

**AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI SƏHIYYƏ NAZİRLİYİNİN  
İCTİMAİ SƏHIYYƏ VƏ İSLAHATLAR MƏRKƏZİ**

**TAM ORTA MƏKTƏBLƏRDƏ MƏKTƏBYAŞLI UŞAQLARIN  
QİDALANMA VƏRDİŞLƏRİ, HABELƏ MƏKTƏB BUFET VƏ  
YEMƏKXANALARININ (KAFETERİLƏRİNİN) VƏZİYYƏTİNİN  
QİYMƏTLƏNDİRİLMƏSİNƏ DAİR APARILMIŞ TƏDQİQATIN  
HESABATI**

**Bakı, 2016-cı il**

Bu hesabat Səhiyyə Nazirliyinin 07.03.2016-cı il tarixli 16 nömrəli əmri ilə təsdiq edilmiş "Azərbaycan Respublikasında qeyri-infeksiyon xəstəliklərlə mübarizəyə dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiyanın həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planı"nın müvafiq bəndlərinin icrasını təmin etmək məqsədilə Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi (İSİM) tərəfindən Təhsil Nazirliyi ilə əməkdaşlıqda həyata keçirilmiş sorğunun nəticələrinə əsasən hazırlanmışdır.

Layihənin koordinatoru: Səbinə Babazadə

Hesabatın müəllifləri : Nabil Seyidov və Səbinə Babazadə

Layihənin həyata keçirilməsində göstərdikləri əvəzsiz dəstəyə görə Təhsil Nazirliyinə xüsusi minnətdarlıq bildirilir.

Məlumatların təhlilində göstərdikləri köməyə görə Qəhrəman Haqverdiyevə və Samir Mehdiyevə minnətdarlıq bildirilir.

## MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	4
METODOLOGİYA.....	7
Sorgu vərəqələrinin tərtib edilməsi.....	7
Məhdudiyyətlər.....	7
Sorgunun əhatəliliyi və cavablandırılması.....	7
Sorgu vərəqələri.....	8
Qiymətləndirmə vərəqələri (check-list):.....	9
NƏTİCƏLƏR.....	12
Məktəbdə qidalanma və qida təminatı xidmətləri.....	12
Bufet və yeməxanaların əlçatanlığı.....	16
MƏKTƏBLİLƏRİN QİDALANMA VƏRDİŞLƏRİ.....	19
Yemək qəbulu vərdişləri.....	19
Səhər yeməyi.....	21
Qida seçimi.....	23
İsti yeməklər.....	27
Şirniyyat, “fast-fud” və şirnləşdirilmiş içkilərin satışı.....	28
Yemək və içkilərin ticarət avtomatlarından satışı.....	28
MİLLİ TƏLİMATLARA VƏ NORMATİV SƏNƏDLƏRƏ DAİR TƏHLİL.....	29
YEKUN.....	30
Əlavə 1. Məktəblərdə sağlam qidalanmanın təşkilinin əsasları	
Əlavə 2. Ayaqüstü və ya Fast-fud yeməkləri.	
Əlavə 3. Uşaqlarda sağlam vərdişləri inkişaf etdirməyə kömək edən 10 üsul	

## GİRİŞ

Sağlam qidalanma ilə bağlı müdaxilələrin erkən uşaqlıq və yeniyetməlik dövrlərində edilməsi xüsusi önəm daşıyır. Belə ki, erkən aparılan profilaktik tədbirlər və qeyri-infeksiyon xəstəliklərin risk faktorları ilə mübarizə gələcəkdə artıq çəki və piylənmə, fiziki passivlik, tütüncəkmə ilə bağlı problemlərin qarşısını almağa imkan verir. Uşaqlıq və yeniyetməlik dövrləri insan orqanizminin inkişafında xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Uşaqlıq və yeniyetməlik dövrləri sağlamlıq və fiziki və əqli inkişaf üçün ən əhəmiyyətlidir. Bu dövrlərdə orqanizmin fizioloji tələbatı artır və yüksək keyfiyyətli qidalardan ibarət pəhrizə xüsusilə ehtiyac duyulur, Belə ki, qida maddələrinə olan ehtiyac enerjiyə olan tələbatdan daha çoxdur. Yemək qəbulu ilə bağlı vərdislər, həyat təzi və davranış xüsusiyyətləri məhz bu dövrdə formalaşır və bir çox hallarda daimi olur.

Məktəbyaşlı uşaqların qidalanmasına həm valideyn, həm müəllim, həm də uşağın özü tərəfindən xüsusi önəm verilməlidir. Məktəbyaşlı uşaqların qidalanmasındakı səhvlər çox vaxt uşaq orqanizminin xüsusiyyətləri, ayrı-ayrı qida məhsullarının əhəmiyyəti və müxtəlif yaş qrupuna aid məktəblilərə lazım olan qida həcmi barədə valideynlərin düzgün təsəvvürə malik olmaması səbəbindən baş verir. Çox vaxt ailədə uşaqların düzgün qidalanmasına ciddi fikir verilmir və uşaq birinci sinifə gedən kimi ailədə tam olaraq böyüklərin ümumi qidalanma rejiminə keçirilir. Məhz uşaq həyatının elə bu dövründə onun iş və istirahət rejimi tam dəyişir. Dərslər daha çox fiziki və əqli gərginlik tələb edir. Aşağı sinif şagirdləri parta arxasında tərənəmədən oturmaqdan yorulurlar, yazı prosesi yorucudur, onların görmə və eşitmə orqanları gərgindir. Tədris prosesi həm də yuxarı sinif şagirdləri üçün də yorucudur. Dərslər zamanı uşaqların yorğunluğu normal və təbii prosesdir. Güc və enerjinin bərpa edilməsi üçün məktəbliyə istirahət və müvafiq yaşa uyğun qidalanma tələb edilir.

Məktəblər profilaktik tədbirlər üçün münbit məkandır və çox əhəmiyyətli imkanlara malikdir. Belə ki, məktəblərdə aparılan tədbirlər həm çox sayda uşağı, həm də məktəb əməkdaşları, valideynlər və icma nümayəndələrinə təsir göstərə bilər. Düzgün qidalanmanın təşkili və məktəblilərin yeməklə təminatı məktəblər üçün xüsusi önəm kəsb etməlidir. Bu, uşaqların rifahına və inkişafına müsbət təsir göstərir. Ədəbiyyatın təhlili göstərir ki, sağlam yeməklər və qidalanmanın yaxşılaşdırılması uşaqların öyrənmə bacarığını artırır və təhsildə daha yaxşı davamiyyətə səbəb olur.

Hər bir məktəbə uyğun ola biləcək universal qidalanma siyasətinin yaradılması çətindir, çünki Azərbaycan, Rusiya Federasiyası, ABŞ və Avropanın müxtəlif ölkələrinin orta təhsil müəssisələrinin təhsil sistemləri fərqlidir. Hər bir ölkə öz təhsil sisteminə uyğun qidalanma siyasətini formalaşdırmağa çalışmalıdır. Lakin düzgün qidalanma siyasətinin

universal olan dörd əsas elementi var: 1) səlahiyyətli məktəb icması, 2) məktəb kurikulumu, 3) məktəb mühiti və 4) sağlam qida təminatlı xidmətlər.

Məktəbdaxili qidalanma siyasətinin formalaşdırılması məqsədilə bütün maraqlı tərəflərin cəlb edilməsi tələb olunur. Xüsusilə yaradılan işçi qrupuna və ya Sağlamlıq Şurası, yaxud Komissiyasına müəllimlərin, valideynlərin, məktəblilərin, yerli biznes qurumlarının və səhiyyə orqanlarının (məktəb tibb otağı və ya ərazi üzrə poliklinika) nümayəndələrinin cəlb edilməsi önəmlidir. Mövcud vəziyyətin qiymətləndirilməsi əsasında qeyd edilmiş işçi qrup konkret məktəb üçün qidalanma siyasətinin və onun tətbiq olunması üçün fəaliyyət planının hazırlanmasına başlaya bilər. Hazırlanacaq dərslər planı qidalanma, qida məhsulları və yemək qəbulu ilə bağlı bir sıra geniş kateqoriyalara əhatə etməli və sağlam qidalanmaya dair məktəblilərə müvafiq həyat bacarıqları əldə etməyə imkan verməlidir. Məktəbdə sağlam qidalanmanın təmin edilməsi üçün məktəbdə sağlam qidalar, isti yeməklər və səhər yeməyi klubları, tərkibində həm də meyvə, tərəvəz və süd məhsullarından ibarət menyuların tərtib edilməsi əhəmiyyətli təsirə malik ola bilər. Uşaqlarda düzgün qidalanma vərdişlərinin formalaşdırılmasının uzunmüddətli olması üçün icma üzvləri də bu proseslərə cəlb edilməli və sağlamlığın təşviqi fəaliyyətlərində iştirak etməlidirlər.

Yemək qəbulunun xüsusiyyətləri sağlamlıq və rifah səviyyəsinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Uşaqlıq və yeniyetməlik dövrlərində sağlam qidalanma məktəbli uşaqlara xas olan artıq çəki və piylənmə, dişlərin kariyesi və fiziki aktivliyin azlığı kimi sağlamlıqla bağlı ciddi problemlərin yaranması riskini əhəmiyyətli şəkildə azaldır. Bununla yanaşı, həmin dövrdə sağlam qidalanma vərdişlərini formalaşdırmış gənclər əksər hallarda onlara ömür boyu sadıq qalırlar və beləliklə uzunmüddətli perspektivdə onlar arasında ürək-damar xəstəlikləri, xərçəng, 2-ci tip şəkərli diabet və osteoporoz riski də azalmış olur.

Məktəbdə təhsil aldığı müddətdə hər il bir məktəbli təxminən 200 dəfə məktəbdə nahar edir və ya yemək yeyir. Məktəbli hər il çoxsaylı mədəni və idman tədbirlərində iştirak edir, bufətdən hazır yeməklər alır. Buna görə də məktəbdə sağlam qidalanmanın təşviqi və məktəblilərə sağlam qidalar təklif edən xidmətlərin təşkili onların qidalanması istiqamətində atılan ən mühüm addım sayılır.

