

Azərbaycan Tibb Universiteti
Respublika Gigiyena Epidemiologiya Mərkəzi

**MƏKTƏBƏQƏDƏR UŞAQ MÜƏSSİSƏLƏRİNDƏ
UŞAQLARIN QİDALANMASININ
TƏŞKİLİ**

(metodik tövsiyə)

Bakı – 2024

Azərbaycan Tibb Universiteti
Respublika Gigiyena Epidemiologiya Mərkəzi

**MƏKTƏBƏQƏDƏR UŞAQ MÜƏSSİSƏLƏRİNDƏ
UŞAQLARIN QİDALANMASININ
TƏŞKİLİ**

(metodik tövsiyə)

*Azərbaycan Tibb Universitetinin Elmi
Şurasının 14 noyabr 2023-cü il 02 sayılı
əmri ilə təsdiq edilmişdir*

Bakı – 2024

Tədris metodik vəsait Azərbaycan Tibb Universitetinin və
Respublika Gigiyena Epidemiologiya Mərkəzinin əməkdaşları
Z.Q.İsmayılova, Ş.M.Balayeva, İ.İ.Mustafayeva və İ.Ş.Səfərova
tərəfindən tərtib edilmişdir

Rəyçilər:

Qidalanma və tibbi ekologiya
kafedrasının dosenti

Q.S.Qəniyeva

Uşaq-yeniymələrin sağlamlığı və əmək
sağlamlığı kafedrasının dosenti

N.Q.Süleymanzadə

“Məktəbəqədər uşaq müəssisələrində uşaqların qidalanmasının təşkilati” adlı metodik tövsiyə mütəşəkkil müəssisələrdə uşaqların səmərəli qidalanması, sağlam qidalanmanın əsas prinsipləri, qida maddələrinin fizioloji rolu, qidalanmada olan çatışmazlıqların yaratdığı klinik təzahürlər, tövsiyə olunan ərzaqlar və rasionun qida qəbulları üzrə enerji dəyəri, ictimai iaişə xidmətinin (ketring) təşkili xüsusiyyətləri, qidalanma üzərində həkim nəzarəti və s. problemləri əhatə edir. Tibb universitetinin tələbələri, məktəbəqədər uşaq müəssisələrinin rəhbərləri və işçiləri, tibb işçiləri, ictimai-iaişə müəssisələrinin və qida blokunun işçiləri, AQTА və GEM-in işçiləri (nəzarət üçün) üçün nəzərdə tutulmuşdur.

© Z.Q.İsmayılova, Ş.M.Balayeva,
İ.İ.Mustafayeva və İ.Ş.Səfərova

1. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların səmərəli qidalanmasına olan tələblər

Məktəbəqədər yaş dövrü 1-6 yaş üçün intensiv böyümə və inkişaf prosesləri səciyyəvidir. Bu dövrdə uşaq orqanizminin normal inkişafı və sağlamlığı üçün ən vacib şərtlərdən biri də səmərəli, düzgün qidalanmadır. Orqanizmdə baş verən metabolik proseslər, uşağın harmonik böyümə və inkişafı, böyüyən orqanizmin müxtəlif növ fəaliyyət bacarığı, adekvat immun reaksiya, qeyri əlverişli xarici mühit amillərinə və infeksiyalara, xüsusən patoloji agentlərə qarşı müqaviməti əhəmiyyətli dərəcədə qidalanma amilindən asılıdır. Qida uşağa enerji, güc, inkişaf və düzgün istifadə edildiyi təqdirdə sağlamlıq verir. Yaşından asılı olmayaraq insan həyatında səmərəli qidalanma onun yaşaması və fəaliyyət göstərməsi üçün çox mühüm amildir. Yeganə mənbəyi qida olan zülallar, yağlar, karbohidratlar, vitaminlər, minerallar və su - uşağın böyüyən orqanizminin hər gün ehtiyac duyduğu tikinti materialıdır.

Uşağın inkişafının müxtəlif dövrlərində maddələr mübadiləsinin xarakteri dəyişir, böyümə və inkişaf dövründə daha intensiv olur, orqanizmin plastik və struktur proseslərini təmin edir. Qidalanma uşaq orqanizminin yaş imkanlarına uyğun olmalı, həzm aparatının inkişafına şərait yaratmalıdır. Uşaqlarda əsas mübadilənin və enerji itkisinin yüksək olması onların qidalanmasının təşkilinə xüsusi yanaşma tələb edir: qida - kəmiyyət və keyfiyyətə fizioloji tələbatla müvafiq olmalıdır, çünki uşaq orqanizmi qida maddələrinin həm çatışmazlığına, həm də izafiliyinə həssasdır.

Uşaq müəssisələrində düzgün səmərəli qidalanma dedikdə, uşaq orqanizminin əsas qida maddələrinə və enerjiyə olan yaşa bağlı fizioloji tələbatını tam ödəyən qidalanma başa düşülür. Uşaq nə qədər kiçik olarsa, onun 1 kq bədən kütləsi üçün qida maddələrinə ehtiyacı daha yüksəkdir. Uşaqların əsas qida maddələrinə və enerjiyə olan fizioloji tələbat normaları cədvəldə (cədvəl 1) verilir.

Cədvəl 1.

Əsas qida maddələrinə gündəlik fizioloji tələbat normaları

Uşaqların yaşı	Enerji dəyəri (kkal ilə)	Zülallar (qr-la)		Yağlar (qr-la)	Karbohidratlar (qr-la)
		cəmi	o cümlədən, heyvan mənşəli	cəmi	cəmi
1-3	1540	53	37	53	212
4 - 6	1970	68	44	68	272

Uşaqların qida rasionu onların yaşı, cinsi, coğrafi iqlim zonası, fəaliyyətin xarakteri və fiziki yükün həcmi nəzərə alınmaqla balanslaşdırılmalıdır. Tam dəyərli səmərəli qidalanma orqanizmi əsas qida maddələri, əvəzolunmayan - orqanizmdə sintez olunmayan amin-turşuları, bəzi çoxdoymamış yağturşuları, əksər vitaminlər, mineral maddələr, su ilə təmin etməli və orqanizmin enerji itkisini tamamilə ödəməlidir.

Fizioloji və ya metabolik proseslərin zəruri komponentləri olan əvəzolunmayan qida maddələri orqanizmdə sintez olunmur və ya cüzi miqdarda sintez olunur. Onların çatışmazlığı fizioloji və ya metabolik proseslərin pozulmasına gətirib çıxarır. Buna görə də, yeganə mənbəyi qida olan bu birləşmələrin qəbulu - uşaq və böyüklərin normal həyatı və sağlamlığının qorunması üçün zəruri şərtidir. Qida maddələrinin fizioloji rolu cədvəldə göstərilmişdir (cədvəl 2).

Qida ilk növbədə ekzogen metabolik tənzimləyicilərin, nutriyentlərin-zülallar, yağlar, karbohidratlar, mineral maddələr və mikroelementlər, vitaminlər (eləcə də amin turşuları, yağ turşuları və şəkərin) geniş spektrinin tədarükçüsüdür, fermentlərin, hüceyrə və hüceyrəaltı membranların, reseptor və bioloji aktiv birləşmələrin sintezində iştirak edir, çatışmazlığı zamanı müəyyən klinik təzahürlər yaranır (cədvəl 3).

Cədvəl 2.

