



ОЦЕНКА СТАТУСА ПИТАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ СРЕДНИХ ШКОЛ

¹Нигматуллаева Д.Ж., ¹Икрамова Н.А.,

²Махкамова Д.М., ¹Холтураева Ш.Ж., ³Толибжанова М.А.

¹Ташкентская медицинская академия, Узбекистан

²Центр развития профессиональной квалификации медицинских работников,
Узбекистан

³Наманганский государственный университет, Узбекистан

Введение. Рациональное и сбалансированное питание играет ключевую роль в поддержании здоровья и работоспособности человека. Особенно важно учитывать статус питания представителей профессий, связанных с высокой умственной и эмоциональной нагрузкой, таких как учителя. Учителя начальных классов средних школ испытывают значительные физические и психологические нагрузки, что делает их питание важным фактором для поддержания общего состояния здоровья и качества профессиональной деятельности.

Несбалансированное питание может привести к различным заболеваниям, включая ожирение, сердечно-сосудистые нарушения, нарушения обмена веществ и снижение когнитивных способностей [1-5]. В данной статье рассмотрены основные аспекты оценки статуса питания учителей, выявлены возможные проблемы в их рационе и предложены рекомендации по его оптимизации.

Значение правильного питания для учителей начальных классов

1. Физическая и умственная нагрузка

Учителя начальных классов проводят значительное количество времени на ногах, активно взаимодействуют с учениками, объясняют новый материал, контролируют дисциплину и успеваемость. Это требует высокой концентрации внимания и затрачивания больших энергоресурсов.

Недостаточное или несбалансированное питание может привести к:

- Быстрой утомляемости;
- Снижению когнитивных функций (концентрация внимания, память, мышление);
- Эмоциональному истощению и стрессу;
- Ослаблению иммунитета.

2. Влияние питания на работоспособность

Питание оказывает непосредственное влияние на уровень энергии, когнитивные способности и общее самочувствие. Оптимальный рацион должен включать достаточное количество макро- и микроэлементов:

- **Белки** (рыба, мясо, яйца, бобовые) – необходимы для восстановления тканей и поддержания иммунитета.
- **Жиры** (растительные масла, орехи, авокадо) – участвуют в функционировании мозга.

- **Углеводы** (цельнозерновые продукты, овощи, фрукты) – основной источник энергии.
- **Витамины и минералы** (витамины группы В, магний, железо) – поддерживают нервную систему и обмен веществ.

Методы оценки статуса питания учителей

Для объективного анализа питания используются различные методы:

1. Анкетирование и опросы

Один из распространенных методов – сбор информации о пищевых привычках, частоте приема пищи, предпочтениях, наличии заболеваний, связанных с питанием.

2. Антропометрические измерения

Измерения роста, массы тела, индекса массы тела (ИМТ) позволяют оценить соответствие веса норме и выявить возможные риски ожирения или недостатка массы.

Классификация ИМТ:

- **<18,5** – недостаточная масса тела
- **18,5–24,9** – нормальная масса тела
- **25–29,9** – избыточная масса тела
- **≥30** – ожирение

3. Биохимические анализы

Определение уровня сахара в крови, холестерина, железа, витаминов и микроэлементов помогает выявить скрытые дефициты питательных веществ.

4. Мониторинг рациона питания

Ведение дневника питания в течение 3-7 дней позволяет выявить недостатки в рационе, определить калорийность и баланс макро- и микронутриентов.

Основные проблемы в питании учителей начальных классов

На основании исследований и опросов можно выделить несколько ключевых проблем, связанных с питанием учителей:

1. Нерегулярное питание

Из-за высокой занятости учителя часто пропускают приемы пищи, что приводит к снижению уровня глюкозы в крови и ухудшению работоспособности.

2. Недостаток питательных веществ

- Дефицит белка (из-за малого потребления мяса, рыбы, молочных продуктов).
- Недостаток клетчатки (из-за низкого потребления овощей и фруктов).
- Дефицит железа и витамина В12 (что может вызывать анемию и усталость).

3. Избыточное потребление кофеина и сахара

Многие учителя употребляют кофе и сладости в больших количествах для поддержания бодрости, что может приводить к скачкам уровня сахара в крови и повышенной утомляемости.

4. Высокий уровень стресса и его влияние на пищевое поведение

Стрессовая работа может приводить к эмоциональному перееданию или, наоборот, потере аппетита.

Рекомендации по оптимизации питания учителей

1. Соблюдение режима питания

Важно не пропускать основные приемы пищи и включать в рацион полезные перекусы (орехи, йогурты, фрукты).

2. Баланс макро- и микронутриентов

Рацион должен включать:

- **Белки:** мясо, рыба, яйца, бобовые;
- **Жиры:** орехи, растительные масла, авокадо;
- **Сложные углеводы:** цельнозерновые продукты, овощи, бобовые;
- **Витамины и минералы:** зелень, цитрусовые, кисломолочные

продукты.

3. Контроль потребления сахара и кофеина

Лучше заменить сладости на сухофрукты, а кофе – на травяные чаи или воду с лимоном.

4. Достаточное потребление воды

Учителям рекомендуется выпивать не менее **1,5–2 литров** воды в день для поддержания обмена веществ и предотвращения обезвоживания.

5. Введение программ по здоровому питанию

В школах можно проводить лекции и тренинги о важности сбалансированного питания, организовывать здоровые обеды в столовых.

Заключение. Оценка статуса питания учителей начальных классов средних школ позволяет выявить проблемы, влияющие на их здоровье и профессиональную деятельность. Нерегулярное питание, нехватка необходимых питательных веществ, высокий уровень стресса и избыток кофеина – распространенные проблемы, требующие решения.