2013-cü ildən başlayaraq Azərbaycanda "Təhsil müəssisələrində təhsil və tərbiyə alanların qidalanması üzrə dövlət standartı"nın tətbiqinə başlanılıb. Standartlaşdırma, Metrologiya və Patent üzrə Dövlət Komitəsi tərəfindən tətbiq olunub və əsas məqsədi məktəblərdə göstərilən iaşə xidmətinin günün tələblərinə cavab verəcək şəkildə yerinə yetirilməsi, təhsil müəssisələrində qidalanmanın optimallaşdırılması yolu ilə təhsil və tərbiyə alanların sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsidir. Təhsil

müəssisələrində və təhsil müəssisələri üçün qidalanmanı təşkil edən müəssisələrdə bu standartların icrası məcburidir. Standartda təhsil müəssisələrində qidanın tərkibinə, qida dəyərliyinə, həcminə, keyfiyyətinə, təhlükəsizliyinə və qidanın qəbul şəraitinə, qidalanmanın təhlükəsizliyinə və keyfiyyətinə, istifadə olunan qabların təhlükəsizliyinə, həmçinin əsas qida maddələrinə və enerjiyə olan fizioloji tələbat normalarının ödənilməsi üçün tələblər müəyyənləşdirilib. Standartda 3-18 yaşlı uşaq və yeniyetmələr üçün fizioloji tələbat normaları, məktəbəqədər təhsil müəssisələrində uşaqların qidalanmasında istifadə edilməsi üçün tövsiyə olunan əsas qida məhsullarının siyahısı, ümumi təhsil və ilk peşə təhsili müəssisələrində uşaq və yeniyetmələrin qidalanması zamanı istifadəsinə icazə verilməyən məhsulların siyahısı, məktəbəqədər təhsil müəssisələri üçün orta gündəlik ərzaq çeşidinin siyahısı və s. əks olunub.

2016-cı ildə İSİM tərəfindən Təhsil Nazirliyi ilə əməkdaşlıqda aparılmış “Məktəbyaşlı uşaqların qidalanma vərdişlərinin öyrənilməsinə dair Sorğu” aşağıdakı məsələləri aydınlaşdırmağa imkan verib:

- məktəbdə məxsusi qidalanmanın təşkili,
- məktəb bufet və ya yeməxanalarının (kafeterilərinin) mövcudluğu və texniki imkanları,
- məktəbdə satılan və ya verilən yeməklər və qida məhsullarının çeşidi,
- məktəbdə qidalanmanın təşkili üzrə daxili təlimat qaydalarının əhatəliliyi.

Sorğunun nəticələrinin aşağıdakı iki istiqamətdə istifadə edilməsi nəzərdə tutulub. Birincisi, 2016-cı ildə aparılan sorğunun nəticələri baza səviyyəsini müəyyənləşdirəcək və gələcəkdə aparılacaq oxşar sorğuların nəticələri ilə müqayisəyə imkan verəcəkdir. İkincisi, sorğunun nəticələri məktəbyaşlı uşaqların sağlam qidalanması üçün məktəb və milli səviyyəli təlimatların və ya siyasətin formalaşdırılması üçün istifadə edilə bilər. Bu, o deməkdir ki, gələcəkdə aparılan oxşar tədqiqatlar bu təlimatların və ya siyasətlərin icrası vəziyyətini qiymətləndirməyə də imkan verəcəkdir.

## **METODOLOGİYA**

### ***Sorğu vərəqələrinin tərtib edilməsi.***

Sorğunun aparılması üçün təşkil edilmiş İşçi Qrup həm İSİM-in əməkdaşları, həm də Təhsil Nazirliyi və Azərbaycan Tibb Universitetinin mütəxəssislərindən ibarət olub. İşçi Qrupda aparılmış müzakirələrin nəticəsi olaraq, sorğunun intervüyer ilə məktəbli, intervüyer ilə valideyn və intervüyer ilə müəllim arasında sorğu-sual formatında aparılması razılaşdırılmışdır. Bu metod İSİM tərəfindən dəfələrlə aparılmış sorğu və tədqiqatlarda müvəffəqiyyətlə sınaqdan keçirilmişdir. Fərdi intervülər məktəbdə mövcud olan təlimat və xidmətlərin səviyyəsinin, habelə uşaqların və digər şəxslərin bilgi və davranışlarının öyrənilməsində çox effektivdir. 2014-cü ildə İSİM tərəfindən Bakı şəhərinin 50 tam orta məktəbində keçirilmiş sorğunun nəticələrinə əsaslanaraq, habelə Avstraliya, Böyük Britaniya, Rusiya Federasiyası və digər ölkələrdə aparılmış oxşar sorğuların metodologiyasını nəzərə alaraq, "Məktəbyaşlı uşaqların qidalanma vərdişlərinin öyrənilməsinə dair Sorğu"nın metodologiyası və fərqli əhali qrupları üçün sorğu vərəqələri tərtib edilmişdir.

### ***Məhdudiyyətlər.***

Məlumatın toplanmasına hədəflənmiş istənilən metodikada olduğu kimi "Məktəbyaşlı uşaqların qidalanma vərdişlərinin öyrənilməsinə dair Sorğu"nın aparılması üçün tətbiq edilmiş metodologiyanın da müəyyən məhdudiyyətləri vardır. Intervüyer tərəfindən aparılan sorğu heç də həmişə dolğun və dəqiq məlumatın toplanmasına imkan vermir. Bəzi hallarda respondentlər üz-üzə aparılan müsahibə və ya sorğu-sual zamanı səmimi cavab verməkdən çəkinir və ya utanırlar. Lakin bu cür sorğuların keçirilməsi daha asan və xərc baxımından daha səmərəlidir. Bununla yanaşı, əhali arasında bu növ araşdırmalar köndələn sorğu vasitəsilə aparılır.

Digər məhdudiyyət onunla bağlıdır ki, sorğuya cəlb edilmiş məktəblərin hamısı dövlət təhsil müəssisələri olub. Sorğuda heç bir özəl və ya təsərrüfat hesablı məktəb iştirak etməmişdir. Halbuki həmin özəl məktəblərdə məktəbdaxili nahar xidməti və bufet və yeməxanaların fəaliyyəti dövlət təhsil müəssisələrindən ciddi şəkildə fərqlənir.

### ***Sorğunun əhatəliliyi və cavablandırılması.***

Sorğu Bakı şəhəri və 7 iqtisadi regionda Təhsil Nazirliyi ilə əməkdaşlıq çərçivəsində aparılmışdır.

Sorğu Bakı şəhəri və Respublikanın seçilmiş 7 rayonunda fəaliyyət göstərən 25 tam orta məktəbdə və məktəbətrafı icmada 2016-cı ilin noyabr-dekabr aylarında aparılmışdır. Seçilmiş rayonlar bütün inzibati regionları təmsil etdiyi üçün məktəbyaşlı uşaqların

qidalanması ilə bağlı əldə edilən nəticələr bütöv ölkəyə də şamil edilə bilər. Sorğular həm şəhər və ya rayonun mərkəzi məktəblərində, həm də kənd məktəblərində aparılmışdır. Bu, böyük və kiçik, şəhər və kənd məktəbləri arasında olan fərqləri müəyyən etmək üçün tələb olunub.

Sorğu üçün representativ qrupun seçimi üçün təkklastərli sistemli seçim proseduru tətbiq edilmişdir. Uşaqlar, valideynlər və müəllimlər arasında keçirilmiş sorğunun məqsədləri üçün klaster rolunu məktəb oynamışdır. Tədqiqatda iştirak etmək üçün məktəblər təsadüfi seçim üsulu ilə müəyyənləşdirilmişdir.

Məktəblər seçilərkən, həmin rayonda fəaliyyət göstərən məktəblərin şagird sayı və məktəblərin rus və azərbaycan dilli olması da nəzərə alınmışdır. Hər bir məktəbdə 2-11-ci siniflərin sayının ən azı iki olması nəzərə alınmaqla, bütün şəhər-rayonlar üzrə məktəblərin siyahısında sistemli şəkildə 25 tam orta məktəb sorğuda iştiraka seçilmişdir.

Hər bir məktəbdə hər bir sinifdən 8 şagird seçilməklə, məktəb üzrə sorğuda iştirak edəcək şagirdlərin sayı 80 nəfər müəyyən edilmişdir. Bütün 25 məktəb üzrə sorğuda 2004 şagird iştirak etmişdir.

Sorğunun keçiriləcəyi məktəblərdə intervüyerlər tərəfindən məktəbin rəhbərliyi, habelə bir çoxunda 2-11-ci siniflərin müəllimləri ilə məlumatlandırma görüşləri keçirilmişdir. Məktəb direktorları və sinif rəhbərləri vasitəsi ilə uşaqların valideynlərinə sorğunun keçirilməsi barədə məlumat verilmiş və belə valideynlərin iştirakı təmin olunmuşdur. Bu cür yanaşma tətbiqinin nəticəsi kimi heç bir valideyn və ya uşaq sorğuda iştirakdan imtina ilə İSİM-ə və məktəb rəhbərliyinə müraciət etməmişdir. Hesabat hazırlanan dövrdə də həm Səhiyyə Nazirliyinə, həm də Təhsil Nazirliyinə sorğunun keçirilməsi ilə bağlı hər hansı narazılıq və ya şikayətlər ünvanlanmamışdır. Hesabatda əksər tapıntılar qrafiklərdən istifadə edilərək və yaş və cinsə görə ayrılaraq təqdim edilib. Hesabatda bütün tapıntılara dair məlumatı təqdim etmək mümkün olmadığından, burada ən mühüm və prioritet təşkil edən məsələlərə dair tapıntılar təsvir edilib.