Qida maddələrinin fizioloji rolu

Qida maddələri	Fizioloji rolu
Zülal və amin turşular (o cümlədən əvəzolunmayan-valin, leysin, izoleysin, lizin, metionin, fenilalanin, triptofan, tirozin, sistein, taurin, histidin)	Plastik və enerji funksiyalarını təmin edir, hüceyrə və hüceyrəarası strukturun tərkib hissəsidir, orqanizmi amin turşu ilə təmin edən qidanın vacib komponentidir, təbii və süni immunitetin, müdafiə mexanizminin formalaşmasında iştirak edir. Orqanizmdə başqa qida maddəsi ilə əvəz olunmur (tələb olunan enerjinin 15% -ni təmin edir)..
Yağlar və yağ turşuları	Doymuş və doymamış yağ turşularının mənbəyidir, enerji funksiyası ilə yanaşı, orqanizmin vacib həyat fəaliyyəti prosesində iştirak edir, yağda həll olan vitaminlərin (A, D, E, K) daşıyıcıları kimi immunitetin normal vəziyyətini təmin edir, plastik proseslərdə iştirak edir (ehtiyat və sitoplazmatik yağlar), zülalların, mineral maddələrin, vitaminlərin mənimsənilməsinə təsir göstərir, yağların izafiliyi zamanı orqanizmdə kalsium və maqneziumun, yağ turşularının mənimsənilməsi pisləşir və xaric olması artır, kalsium və fosforun sümüklərdə toplanması azalır, həmçinin yağın çatışmazlığı sümükləşmə prosesinin pozulmasına gətirir (tələb olunan enerjinin 30% -ni təmin edir).

Karbhidratlar (şəkər, tərəvəz lifləri)	Orqanizmdə struktur və plastik rol oynayır, bütün hüceyrə və toxumaların tərkibinə daxildir, üzvu birləşmələrdir və orqanizmdə müxtəlif formada sadə tərkibli monosaxaridlər, mürəkkəb tərkibli disaxaridlər və polisaxaridlər, sərbəst vəziyyətdə zülallar, yağlar, mikroelementlər və s. birləşərək çox mürəkkəb komplekslər şəklində olur, fizioloji mahiyyəti əsas enerji xüsusiyyəti ilə müəyyən olunur (tələb olunan enerjinin 55% -ni təmin edir).
Mineral maddələr (Ca, P, Na, K)	Böyümə və inkişaf dövründə toxuma və hüceyrələrin əsas tərkibi, həmçinin mübadilə proseslərində biokatalizator olan mineral elementlər plastik funksiyaları təmin edir, su ilə birlikdə osmotik təzyiqin sabitliyini, turşu-qələvi balansını, sorulma və sekresiya proseslərini, qan və sümüyün yaranmasını, qanın laxtalanmasını təmin edən qeyri-üzvi birləşmələrdir.
Mikroelementlər	Biomembranların tərkibinə daxildir, fermentlərin fəaliyyətini tənzimləyir, adekvat immun və hematoloji statusu təmin edir.
Vitaminlər	Orqanizmdə baş verən biokimyəvi proseslərin bioloji katalizatorlarını, maddələr mübadiləsini normallaşdıran və enerjini orqanizmə transformasiya edən tənzimləyici maddələrdir, immun reaksiya və hemopoezdə iştirak edir.

Cədvəl 3.

Qidalanmada olan çatışmazlıqların yaratdığı klinik təzahürlər

Qidalanmadan asılı vəziyyətlər	Klinik əlamətlər
Zülal-kalori çatışmazlığı	Bədən kütləsinin azalması, dərialtı piy qatının normadan aşağı düşməsi, şişkinlik
B ₁ hipovitaminozu (tiamin)	Sinir sistemi tərəfindən müxtəlif funksional pozğunluqlar. İştahanın pis olması, çox tərləmə, zəiflik, ürəkbulanma, qarında və əzələlərdə ağrı. Tez-tez baş verən qəbizlik, qarışqa gəzməsi və periferik sinirlər nahiyəsində ağrı hissiyyəti. Yuxunun pozulması, baş ağrısı, narahatlıq, yüksək dərəcədə qıcıqlanma.
B ₂ hipovitaminozu	Böyümənin ləngiməsi. Dodaqların selikli qişasında solğunluq. Epitel qişasının lay-lay qopub ayrılması, xeyloz (dodaqlarda hiperemiya və ödemlə birlikdə şaquli çatlar). Anqulyar stomatit. Dil məməciklərinin atrofiyası (səthin hamar, açıq qırmızı olması). Bəzən məməciklərin hipertrofiyası (səthin açıq qırmızı, dənəvər olması). Burun-dodaq üçbucağı nahiyəsində, burun qanadlarında və göz qaapaqlarında dermatit. Zəiflik, iştahanın itirilməsi, başağrısı. Işıqdanqorxma, gözyaşı axması.
PP hipovitaminozu	Nevroloji əlamətlər (yuxunun pozulması, əzginlik, qıcıqlanma) ürəkbulanma, iştahanın azalması. Anqulyar stomatit, dilin şişkinliyi (kənarlarında dişlərin izi). Dil məməciklərinin hipertrofiyası, az-az hallarda məməciklərin atrofiyası, dildə göynəmə. Bəzən dəridə girdə ləkələr şəklində dermatit.

sağlamlığa, immunitet sisteminin zəifləməsinə, orqanizmin qoruyucu reaksiyasının pisləşməsinə, allergik reaksiyalara, metabolik xəstəliklərə (ilk növbədə bədən kütləsinin artıqlığı və piylənmə), anemiya, mədə-bağırsaq sistemi xəstəliklərinin inkişafına səbəb olur.

1.1. Qidalanmanın fiziki sağlamlığa təsiri

1. Uşaqlarda harmonik inkişaf (enerji və zülalın optimal səviyyəsi, CDYT, A vitamini, Zn).

2. Müxtəlif orqan və sistemlərin adekvat yetkinləşməsi və fəaliyyəti:

- bronx-ağciyər (zülal, CDYT, fosfolipidlər, vitamin A və E);
- ürək-damar (ω-3 və ω-6, CDYT, kalsium, kalium, maqnezium);
- həzm (zülal, yağ, karbohidrat, o cümlədən bitki lifləri, CDYT, vitamin A, E, C, B₁₂, selen və s.);
- əzələ (zülal, karbohidrat, kalsium);
- qan yaradıcı (zülal, dəmir, mis, vitamin E, C, B₆, B₁₂, fol turşusu);
- dayaq hərəkət (Ca, vitamin D və s.).

1.2. Qidalanmanın psixi sağlamlığa təsiri

1. Beynin formalaşması (zülal, fol turşusu, CDYT);

2. Sinir toxumalarında adekvat metabolizmin təmin edilməsi (karbohidratlar, vitamin B⁶, triptofan);

3. Yorğunluğun profilaktikası (vitamin A, C, B₁, B₆, B₁₂ və s.):

- alimentar amil infeksiyalara və digər zərərli xarici mühit amillərinə qarşı ən mühüm qoruyucudur;
- alimentar amil orqanizmin bütün qoruyucu sistemlərinin (dəri, selikli qişa, o cümlədən həzm sistemi, immun sistemi, antioksidant sistemi, yad maddələrin detoksifikasiyası üçün ferment sistemləri və s.) formalaşması və fəaliyyəti üçün zəruridir;
- qida bir çox kantoinantlar üçün qeyri-spesifik antidot (məs, ağır metalların və radionukloidlərin bitki liflərinin köməyi ilə bədənə çıxarılması; qida kalsiumla zənginləşdirildikdə bağırsaqda stronsiumun sorulmasına maneə törədilməsi və s.) və qeyri-spesifik xərçəngdən qoruyucu və radioproyektor effektivə malikdir.