Сбалансированный рацион, соблюдение режима питания, контроль потребления сахара и воды, а также просветительские мероприятия помогут улучшить пищевые привычки учителей и повысить их качество жизни. Учитывая, что здоровье учителей напрямую влияет на качество образовательного процесса, важно уделять больше внимания вопросам их питания и общей профилактики заболеваний.

Использованные литературы.

1. Ассесорова, Ю. Ю., Ахмадалиева, Н. О., & Ибрагимов, Ф. А. (2010). Возможность иммунокоррекции в лечении и профилактике злокачественных новообразований. *International Journal On Immunorehabilitation*, 12(2), 164с-165.

2. Шеркузиева, Г. Ф., Саломова, Ф. И., & Юлдашева, Ф. У. (2023). Результаты санитарно-химических исследований воды.

3. Yuldasheva, F. U., & Imamova, A. O. (2022). The role of sports in the formation of a healthy lifestyle among young people. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(11), 85-89.

4. Salomova, F. I., Rakhimov, B. B., Jalolov, N. N., Sultonov, 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.

5. Рахимов, Б. Б., Саломова, Ф. И., Жалолов, Н. Н., Султонов, Э. Ю., & Облакулов, А. Г. (2023). Оценка качества атмосферного воздуха в городе навои, республика Узбекистан: проблемы и решения. In *Сборник трудов по материалам Международной научно-практической конференции*.

6. Sherkuzieva, G. F., Salomova, F. I., & Yuldasheva, F. U. (2023). Oziq ovqat qo'shimchalari va aholi salomatligi. 2023.«. O 'zbekistonda vinochilik va sanoat Uzumchiligi sohasining muammolari va Ularning innovatsion yechimlari» Respublika ilmiy-texnikaviy konferensiya Ilmiy ishlar to 'plami, 101-102.

7. Абдукадилова, Л. К., Юлдашева, Ф. У., & Мирсагатова, М. Р. (2022). Анализ Изучения Состояния Организации Здорового И Доброкачественного Питания В Детских Дошкольных Учреждениях.

8. Махсумов, М. Д., Юлдашева, Ф. У., Муяссарова, М. М., Абдурашитова, Ш. А., Мирхамидова, С. М., & Салимова, М. Р. (2020). Impact of COVID-19 on education system in the world and in Uzbekistan. In *Образование: прошлое, настоящее и будущее* (pp. 94-95).

9. Тахиров, М. Т., Бекжанова, Е. Е., & Юлдашева, Ф. У. (1991). К обоснованию ПДК зерновой пыли в атмосферном воздухе. *Гигиена и санитария*, (8), 14-16.

10. Sherkuzieva, G. F., Salomova, F. I., Samigova, N. R., & Yuldasheva, F. U. (2023). RESULTS OF TOXICITY STUDY OF BIOLOGICAL FERTILIZER" YER MALHAMI" FOR INHALATION CHRONIC EFFECTS. *Central Asian Journal of Medicine*, (1), 110-115.

11. Абдуллаева, М. Т., Ауталипова, У. И., Ашинова, М. К., Бабаева, Г. О., Бандурина, Н. В., Бивол, Т. А., ... & Юлдашева, Ф. У. (2023). Современная наука: актуальные вопросы социально-экономического развития.

12. Саломова, Ф. И., Садуллаева, Х. А., & Самигова, Н. Р. (2022). Загрязнение атмосферы соединениями азота как этиологический фактор развития СС заболеваний г. ОО" TIBVIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYT.

13. Ахмадалиева, Н. О., Саломова, Ф. И., Садуллаева, Х. А., Шарипова, С. А., & Хабибуллаев, С. Ш. (2021). Заболеваемость преподавательского состава ВУЗа технического профиля. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(10), 860-871.

14. Халилова, Л. И., Комиссарчик, К. М., & Иващенко, В. П. (2022). Факторы, формирующие здоровье студентов медицинского вуза. In *ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ* (pp. 110-114).

15. Salomova, F. I., Ahmadaliev, N. O., Sadullaeva, K. A., Sherkuzieva, G. F., Yarmukhamedova, N. F., & Nurmatov, V. Q. (2022). Dust storm and atmosphere air pollution in Uzbekistan. *Central Asian Journal of Medicine*, (2), 36-51.

16. Jalolov, N. (2022). Умумтаълим мактаблари бошланғич синф ўқитувчиларнинг саломатлиги бўлажак авлодни тарбиялашнинг асосий мезони. In Республиканской научнопрактической конференция “ДНИ МОЛОДЫХ УЧЕННЫХ.

17. Ахмадалиева, Н. О. (2009). Возможности повышения защит-ных свойств организма на основе факторов питания. *Вестник Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. ИИ Мечникова*, (1), 43-46.

18. Imamova, A. O., Ahmadaliev, N. O., & Bobomurotov, T. A. (2022). Health states of children and ways to optimize the formation of the principles of a healthy lifestyle. *Eurasian Medical Research Periodical*, 8, 125-128.

19. Ниязова, О. А., Ахмадалиева, Н. О., Валиулин, Р. И., & Болтаев, М. М. (2022). Comparative assessment of nutrition of university students of medical and non-medical profile (Doctoral dissertation, European multidisciplinary journal of modern science).

20. Akhmadaliev, N. O., Salomova, F. I., Sadullaeva, K. A., Abdukadirova, L. K., Toshmatova, G. A., & Otajonov, I. O. (2021). Health state of teaching staff of different universities in the Republic of Uzbekistan.

21. Salomova, F. I., Akhmadaliev, N. O., Sharipova, S. A., & Abdukadirova, L. K. (2019). Social Portrait, Conditions, Lifestyle and Health of Universities Professors of The Republic of Uzbekistan in Modern Conditions. *Central Asian Journal of Medicine*, 2019(3), 93-103.