Sorğular üç fərqli qrup - məktəblilər, valideynlər və müəllimlər arasında aparılıb. Sorğunun keyfiyyətli aparıldığını təmin etmək üçün bütün doldurulmuş sorğu vərəqələri təkrar olaraq supervayzerlər tərəfindən yoxlanılmış və anlaşılmazlıqlar ilk növbədə intervüyerlər, daha sonra respondentlərlə müzakirə edilərək korreksiya olunmuşdur.

### ***Sorğu vərəqələri.***

- Məktəbli uşaqların məktəbdə qidalanması vəziyyətinin öyrənilməsinə dair şagirdlər arasında aparılan sorğu – 51 sual
- Məktəbli uşaqların məktəbdə qidalanması vəziyyətinin öyrənilməsinə dair müəllimlər arasında aparılan sorğu - 26 sual



- Məktəbli uşaqların məktəbdə qidalanması vəziyyətinin öyrənilməsinə dair valideynlər arasında aparılan sorğu - 26 sual

**Qiymətləndirmə vərəqələri (check-list):**

- Məktəb bufet və yeməxanalarında şəraitin qiymətləndirilməsi
- Bufet və yeməxanada ümumi şərait - 13 sual
- Bufet və yeməxananın xidməti (satış yeri) hissəsi - 21 sual
- Qidaların saxlanması qaydaları - 9 sual
- Satılan qida məhsullarının çeşidi - 15 sual

Sorğu vərəqələri bütün respondentlər tərəfindən tam doldurulmuş və heç bir imtina halı qeydə alınmamışdır.

- Bakı şəhərində 5 məktəb,
- Gəncə, Göyçay, Saatlı, Lənkəran, Qazax, Quba və Qaxda 20 məktəb.

Yaşlar üzrə bölgü:

Sorğu 7-17 yaşda olan 2004 məktəbli arasında aparılıb ki, onların 51,3%-i qız və 48,7%-i oğlandır.

Sorğuda 1250 valideyn və 500 müəllim iştirak edib.

Bununla yanaşı, 25 tam orta məktəbin bufet və ya yeməxanasında müşahidə və qiymətləndirmə aparılıb.

Müsahibə zamanı ilk növbədə respondentlər sorğunun əsas məqsədi, veriləcək suallar və sorğunun anonim olması barədə məlumatlandırılmışlar.

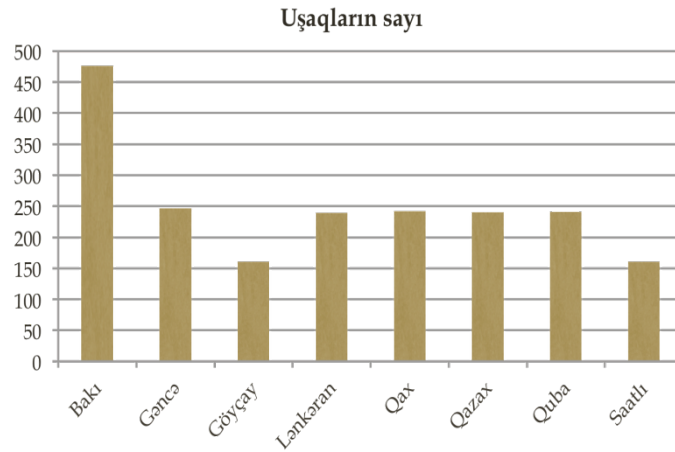
Respondentlər sorğuda iştirak etməyə razılıq verdikdən sonra onlar sorğu suallarını cavablandırmağa dəvət edilmişlər. Sorğu anonim şəkildə aparılmışdır.

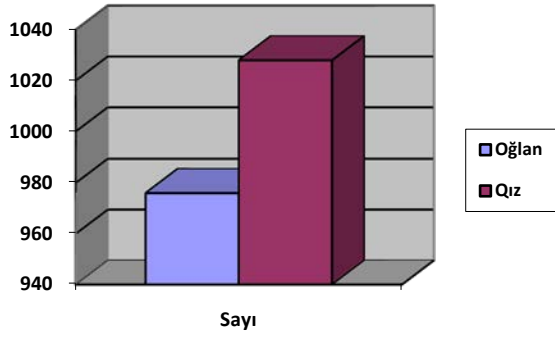
Hər bir qrup üzrə tərtib edilmiş sorğu vərəqələri fərdi qaydada və anonimliyin təmin olunması ilə aparılan müsahibə zamanı intervüyer tərəfindən respondentdən alınan cavablar əsasında doldurulmuşdur.

Doldurulmuş sorğu vərəqələri intervüyerlər tərəfindən toplanaraq sorğunun təşkilat komitəsinə təqdim edilib. Suallara verilmiş cavablar qrup üzrə SPSS kompüter proqramına daxil edilmiş və nəticələr həmin proqramdan istifadə edilərək təhlil edilmişdir.

Tədqiqatın keçirildiyi şəhər-rayonlar	Tam orta məktəblərin siyahısı
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bakı ş. Səbail r-nu</li> <li>Bakı ş. Nərimanov r-nu</li> <li>Bakı ş. Binəqədi r-nu</li> <li>Bakı ş. Nəsimi r-nu</li> <li>Bakı ş. Nizami r-nu</li> <li>Abşeron rayonu</li> </ul>	189/190 177 276 12 220 5 nömrəli tam orta məktəblər
Gəncə	6, 41 və 25 nömrəli tam orta məktəblər
Lənkəran	4, 9 və 10 nömrəli tam ortaməktəblər
Qazax	1 və 4 nömrəli tam orta məktəblər, Ağköynək kənd tam orta məktəbi
Qax	Qorağan kənd, Lekid kənd və 4 nömrəli tam orta məktəblər
Quba	1, 2 və 7 nömrəli tam orta məktəblər
Saatlı	2 nömrəli tam orta məktəb və Əli Soltanlı kənd tam orta məktəbi
Göyçay	1 və 5 nömrəli tam orta məktəblər

Sorğu hər bir məktəbdə 2-11-ci sinif şagirdləri arasında aparılmışdır. Sistemli seçim əsasında hər bir məktəb üzrə 2a, 3b, 4a, 5b, 6a, 7b, 8a, 9b,10a və 11b sinifləri müəyyən edilmişdir. Hər bir sinifdə şagirdlərə rəngli kağızın seçilməsi təklif olunurdu, çəhrayı rəngdə kağızları seçən ilk 8 şagird sorğuda iştiraka dəvət edilmişdir.



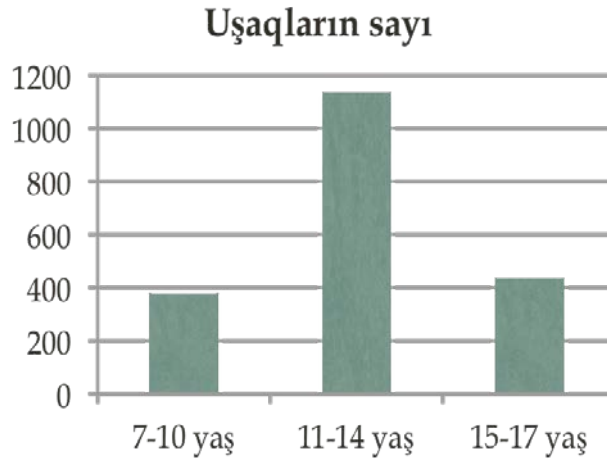


## NƏTİCƏLƏR

Hesabatda sorğunun nəticələri aşağıdakı 4 kateqoriyaya əsasən təqdim edilir:

- məktəblilər
- müəllimlər
- valideynlər
- məktəb bufet və ya yeməxanalarının qiymətləndirilməsi

Bu kateqoriyalarla yanaşı hesabatda məktəbyaşlı uşaqlar arasında yaşlara görə fərqləndirmə də aparılmışdır. Belə ki, ibtidai sinif şagirdləri və yuxarı sinif şagirdlərindən alınmış nəticələrin də müqayisəli təhlili aparılıb. Sorğuda 377 nəfər 7-10 yaşlı (2-4-cü siniflər), 1133 nəfər 11-14 yaşlı (5-9-cu siniflər) və 434 nəfər 15-17 yaşlı (10-11-ci siniflər) uşaqlar iştirak ediblər. Bu cür bölgü həmçinin ibtidai sinif şagirdlərinin qidalanması davranışlarının fərqli olması, məktəbdə keçirdikləri müddətin az olması və valideynlərin təsirinin daha güclü olması ilə izah edilir. 11-14 və 15-17 yaşlı yuxarı sinif şagirdlərinin də ayrıca götürülməsi arxasında da eyni səbəblər durur.



Toplanmış məlumatlar həmçinin şəhər və kənd məktəbləri arasında müqayisəli təhlilin aparılmasına imkan verib. Belə ki, sorğuya cəlb edilmiş məktəblərin 10-u şəhər məktəbi, 15-i isə rayon-kənd məktəbi olmuşdur. Şəhər məktəbləri Bakı və Gəncə şəhərlərindən seçilmişdir. Digər bütün məktəblər isə rayon-kənd məktəbləri olub və respublikanın 6 rayonundan seçilib.

### ***Məktəbdə qidalanma və qida təminatı xidmətləri.***

Sorğudan əvvəl mövcud milli qanunvericiliyin və normativ-hüquqi bazanın təhlili nəticəsində müəyyən edilib ki, məktəbli uşaqlara təklif edilən yeməklərin çeşidi məktəblərin malik olduğu şərait və avadanlıqdan əhəmiyyətli dərəcədə asılıdır.