1.3. İnfeksiyalara və digər qeyri əlverişli xarici mühit amillərinə qarşı müqavimət

1. Adekvat immun reaksiya (zülal, CDYT, vitamin A, E, beta-karotin, mikroelementlər - sink, dəmir);

2. Qeyri-spesifik kanserproyektor (antioksidantlar: vitamin A, E, C, beta-karotin, selen, kükürd tərkibli aminoturşular);

3. Qeyri-spesifik radioprotektor (antioksidantlar, kalsium, bitki lifləri);

4. Dəri və selikli qişalarda baryer funksiyası (zülal, CDYT, vitamin A, E, C, B₆).

Balanslaşdırılmış qidalanmanın (həm fərdi, həm də uşaq kollektivində) təşkilinin ən vacib vəzifələrindən biri ərzaq məhsullarının təhlükəsizliyinin təmin edilməsidir. Bu da uşaqlar üçün qida məhsullarının istehsalında (xüsusilə kiçik yaşlı uşaqlar üçün sənaye istehsalı hazır yeməklər) və yeməklərin hazırlanmasında işçi heyətin sağlamlığı, istifadə olunan xammalın diqqətlə seçilməsi, saxlanması, daşınmasını tənzimləyən bütün sanitariya norma və qaydalarına ciddi riayət edilməsini tələb edir. Buna görə də istənilən mütəşəkkil uşaq kollektivlərində uşaqlar sutkanın müəyyən hissəsini qaldığına görə qidalanmanın təşkili daim nəzarət altında olmalıdır.

2. Sağlam qidalanmanın əsas prinsipləri

- Tələblərə uyğun olan enerji – qidalanmadan əldə olunan enerji gün ərzində sərf olunan enerjiyə bərabər olmalıdır.
- Qidanın kəmiyyət və keyfiyyətinə riayət – qidanın tərkibindəki enerji şirin və yağlı yeməklərin hesabına olmamalıdır. Bu kimi yemək növlərinin hətta az miqdarında enerji çox olur.
- Tarazlaşdırılma – gün ərzində daxil olan qidanın tərkibində zülal-yağ-karbohidrat nisbətində (1:1:4) nəzarət etmək lazımdır.
- Qida lifləri - eyni zamanda qidanın tərkibində 25-35 qr. liflər olmalıdır.
- Çoxçeşidlilik – lazımlı qida maddələrini almaq üçün ərzaqların müxtəlifliliyi mütləqdir.

• Erkən yaşlı uşaqlar üçün hazır ərzaq məhsullarında rəngləyici maddələr, stabilizatorlar, konservantlar, aromatizatorlar, süni şəkər-əvəzedicilər, acı ədviyyat olmamalıdır.

• Məhsulların və xörəklərin adekvat texnoloji və kulinariya emalı, onların yüksək dadını və ilkin qida dəyərinin qorunmasını təmin etməlidir.

• Həzm orqanlarının selikli qişasını qıcıqlandıra bilən ərzaqların və yeməklərin, həmçinin xroniki xəstəlikləri (kəskinləşmə mərhələsində olmayan) və ya mədə-bağırsaq sisteminin kompensasiya edilmiş funksional pozğunluğu olan uşaqların sağlamlığının pisləşməsinə səbəb ola biləcək qidalar onların rasionuna daxil edilməməlidir (qoruyucu qidalanma).

• Uşaqların fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır (o cümlədən onların müəyyən qidalara və yeməklərə qarşı dözümsüzlüyü).

• Qida məhsullarının sanitariya-epidemioloji təhlükəsizliyi, o cümlədən qida blokunun vəziyyəti, tədarük edilən qidaya, onların daşınması, saxlanması, xörəklərin hazırlanması və paylanmasına dair bütün sanitariya tələblərinə riayət olunması təmin edilməlidir.

• Gün ərzində qidanın qəbulu rejimi də çox önəmlidir. Səhər yeməyindən imtina şəkər və yağlarla zəngin olan qidalara üstünlük verilməsinə gətirib çıxarır.

3. Məktəbəqədər uşaq müəssisələrində qidalanma rejimi

Məktəbəqədər uşaq müəssisələrində səmərəli qidalanmanın təşkili zamanı mütləq aşağıdakı ən vacib məsələlər nəzərə alınmalıdır:

• qida qəbulu vaxtı və onlar arasındakı fasilələrin ciddi gözlənilməsi;

• qidanın müxtəlif qəbullara kəmiyyət və keyfiyyətə düzgün bölüşdürülməsi;

• qida qəbulu bölgüsünün fizioloji səmərəliliyi;

• qidanın qəbul şəraiti və yemək vaxtı uşaqların davranışı.

Qida qəbulları arasında fasilələr normal mədə şirəsinin ifrazı üçün ciddi gözlənilməlidir. Bu tələbin gözlənilməməsi zamanı həzmetmə

pozulur, iştah azalır. 1-dən 6 yaşa qədər sağlam uşaqların səmərəli qidalanma rejimi 3,5–4 saat fasilə verməklə 4–5 dəfə qida qəbuludur. 1 yaşdan 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 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 yeməyə öyrənməli, qidanı 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 uşaqlarda müsbət emosiya yaratmalıdır. Qida isti verilməli, birinci və ikinci xörəklərin temperaturu 50⁰ C olmalıdır.

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

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

3.1. Menyuya olan tələblər

Səmərəli qidalanmanın əsas şərtlərindən biri– düzgün tərtib edilmiş menyudur (*yemək siyahısı*). 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 müəssisəsinin tipi üçün təsdiq edilmiş qida məhsulları yığımı təşkil edir.

4. Menyu müxtəlif olmalıdır. Bu həm məhsulların geniş çeşidindən istifadə, həm də bir məhsuldan müxtəlif xörəklər bişirməklə hazırlanma qaydasının dəyişməsi ilə əldə edilir.

5. Tövsiyə olunan nümunəvi menyu əsasında ikihəftəlik menyu tərtib edilməlidir. Tərtib edərkən yerli təchizat, milli xüsusiyyətlər, ilin fəslə, coğrafi- iqlim zonası nəzərə alınmaqla ona dəyişiklik edilə bilər.

6. Nümunəvi menyu və hazır xörəklərin kartotekası olmalıdır. Kartotekalar balanslaşdırılmış rasionu tez tərtib etməyə, lazım gəldikdə xörəkləri dəyişməyə, menyu bölgüsündə ərzaqların miqdarını asan hesablamağa, həmçinin texnoloji düzgün və xörəyin dadlı hazırlanmasına imkan verir.

7. Nümunəvi iki həftəlik menyu (Əlavə 1) əsasında günlük rasion – menyu tərtib edilərkən uşağın yaşına ciddi şəkildə uyğun gələn miqdarda ərzaq təyin edilir (Əlavə 2,3).

