

## ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ШКОЛЕ И ЕГО ИЗУЧЕНИЕ

Садирова М. К.

Хужакулов И. Г.

Ташкентская медицинская академия

### Абстрактный

Во всем мире школьному питанию придается большое значение как фактору, влияющему на продовольственную безопасность, социально-экономическое благополучие и здоровье детей. Он имеет большое значение в росте и развитии детского организма, в адекватном удовлетворении потребности в основных и дополнительных питательных веществах.

**Ключевые слова:** Общественное питание, образовательные организации, школьники, горячее питание, формы питания, пищевая и биологическая ценность питания.

**Цели и задачи исследования:** Гигиеническая оценка организации питания школьников в образовательных учреждениях.

Питание является одним из важных факторов, определяющих состояние здоровья, и является показателем здоровья каждого человека и всего населения в целом. Повышение качества и уровня жизни населения, здоровое долголетие является одной из важнейших задач государства. Несомненно, рацион должен удовлетворять физиологические потребности детей в питательных веществах, витаминах и минералах, а также способствовать формированию навыков здорового питания, форм здорового питания и здорового пищевого поведения. Эти аспекты особенно актуальны для детей школьного возраста, где произошли интенсивные процессы роста и развития и сформировались правильные стереотипы питания.

В период общего обучения возрастают умственные и физические нагрузки на организм студентов, что связано с высокими энергозатратами и высокой потребностью в витаминах и микроэлементах. Организация сбалансированного питания учащихся в школе является одним из основных факторов сохранения их здоровья и обеспечения эффективности обучения, ведь дети ежедневно проводят в образовательном учреждении до 8 часов.

Следует отметить, что во всем мире школьному питанию придается большое значение как одному из факторов, влияющих на формирование привычек здорового питания с раннего детства, обеспечение продовольственной безопасности и социально-экономического благополучия детей. Школьное питание имеет богатую историю развития, оно всегда считалось одной из важных задач сохранения здоровья подрастающего поколения и является основой национальной безопасности государства.

**Заклучение.** Вопрос обеспечения школьников продуктами питания важными жизненно важными веществами является актуальным вопросом, что определяет необходимость комплексного подхода к решению этого вопроса. Рацион школьников должен быть наполнен продуктами питания, обогащенными большим количеством витаминов и микроэлементов.

### **Литература.**

1. Kha, S., Salomova, F. I., & Sadirova, M. K. (2023). HYGIENIC CHARACTERISTICS OF OPEN RESERVOIR POLLU. Academia Repository, 4(12), 332-339.
2. Kobiljonova, S. R., Jalolov, N. N., Sharipova, S. A., & Mirsagatova, M. R. (2022). COMBINED SKIN AND RESPIRATORY MANIFESTATIONS OF FOOD ALLERGY IN CHILDREN.
3. МК, S. K. S. F. S. (2024). Hygienic characteristics of open reservoir pollution.
4. Sadirova, M. (2023). Study of regional features of dynamics of acute intestinal diseases in the republic of karakalpakstan.
5. Sadullaeva, K. A., Salomova, F. I., & Sadirova, M. K. (2023). CAR WASHES AS A SOURCE OF ENVIRONMENTAL POLLUTION. Academia Repository, 4(12), 340-344.
6. Sadullayeva, X. A., Salomova, F. I., & Sadirova, M. K. (2023, October). Ochiq suv havzalari ifloslanishining Gigiyenik tavsifi. SPECIAL ISSUE Dedicated to The 10th International Symposium On Important Problems of the Environmental Protection and Human Health Вестник ТМА 2023-С. 96-99.
7. Salomova, F. I., Abdirova, A. M., & Sadirova, M. K. (2024). LIVING STANDARDS OF THE POPULATION LIVING IN THE SOUTHERN ARAL SEA REGION (USING THE EXAMPLE OF MUYNAK DISTRICT).
8. Salomova, F. I., Rakhimov, B. B., Jalolov, N. N., Sulonov, E. Y., & Oblakulov, A. G. (2023). Atmospheric air of the city of Navoi: quality assessment. British Journal of Global Ecology and Sustainable Development, 15, 121-125.
9. Salomova, F., Sadullaeva, K., Samigova, N., & Sadirova, M. (2022). Study of regional features of dynamics of acute intestinal diseases in the Republic of Karakalpakstan (Livorno, Italy конф.) (Doctoral dissertation, Livorno, Italy).
10. Косимова, X. Т., & Садирова, М. К. (2018). Нормативная база для проведения мониторинга по изучению влияния соединений азота на здоровье населения. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS OF NATURAL SCIENCES AND MEDICINE (pp. 30-32).
11. Косимова, X. Т., & Садирова, М. К. (2018). ОЦЕНКА ТЯЖЕСТИ И НАПРЯЖЕННОСТИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАЧЕЙ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ КАБИНЕТОВ. In WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS (pp. 276-278).

12. Садуллаева, Х. А., & Садирова, М. К. (2018). ВОПРОСЫ ГИГИЕНЫ ТРУДА МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ КАБИНЕТОВ. In СТУДЕНТ ГОДА 2018 (pp. 196-198).
13. Саломова, Ф. И., Искандарова, Г. Т., Садуллаева, Х. А., Шарипова, С. А., Шеркўзиева, Г. Ф., Нурматов, Б. Қ., & Садирова, М. К. (2022). “Атроф муҳит ва инсон саломатлиги мутахассислиги амалий кўникмаларни ўзлаштириш бўйича” услубий кўрсатма.