Belə ki, hazırda məktəblərdə qidalanmanın təşkili Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 2010-cu il 25 noyabr tarixli 218 nömrəli qərarı ilə təsdiq edilmiş "Təhsil

müəssisələrində iaşə və tibbi xidmətinin təşkili Qaydası və Normaları” ilə tənzimlənir. Sənədin 2.1-ci maddəsinə əsasən təhsil müəssisəsinin tipindən, növündən və tədris müddətindən asılı olaraq, iaşə obyektləri bufet və (və ya) yeməxana formasında təşkil edilir. Maddə 2.3-ə əsasən isə təhsil müəssisələrində fəaliyyət göstərən iaşə obyektləri aşağıdakılardan ibarət ola bilər: ərzaq xammalı əsasında işləyən yeməxanalar; yarımfabrikat əsasında işləyən yeməxanalar və/və ya bufet-paylayıcı kimi fəaliyyət göstərən iaşə obyektləri. Qeyd edilmiş qayda və normalara əsasən (maddə 2.4.) məktəb bufet və yeməxanaları üçün qida qəbulu zalları ayrılmalıdır.

Sorğu və monitorinq səfərləri vasitəsilə məktəblərdə il ərzində yeməklərin hazırlanması, o cümlədən bişirilməsi, habelə bufet və yeməxanalarda təklif edilən qidaların saxlanması və satışı üçün müvafiq şərait və avadanlığın olub-olmadığının müəyyənləşdirilməsi bu sahədə mövcud vəziyyətin yaxşılaşdırılması məqsədilə təklif və tövsiyələrin hazırlanması üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. İSİM tərəfindən aparılmış əvvəlki sorğular<sup>1</sup> və fokus qrup müzakirələrdə məktəblərdə isti yeməklərin olmaması, satılan qəlyanaltılar və digər hazır yeməklərin isə sağlamlıq üçün faydalı olmaması ilə bağlı ciddi narahatçılıqlar bildirilmişdir.

Anbar və ya qida məhsullarının saxlanması, isti yeməklərin bişirilməsi və ya hazır yeməklərin isidilməsi üçün müvafiq şəraiti olan məktəblər uşaqlara daha geniş çeşiddə yeməklər təklif edir. Hesabat müəlliflərinin fikirlərinə görə, yeməklərin geniş çeşidliliyi heç də onların sağlamlıq üçün faydalı və ya uşaqların qida maddələrinə olan ehtiyaclarını tam ödəməsi anlamına gətirmir. Məsələn, soyuducu ilə təchiz olunmuş məktəblər süd və süd məhsullarının uşaqlar üçün əlçatan olmasını təmin edə bilər. Lakin soyuducusu olmayan və ya soyuducusu kiçik olan məktəblər uşaqları uyğun həcmdə süd və süd məhsulları ilə təmin edə bilmir. Digər tərəfdən soyuducu ilə təchiz olunan məktəblərdə digər səbəblərdən, ümumiyyətlə süd və süd məhsulları satılmaya da bilər. Bütün lazımı şəraitə və avadanlığa malik bufet və ya yeməxanalar uşaqları daha geniş çeşidli qida məhsulları ilə təmin edə bilər. Lakin həmin məktəblərdə eyni zamanda az faydalı və ya sağlamlıq üçün zərərli qida növlərinin çeşidi də çox olur.

---

<sup>1</sup> Uşaqların icbari dispanserizasiyasının icrasının monitorinq hesabatı, 2014-2015.

Sağlam təhsil – sağlam millət proqramına cəlb edilmiş məktəblərdə uşaqların sağlamlığının öyrənilməsi tədqiqatı, 2015.

**“Təhsil müəssisələrinin tikintisinə, maddi-texniki təchizatına dair vahid normalar, ümumi sanitariya-gigiyena tələbləri, şagird yerləri ilə təminat normativləri”nin təsdiq edilməsi haqqında Nazirlər Kabinetinin 171 nömrəli 3 avqust 2012-ci il tarixli qərarından çıxarış:**

2.4.4. Qidalanmanın təşkili zamanı ictimai iəşə müəssisələrinə, ərzaq xammalının saxlanılmasına və emalına, qida məhsullarının hazırlanmasına, xüsusilə tez xarab olan ərzaq məhsullarının saxlanma şəraitinə və müddətinə, ümumi təhsil müəssisələrində şagirdlərin rasional qidalanmasının təşkilinə dair sanitar-epidemioloji tələblər rəhbər tutulmalıdır.

2.4.4. Qidalanmanın təşkili zamanı ictimai iəşə müəssisələrinə, ərzaq xammalının saxlanılmasına və emalına, qida məhsullarının hazırlanmasına, xüsusilə tez xarab olan ərzaq məhsullarının saxlanma şəraitinə və müddətinə, ümumi təhsil müəssisələrində şagirdlərin rasional qidalanmasının təşkilinə dair sanitar-epidemioloji tələblər rəhbər tutulmalıdır.

2.4.6.8. yumurtalı makaronlar, qayğanaq;

2.4.6.9. kremli pirojnalar və tortlar;

2.4.6.10. çox miqdarda yağ doldurulmuş dərin qablarda qızdırılan piroqlar və ponçiklər;

2.4.6.11. xəmiri acıdan naməlum tərkibli tozlar.

Aşağıdakı cədvəldən görüldüyü kimi sorğuda iştirak etmiş 25 tam orta məktəbdən cəmi 9-da süd məhsulları soyuducuda saxlanılıb və yalnız 12-də soyuducu işlək vəziyyətdə olub. İsti yeməklərin bişirilməsi üçün yalnız 10 tam orta məktəbdə müvafiq şərait olub. Məktəblərin yalnız 8-də yeməklərin qızdırılması üçün müvafiq mikro-soba və ya duxovka mövcud olub. İsti yeməklərin >60°C temperaturda saxlanması üçün müvafiq şəraitin isə yalnız 6 tam orta məktəbdə olduğu müəyyənləşdirilib. Heç bir məktəbdə qab-qacağın avtomatlaşdırılmış yuyulması üçün avadanlıq olmayıb.

Sual	Müsbət cavab
1. Süd məhsulları və soyuducuda saxlanılmalı olan digər qida məhsulları soyuducudadır.	9
2. Soyuducu işləyir və temperatur göstəricisi işləyir.	12
3. Yeməklərin qızdırılması üçün mikro-soba və ya duxovka var və işlək vəziyyətdədir.	8
4. İsti yeməklər ən azı 60°C-dən yuxarı temperaturda saxlanılır.	6

Sorğudan görünür ki, məktəblərin böyük əksəriyyətində soyuq saxlanması tələb olunan qidaların (yeməklərin) saxlanması üçün soyuducular və isti yeməklərin saxlanması üçün müvafiq istilik cihazları və ya qızdırıcılar yoxdur. Soba və ya mikrodalğalı sobalar da çox az sayda məktəblərdə mövcuddur. Şəhər məktəblərinin mətbəx avadanlığı ilə təminatı, habelə bufet və yeməxana şəraiti daha yaxşı olmuşdur. Müvafiq avadanlıqla təchiz olunan məktəblərin əksəriyyətində isə soyuducu, isitmə cihazı/qızdırıcı, mikrodalğalı soba və sobaların texniki parametrləri məktəblilərin ehtiyaclarının ödənilməsi üçün kifayət deyil. Məktəblərin 13-də (~60%) soyuducuların olmaması və ya onların işlək olmaması, həmin məktəblərdə uşaqların süd və süd məhsulları ilə təmin edilməsini əngəlləmiş olur. Səhiyyə Nazirliyi və Təhsil Nazirliyinin təşviq etdiyi sağlam qidalanma proqramında (nümunəvi menyularda) süd və süd məhsullarının mühüm olduğunu nəzərə alaraq, soyuducuların

olmaması və ya soyuducuların texniki parametrlərinin yetərsiz olması bu proqramların səmərəliyinin qarşısını almış olacaqdır.

Toplanmış məlumatların şəhər və rayon/kənd məktəbləri üzrə bölgüsü avadanlıq baxımından ciddi fərqlər müəyyən etməsə də, Bakı şəhərində fəaliyyət göstərən məktəblərin mətbəx avadanlığı ilə təchizatı daha yaxşı olmuşdur.

### **Yeməklərlə təminat.**

Sorğu vasitəsilə məktəb bufet və yeməxanalarında satılan və ya əlçatan qidaların çeşidi barədə məlumatın əldə edilməsi iki cəhətdən önəmlidir. Birincisi bu məktəblərdə qidalanmanın normativlərə və təlimatlara uyğun təşkil edilməsini qiymətləndirməyə, ikincisi isə gələcəkdə aparılacaq müqayisələr üçün baza səviyyəsinin müəyyənləşdirilməsinə zəmin yaratmağa.

Hesabatın məqsədləri üçün bufet və yeməxana arasında fərq aşağıdakı kimi müəyyən edilib. Yeməxana “məktəbdə yeməyin hazırlanması, o cümlədən, bişirilməsi və məktəblilərin qidalanması üçün nəzərdən tutulmuş müvafiq sahədir. Burada məktəblilərin masa arxasında oturub yemək yeməsi üçün yer vardır. Kafeteriyada tam həcmli qida təchizatı xidmətləri olur”.

Bufet isə “məktəbdə (kafeteriyadan əlavə) qəlyanaltı və ya ayaqüstü yeməklərin və ya yarım-hazır qida məhsullarının satıldığı məkandır. Burada satılan qidalar başqa yerdə hazırlanmış və paketləşdirilmiş qidalardır (məs., hazır buterbrodlar)”.

Sorğuda iştirak edən məktəblərin 21-də bufet, 4-də isə həm yeməxana, həm də bufet olmuşdur. Kənd məktəblərində əsasən bufetlər fəaliyyət göstərir və bu onların yer məhdudluğu və yemək bişirmək üçün avadanlığın olmaması ilə izah olunur.

Maraqlıdır ki, valideynlər məktəbdə satılan qidalara dair az məlumatlıdır. Belə ki, valideynlərin cəmi 32%-i məktəb bufet və ya yeməxanalarında satılan qidalar barədə məlumatlı olduğunu və yalnız 10%-i qidaların siyahısına baxdığını bildirib.

