

Sağlam qidalanmanın əsaslarına riayət edilməməsi bunlara gətirib çıxarır:

- Diqqətin itməsi
- Bədən çəkisinin normadan çox və ya az olması
- Zəiflik və həddən artıq yorğunluq
- Yaddaşın və düşünmə qabiliyyətinin zəifləməsi
- İmmunitetin aşağı düşməsi
- Çəkinin artması və piylənmə



Bu buklet "Azərbaycan Respublikasında qeyri-infeksiyon xəstəliklərlə mübarizəyə dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiyanın həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planı"nın 9.2.1-ci bəndinə uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.

Düzgün və sağlam qida seçin!

Məktəb dövründə və yeniyetmə yaşda uşaqlarda aktiv inkişaf gedir, skelet böyüyür, çəki və əzələ kütləsi sürətlə artır. Elə bu səbəbdən də məktəblinin yaşına və orqanizmin tələbatına uyğun qida rejimini düzgün təşkil etmək vacibdir.



Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi



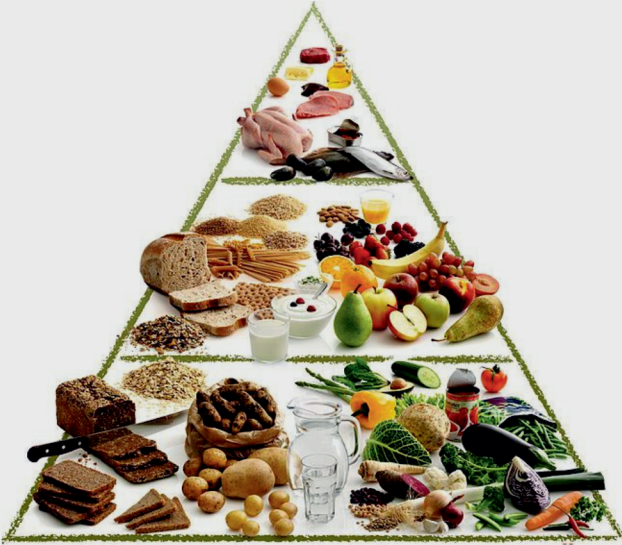
◀ Bakı, AZ1122, H.Zərdabi küç., 96

☎ 431 12 72 ☎ 430 52 85 ✉ office@isim.az

🌐 www.isim.az

MƏKTƏBLİLƏRİN QİDALANMASI

Uşaq və yeniyetmələr üçün sağlam qidalanmanın əsas prinsipləri aşağıda verilmiş "qida piramidası"nda təsvir edilmişdir. Piramidanın aşağı qatında məktəblilər üçün gündəlik rasionda üstünlük verilməli qidalar, orta və yuxarı qatlarında isə qəbulu nisbətən az miqdarda tələb olunan qidalar yerləşdirilmişdir.



Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının qidalanmaya dair tövsiyələri işıqfor prinsipi üzrə qurulmuşdur:

YAŞIL RƏNG

Məhdudiyət qoyulmayan qidalar: kəpekli çörək, yarmalar, sutka ərzində 400 qramdan az olmayaraq meyvə və tərəvəz.

SARI RƏNG

Ət, balıq, süd məhsulları: balıq (yağlı/yağsız) növləri, süd məhsulları, ət və toyuq (yağsız).

QIRMIZI RƏNG

Bu qidalardan çəkinmək lazımdır: şəkər, yağ, şirniyyat məhsulları.

Məktəblilərin rasionunda bu qidalar mütləq olmalıdır:

- **Beyinin funksiyası üçün:** yumurta, düyü, noxud, qaraciyər, yulaf, yağsız kəsmik, soya
- **Sinir sistemi üçün:** pendir, balıq, süd, yağ, meyvələr
- **Yaddaş üçün:** yağsız mal əti, toyuq, sarı pendir, dəniz məhsulları
- **Görmə itiliyi üçün:** yerkökü, turşəng, ərik, alma, pomidor, şirin bibər və balıq
- **Enerji üçün:** yarmalar (qarabaşaq, manna, düyü), üzüm, kartof, kələm, meyvələr
- **Sümük və əzələlərin inkişafı üçün:** soya, pendir, balıq, lobyə, süd, kəsmik, çörək, tərəvəzlər



Əsas qida qəbulları arasında 200 qram meyvə və 200 qram tərəvəz yemək vacibdir, bu, qida maddələrinin defisitinin qarşısını alır.

Uşaqlara sutka ərzində nə qədər kalori tələb olunur?

- 3-6 yaş - 1900 qida kalorisi (kkal)
- 7-11 yaş - 2300 qida kalorisi (kkal)
- 11-14 yaş - 2500 qida kalorisi (kkal)
- 14-18 yaş - 3000 qida kalorisi (kkal)

Nəzərə almaq lazımdır ki, hər bir uşaq və yeniyetmənin kalori tələbatı onun aktivlik dərəcəsindən asılıdır və idmanla məşğul olma gündəlik kaloriyə olan tələbatı əhəmiyyətli dərəcədə artırır. Bu idman növlərinə hər gün piyada yürümək (məs., 10 000 addım), güləş, üzgüçülük və s. aiddir.

Su qəbulu

Suyun orqanizmdə qida maddələrinin daşınması və hüceyrələrin normal fəaliyyəti, habelə bədən temperaturunun 36.6 °C saxlanılmasında müstəsna rolu vardır. Aşağıdakı cədvəldə uşaq və yeniyetmə orqanizminin suya olan gündəlik tələbatı verilmişdir. Fiziki cəhətdən fəal olan və isti iqlim şəraitində yaşayan uşaqların suya tələbatı daha çox ola bilər.

Yaş qrupları	Cins	Gündəlik su qəbulu
4-8 yaşlar	qızlar oğlanlar	5 stəkan
9-13 yaşlar	qızlar oğlanlar	7 stəkan 8 stəkan
14-18 yaşlar	qızlar oğlanlar	8 stəkan 11 stəkan

Qida qəbulunda əsas qaydalar:

- 1 Yalnız aclıq hissi olduqda yemək.
- 2 Qidanı gündə 4-5 dəfə kiçik porsiyalarla qəbul etmək.
- 3 Yemək yeyərkən televizora baxmamaq, yazı oxumamaq və ya çətin problemlərin həllindən danışmamaq.
- 4 Hər bir yemək tikəsini yaxşıca çeynəmək.
- 5 Həddən artıq qida qəbul etməmək (masadan yüngül aclıq hissi ilə qalxmaq).
- 6 Müxtəlif cür qidalar qəbul etmək.
- 7 Gün ərzində suya olan tələbatı (2-2,5 litr) təmin etmək.
- 8 Şirin qazlaşdırılmış sular içməmək.