



Green University



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
BUXORO VILOYAT EKOLOGIIY, ATROF MUHITNI MUHOFAZA
QILISH VA IQLIM O'ZGARISHI BOSHQARMASI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
GREEN UNIVERSITY - MARKAZIY OSIYODA ATROF MUHIT VA
IQLIM O'ZGARISHINI O'RGANISH UNIVERSITETI
KAZAN FEDERAL UNIVERSITETI
TYUMEN DAVLAT UNIVERSITETI
M. AKMULLA NOMIDAGI BOSHQIRDISTON DAVLAT
PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
OMSK DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
UI GREENMETRIC – XALQARO REYTING AGENTLIGI

IQLIM O'ZGARISHI SHAROITIDA CHO'L – VOHA
EKOSISTEMASI: MUAMMOLAR VA YECHIMLAR
MAVZUSIDAGI XALQARO SIMPOZIUM

MATERIALLARI



BUXORO – 2023

**"IQLIM O'ZGARISHI SHAROITIDA CHO'L - VOHA EKOSISTEMASI:
MUAMMOLAR VA YECHIMLAR" MAVZUSIDAGI XALQARO SIMPOZIUMNING**

DASTURIY QO'MITASI TARKIBI:

Xamidov O.X.	Buxoro davlat universiteti rektori, i.f.d., prof.
Rasulov T.H.	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor, f-m.f.d. (DSc), prof.
Jo'raev A.T.	Xalqaro hamkorlik bo'yicha prorektor, i.f.n., dots.
Umarov M.A.	Buxoro viloyat Ekologiya, atrof muhitni muhofaza qilish va iqlim o'zgarishi boshqarmasi boshlig'i
Salixov J.	Markaziy Osiyo atrof-muhit va iqlim o'zgarishlarini o'rganish universiteti - Green University, i.f.d., prof.
Tolstikov A.	Tyumen davlat universiteti birinchi prorektori
Bolshanik P.V.	Omsk davlat pedagogika universiteti dotsenti, i.f.f.d.
Ulungov R.A.	Kazan federal universiteti kafedra mudiri, g.f.n., dots.
Latipova Z.	Boshqirdiston davlat pedagogika universiteti dotsenti, g.f.n.
Xolov Y.D.	Ekologiya va geografiya kafedrasi mudiri, b.f.f.d. (PhD), dots.

TASHKILY QO'MITASI TARKIBI:

Rasulov T.H.	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor, f-m.f.d. (DSc), prof.
Niyozov E.D.	Tabiiy fanlar faklteti dekani, t.f.n., dots.
Yavmutov D.Sh.	Iqtisodiyot va turizm faklteti dekani, i.f.f.d. (PhD), dots.
Nurov Z.S.	Ta'lim sifatini nazorat qilish bo'limi boshlig'i, i.f.f.d. (PhD)
Xolliiev A.E.	Ekologiya va geografiya kafedrasi professori, b.f.d.
Haitov Y.Q.	Ekologiya va geografiya kafedrasi professori, g.f.d.
Toshov X.R.	Ekologiya va geografiya kafedrasi dotsenti, g.f.n.
Norboeva U.T.	Ekologiya va geografiya kafedrasi professori, b.f.d.
Ergasheva M.K.	Ekologiya va geografiya kafedrasi dotsenti, g.f.f.d. (PhD)
Halimova G.S.	Ekologiya va geografiya kafedrasi dotsenti, g.f.f.d. (PhD)
Boltaeva Z.A.	Ekologiya va geografiya kafedrasi dotsenti b.f.f.d. (PhD)
Qodirov A.A.	Ekologiya va geografiya kafedrasi katta o'qituvchisi
Nematov A.N.	Ekologiya va geografiya kafedrasi katta o'qituvchisi
Ataeva R.O.	Botanika va o'simliklar fiziologiyasi kafedrasi dosenti, g.f.f.d. (PhD).