8. Menyuya daxil edilmiş bu və ya digər ərzaq olmadıqda xüsusi cədvəllərin köməyi ilə o, tərkibində əsas qida maddələrinin miqdarı nəzərə alınmaqla qarşılıqlı əvəz olunan məhsullarla əvəz edilir.

3.2. Məktəbəqədər uşaq müəssisələrində tövsiyə olunan ərzaqlar və rasionun qida qəbulları üzrə enerji dəyəri

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 ərzaq normaları qidalanmanın fərqləndirilməsini nəzərdə tutur. Belə ki, uşaqların 24 saat qaldıqları müəssisələrdə (gecə-gündüz qrupları), 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, 9–10 saat fəaliyyət göstərən müəssisələrdə (gündüz qrupları) uşaqlar sutkalıq kalorinin 75%-i təmin edən 3 dəfə qida almalıdır.

İlk növbədə naharın, sonra isə səhər və şam yeməklərinin menyusu tərtib edilir. Səhər yeməyi və naharın menyusuna zülalla zəngin ərzaqlardan hazırlanmış xörəklərin 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 maddədə çox qalır, bu zaman yüksək həzm aktivliyi tələb olunur.

Şam yeməyinə isə süd-tərəvəz və yarmalı xörəklər verilməlidir. Şam yeməyinin menyusunda susuzluq törədən məhsullar məhdudlaşdırılır. 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.

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 və ya bişirilmiş çuğundur, xiyar və s.).

Vitamin, mineral maddələr, çoxdoymamış yağ turşuları, fosfatidlər və tokoferolların mənbəyi kimi bitki yağları qatılmış təzə tərəvəzlərdən hazırlanmış salatlar rasiona geniş daxil edilməlidir.

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

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 içkilərdən (süd, 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, toyuq və ya balıq, üçüncü – maye, hər hansı bir şirin məmulatı birləşdirir.

Üçüncü qida qəbulu, ilkinci və ya axşamqabağı yemək - gündüz yuxusundan və nahardan sonra uşağın mayeyə olan tələbatını ödəməlidir. İlkinci yeməyi sutkalıq enerji dəyərinin 15%-ni təşkil edir, maye, meyvələr, giləmeyvə, şirniyyat, peçenye, bulka, yağlı çörək və s. ola bilər.

Dördüncü qida qəbulu, şam yeməyi - sutkalıq enerji dəyərinin 20-25%-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.

Müxtəlif yaşda uşaqların qidası yemək payının miqdarı və həcminə görə fərqlənə bilər. 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. Uşaqların yaşından asılı olaraq müxtəlif xörəklərin sutkalıq həcmi (qr, ml) (cədvəl 4), sutkalıq ərzaq normaları və istifadəsinə icazə verilməyən məhsullar (əlavə 2, 3, 4) verilmişdir.

Cədvəl 4.

Yaşdan asılı olaraq müxtəlif xörəklərin sutkalıq həcmi (qr, ml)

Xörəklərin adı	Uşaqların yaşı	
	1-3	3-6
Sıyıq, tərəvəzli, yumurtalı, kəsmikli və ya ət yeməyi (müxtəlif səhər yeməklərinin birləşməsinə icazə verilir, səhər yeməklərinin ümumi kütləsinə uyğun olaraq hər yeməyin kütləsi azaldıla bilər)	130-150	150-200
Qəlyanaltı (soyuq yemək) (salat, tərəvəz və s.)	30-40	50-60
Birinci yemək	150-180	180-200
İkinci yemək (ət, balıq, quş əti və s.)	50-60	70-80
Qarnir	110-120	130-150
Üçüncü yemək (kompot, kisel, çay, südlü kakao, qatıq, itburnu içkisi, meyvə şirəsi)	150-180	180-200
Meyvə	95-100	100

Uşaqların müəssisədə qalma müddətini nəzərə alaraq ən münasib qidalanma variantı təyin edilə bilər. Variantlardan birinə səhər yeməyi, 2-ci səhər yeməyi, nahar və şam yeməyi daxildir, adət olunmuş axşamqabağı yemək gəzintiye çıxmazdan əvvəl 2-ci səhər yeməyi ilə əvəz oluna bilər.

Həmçinin şam yeməyi ilə səhər yeməyi arasında (gecə-gündüz qrupları) fasilənin çox olmasını nəzərə alaraq (mədə-bağırsaqlar sistemində narahatlıq, aclıq hissi və s.) şam yeməyinin dəyəri hesabına uşaqlara yatmadan 40-60 dəqiqə əvvəl süd, qatıq, şirə, meyvə və s. kimi yüngül yeməklərin verilməsi tövsiyə edilir. Sutkalıq rasionun qida qəbulları üzrə enerji dəyəri cədvəl 5-də verilmişdir.

1 – 1,5 yaşda uşaqları sərbəst yeməyə öyrətmək lazımdır. Bu uşaqların iştahasını yaxşılaşdırır: uşaq özü yeyəndə həvəslə yeyir.

Cədvəl 5.

Sutkalıq rasionun qida qəbulları üzrə enerji dəyəri

Gecə-gündüz, 24 saat qalan uşaqlar üçün	Gündüz saatlarında 9-10 saat qalan uşaqlar üçün	Gündüz saatlarında 12 saat qalan uşaqlar üçün	Gecə qalan uşaqlar üçün
səhər yeməyi - 25 %	səhər yeməyi - 25 %	səhər yeməyi - 25 %	
nahar yeməyi - 35 %	nahar yeməyi - 35 %	nahar yeməyi - 35 %	şam yeməyi - 25 %
ilkinci yeməyi - 15 %	ilkinci yeməyi - 15 %	ilkinci yeməyi - 15 %	
şam yeməyi - 25 % (20+5%)		şam yeməyi - 25 %	

Qeyd: Variantlardan axşamqabağı yemək 2-ci səhər yeməyi ilə əvəz oluna bilər. Gün ərzində qalan uşaqlara yatmadan 1 saat əvvəl şam yeməyinin dəyəri hesabına bir stəkan süd və ya digər turş süd məhsulları tövsiyə edilir.

3.3. Bişirmə texnologiyasına və hazır xörəklərin keyfiyyətinə nəzarət

Yeməklər, kulinariya və qənnadı məmulatları hazırlanarkən, ərzaq məhsullarının kimyəvi, bioloji və fiziki təhlükəsizliyini (o cümlədən yad cisimlərin və hissəciklərin-metal, taxta əşyalar, plastik,

şüşə və s. düşməsi) təmin edən texnoloji proseslərin ardıcılığı və gedişi təmin edilməlidir.

Qidanın hazırlanma prosesi iki ardıcıl mərhələdən ibarətdir - soyuq (ilkin) və isti (ikinci) emal. Hazır xörəklər tamlı, doydurucu, 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 zaman müvafiq qaydalar gözlənilməlidir. Çünki vitamin və qidalı maddələrin saxlanması bilavasitə ərzağın soyuq emalından asılıdır. Düzgün aparılmayan soyuq emal əsas qida maddələrinin 15%-ə qədər itkisinə səbəb ola bilər. Qida blokunun işçiləri soyuq işlənmə qaydalarına əməl etməli, tibb işçiləri bu prosesi nəzarətdə saxlamalıdır.

Mətbəxə daxil olan tərəvəzlər seçilir, təmizlənir və yuyulur. Sonra tərəvəzlər (kök, çuğundur, soğan) yuyulur, nəm tənziplə 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 saxlanılsa qida maddələrinin itkisi 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 xəstəlikləri və qurd invaziyalarına səbəb ola bilər. Qida maddələrinin itkisinin az olması üçün tərəvəzlər istifadəni təmizləyir.