**“Təhsil müəssisələrinin tikintisinə, maddi-texniki təchizatına dair vahid normalar, ümumi sanitariya-gigiyena tələbləri, şagird yerləri ilə təminat normativləri”nin təsdiq edilməsi haqqında Nazirlər Kabinetinin 171 nömrəli 3 avqust 2012-ci il tarixli qərarından çıxarış:**

2.4.6. Ümumi təhsil müəssisələrində şagirdlərin qidalanması zamanı aşağıdakı məhsulların istifadə olunması qadağandır:

2.4.6.1. çəlləkdə saxlanılan, pasterizə edilməmiş və qaynadılmamış süd;

2.4.6.2. termiki emala məruz qalmayan, təbii halda olan kəsmik və xama;

2.4.6.3. təbii halda olan və kəsmiyin hazırlanması üçün istifadə olunan süd və qatıq;

2.4.6.4. termiki emala məruz qalmayan yaşıl noxud;

2.4.6.5. ət qiyməsi ilə hazırlanmış makaron, ətli blinlər, studenlər, doğramac, paştetlər, siyənək balığından farşmak, üzərinə şirə tökülmüş yeməklər (ət və balıqdan);

2.4.6.6. termiki emala məruz qalmayan içkilər və morslar, kvas;

2.4.6.7. göbələklər.

### ***Bufet və yeməxanaların əlçatanlığı.***

Məktəbdaxili bufet və yeməxanaların şagirdlər üçün əlçatanlığı onların sağlam qidalanmasının əsasını təşkil edir. Belə ki, sinif otaqlarından uzaqda yerləşən, dərslər arasında tənəffüslər zamanı uşaqların nahar etməsi üçün məhdud vaxt ərzində həmin bufet və yeməxanalardan istifadə edə bilməməsi uşaqların normal qidalanmasına mane olur. Yalnız məktəblərin 4-də bufet və yeməxanada iş saatlarını elan edən lövhələr asılmışdır. Bununla yanaşı, yalnız 18 məktəbdə bufet və yeməxanalar qışda isidilir, istilər zamanı sərinləşdirilir. Bufet və yeməxanaların şəraiti, o cümlədən isidilməsi və ya soyudulması imkanları uşaqların rahat oturub yemək yeməsi üçün xüsusi önəm kəsb edir.

Məktəblərin hamısında bufet və yeməxanalar məktəbin iş saatlarına uyğun fəaliyyət göstərib və uşaqların istifadəsi üçün açıqdır. Əksər məktəblərdə bufet və yeməxanalar səhər yeməyi üçün (saat 08.00) açıq olsalar da, həmin saatda yalnız hazır qəlyanaltılar və ya ayaqüstü qidaların satışı mövcud olur.

Sorğuda iştirak edən məktəblilərin 1378 nəfəri (68.8%) bufet və ya yeməxanasından son 1 ayda istifadə edib, 546 nəfəri (27.2%) isə son 1 ayda məktəb bufeti və ya yeməxanasında istifadə etməyib. Bütün məktəblər üzrə bufet və ya yeməxanalardan istifadə edən və etməyən şagirdlərin faizi ciddi fərqlənməyibdir.

Sorğuda iştirak etmiş bütün məktəblərdə uşaqların qidalanması üçün bufet və ya yeməxanaların (25 tam orta məktəb) olduğu müəyyən edilmişdir. Lakin bufet və yeməxanaların olmasına baxmayaraq, yalnız 21 məktəbdə ən azı 10 nəfər uşağın oturub yemək yeməsi üçün şəraitin olduğu müəyyən edilib. Kənd məktəblərinin bufet və ya yeməxanalarında uşaqların mərkəzləşdirilmiş qaydada qidalanması üçün kifayət qədər oturacaq və masa yoxdur.

Bununla yanaşı, monitoring zamanı müəyyən edilmişdir ki, 24 tam orta məktəbdə bufet və ya yeməxanalar təmizdir və hər gün təmizlənir, masa və oturacaqlar silinir. Məktəblərin 17-də bufet və ya yeməxanalardan döşəmələrin təmizlənməsi üçün istifadə edən kimyəvi yuyucu maddələrin qoxusu gəlmir. Məktəblərin 20-də bufet və ya yeməxanalarda zibil qabının olduğu müəyyən edilib.

Uşaqlar arasında sanitar-gigiyenik vərdişlərin aşılmasının vacib olduğunu nəzərə alaraq, qida qəbulundan əvvəl əllərin yuyulması üçün şəraitin olduğu da sorğu zamanı araşdırılıb. Məlum olub ki, məktəblərin yalnız 14-də məktəb bufet və ya yeməxanalarının (kafeterilərinin) önündə və ya içərisində əl yumaq üçün su mənbəyi və sabun vardır. Digər 11 tam orta məktəbdə uşaqlar bu məqsədlə çox zaman tualet otaqlarında olan su kranlarından istifadə edirlər. Lakin tualet otaqlarında sabunun olmadığı müəyyən edilib. Məktəb bufet və ya yeməxanalarının (kafeterilərinin) girəcəyi və ya içərisində su kranları



və sabunun olmaması yemək qəbulundan əvvəl əllərin yuyulması vərdişinin aşılmasını məhdudlaşdırır. Əllərin yuyulmasını təşviq edən plakat və ya guşələrin isə yalnız 4 tam orta məktəbdə olduğu müəyyən edilib.

Təəccüblü deyil ki, sorğuda iştirak edən uşaqların böyük əksəriyyəti (~73%) il ərzində məktəb bufeti və ya yeməxanalarında verilən və ya satılan yeməklərdən istifadə edir. Maraqlıdır ki, şagirdlərin 18.5%-i hər gün, 30%-i həftədə ən azı 2-3 dəfə və 12.1% həftədə 1 dəfə məktəb bufet və yeməxanalarından yemək alırlar. Bu səbəbdən də məktəb bufet və yeməxanalarında sağlam qidaların olması zəruridir. Məktəbdə satılan yeməklər və ya qidaların çeşidi ya sağlam qidalanmanın təşviqinə töhfə verə, ya da əksinə qeyri-sağlam qidalanma vərdişlərinin aşılmasına səbəb ola bilər. Xüsusilə də, həyat bilgisi və ya biologiya dərslərində sağlam qidalanmanın əsaslarını öyrənən şagirdlərin məktəb bufeti və ya yeməxanalarında bunun əksini müşahidə etməsi, əlbəttə ki, sağlam qidalanma vərdişlərinin aşılmasının qarşısını almış olur.

#### **Bufet və yeməxanalarda satılan qidalar.**

Sorğu zamanı respondent uşaqlardan gün ərzində məktəbin bufet və ya yeməxanasından nə aldıkları barədə soruşulub. Sualın məqsədi şagirdlərin məhz üstünlük verdikləri və tez-tez aldıkları qida məhsullarını müəyyənləşdirmək olub.

Əvvəlki araşdırmalarda olduğu kimi bu araşdırma zamanı da əksər məktəblərin uşaqları isti yeməklərlə təmin edə bilməməsi müəyyən edilib. Bunun səbəblərindən biri kimi isə isti yeməklərin bişirilməsi və saxlanması üçün müvafiq şəraitin olmaması göstərilib.

Rəyi soruşulan şagirdlərin 51%-i bufet və ya yeməxanalardan bulka, 31%-i peçenye, 24%-i su, 19%-i şokolad, 15%-i pirojki almağa üstünlük veriblər. Məktəblər arasında üstünlük verilən qida məhsullarının çeşidi çox az fərqlənib. Aşağıdakı cədvəldə məktəbli uşaqların adi məktəb günü ərzində məktəbdə fəaliyyət göstərən bufet və ya yeməxanadan daha çox aldıkları qidaların siyahısı verilib.

#### Cədvəl. Məktəbdə uşaqlar tərəfindən ən çox alınan qidalar.

Qida növləri	Uşaqların sayı	%, faiz
1.Bulka	965	51%
2. Peçenye	586	31%
3. Su	455	24%
4. Şokolad	365	19%
5. Çay	359	19%
6. Kolbasa və ya sosiskalı çörək/bulka	306	16%
7.Pirojki	279	15%

8. Meyvə suyu	284	15%
9. Pizza	206	11%
10. Coca-Cola, Fanta, Pepsi, qazlı şirin sular	158	8%
11. Dönər	117	6%
12. Buterbrod (yağ və pendirli çörək/bulka)	45	2%

Məktəblərin böyük əksəriyyətində (80%) bufet və ya yeməxanalarda ağ süd və şokoladlı və ya çiyələkli süd satılmır. Valideyn və uşaqlardan əldə edilmiş cavablar onu deməyə əsas verir ki, uşaqların qidalanmasında süd və süd məhsullarına həm valideyn, həm uşaqlar çox az əhəmiyyət verirlər. Südün uşaqların qidalanmasında mühüm yerə malik olduğunu nəzərə alaraq, aparılacaq təşviqat və təbliğat kampaniyalarının nəticəsi olaraq ondan istifadədə artım gözləniləndir. Lakin bu zaman süd və süd məhsullarının soyuducuda və ya müvafiq temperaturda saxlanması üçün şəraitin olması tələb olunacaqdır. Hazırda isə məktəblərin yalnız 12-də (48%) soyuducu işlək vəziyyətdə və üzərində olan temperatur göstəricisi işlək olub.

Kənd məktəblərinin heç birində yoqurt, qatıq, ağ pendir və şokoladlı və ya çiyələkli süd də olmayıb.

Təzə meyvə və tərəvəz, habelə tərəvəz salatları cəmi 2 tam orta məktəbdə (8%) satılırdı. 100%-li meyvə şirələri isə heç bir bufet və yeməxanada satılmır. Bununla yanaşı, tərkibində ən azı 20-40% meyvə və ya meyvə konsentratı olan şirə və nektarlar məktəblərin 16-da (65%) qeydə alınıb. Tərəvəz və ya meyvə və tərəvəzin qarışığından hazırlanmış şirələr isə heç bir məktəbdə qeydə alınmayıb.