IV. Чўл-ёзда экосистемаси ва иқтисодиёт (моддий ва номоддий шўлаб чиқариш) соҳаларида тоза экологик маҳсулотлар тайёрлаш ва иққилмчи томишларда фойдаланиши тақомиллаштириш;.....	164
Холмиев Аскар Эргашович. ЭКОНОМИЧНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОДЫ И ВОДНЫХ РЕСУРСОВ В УЗБЕКИСТАНЕ.....	164
Батаров Х.Ф., Бекташов Б. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЛАСТИЦНОГО ХОЗЯЙСТВА КАРАКУЛЕВОДСТВА КЫЗЫЛКУМА.....	167
Usmanov Mashrab Rustamovich., To'lishova Munisa Abubakir qizi, Aramatova Mehribano Iskandar qizi, Umurova Laziza Faxritdin qizi. IZZAX VILOYATIDA TURIZM IMKONIYATLARINING BA'ZI BIR JHATLARI.....	171
Abdurayimova Oytula Boltatosh qizi. IQLIM O'ZGARISHI DAVRIDA SUV RESRUSLARIDAN FOYDALANISHDA SUV OMBORLARINING AHAMIYATI.....	175
Mirzokulova Kumush Mirzakarovna. AGRO-TOURISM IN FRANCE.....	180
Мардонова Саодат Музаффаровна. ВЛИЯНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ КЛИМАТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.....	184
Og'rov M.A., Ro'ziyeva G.S. BUXORO VILOYATI AGROKLASTERLARIDA ORGANIK MAHSULOT ISHLAB CHIQARISH VA BIOMASSADAN SAMARALI FOYDALANISH YO'LLARI.....	187
D.D.Qalandarova, R.M.Nuriddinov, G.A. Raxmonova. BUXORO VILOYATI TABIATNING GEOEKOLOGIK XUSUSIYATLARI VA MUAMMOLARI.....	189
M.A.Og'rov, G.S.Ro'ziyeva. BIOMASSADAN BIOGAZ ISHLAB CHIQARISH VA UNDAN SAMARALI FOYDALANISH.....	191
Шарафутдинова Рузма Ишфаровна. ЧЕЛОВЕК МЕНЯЮЩИЙ ПРИРОДУ.....	193
M.A.Og'rov, G.S.Ro'ziyeva. ORGANIK MAHSULOT VA UNDAN SAMARALI FOYDALANISH YO'LLARI.....	197
V. Олий таълим тизимида табиий (экология, география, биология, кимё, физика, тупрэкшунеслик ва б.) фанларин фойдалан усуллари ва уларин тақомиллаштириш.....	199
Азарова Л. В. ГЕОЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ОМСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ КАФЕДРЫ ГЕОГРАФИИ).....	199
Тимофеева Елена Александровна, Холос Ёқуб Давронович. ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ «CASE-STUDY» ЧЕРЕЗ КОЛЛАБОРАЦИЮ СНО-ВУЗ-РАБОТОДАТЕЛИ В МГУ ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАПРОСОВ ОРГАНИЗАЦИЙ.....	201
Большаких П.В., Кузнецова С.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕСУРСОВ ПРИРОДНОГО ПАРКА «САМАРОВСКИЙ ЧУТАС» В СИСТЕМЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	204
X.R.Toshov. HOZIRGI ILMIY TAVBU GEOGRAFIYA FANINING TARAQQIYOTI VA UNING DAVRIYLASHTRILISHI.....	207
Nayitov Yozil Qosimovich, Qosimova Muqaddas Yozilovna, Qosimova Marjona Yozilovna, Nayitova Umida Yozilovna. INSON VA EKOLOGIK PSIXOLOGIYA.....	210
Мурадов Шукрат Оспирович, Турдиева Феруза Алишеровна, Мамедов Жалолиддин. СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЭКОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ УЗБЕКИСТАНА.....	213
Зайнутдинова Дилшона Кахрамоновна. СИСТЕМНЫЙ АНАЛИЗ И ЗНАЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНО- ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ИССЛЕДОВАНИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ГОРОДОВ.....	215
Ergasheva Marjada Komiljonovna, Uzoqova Marjona Odiljonovna. LANDSHAFTSHUNOSLIK FANINING RIVOLANISH BOSQICHLARI VA ISTIQBOLLARI (BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI MISOLIDA).....	218
Бобомуродова Наргиза Журеевна. ВЛИЯНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЕНИЯ КЛИМАТА.....	221
Шодиева Гузал Рахматуллаевна. ТАБИЙ ГЕОГРАФИЯ ФАНИ БУЙИЧА ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА КОМПИТЕНТЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА УЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ.....	226
X.R.Toshov, K.Sh.Nasullayeva. TAVBU GEOGRAFIK FANLAR SISTEMASI - TASNIFLASH MUAMMOLARI.....	227

3. 1970 – 1980-yillar ilmiy salohiyatda sifatiy o'sish davri bo'ldi;
4. Landshaftshunoslik bo'yicha ilmiy tadqiqotlar 1970-yillardan boshlangan;
5. Buxoro davlat universitetida 1992-yildan boshlab landshaft resursshunoslik yo'nalishi jadal rivojlandi.