İsti emal qidanın yüksək dad keyfiyyətini, qida maddələrinin saxlanması, digər tərəfdən isə ərzağın zərərsizləşdirilməsini təmin etməlidir. Bu zaman müxtəlif üsullar tətbiq edilə bilər. Gigiyenik nöqtəyi nəzərəcə ən yaxşı üsul buxarda bişirmək, qaynatmaq, bişirmək/pörtlətməkdir, çünki onlar qidanın xeyli dərini qızmasını təmin edir, bu isə qida zəhərlənmələrinin və qurd invaziyalarının profilaktikasına zəmanət verir. Bu zaman ən qorxulusu ət və balıq farşından hazırlanan yeməklərdir. Farşdan hazırlanan məhsulları bölgü stolunda uzun müddət saxlamaq olmaz, onlar təcili isti emala ötürülməlidir.

Xörəklərin süni C-vitaminləşdirilməsi bilavasitə paylanmadan 15 dəq. əvvəl aparılır. Askorbin turşusu uşağın C-vitamininə olan sutkalıq tələbatının ödənilməsi üçün aparılır: 1yaşa qədər – 30mq, 1-6

yaş 40mq. 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. Bütün yeməklər menyusu – bölgüsündə göstərilən xörək payına müvafiq olmalıdır.

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

Yeməklərin hazırlanmasında qızartma tətbiq edilmir.

4. Məktəbəqədər uşaq müəssisələrində qidalanma üzərində həkim nəzarəti

Uşaqların qidalanması üzərində tibbi nəzarət həmin uşaq müəssisəsinə xidmət edən tibb işçiləri tərəfindən aşağıdakı istiqamətdə aparılır:

- daxil olan ərzaqların keyfiyyəti və onların nəqliyyəti üzərində;
- ərzaqların saxlanılma şəraiti və onların istifadə müddətinin gözlənilməsi;
- yeməyin hazırlanma texnologiyası və hazır xörəklərin keyfiyyəti;
- xörəklərin süni C-vitaminləşdirilməsi;
- ərzaq paylarını çəkməklə hazır məhsulların çıxışı (çəkisi);
- qida blokunda sanitar - əksepideoloji rejim və qabların yuyulmasının təşkili;
- qida bloku əməkdaşlarının şəxsi gigiyena qaydalarına əməl etməsi və sağlamlıq vəziyyəti;;
- qida rasionunun kəmiyyət və keyfiyyət tərkibi.

Sanitariya nəzarəti laborator-instrumental vasitələrdən istifadə edilməklə sanitar-kimyəvi və sanitar-bakterioloji nəzarət istiqamətində həyata keçirilməlidir.

- hazır xörəklərin süni vitaminləşdirilməsi: askorbin turşusunun fəallığı, tərəvəzli xörəklərdə C vitaminin saxlanması;
- ərzaqların isti emalının səmərəliliyi;
- ayrı-ayrı xörəklərin resepturaya müvafiqliyi;
- ərzaqların keyfiyyətliliyi;
- gündəlik rasionun kimyəvi tərkibinin öyrənilməsi yolu ilə qidalanmanın fizioloji təm dəyərliliyi;
- içməli suyun, ərzaqların mikrobioloji keyfiyyəti;
- qida bloklarının sanitar-gigiyenik rejimi, qab-qacağın sanitar təmizliyi (yaxmanın götürülməsi).

Uşaqların qidalanmasını düzgün təşkil etmək üçün məktəbə-qədər müəssisələrdə və evdə uşaqların qidalanmasında uyğunluğu təmin etmək lazımdır. Bu məqsədlə qəbul otağında (və ya qrup otağı) şam yeməyi, həftə sonu və bayramlarda uşaqların qidalanması ilə bağlı valideynlərə tövsiyələr yerləşdirilməlidir. Həmçinin, uşaqların gün ərzində qəbul etdikləri ərzaqları nəzərə alınmaqla, şam yeməklərinin tərkibinə dair konkret məsləhətlər verilməlidir.

4.1. İctimai işə xidmətinin (Catering) təşkili xüsusiyyətləri

1. Yemək üçün qab-qacaq və yemək dəstləri, stəkanların sayı birdəfəlik istifadə üçün porsiyaların sayına uyğun olmalıdır.
2. Yeməklərin hazırlanması, daşınması, saxlanması və realizasiyası mərhələlərində işə müəssisələri xidmətlərin göstərilməsi və sanitariya-epidemioloji tələblərin pozulmasına görə məsuliyyətin təmin edilməsi qaydalarını işləyib hazırlamalı, sənədləşdirməli və ona riayət etməlidirlər.
3. Qida məhsulları, içkilər, xörəklər üçün nəzərdə tutulan istehlak paketlərinin açılması, həmçinin xörəklərin, kulinariya məmulatlarının porsiyalaşdırılması xüsusi ayrılmış otaqda və (və ya) ayrılmış zonada həyata keçirilməlidir.
4. Konteynerlərin və arabaların qida məhsulları ilə komplektləşdirilməsi zamanı müəssisənin gün rejiminə müvafiq onun çatdırılması, məhsulun yararlılıq müddəti, saxlanma şəraiti nəzərə alınmalıdır.
5. İctimai işə müəssisələri tərəfindən ərzaq məhsullarının çatdırılması etiket yapışdırılmış izotermik qablarda həyata keçirilməlidir. Etiketdə qeyd edilməlidir:

5.1. işə müəssisəsinin adı, ünvanı;

5.2. qida məhsullarının istehsal tarixi və vaxtı, paylanmasının bitmə vaxtı;

5.3. qida məhsullarının adı;

4.2. Hazır xörəklərin keyfiyyətinə nəzarət:

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 nümunələri etikətlənir, qapağı bağlı +2 - +6 °C temperaturda 48 saat ərzində hazır məhsullar üçün nəzərdə tutulan soyuducuda saxlanılır.
- saxlama müddəti bitdikdən sonra gündəlik nümunələr atılır, yuyucu vasitələrdən istifadə edilərək qablar yaxşı yuyulur, qaynadılaraq (30 dəq.) sterilizasiya edilir.
- nümunənin götürülməsi və saxlanmasının düzgünlüyünə nəzarət tibb işçilərinə həvalə olunur.

4.3. Sağlamlıq problemləri olan uşaqların qidalanmasının təşkili xüsusiyyətləri

Hazırda məktəbəqədər müəssisələrdə müəyyən sayda sağlamlıq problemləri olan (qaraciyər və öd yollarının xroniki xəstəlikləri, allergik xəstəliklər, artıq çəki və s.), eləcə də müxtəlif kəskin xəstəliklərdən sağalmış uşaqlar təlim-tərbiyə olunur. Sağlamlıq baxımından belə uşaqların rasionunda müəyyən dəyişiklik, qısa müddətli pəhriz müalicəsi, bəzi yeməyi və ya ərzağı istisna etmək lazımdır. Müəyyən çətinliklərə baxmayaraq, məktəbəqədər müəssisədə ehtiyacı olan uşaqlar üçün fərdi yeməklər təşkil etmək mümkündür. Aşağıda ən çox yayılmış patologiyası olan uşaqların qidalanmasını təşkil etmək üçün tövsiyələr verilmişdir.

