vitaminləşdirilmiş xörəyin qızdırılmasına yol verilmir, çünki qızma zamanı askorbin turşusu parçalanır. Bu barədə müvafiq jurnalda qeydiyyat aparmaq lazımdır.

Tibb işçiləri bütün ərzaq paylarını (pendir, kərə yağı), həmçinin 5-10 pay (kotlet, zapekanka, rulet) çəkməklə hazır məhsulların çıxışına (çəkisinə) nəzarət edir. Birinci, ikinci və üçüncü xörəklərin düzgün buraxılması üçün ölçülü qablardan, çömçə, qarnir qaşıqlarından istifadə olunur. Bütün yeməklər menyu – bölgüsündə göstərilən xörək payına müvafiq olmalıdır.

Xörəklərin hazırlanma texnologiyası pozulduqda, həmçinin hazır olmadığı hallarda aşkar olunan çatışmazlıqlar aradan qaldırıldıqdan sonra xörəklər istifadəyə buraxılır.

Hazır xörəklərin keyfiyyətinə nəzarət məqsədi ilə sutkalıq qida nümunəsi götürülür. Xörəklərin paylanmasına nümunə götürdükdən sonra icazə verilir. Nümunə bilavasitə qazandan, hazırlanan bütün xörəklərdən qapaqlı steril şüşə bankaya və qarnir - ayrı qaba götürülür. Bu barədə xüsusi jurnalda qeyd edilir. Götürülən xörək nümunəsi 2- 6 °C temperaturda soyuducuda bir sutka xüsusi ayrılmış yerdə saxlanılır. Nümunənin götürülməsi və saxlanmasının düzgünlüyünə nəzarət tibb işçilərinə həvalə olunur.

Qida blokunun sanitar-əkspeidemik rejimi və qab-qacağın yuyulması üzərində nəzarət. Qida blokunda sanitar-əkspeidemik rejimin təmin olunmasında istehsalat prosesinin fasiləsizliyinin mühüm əhəmiyyəti vardır. Çiy və hazır ərzaqların emalı üçün texnoloji avadanlıq ayrılmalı, onlar təyinatı əsasən nişanlanmalıdır. Lövhə və bıçaqlar yan tərəfdən nişanlanır. "ÇƏ"-çiy ət, "BƏ"-bişmiş ət, "Ç"-çörək və s. Salmonellozun profilaktikası məqsədi ilə quş ətinin lövhəsi ayrı olmalıdır. Lövhə və bıçaqlar bilavasitə müvafiq işçi yerdə və ya quraşdırılmış metal stellajda saxlanılır.

Qida bloku təmiz saxlanılmalı, hər gün yuyulmalı, ayda bir dəfə bütün otaqlar və avadanlıqlar dezinfeksiya (xlorlu əhəng, hipoxlorid kalsi məhlulu, 0,5%-li xloramin) olunmalıdır.

Yemək zalının, istehsalat və məişət otaqlarının təmizlik alətləri ayrı olmalı və nişanlanmalıdır. İstehsalat otaqlarında tullantı və zibil üçün pedallı və ya qapaqlı metal vedrə olmalı, iş gününün sonunda onlar təmizlənir, 2%-li sodalı məhlulla yuyulur, yaxalanır və qurudulur.

Qab-qacağı yumaq üçün ya mexaniki yuyucu maşınlardan (məktəblər, internat-məktəbləri, PTM, yay sağlamaşdırıcı müəssisələr) ya da əl üsulu ilə vannalardan (məktəbəqədər müəssisələr) istifadə olunur. Məktəbəqədər müəssisələrdə qab-qacağın yuyulması ciddi olaraq qruplar üzrə təşkil olunur. Bunun üçün hər qrupda ayrıca otaq ayrılır və soyuq və isti su ilə təmin olunmuş ikigözlü vanna quraşdırılır. Yuyulmuş qab-qacaq qurudulur, xüsusi şkaflarda rəflərdə saxlanılır. Yemək dəsti kimi alüminium və plasmas qablardan (boşqab, fincan) istifadə olunmur.