Xulosa. Buxoro davlat universiteti olimlarining geografiya, shu bilan birga landshaftshunoslik sohasidagi uzoq yillik tadqiqotlari 3 bosqichda o'z yo'nalishlari va tamoyillari asosida olib borilgan. Bu tadqiqotlar uchun cho'l zonasi tabiati, uning komponentlari obyekt sifatida olingan. Ularning predmeti deb esa o'zaro aloqadorligi, birbutunligi-umumgeografik yondoshuviga amal qilib kelmoqdalar. I.Q.Nazarovning ilmiy faoliyati geografiya va landshaftshunoslikning nazariy va amaliy masalalari bilan bog'liq. Y.Rahmatov va U.Nurov ishlari landshaftshunoslikning morfologiyasi va tasnifiga qaratilgan bo'lsa, X.R.Toshov ishlarida landshaftni tasniflash va landshaft resursshunosligi yo'nalishlari, M.Ergasheva ilmiy izlanishlarida landshaftshunoslik fanining rivojlanish tarixini o'rganish ustuvorlik qiladi [7;8].

Xulosa o'mida qayd etish joizki, fan va ilmiy maktablar uzviylik qonuniyati asosida vujudga keladi va rivojlanadi. Demak, A.Gumboldt va L.S.Berg, A.G.Babayev ilmiy maktablari g'oyalari Buxoro geografik-landshaftshunoslik ilmiy maktabida yaratiladigan g'oyalarga poydevor bo'ldi hamda ularning cho'l zonasi tabiatidagi o'zgarishlarni baholashlari, undagi geoeekologik muammolarni hal etishdagi ishlarida metodologik ahamiyatini saqlab qolmoqda.

Adabiyotlar

1. Зокиров Ш.С. Ташов Х.Р. Ландшафтшunoslik. Ўқув кўлланма. Тошкент. "Турон замин ине" нашриёти. 2016. 200 б.
2. Назаров И.К. Абногенные потоки в аридных геосистемах: оптимизация природопользования. (На материалах нижней части р. Зарафшан). Ташкент, «Фан», 1992. -101 с.
3. Назаров И.К. Бассейновая концепция: сущность и пути решения региональных геоэкологических проблем (на материалах бассейна р. Зарафшан) // Истиклол ва география. Ўзбекистон Республикаси География жамияти IV съезди материаллари 1-кисм. Тошкент, 1995. –Б. 27-32.
4. Назаров И.К. Дарё хавзаси: геоэкологик қонуният ва оқибат. Ўзбекистонда география, экология ва туризм муаммолари. Самарқанд, 1996. –Б. 76-78.
5. Нуров У. Динамика и природные ресурсы дельты р. Зарафшан. Автореф. на соиск. уч. степени канд. геогр. наук. Алшбабад, 1990.-25 с.
6. Раҳматов Ю.Б. Природные условия и ландшафтное районирование Каракульской дельты р. Зарафшана и ее сельскохозяйственное освоение. Ташкент, «Фан», 1984.-102 с.
7. Ташов Х., Эргашева М. Миграция вещества на ландшафтах и их изучение. Познание и деятельность: от прошлого к настоящему. Материалы II Всероссийской междисциплинарной научной конференции. -Омск, 2021. -С 321-334.
8. Эргашева М., Нематов А. Ландшафтшunoslik фанининг ривожланиши. О'зМУ хабарлари. Тошкент. 2023. 3/1. –Б. 351-353.

ВЛИЯНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЕНИЯ КЛИМАТА.