Su (qazsız və qazlı) bütün məktəb bufet və yeməxanalarında satılır və uşaqların tez-tez aldıkları qida növüdür. Bununla yanaşı yalnız Bakı şəhərinin 3 tam orta məktəbində bufet və ya yeməxanada içməli su aparatı və birdəfəlik stəkanların olduğu aşkarlanıb. Digər məktəblərdə su yalnız butulkalarda satılır.

## **MƏKTƏBLİLƏRİN QİDALANMA VƏRDIŞLƏRİ.**

### ***Yemək qəbulu vərdişləri.***

Uşaq və yeniyetmələrin qidalanması ilə bağlı narahatçılıqlar qida məhsulları bazarının qloballaşması nəticəsində qida qəbulu ilə bağlı vərdişlərin dəyişməsi ilə bağlıdır. Son bir neçə onillik ərzində yemək qəbulu vərdişlərində əhəmiyyətli dəyişikliklər baş vermişdir.

ABŞ və Avropada aparılan tədqiqatlar göstərir ki, hər iki valideynin işlədiyi ailələrin sayının artması və vaxt məhdudluğu "yarımfabrikatlar" və ya "qismən hazır və ya hazır qida məhsulları" bazarının genişlənməsinə səbəb olub. Həmin yarımfabrikatlar evdə bişirilən yeməkləri tədricən əvəz etməkdədir. Evdən kənar yemək tədricən daha çox ailələri əhatə etməkdədir (St-Onge, Keller və Heymsfield, 2003). Maraqlıdır ki, Finlyandiyada əhalinin 1/3 hissəsi gündə ən azı 1 dəfə yeməyi evdən kənar yeyir (Finnish National Nutrition Surveillance System, 1999). Qida məhsulları və yemək hazırlığı və qəbuluna dair uşaqlar arasında müvafiq bilgi və bacarıqların evdə formalaşdırılması imkanı getdikcə məhdudlaşmaqdadır. Məktəb kurikulumunda yemək bişirməyə dair dərslərin olmaması da uşaqların bu sahədə məlumatlılığını və bacarıqlarını məhdudlaşdırır. Uşaq və yeniyetmələrin əksəriyyəti sağlam qidalanma üçün vacib olan bacarıqlara yiyələnmemiş qalır. Onlar üçün evdən kənar yemək yeganə çıxış yolu olur. Bu isə qəbul edilən yeməklərin həcmində artmasına və uşaqlar tərəfindən kalori tərkibi məlum olmayan qida məhsullarının çoxlu miqdarda qəbuluna gətirib çıxarır (James, 2002).

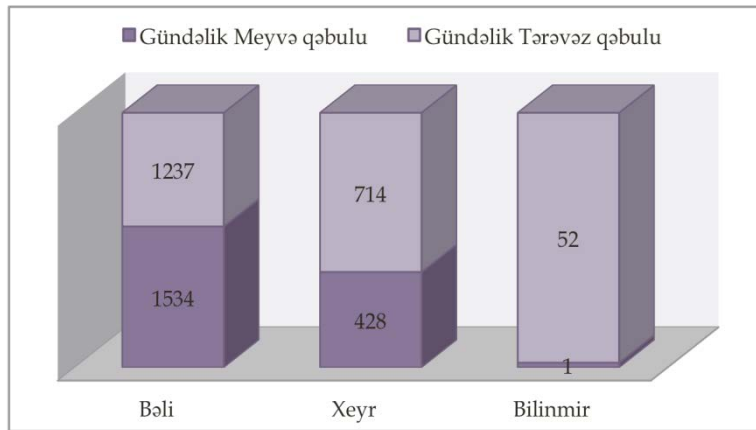
Yüksək enerjili, yağ, şəkər və duz tərkibli qəlyanaltılar və əlüstü yeməklər həmçinin meyvə və tərəvəzin qəbulunun azalmasına da səbəb olur. ÜST tərəfindən Avropa regionunda 2004-cü ildə keçirilmiş HBSC və ya "Məktəbyaşlı uşaqlar arasında sağlam davranış" adlı tədqiqatdan məlum olub ki, uşaqlar arasında orta hesabla meyvə və tərəvəzin qəbulu çox aşağıdır: oğlan uşaqlarının yalnız 30%-i və qız uşaqlarının 37%-i hər gün meyvə yeyirlər. Məktəbli uşaqların 50%-dən azı isə gündə tərəvəz yeyir (oğlanlar arasında 28%, qızlar arasında 34%). ÜST-nin üzvü olan 16 dünya ölkəsində aparılmış təhlil göstərir ki, uşaqların cəmi 25%-i həftədə yalnız bir dəfə meyvə qəbul edir. Maraqlıdır ki, yaş artdıqca uşaqlar arasında müntəzəm meyvə və tərəvəzin qəbulu azalır. Sorğu göstərir ki, aşağı yaşlı uşaqlarla müqayisədə yuxarı yaşlı uşaqlar daha az meyvə və tərəvəz qəbul edirlər.

Əlüstü (ayaqüstü və ya "fast-fud") yeməklərin qəbulu getdikcə uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığı üçün əhəmiyyətli olan səhər yeməklərini əvəz etməyə başlayır. Tədqiqatlar göstərir ki, səhər yeməyinin buraxılması tərkibində şəkər və yağ miqdarı yüksək olan qida məhsullarının qəbuluna şərait yaradır. ÜST tərəfindən 2004-cü ildə

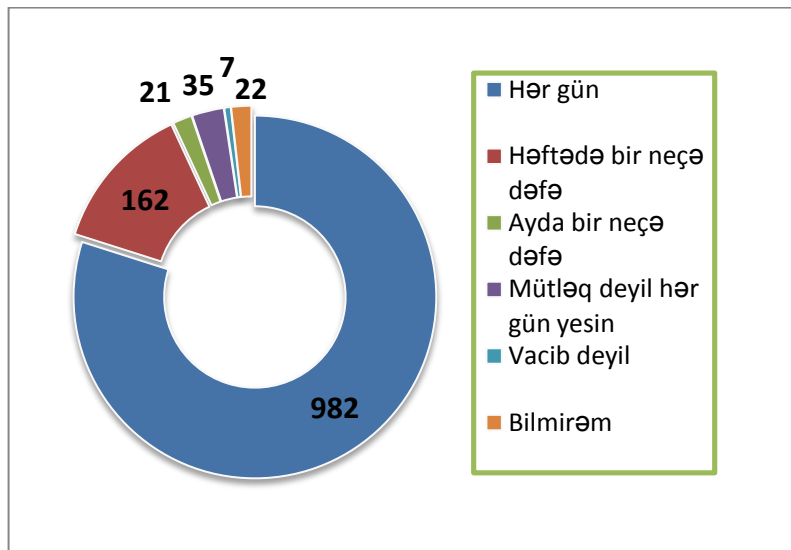
aparılmış tədqiqatdan məlumdur ki, dünya ölkələrinin böyük əksəriyyətində orta hesabla oğlan uşaqlarının 69%-i və qızların 60%-i məktəb günlərində evdə və ya məktəbdə səhər yeməyi yeyirlər. Bundan əlavə, səhər yeməyinin yeyilməməsi, buraxılması uşaq və yeniyetmələr arasında səhərlər yorğunluğa və dərsə davamiyyətin aşağı düşməsinə səbəb olur.

Sorğuda iştirak edənlərdən 1189 şagird (61%) süd məhsullarının, 1325 şagird (68%) tərəvəzin, 1491 şagird (76%) isə meyvəli qidaların sağlam olduğunu qeyd edib. Buna baxmayaraq, şagirdlərin 36%-i pizza, 30%-i meyvə suyu, 26%-i şəkərli qazlaşdırılmış suların məktəb bufet və ya yeməxanalarında satıldığını istəyiblər. Buna baxmayaraq, şagirdlərin 36%-i pizza, 30%-il meyvə suyu, 26%-i Coca-Cola, Fanta, Pepsi, qazlı şirin suların məktəb bufet və ya yeməxanasında olmasını istəyirlər.

Cədvəl. Gündəlik meyvə və tərəvəz qəbulu.



Valideynlərin cavabları göstərir ki, məktəbdə də olmasa, uşaqların böyük bir hissəsi gün ərzində meyvə və tərəvəz qəbul edir.

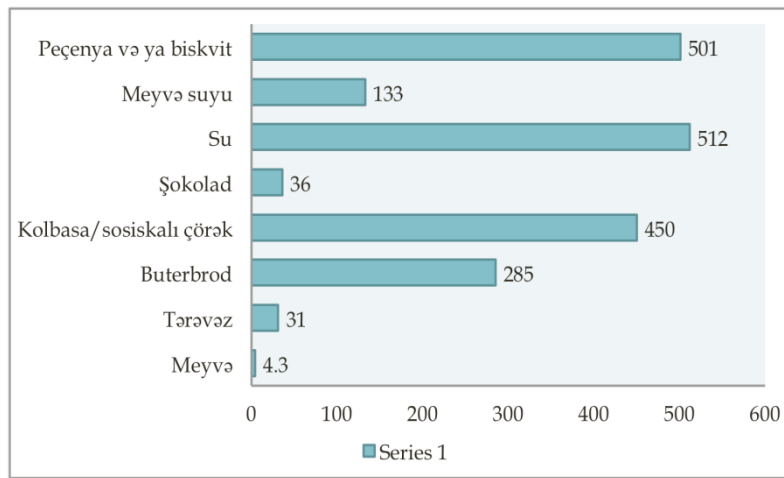


İnkişaf etmiş ölkələrdə aparılan tədqiqatlar göstərir ki, məktəbyaşlı uşaqların evdə

qidalanması onların məktəbdə qidalanmasına bir başa təsir göstərir. Bununla yanaşı, valideynlərin qidalanma vərdişləri və sağlam qidalanma ilə bağlı bilgileri və məlumatlılığı da uşaqların evdən kənar, o cümlədən məktəbdə qidalanmasına ciddi təsir göstərir. Azərbaycanda da uşaqların məktəbdə qida seçiminə evdə müşahidə edilən davranış və valideynlərin tövsiyələrinin (65%) ciddi təsir göstərdiyi aşkarlanıb.