4.3.1. Qaraciyər və öd yollarının xroniki xəstəlikləri olan uşaqların qidalanması

Məktəbəqədər təhsil müəssisələrinə qaraciyər və öd yollarının kəskin xəstəlikləri (Botkin xəstəliyi, kəskin xolesistit), həmçinin öd

yollarının xroniki xəstəliklərindən əziyyət çəkən uşaqlar müraciət edirlər. Belə uşaqlar üçün yeməklər qaynadılır və ya buxarda hazırlanır. Qovurma istisna olunur. Tərkibində ekstraktiv maddələr və efir yağları olan qidalar rasiona daxil edilmir: sarımsaq, turşəng, turp, hissə verilmiş ət, balıq, göbələk şorbaları, souslar, konservlər. Bundan əlavə, çovdar çörəyi, noxud, lobya, tərkibində lifi çox olan və meteorizmə səbəb olan məhsullar istisna olunur. Odadavamlı yağlarda quzu, donuz əti, qaz yağı, çünki ödəm nizamsız ifrazı nəticəsində yağların həzmi pisləşir.

Kremlə qənnadı məmulatları, yumşaq xəmir, şokolad, yağlı ət, balıq, kolbasa tövsiyə edilmir. Rasiona lipotrop təsiri olan məhsullar daxil edilməlidir: kəsmik, yağsız ət, az yağlı balıq növləri, yulaf, qarabaşaq yarması, yumurta ağı. Bu patologiyalı uşaqlarda xolesterol mübadiləsində dəyişiklik olmadığını nəzərə alaraq, rasiona yaş norması daxilində yumurta daxil edilməsi məsləhətdir. Qidada yalnız asan həzm olunan yağlar istifadə olunur: yağın ümumi miqdarının 2/3 hissəsi kərə yağı və 1/3 hissəsi bitki yağı olmalıdır.

Yemək dəstinə mütləq vitaminlər, mineral maddələr və liflə zəngin olan ödəm ifrazı prosesinə müsbət təsir göstərən müxtəlif tərəvəz və meyvələr (çox turş olan - antonov alması, zoğal istisna olmaqla) daxil edilir. Şirniyyatlardan marmelad, mürəbbə, cem; qurudulmuş buğda çörəyi, ağ suxarı, qalet tövsiyə olunur. Şorbalar tərəvəz, həmçinin süd məhsulları əsasında hazırlanır. Ət və balıq qaynadılmış və ya buxarda hazırlanmış kotlet və küftə, sufle şəklində verilir. Qarnir kimi yarmalar, kartof və müxtəlif tərəvəzlər təzə, qaynadılmış və ya bişmiş istifadə olunur.

4.3.2. Allergik xəstəlikləri olan uşaqların qidalanması

Qida allergiyasından əziyyət çəkən uşaqların rasionundan fərdi allergen olan məhsullar tamamilə istisna olunur və bəzi ərzaqlar məhdudlaşdırılır: yumurta, balıq, sitrus meyvələri, qəhvə, kakao, şokolad və ən çox allergik xəstəliklərin kəskinləşməsinə səbəb olan ət, balıq bulyonları. Ümumiyyətlə, allergik xəstəlikləri olan uşaqların qida rasionu qaraciyər və ödəm yolları xəstəliklərindən sağalmış rekonvalisent uşaqların qida rasionuna yaxın ola bilər.

4.3.3. Müxtəlif kəskin xəstəliklərdən sağalmış uşaqların qidalanması

Bu qrupdakı uşaqların və eləcə də sağlam uşaqların qidası bütün inqridiyentlərə görə balanslaşdırılmış olmalıdır. Bu zaman rasionda zülalların və yağların kəmiyyət və keyfiyyət tərkibinə diqqət yetirilməli, zülallar əvəzolunmayan amin turşuları ilə zəngin olmalı, heyvani zülalların miqdarı yaş normasından az olmamalıdır. Sağalma dövrü üçün rasionda ümumi yağın miqdarının 15-25%-i dəyərində bitki mənşəli yağlar olmalıdır. Kifayət miqdarda bitki yağı orqanizmin müdafiə qüvvəsini artırmağa kömək edir, maddələr mübadiləsini normallaşdırır.

Uşaqlarda tez-tez iştah azalır, ona görə də iştahı pozan şəkər və qənnadı məmulatlarının həddindən artıq istehlakından çəkinmək lazımdır. Yeməklərin görünüşü gözəl olmalı, müxtəlifliyə əməl edilməli və asan mənimsənilən olmalıdır. İştahı artırmaq üçün əlavə meyvə, giləmeyvə və ya tərəvəz şirələri, tərəvəz həlimləri vermək tövsiyə olunur.

4.3.4. Bədənin kütləsinin artıqlığı olan uşaqların qidalanması

Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində artıq kütlədən əziyyət çəkən uşaqların qidalanması orqanizmi əsas qida maddələri və əvəz olunmayan qida amilləri (əvəzolunmayan aminturşuları, çoxdoymamış yağ turşuları, minerallar, vitaminlər) ilə təmin etmək üçün balanslaşdırılmalıdır.

Məlumdur ki, məktəbəqədər yaşda piylənmə düzgün qidalanmama - yüksək kalorili qidaların qəbulu və ya birtərəfli, çox vaxt karbohidratlı qidalanma ilə əlaqələndirilir. Əsas qida maddələri hesabına balanslaşdırılmış fizioloji pəhriz zamanı artıq bədən çəkisinin itirilməsi baş verir. Fizioloji, yaşa uyğun pəhrizin istifadəsi qeyri-kafi müalicə amildirsə, o zaman asan həzm olunan karbohidratları və gec ərियən yağları məhdudlaşdırmaqla, artıq çəkili uşaqların pəhrizində kaloriliyin azaldılması tövsiyə olunur.

Rasion tərtib edilərkən zülal komponentinə böyük əhəmiyyət verilir: zülalın miqdarı yaş normalarına uyğun olmalıdır. Yaş norması ilə müqayisədə yağların miqdarı 15-30%, karbohidratlar isə 25-50% azaldılır. Yağ seçimi böyük əhəmiyyət kəsb edir - qanda xolesterolu

azaldan çoxdoymamış yağ turşuları ilə zəngin bitki yağlarına üstünlük verilir.

Piylənmə zamanı karbohidratlar yağ toxumasında yağın əmələ gəlməsinin əsas mənbəyidir, ona görə də karbohidratların məhdudlaşdırılması kilolu uşaqların qida rasionunda əsas tələblərdən biridir. Menyuya şəkər, şirniyyat, qənnadı məmulatları və makaron, manna yarması, konservləşdirilmiş şirələr daxil edilmir. Uşağa ərzaqları şirinləşdirmədən yeməyi öyrətmək lazımdır.

Rasiondan ət, balıq, göbələk bulyonları, yarmalı qarnirlər və makaron xaric edilir. Şirniyyat meyvələrlə əvəz olunur. Tərkibində çoxlu şəkər olduğu üçün konservləşdirilmiş şirələr verilməməlidir. Kilolu uşaqların pəhrizində yalnız çovdar çörəyi istifadə olunur (gündə 60 qram). Ət və balığın az yağlı növləri yaşa müvafiq həcmdə verilir. Şorbalar yaş həcmnin 1/2, kartof isə 2/3 miqdarında verilir. Süd məhsulları məhdudlaşdırılmır, lakin yağsız kəsmikdən istifadə məsləhətdir.