Бобомуродова Наргиза Жураевна

Старший преподаватель кафедры экологии и географии, Бухарский государственный университет, Узбекистан

Аннотация: рациональное питание является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни, поскольку оно обеспечивает оптимальную работоспособность, стойкость к воздействию неблагоприятных факторов и нормальное протекание процессов роста и развития. Изучение фактического питания позволяет не только

оценить его как фактор сбережения здоровья, но и установить наличие факторов риска, связанных с недостатками рациона, вредных пищевых привычек, повышающих вероятность нарушений в деятельности органов и систем. Исходя из вышесказанного в данной статье рассмотрено влияние соблюдения оптимального режима питания как важного фактора правильного физического развития детей.

Ключевые слова: климат, сфера, социальность, дети, режим, питание, калория, физическое развитие, рост, фактор, процесс, воспитание, результат.

INFLUENCE OF OPTIMUM NUTRITION FOR CORRECT PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN UNDER CLIMATE CHANGE.

Bobomurodova Nargiza Juraevna

Senior Lecturer, Department of Ecology and Geography, Bukhara State University, Uzbekistan

Abstract: rational nutrition is one of the most important components of a healthy lifestyle, since it ensures optimal performance, resistance to adverse factors and the normal course of growth and development processes. The study of actual nutrition allows not only to evaluate it as a factor in preserving health, but also to establish the presence of risk factors associated with dietary deficiencies and bad eating habits that increase the likelihood of disturbances in the functioning of organs and systems. Based on the foregoing, this article examines the influence of maintaining an optimal diet as an important factor in the proper physical development of children.

Key words: climate, sphere, sociality, children, regime, nutrition, calorie, physical development, growth, factor, process, education, result.

Актуальность: питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих не только умственное и физическое развитие, работоспособность, но и состояние здоровья, а также продолжительность и качество жизни человека. Сбалансированное питание - одна из главных составляющих здоровья в любом возрасте, имеет особое значение у детей. Структура питания на 70% определяет уровень здоровья и физического развития детей и подростков (данные ВОЗ). При этом, чем младше ребенок, тем более значимо влияние питания на его настоящее и последующее развитие и здоровье. Первые три года являются критическим периодом, когда питание и другие внешние факторы определяют пути реализации генетической программы, программируют будущее здоровье ребенка. [5]

Огромное значение в воспитании ребенка имеет строгое соблюдение режима. Необходимо выработать согласованные требования к детям со стороны родителей и других членов семьи по соблюдению режима. Нередко эти требования не совпадают. Усилия матери очень часто сводятся к нулю, если то, что не разрешает мать, разрешает бабушка.

Питание является важнейшим фактором для надлежащего развития детей и подростков. Соответствующее питание меняется в зависимости от возраста. Питание является важным элементом профилактики развития заболеваний, особенно хронических. Многие дети и подростки живут в условиях, которые не способствуют оптимальному питанию. [4]

Цель исследования: У ребенка нужно выработать привычку в одно и то же время ложиться спать, вставать, есть, готовиться к занятиям в школе, играть, заниматься физическими упражнениями. Это способствует образованию условных рефлексов, выработке спокойного и уравновешенного характера. Когда режим становится нормой для ребенка, то он не является тягостью ни для родителей, ни для их детей. Поэтому режим имеет воспитательное значение только в том случае, если он постоянно соблюдается. Целью данного исследования является выбор оптимального режима питания в физическом развитии детей.

Методы исследования: Для изучения состояния оптимального питания, создана достаточно полноценная методологическая база, позволяющая проводить исследования при любых условиях жизнедеятельности той или иной группы населения, а также состояния семейного и индивидуального питания. Главное при планировании исследования – это выбор адекватного для данной наблюдаемой группы населения метода изучения фактического питания, методическая база которого представлена набором методов:

- 1) балансовый метод;
- 2) бюджетный метод;
- 3) социологический метод;
- 4) опросно-весовой метод;
- 5) весовой метод (метод взвешивания потребляемой пищи);
- 6) изучение состояния фактического питания по меню-раскладкам;
- 7) изучение состояния фактического питания по приходу и расходу пищевых продуктов;
- 8) изучение фактического питания с помощью дневника питания;
- 9) метод пищевого анамнеза (история питания);
- 10) метод анализа частоты потребления пищи;
- 11) метод 24-часового воспроизведения питания;
- 12) лабораторный метод. [3]

Результаты исследования и обсуждение Соблюдение оптимального режима питания является важным фактором правильного физического развития детей. Нередко несерьезное отношение к питанию детей является причиной появления у них избыточного веса. Неправы те родители, которые постоянно жалуются, что их дети мало едят. Важно, чтобы дети правильно питались.