Qabları yumaq üçün istifadə olunan lif və əskilər iş gününün sonunda yuyucu maddədən istifadə etməklə qaynar su ilə təmiz yuyulur, 10- 15 dəq. qaynadılır və ya dezinfeksiya (0,5% –li xloramin 30dəq.) edilir, yuyulur, qurudulur və xüsusi nişanlanmış tarada saxlanılır.

Epidemioloji göstəriş olduqda qab-qacaq dezinfeksiya (0,2%-li xloramin məhlulu, xlorlu əhəng, virus hepatiti zamanı-3%-li xloramin məhlulu) edilir. Son vaxtlarda qab-qacağın dezinfeksiyasını sterilizasiya yolu ilə xüsusi sterilizatorlarda aparılır.

Hər qida qəbulundan sonra yemək stolları yuyucu maddə əlavə edilmiş isti su ilə yuyulur və təmiz su ilə silinir.

Qida bloku işçilərinin şəxsi gigiyena qaydalarını gözləmələri üzərində nəzarət. Qida blokunda və bufetlərdə ilkin və dövrü tibbi müayinədən keçmiş sağlam şəxslərin işləməsinə icazə verilir, hər bir işçiye tibbi müayinələrin nəticəsi barədə məlumatın qeydiyyatı aparılan şəxsi elektron sağlamlıq kartı açılır.

Tibbi müayinə aşağıdakı kimi təşkil olunur: terapevtin müayinəsi işə daxil olarkən və ildə 1 dəfə, dermato- veneroloq işə daxil olarkən və ildə 4 dəfə, vərəm (flyüroqrafiya) - işə daxil olarkən və ildə 1 dəfə, siflisə qarşı qanın analizi işə daxil olarkən və ildə 4 dəfə, cinsi yolla keçən xəstəliklərin bakterioskopik müayinəsi işə daxil olarkən və ildə 4 dəfə, basil gəzdircisi və qarın yatalağına qarşı seroloji müayinə işə daxil olarkən və gələcəkdə epidemioloji göstərişlər üzrə, qurd yumurtaları və enterobioza qarşı müayinələr işə daxil olarkən və ildə 1 dəfə. Difteriyaya qarşı peyvənd olunması barədə arayışın olması mütləqdir. Tibbi müayinədən keçməyə nəzarət tibb bacısına həvalə edilir.

Ərzaqlar və hazır xörəklə təmasda olan əməkdaşların əl və sanitar paltarlarının təmizliyinə xüsusi diqqət verilir. Dəridə irinli xəstəliklər, yanıqlar, pis sağalan kəsiklər zamanı, angina ilə xəstələnəndə işçi müvəqqəti olaraq qida blokundan uzaqlaşdırılır. Belə şəxsləri aşkar etmək üçün tibb bacısı hər gün qida bloku əməkdaşlarının əllərini, əsnəyini və bədənin açıq nahiyələrini yoxlayır, bu barədə müvafiq jurnalda qeydiyyat aparır.

Ərzaq məhsulları, istehsalat avadanlıqları və qurğuları ilə təmasda olan işçilər müəyyən olunmuş proqram üzrə gigiyenik hazırlıq kursu keçməli və 2 ildə 1 dəfə zaçot verməlidir.

Qida rasionlarının kəmiyyət və keyfiyyət tərkibi üzərində nəzarət. Uşaq müəssisələrində qidalanmanın qiymətləndirilməsi, bir ay ərzində hər uşağa düşən ərzaq sərfi (ərzaqların orta sutkalıq norması cədv.5.10, 5.12 əsasında) toplayıcı siyahısı üzrə aparılır.