Əlavə 1.

1-6 yaşlı uşaqlar üçün iki həftəlik menyu nümunəsi

Həftənin günləri

I	II	III	IV	V
<i>Səhər yeməyi</i>	<i>Səhər yeməyi</i>	<i>Səhər yeməyi</i>	<i>Səhər yeməyi</i>	<i>Səhər yeməyi</i>
süddə vermişel sıyığı	süddə qarabaşaq sıyığı	düyü unu ilə firni	süddə qerkules sıyığı	süddə manni sıyığı
qaynadılmış yumurta	xama	kəsmik	pendir	kəsmikli sınıqlar
pendir, kərə yağı	pendir, kərə yağı	xama, kərə yağı,	kərə yağı	kərə yağı
çörək, südlü çay (kakao)	çörək, çay	çörək, südlü çay (kakao)	çörək, çay	çörək, südlü çay (kakao)

<i>2-ci səhər yeməyi</i>	<i>2-ci səhər yeməyi</i>	<i>2-ci səhər yeməyi</i>	<i>2-ci səhər yeməyi</i>	<i>2-ci səhər yeməyi</i>
meyvə	meyvə şirəsi	meyvə	meyvə şirəsi	meyvə
<i>Nahar</i>	<i>Nahar</i>	<i>Nahar</i>	<i>Nahar</i>	<i>Nahar</i>
xırda kiftəli əriştə	toyuq şorbası (bulyonda vermişel)	noxud şorbası (ətsiz)	dovğa	bulyonlu əriştə şorbası
qarabaşaq süzməsi ət kotleti ilə	makaron süzməsi, toyuq qulyaşılı	kotlet qarabaşaq	balıq kartof püresi ilə	düyü ət qulyaşı ilə
salat (kələm, kök, bitki yağı)	vineqret	tərəvəzli salat	salat (kök, kələm, bitki yağı)	vineqret
kompot	ayran	kompot	kisel	kompot
çörək	çörək	çörək	çörək	çörək
<i>İlkindi yeməyi (axşam-qabağı)</i>	<i>İlkindi yeməyi (axşam-qabağı)</i>	<i>İlkindi yeməyi (axşam-qabağı)</i>	<i>İlkindi yeməyi (axşam-qabağı)</i>	<i>İlkindi yeməyi (axşam-qabağı)</i>
vafli (bulka)	keks	bulka	yulaf peçenye	cem, çörək
kompot (itburnu)	çay	ayran	kompot	Çay
<i>Şam yeməyi</i>	<i>Şam yeməyi</i>	<i>Şam yeməyi</i>	<i>Şam yeməyi</i>	<i>Şam yeməyi</i>
sobada kartof	kişmişli düyü süzməsi	pendirli makaron	bulqur, qatıq	qızardılmış vermişel
qatıq	tərəvəzli salat, çörək	tərəvəzli salat	tərəvəzli salat	tərəvəzli salat
çörək	kefir	çörək, çay	çörək	kefir
meyvə	meyvə	meyvə	meyvə	meyvə

Həftənin günləri

VI	VII	VIII	IX	X
<i>Səhər yeməyi</i>	<i>Səhər yeməyi</i>	<i>Səhər yeməyi</i>	<i>Səhər yeməyi</i>	<i>Səhər yeməyi</i>
Süddə qerkules sıyığı	Süddə yarma sıyığı	Manna sıyığı	Düyü sıyığı süd ilə	Vermişel sıyığı
cem, xama	qaynadılmış yumurta	pendir	omlet	cem
kərə yağı	kərə yağı	kərə yağı	kərə yağı	kərə yağı
çörək, südlü çay (kakao)	çörək, çay	çörək, südlü çay (kakao)	çörək, çay	şörək, südlü çay (kakao)
<i>2-ci səhər yeməyi</i>	<i>2-ci səhər yeməyi</i>	<i>2-ci səhər yeməyi</i>	<i>2-ci səhər yeməyi</i>	<i>2-ci səhər yeməyi</i>
Meyvə	Meyvə şirəsi	Meyvə	Meyvə şirəsi	Meyvə
<i>Nahar yeməyi</i>	<i>Nahar yeməyi</i>	<i>Nahar yeməyi</i>	<i>Nahar yeməyi</i>	<i>Nahar yeməyi</i>
düyü şorbası	noxud şorbası	perlova şorbası	lobya şorbası	dovğa
tərəvəzlərlə bişmiş toyuq	kələm dolması	sobada bişmiş kartof ətli küftə ilə	püre balıq kotletli ilə	bulqur ət qulyaş ilə
salat bitki yağı ilə	salat	tərəvəzli salat bitki yağı ilə	salat	Tərəvəzli salat bitki yağı ilə
kompot	qatıq	ayran	kompot	kisel
çörək	çörək	çörək	çörək	çörək
<i>İlkinci yeməyi (axşamqabağı)</i>	<i>İlkinci yeməyi (axşamqabağı)</i>	<i>İlkinci yeməyi (axşamqabağı)</i>	<i>İlkinci yeməyi (axşamqabağı)</i>	<i>İlkinci yeməyi (axşamqabağı)</i>

sobada pəraşki (kartofla)	cemli keks	bulka kişmişli	kəsmikli piroq	peçenye
qatıq	çay	süd	çay	ayran
Şam yeməyi	Şam yeməyi	Şam yeməyi	Şam yeməyi	Şam yeməyi
vermişel süzməsi qatıqla	kəsmikli zapekan-ka	bulqar süzməsi	qarabaşaq qatıqla	düyü balqabaq ilə
tərəvəzli salat	xama	tərəvəzli salat	tərəvəzli salat	tərəvəzli salat
çörək	çörək	çörək	çörək	çörək
meyvə	meyvə	meyvə	meyvə	meyvə

Əlavə 2.

1-3 yaş uşaqlar üçün tövsiyə olunan sutkalıq ərzaqların miqdarı (1 uşağa qramla)

Ərzaq məhsulları (brutto, q)	Uşaqlar üçün yaşlar üzrə			
	1-1,5 yaş		1,6-3 yaş	
	müəssisələrdə qalma müddəti (saatla)			
	9—10,5	12—24	9—10,5	12—24
1	4	5	6	7
Buğda çörəyi I növ	55	60	82	90
Buğda çörəyi II növ	17	20	25	30
Buğda unu I növ	19	19	24	24
Kartof unu	1	1	1	1
Yarmalar, makaron məmulatları, paxlalar	20	30	30	45
Kartof	92	115	108	135
Müxtəlif tərəvəzlər	126-144	140-160	171-198	190—220
Təzə meyvələr	69-104	100-150	104-138	150-200

Meyvə və tərəvəz şirələri	69	100	104	150
Qurudulmuş meyvələr	3	3—5	3—5	3—5
Qənnadı məmulatları (peçenye və s.)	3	5	4	7
Şəkər	25	35	35	50
Kərə yağı	11—14	15—20	14—18	20—25
Bitki yağı	5	6	8	9
Yumurta (ədəd)	0,25	0,5	0,25	0,5
Süd, kefir, qatıq, süd qarıışıqları**	581	700	498	600
Kəsmik	32	40	40	50
Ət, quş əti	39-46	55-65	49-56	7-80
Balıq	12-20	15-25	20-28	25-35
Xama	5	5	10	10
Pendir	5	5	10	10
Çay	0,5	0,5	1	1
Dənəvər qəhvə, qəhvə içkisi	1	1	2	2
Duz	2	2	4	4
Meyvə	1	1	1	1