Характер питания детей несколько отличается от питания взрослых, что объясняется с одной стороны тем, что растущий организм нуждается в большом количестве энергии, с другой стороны особенностями желудочно-кишечного тракта детей, так как переваривающая сила пищеварительных соков у детей уступает взрослым, вследствие чего их организм легче поддается действию бактерий, попадающих в организм с пищей, и других вредных веществ.

У детей поэтому чаще наблюдаются расстройства желудочно-кишечного тракта.

В суточном режиме детей должно быть приблизительно, г:

	7-10 лет	11-14 лет	15-17 лет
белков	80	93	106
жиров	80	95	100
углеводов	50-60	60-70	75-70

Рациональность питания определяется не только количеством и составом пищи, но и ее калорийностью и нормальным физическим развитием, соответствующим возрасту школьника.

Вот примерные нормы калорий для школьников: 7-10 лет-2400 калорий

11-13 лет — 2800

14-17 лет— 3200

Больше всех калорий (50% суточного объема) потребляется во время обеда, 30% суточного объема во время двух завтраков и 20% — во время ужина. Очень важно четко распределить время питания в течение суток.

	Для занимающихся в 1-ю смену	Для занимающихся в 2-ю смену
1-ый завтрак	7.30	7.30
2-ый завтрак	11.00	13.00
Обед	15.00	16.30

Полдник	-	16.30
Ужин	19.40	20.00

Сколько же примерно калорий принимает в разное время суток школьник при использовании традиционных блюд:

	Блюдо	Калорийность
Завтрак	Каша с маслом или молоком	350-400 калорий
Обед	Супы (около 300 г)	200-300
	мясные блюда и гарнир	500-600
	компоты	100-150
Ужин	мясные блюда с гарниром или овощные	400-500

Во время завтрака, обеда или ужина, помимо указанных блюд, употребляются хлеб, фрукты, овощи, яйца, рыба, творог, печенье, булка, конфеты и др., за счет чего можно полностью реализовать суточную норму калорий.

Жиры, углеводы и белки должны употребляться в рациональных сочетаниях. Преимущественное и частое употребление либо белков, либо жиров или углеводов не целесообразно. Некоторые родители, желая иметь прибавку в весе детей, кормят их преимущественно мучными изделиями (хлеб, булка, печенье, каша), жареной картошкой, т. е. продуктами, в которых преобладают углеводы. Такое питание ведет к неправильному физическому развитию детей, прежде всего к появлению избыточного веса за счет появления жиров в области живота, под лопаткой и др. частях тела. Дети с избыточным весом тела становятся менее подвижными, менее выносливыми, ленивыми, по сравнению с их сверстниками, что отрицательно сказывается на их работоспособности.

Нельзя злоупотреблять и жирами, так как избыток жиров препятствует выработке желудочного сока, усвоению белков, задерживает переваривание пищи в желудке до 6 часов (нормальное опорожнение происходит за 3-4 часа).

Поэтому родителям необходимо знать, в каких продуктах и в каких количествах содержатся белки, жиры, углеводы и витамины.

Белки содержатся в мясе, рыбе, твороге, яйцах, молоке, мучных изделиях, картофеле, макаронах, бобовых изделиях - фасоле, горохе.

Белки являются основным строительным материалом растущего организма, поэтому они непременно должны присутствовать в рационе питания детей.

Причем, целесообразно правильно сочетать в рационе питания детей белки животного (мясо, рыба, молочные продукты и др.) и растительного происхождения (картофель, ржаной хлеб, пшеничные изделия, макароны, горох и др.).

Полезно кормить детей гречневой кашей с молоком, способствующей рациональному усвоению при этом составных частей белка (аминокислот), содержащихся в каше, и аминокислот молока, которых не хватает в каше. Полноценные животные жиры, крайне необходимые для организма детей, содержатся в сливочном масле, рыбьем жире, яичном желтке. Эти жиры должны присутствовать обязательно в суточном рационе детей. Нельзя не включать в суточный рацион и растительные жиры (не более 20—25%), маргарин и др.