Hər həftə (10 gündə 1 dəfə) müəssisənin tibb işçisi menyuda (dekadada) düzəliş aparmaq üçün bir uşağa təsdiq olunmuş ərzaq buraxılışının normasına nəzarət edir. Tibb bacısı ayda bir dəfə toplayıcı siyahının yekunu əsasında qida maddələrinin hesabətını edir. Nəticələr uşaqların gündəlik yaş tələbatı ilə müqayisə edilir, bu zaman enerji itkisi üçün rasionun kifayətliyi, zülalın, həmçinin heyvani mənşəli miqdarı, yağın, həmçinin bitki yağlarının, vitaminlər, mineral maddələr, əsas qida maddələrin nisbəti (Z:Y:K; Ca:P) qiymətləndirilir. Bu zaman müəssisə işinin davam etmə müddətindən asılı olaraq rasionun faizlə yerinə yetirilməsi haqqında tövsiyələr nəzərə alınır. Gecə-gündüz fəaliyyət göstərən müəssisələrdə sutkalıq tələbatın 100% ödənilməsi zəruridir.

Tibb bacısı tərəfindən aparılmış qidalanmanın hesablama məlumatlarına əsaslanaraq müəssisənin həkimi qidalanmanın təşkili haqqında rəy, hər hansı bir çatmamazlıq aşkar etdikdə isə tövsiyələr verir. O menyunun müxtəlifliyinə, qida rejiminin gözlənilməsinə, sağlamlıq vəziyyətindən asılı olaraq uşaqların qidalanmasının fərdiləşdirilməsinə, yaş fərqləndirilməsinə, əsas qida maddələrinin miqdarına, rasionun bölgüsünə - qida qəbullarının faiz nisbətinə, qruplarda qida qəbulları şəraitinə, gigiyenik vərdişlərin aşılmasına diqqət verir.

Uşaq kollektivlərində qidalanma üzərində nəzarət, həmçinin GEM - in həkimləri tərəfindən həyata keçirilir. Müayinələr qidalanma çatışmazlığını aşkar etmək və onun təkmilləşdirməsinə yönəldilmiş tədbirlər hazırlamaq üçün hesablama və laborator üsullar vasitəsi ilə aparılır.

Nəzəri müayinə üsullarına menyunun təhlili, qidalanma rejiminin qiymətləndirilməsi, menyu - bölgüsü əsasında sutkalıq rasionun (xörəklərin) nəzəri tərkibi və kaloriliyinin hesablanması, gün ərzində faktiki bir uşağa sərf olunan ərzaqlar, qidanın süni vitaminləşdirilməsinin hesablanması, qidalanma üzrə sənədlərin yoxlanılması daxil edilir.

Laboratoriya tədqiqatlarına aşağıdakılar üzərində sanitar-kimyəvi və sanitar-bakterioloji nəzarət aiddir :

- hazır xörəklərin süni vitaminləşdirilməsi : askorbin turşusu preparatının fəallığı, tərəvəz xörəklərində C vitaminin saxlanması;
- ərzaqların isti emalının səmərəliliyi;

- ayrı-ayrı xörəklərin resepturaya müvafiqliyi;
- ərzaqların keyfiyyətliliyi;
- gündüz və gündəlik rasionun kimyəvi tərkibinin öyrənilməsi yolu ilə qidalanmanın fizioloji təm dəyərliliyi;
- içməli suyun, ərzaqların mikrobioloji tədqiqatların nəticələri üzrə keyfiyyəti;
- qida bloklarının sanitar-gigiyenik rejimi, qab-qacağın sanitar təmizliyi (yaxmanın gətürülməsi) .

Beləliklə, qida zəhərlənmələrinin və xəstənlənmələrin profilaktikası istiqamə tində kompleks sanitar-gigiyenik və əksepide mik nəzarət həyata keçirilir. Situasiyanın təhlili zamanı uşaq kollektivi barədə toplanan material əsasında qidalanma vəziyyətindəki əsas neqativ tendensiyaları bilmək mütləqdir.