**3-6 yaş uşaqlar üçün tövsiyə olunan sutkalıq ərzaqların
miqdarı (1 uşağa qramla)**

Ərzaq məhsulları (brutto, q)	Uşaqlar üçün yaşlar üzrə		
	3—6 yaş		
	müəssisələrdə qalma müddəti (saatla)		
	10	12	24
1	2	3	4
Buğda çörəyi I növ	87	87	120
Buğda çörəyi II növ	33	33	50
Buğda unu I növ	23	23	29
Kartof unu	1	1	1
Yarmalar, makaron məmulatları, paxlalar	37	37	55
Kartof	155	155	180
Müxtəlif tərəvəzlər	200—240	200—240	250—300
Təzə meyvələr	80—100	200—250	200—250
Meyvə və tərəvəz şirələri	80	200	200
Qurudulmuş meyvələr	3—5	5—7	5—7
Qənnadı məmulatları (peçenye və s.)	10	10	10
Şəkər	55	55	55
Kərə yağı	22—26	23—28	25—30
Bitki yağı	9	9	12
Yumurta (ədəd)	0,5	0,5	0,5
Süd, kefir, qatıq	462	462	550
Kəsmik	48	60	60

Ət, quş əti	85-100	85-100	85-100
Balıq	32-41	32-41	35-45
Xama	8	10	15
Pendir	20	20	20
Çay	1	1	1
Dənəvər qəhvə, qəhvə içkisi	2	2	2
Duz	4	6	6
Maya	2	2	2

Əlavə 4.

Uşaqların qidalanmasında istifadəsinə icazə verilməyən məhsullar:

1. İstifadə müddəti bitmiş və aşağı keyfiyyətli qida məhsulu.
2. Bir gün əvvəl hazırlanmış qida.
3. Xarab olma əlamətləri ilə meyvə-tərəvəz məhsulları.
4. Baytarlıq nəzarətindən keçməmiş kənd təsərrüfatı heyvanlarının, balıq və kənd təsərrüfatı quşlarının bütün növlərinin əti, içalat məhsulları.
5. İçalat məhsulları (qaraciyər, dil və ürək istisna olmaqla).
6. İçalatı təmizlənməmiş quş.
7. Vəhşi heyvanların əti.
8. Suda üzən quşların yumurtası və əti.
9. Qabığı çirklənmiş yumurta, həmçinin salmonellyoza görə qeyri-sağlam təsərrüfatdan olan yumurta.
10. Hermetikliyi pozulmuş bankada olan, köpmüş, paslı, deformasiyaya uğramış, etiketsiz konservlər.
11. Termiki emala məruz qalmayan yaşıl noxud.
12. Çirklənmiş və ya anbar ziyanvericiləri ilə yoluxmuş yarma, un, quru meyvələr və başqa məhsullar.
13. Ev şəraitində hazırlanmış istənilən qida məhsulu və konservlər.

14. Kremli şirniyyat məmulatları (piroq və tortlar).
15. Termiki emala məruz qalmayan, təbii halda olan kəsmik və xama.
16. Ev şəraitində hazırlanmış qatıq.
17. Göbələklər və onlardan hazırlanan məhsullar (kulinariya məmulatları).
18. Termiki emala məruz qalmayan içkilər və morslar, kvas.
19. Kənd təsərrüfatı heyvanlarının xəstəliyinə görə qeyri-sağlam təsərrüfatdan alınan, çəlləkdə saxlanılan, pastersizə edilməmiş və qaynadılmamış süd.
20. Təbii halda olan və kəsmiyin hazırlanması üçün istifadə olunan süd və qatıq.
21. Termiki emaldan keçməmiş ətdən, quş ətindən, balıqdan hazırlanmış yeməklər.
22. Sirkə, xardal, qıtıqotu, istiotlu bibər və digər (kəskin) ədviyyatlar, xəmiri acıdan naməlum tərkibli tozlar.
23. İstiotlu souslar, ketçuplar, mayonezlər, qəlyanaltı konservlər, turşuya qoyulmuş tərəvəzlər və meyvələr.
24. Təbii kofe, alkoqollu, energetik içkilər.
25. Kulinariya yağları, donuz və qoyun piyi, marqarin və digər hidrogenləşdirilmiş yağlar.
26. Qazlaşdırılmış içkilər.
27. Bitki yağları əsasında süd məhsulları və dondurma.
28. Saqqız, çipslər.
29. Tərkibində etanol olan (0,5%-dən artıq) qırmızı və turş süd məhsulları.
30. Ət qiyməsi ilə hazırlanmış makaron, ətli blinlər, studenlər, doğramac, paştetlər, siyənək balığından farşmak, üzərinə şirə tökülmüş ətli və balıqlı yeməklər.
31. Yumurtalı makaronlar, qayğanaq.
32. Çox miqdarda yağ doldurulmuş dərin qablarda qızardılan piroqlar və ponçiklər.

Ədəbiyyat

1. «Təhsil müəssisələrində, xəstəxanalarda və sosial sahənin digər ictimai müəssisələrində vətəndaşların qida normalarının tətbiq edilməsi haqqında» 1994-cü il 9 mart tarixli 103 nömrəli Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabinetinin Qərarı
2. “Təhsil müəssisələrinin tikintisinə, maddi-texniki təchizatına dair vahid normalar, ümumi sanitariya-gigiyena tələbləri, şagird yerləri ilə təminat normativləri”nin təsdiq edilməsi haqqında” 2012-ci il 3 avqust tarixli 171N-li Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin qərarı
3. H.H.Qabulov, Ş.M.Balayeva, Z.Q.İsmayılova və b. Məktəblilərin sağlam qidalanmasına dair metodik tövsiyələr. Bakı “Təbib” nəşriyyatı. 2017, 32s.
4. S.A.Gürzəliyev, N.Q.Süleymanzadə, Z.Q.İsmayılova və b. Uşaq evləri və internat məktəblərində uşaqların qidalanmasına olan gigiyenik tələblər (metodik tövsiyələr). Bakı “Təbib” nəşriyyatı. 2011, 24s.
5. S.A.Gürzəliyev, N.Q.Süleymanzadə və b. Uşaq və yeniyetmələr gigiyenası. Dərslik, Bakı «Təbib» nəşriyyatı. 2010, 287s.
6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». 27 октября 2020 года. Зарегистрировано в Министерстве юстиции, 11 ноября 2020 года, регистрационный N 60833
7. P.A. Файзуллина, О.И.Пикуза и др. Питание детей старше года. Учебно-методическое пособие. Казань: КГМУ, 2015, 83с.-2-е-изд.
8. Nutrition Guidelines For Children Aged 2 to 6 For Kindergartens and Child Care Centres Revised 2018. P.72

Çapa imzalanıb: 14.11.2023; Formatı: 60x84 1/16;

Fiziki çap vərəqi: 2; Sifariş: 24; Tiraj: 100.

ATU-nun “Təbib” nəşriyyatının mətbəəsində çap olunmuşdur.

Ünvan: S.Vurğun küçəsi, 165; Tel.: +994 70 364 52 25; +994 55 764 52 25.