Sorğudan məlum olub ki, uşaqların hamısı evdən məktəbdə yemək üçün fərqli qidalar gətirir. Müəyyən edilib ki, uşaqlar evdən məktəbə əsasən peçenye və ya biskvit (25%), içməli su (25.5%), kolbasa və ya sosiskalı çörək (22.4%) gətirirlər. Daha geniş məlumat aşağıdakı cədvəldə verilib.

Cədvəl. Evdən məktəbə ən çox gətirilən yeməklər.



Uşaqların böyük bir qismi evdə gündəlik meyvə (76.5%) və tərəvəz (61.7%) qəbul edir. Lakin gündəlik meyvə və tərəvəz yeməyən uşaqların sayı da görüldüyü kimi az deyil (müvafiq olaraq 33.5% və 38.3%).

Maraqlıdır ki, valideynlərin 44.7%-i məktəbdə nahar etmək üçün uşaqların çantasına meyvə və tərəvəz qoymur.

**Səhər yeməyi.**

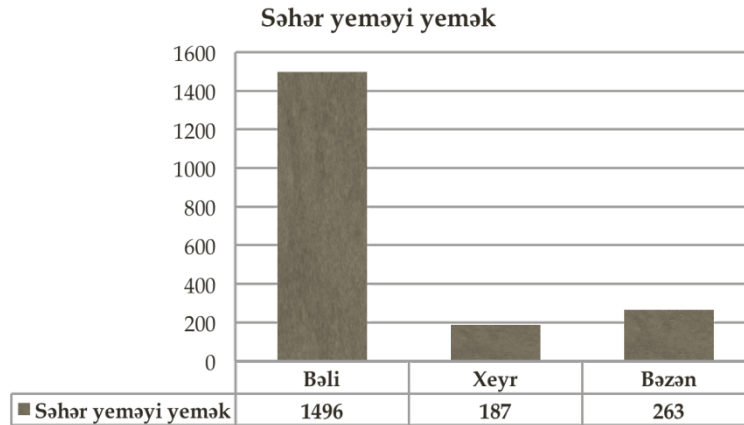
Məktəbyaşlı uşaqlar arasında Sağlam davranışın öyrənilməsi üçün aparılmış beynəlxalq araşdırmadan (HBSC) məlum olub ki, orta hesabla oğlanların 69%-i və qızların 60%-i məktəb günlərində səhər yeməyi yemirlər (ÜST, 2004). Maraqlıdır ki, Portuqaliyada 13 yaşlı uşaqların 79%-i, İsraildə 15 yaşlıların 34%-i və Hollandiyada 11 yaşlı uşaqların 90%-i səhər yeməyi yemirlər. Səhər yeməyinin yeyilməməsinin əsas səbəbləri isə vaxtın olmaması, səhərlər stressli şərait və ya iştahanın olmaması göstərilib (Josten, 2006). Səhər yeməyi yemədikdə uşaqların dərəcə davamiyyəti pisləşir, diqqətləri yayınır, psixososial aktivliyi azalır. Bir çox hallarda isə səhər yeməyini buraxmış uşaqlar məktəbdə olarkən fast-fud və ya sağlam olmayan hazır qidalar (çipslər, şirniyyat, yüksək şəkər

tərkibli içkilər) alıb yeyirlər.

Məktəbdə səhər yeməklərinin verilməsi və ya səhər yeməyi üçün sinifdə şəraitin yaradılması uşaqlar və müəllimlər arasında sosial ünsiyyət üçün şərait yaradır, uşaqlarda depressiya, həyəcan azalır, yeni bilgiler və bacarıqlar əldə etmə istəyi artır.

Valideynlərin səhər yeməyi klublarında iştirakı isə onların faydasını daha da artırmış olur.

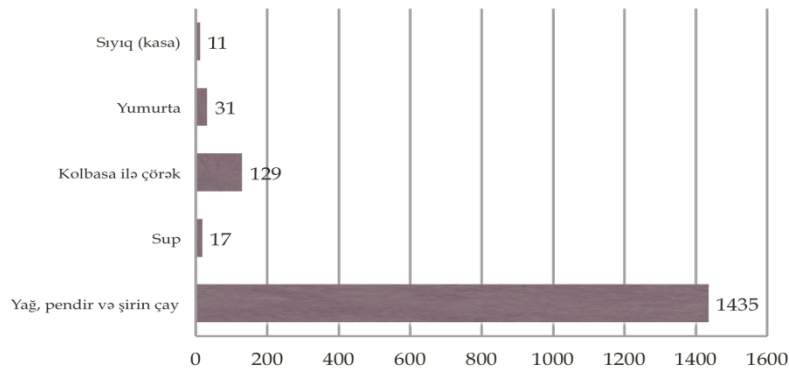
Cədvəl. Evdə səhər yeməyinin qəbulu.



Sorğu zamanı uşaqlardan səhərlər yemək yemələrinə dair suallar verilib. Uşaqların 1496 nəfəri (~75%) səhər yeməyi yediğini bildirib. Bununla yanaşı, 22.4%-i ya ümumiyyətlə səhər yeməyi yemədiyini və ya bunu bəzən etdiyini bildirib. Böyük yaşlı uşaqlar arasında səhər yeməyini yeməyənlər daha çoxdur. Güman ki, daha kiçik yaşlı uşaqlar üzərində valideynlərin nəzarəti daha güclüdür.

Maraqlıdır ki, rəyi soruşulan uşaqların böyük əksəriyyəti (1435 nəfər, 71.6%) səhərlər əsasən yağ, pendir yeyir və şirin çay içir. Maraqlıdır ki, uşaqların 6%-i səhərlər kolbasa ilə çörək yeyir. Təəccüblüdür ki, səhərlər uşaqların heç bir süd içdiklərini və ya xama yediğini bildirmişdir. Valideynlər və uşaqların özləri ilə aparılan müzakirələr onu deməyə əsas verir ki, səhərlər uşaqlar tərəfindən yemək qəbul edilməməsinin əsas səbəbi vaxtın az olmasıdır. Vaxtın azlığı isə uşaqların məktəbdə dərslərin başlanması saatına az qalmış yuxudan durmaları ilə bağlıdır.

Cədvəl. Evdə səhər ən çox yeyilən qidalar.



### **Qida seçimi.**

Sosial faktorlar qidalanmaya təsir göstərir. Qida qəbulu vərdişləri, ərzaq məhsullarının seçimi və uşaq və yeniyetmələr arasında yemək qəbulunun xüsusiyyətlərinin təhlili ailənin təsirinin azalmasından və həmyaşıdların təsirinin artmasından xəbər verir. Amerika Pediatriya Akademiyasının tədqiqatlarına görə yemək qəbulu vərdişlərinin dəyişməsi “böyümə və valideyn təsirindən azad olma” ilə əlaqələndirilə bilər. Bu cür müstəqillik evdən kənar yemək hallarının və əlüstü (“fast-fud”) yeməklərin qəbulunun artmasına səbəb olur. Uşaq və yeniyetmələr müxtəlif sahələrdə həmyaşıdların təsirinə və təzyiqinə məruz qalırlar və yemək qəbulu bu sahələrdən biridir. Uşaqlar arasında inkişaf edən qidalanma vərdişləri və qida məhsullarının seçiminə aşağıdakı faktorlar təsir göstərir: dad, valideynlərin yanaşması, məktəbdə qidalanma və mediada marketinq. Yeniyetmələr və uşaqların bir çoxu həmçinin ideal bədən quruluşuna malik olma baxımından ciddi psixoloji və sosial təzyiqə məruz qalır.

Uşaqların qida seçimində arxalandığı mənbə yaş artdıqca dəyişir. Belə ki, məktəb bufet və ya yeməxanalarında qidaların seçimində uşaqların 65%-i valideynlərin məsləhətinə arxalanır, digər 14%-i isə valideynlərin evə aldıkları qidaların alınmasına üstünlük verirlər. Yaş artdıqca valideynlərin məsləhətinə arxalanan uşaqların sayı azalmış olur və 10-11-ci siniflərdə zirvə həddinə çatır. Bununla yanaşı, uşaqların 18%-i qida seçimində onun qiymətinin ucuz olmasını və 14%-i valideynlərin evə aldıklarını rəhbər tutur. Qida seçiminə həmçinin reklam (2%) təsir göstərir.

Cədvəl. Uşaqların qida seçiminə təsir edən amillər.

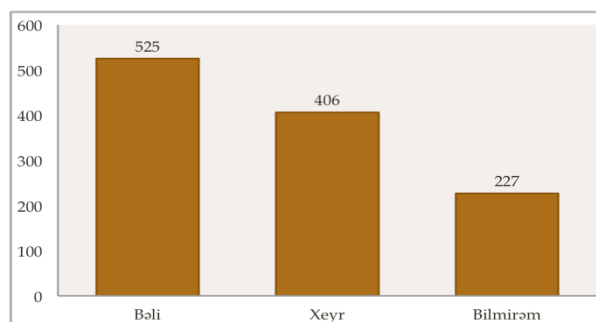
Seçimə təsir amilləri	Respondentlər, nəfər	%, faizlə
1.Valideynlərimin məsləhəti	1213	65%
2.Qiymətin ucuz olması	337	18%
3.Dostum nə alırsa	291	16%
4.Valideynlərim evə nə alırsa	259	14%

5.Qiymətin baha olması	181	10%
6.Satıcının məsləhəti	102	5%
7.TV-də reklamının olması	42	2%

Araşdırma göstərib ki, şagirdlərin hazırkı məlumatlılıq səviyyəsi qida seçiminə ciddi təsir göstərmir. Bu ilk növbədə məlumatlılığın aşağı səviyyədə olması ilə xarakterizə oluna bilər. Belə ki, şagirdlərin 58%-i sağlam qidalanmaya dair məlumat valideynlərindən alsa da, 42%-i valideynlərdən heç bir məlumat almadığını bildirib.