Считается, что жиры являются также строительным материалом для нервной ткани мозга. Отсутствие жиров снижает сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних факторов, ослабляет защитные силы организма. Происходят нарушения нормального развития организма детей, обмена веществ.

Углеводы содержатся в сахаре, сложные углеводы (полисахариды) - в хлебе, муке, картофеле, каше, овощах, фруктах. Пищу нужно подбирать так, чтобы половина углеводов в суточном рационе пищи содержалась в сахаре, а половина в картофеле, мучных изделиях, фруктах или овощах. Нельзя употреблять углеводов больше нормы, т.

к. это очень быстро может привести к ожирению. Углеводы являются основным поставщиком энергии организма. При занятиях физическими упражнениями расход энергии увеличивается, поэтому в рационе юных спортсменов объем углеводов должен повышаться.

В суточном режиме питания объем жиров и белков примерно одинаков, а углеводов больше, чем жиров и белков, примерно в 4 раза. Очень важно, чтобы в пище содержались витамины (в переводе с латыни «вита» означает жизнь), т. к. без них невозможна нормальная жизнедеятельность организма. В настоящее время выделяют более 20 витаминов, наибольшее значение из них имеют витамины А, В и С.

В каких продуктах содержатся витамины?

Витамин А - жир печени рыб (палтус, треска, тунец, камбала, морской окунь и др.); яйца, сыр, молоко, морковь, овощи и др.

Витамин В1 и В2 - в мучных продуктах, желтках яиц, дрожжах, мясе, молоке.

Витамин С - в зелени (кочанная капуста, зеленый лук, шавель, салат, крапива и др.), ягодах и фруктах (шиповник, черная смородина, земляника, апельсины, мандарины, северные сорта яблок), овощах (картофель, репа, брюква, помидоры, редька, редиска).

Витамин РР-печень, дрожжи, тощее мясо, земляные орехи.

Суточная потребность в витаминах удовлетворяется в том случае, когда в день употребляется до 200 г фруктов и 300 г овощей. «Витаминный голод» особенно ощущается зимой и весной. Целесообразно в этот период применять витаминные препараты, которые можно приобрести в любой аптеке.

Дети нуждаются также в минеральных веществах (кальций, фосфор, железо, натрий, йод, хлор, фтор, кобальт и др.), которые содержатся в достаточном количестве в овощах, молоке, фруктах, кашах. Что же касается соли, то она добавляется к пище из расчета 0,05 г на 1 кг массы тела ребенка.

Заключение Питание детей является основным фундаментом развития ребенка, его настроения и самочувствия в целом. Современным родителям необходимо помнить, что одним из факторов состояния здоровья и правильное развитие, устойчивость организма к условиям внешней среды, развитие интеллекта, центральной нервной системы, является питание. Таким образом, основными принципами здорового питания подростков является полноценность и сбалансированность пищевого рациона, максимальное его разнообразие, соблюдение правильного режима, достаточное, адекватное потребностям растущего организма поступление пищевых веществ и энергии, необходимых для нормального развития и сохранения здоровья.

Литература

1. А.К.Атаев, Б.В.Сермеев. Родителям о физическом воспитании детей в семье. –Т.: «Укитувчи». 1983
2. Абдуллаев К. Ф. Воспитание двигательных качеств подростков в семье //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 9-2 (87). – С. 58-60.
3. Петров В.А. Методология изучения питания различных групп населения: учебное пособие – Владивосток: Медицина ДВ, 2015. – 287 с.
4. Corkins MR, Daniels SR, de Ferranti SD, Golden NH, Kim JH, Magge SN, Schwarzenberg SJ. Nutrition in Children and Adolescents. Med Clin North Am. 2016 Nov;100(6):1217-1235. doi: 10.1016/j.mcna.2016.06.005. PMID: 27745591
5. <https://belovarskaya-crb.ru/info/articles/24112017.pdf>
6. Абдуллаев К. Ф., Бобомуродова Н. Ж. К проблеме взаимодействия общества и природы //Научные школы. Молодежь в науке и культуре XXI века. – 2019. – С. 255-256.
7. Бобомуродова Н. Ж. Оптимальный режим питания-важный фактор правильного физического развития детей //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 9-2 (87). – С. 61-63.