Məktəbdə aparılan maarifləndirməyə gəlincə isə uşaqların 51.7%-i məktəb dərsləri zamanı sağlam qidalanmaya dair məlumat aldığını bildirib. Müəllimlərin də 81%-i hesab edir ki, məktəbdə sağlam qidalanmaya dair dərslər hazırda keçirilir.

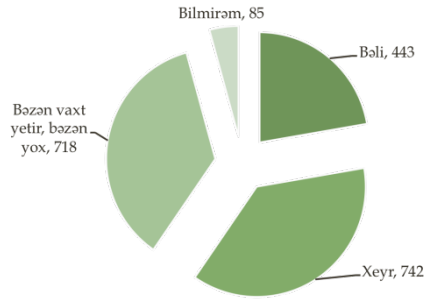
Məktəblilərin , o cümlədən onların valideynlərinin sağlam qidalanmaya dair bilgi və məlumatlılığının aşağı səviyyədə olması aşağıdakı suala cavabdan da bəlli olur. Belə ki, məktəb bufet və ya yeməxanalarında satılan yeməklərin sağlam qidalar olub-olmadığına dair verilən suala məktəblilərin 20%-i sağlam olduğunu, 46%-i bəzilərinin sağlam, bəzilərinin isə qeyri-sağlam olduğunu bildirdilər. Yalnız 9.6%-i məktəbdə satılan qidaların sağlamlıq üçün heç də faydalı olmadığını bildirib. Bununla yanaşı, valideynlərin mühüm bir hissəsi uşaqlarının sağlam və qeyri-sağlam qidalar arasında düzgün seçim edə bilməsinə əmin olmadığını bildirib. Belə ki, valideynlərin 525 nəfəri uşaqlarının sağlam qidalari qeyri-sağlam qidalardan ayıra bildiyini qeyd etsə də, 406 nəfəri onların bunu edə bilmədiklərini və daha 226 nəfəri buna əmin olmadığını qeyd ediblər.



Məktəbli uşaqların qida seçiminə təsir edən digər amil məktəbdə nahar üçün ayrılmış vaxtın az olmasıdır. Belə ki, məktəblilərin 22%-i vaxtın çatışmadığını, 36%-i bəzən çatışmadığını bildirmişlər.

Cədvəl. Məktəbdə nahar etmək üçün vaxt kifayətdirmi?



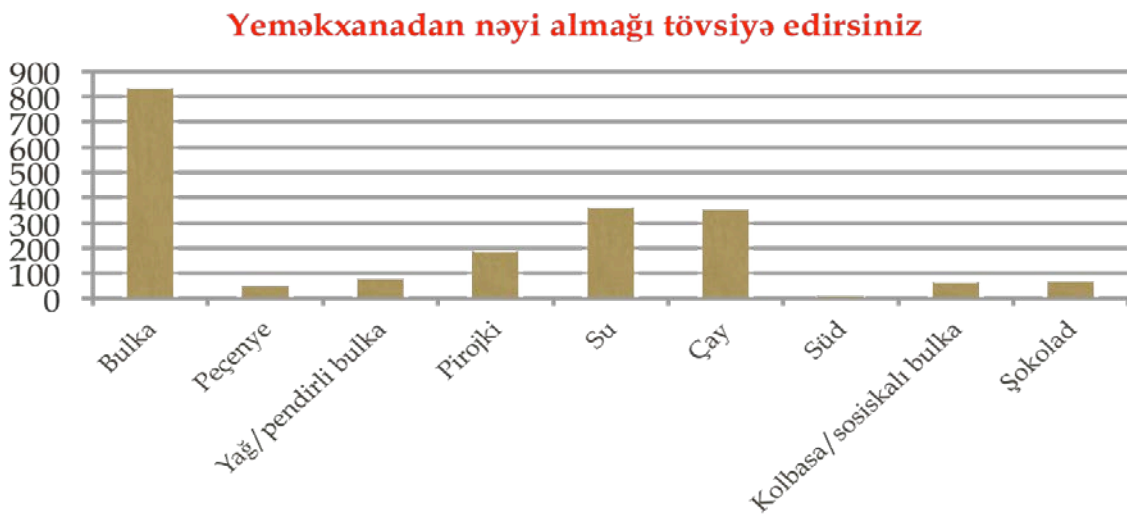


Hazırda məktəblilərin nahar zamanı isti yeməklər yox, əsasən “fast-fud” yeməklər yediklərini nəzərə alsaq, 58% məktəblinin nahar vaxtının ya ümumiyyətlə kifayət etmədiyini, ya da bəzən yetərli olmadığını bildirməsi problemin əhəmiyyətinə işarə edir.

Müəllimlərin yalnız 23%-i nahar üçün ayrılan vaxtın kifayət olduğunu bildirib. Lakin 31%-i uşaqlara nahar etmək üçün ayrılan vaxtın ümumiyyətlə yetərsiz olduğunu, digər 23%-i isə bunun bəzən kifayət etmədiyini bildiriblər. Maraqlıdır ki, müəllimlərin ~16%-i hesab edib ki, məktəbdə isti yeməklər verilərsə, hazırda nahar üçün ayrılan vaxt kifayət etməyəcəkdir.

İqtisadiyyatın “tələbat və təklif” nəzəriyyəsini nəzərə alsaq, düşünmək olar ki, bufet və yeməxanalar satdığı qidaların çeşidini uşaqların istəyi əsasında formalaşdırır. Lakin eyni ilə düşünmək olar ki, uşaqların qida seçimi məhz bufet və yeməxanaların təklif etdiyi qidalar əsasında formalaşır. Belə ki, məktəblilər yalnız nə satılırsa, onu ala bilirlər. Əlbəttə ki, digər amillər (nahar vaxtı üçün ayrılmış müddət, valideynlərin tövsiyələri və s.) də uşaqların qida seçiminə ciddi təsir göstərir. Müəyyən edilib ki, valideynlərin böyük əksəriyyəti ~65%-i uşaqlara məktəbdə bulka, 27%-i su almağı tövsiyə edirlər.

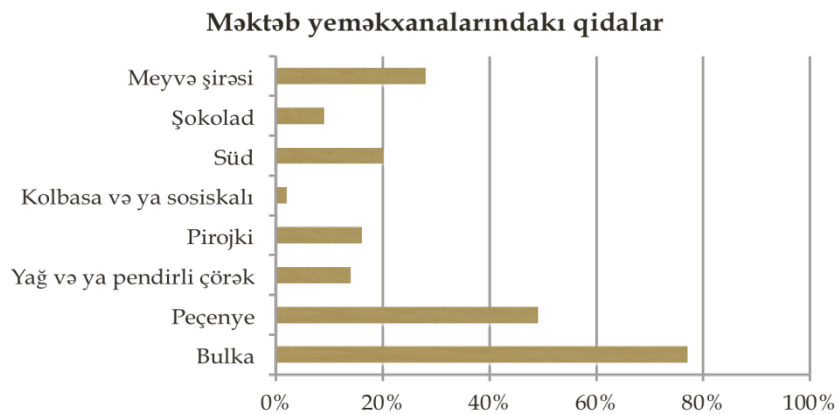
Cədvəl. Valideynlər tərəfindən məktəbdə alınması tövsiyə edilən qidalar.



Rəyi soruşulan müəllimlərin də böyük əksəriyyəti (75%) uşaqlara bufet və ya yeməxanadan bulka almağı, 50%-i peçenye və 28%-i meyvə şirəsi almağı tövsiyə

edirlər. Güman etmək olar ki, valideynlər kimi müəllimlərin də tövsiyələrinə bufet və ya yeməxanada olan qidaların çeşidi ciddi təsir göstərir. Digər tərəfdən vaxtın az olduğunu nəzərə alaraq, müəllimlər də böyük ehtimalla tez yeyilən qida məhsullarına üstünlük verirlər. Bununla yanaşı, müəllimlərin 20%-i uşaqlara süd almağı, 10%-i isə şokolad alıb yeməyi tövsiyə edirlər.

Cədvəl. Müəllimlər tərəfindən məktəbdə alınması tövsiyə edilən qidalar.



Maraqlıdır ki, məktəbdə nahar edən uşaqların 48%-i naharı sinifdə, 10.5%-i bufet və ya yeməxanada edirlər.

Rəyi soruşulan həm uşaqlar, həm də valideyn və müəllimlər uşaqların məktəbdə tam dəyərli nahar yeməsinə tərəfdardırlar. Belə ki, müəllimlərin 68%-i, valideynlərin 64%-i uşaqların məktəbdə isti yemək yeməsinin tərəfdarıdır.

Həm uşaqların özlərinin, həm də onların valideynlərinin və müəllimlərin fikrincə uşaqların böyük əksəriyyətinin məktəbdə nahar etdiyini və məktəb bufet və yeməxanalarında satılan qidaların uşaqların qidalanmasına və qida seçiminə göstərdiyi təsiri nəzərə alsaq, məktəblərin uşaqların sağlam qidalanmasında oynaya biləcəyi rolun nə qədər əhəmiyyətli olduğunu görmüş olarıq. Belə ki, sağlam qida seçimi təmin etməklə, məktəbdə isti yeməklər təklif etməklə və s. müvafiq tədbirlərlə məktəblər uşaqlar arasında sağlam qidalanma verdişlərinin formalaşdırılmasına müsbət təsir göstərə bilər.

Qida qəbulu mühiti də ciddi əhəmiyyətə malikdir. Belə ki, qida qəbulu orqanizmin funksiyalarının təmin olunması üçün vacib olmaqla yanaşı, əhəmiyyətli sosial fəaliyyətdir. Tədqiqatlar göstərib ki, sağlamlıq üçün faydalı qida seçimi olan, qida qəbulu və sosiallaşma üçün kifayət qədər vaxt ayrılmış və müvafiq yeməxana şəraitinə malik olan məktəblərdə uşaqlar arasında sağlam qidalanma verdişləri daha yaxşı formalaşmış və uzunmüddətli olur.

ABŞ və digər inkişaf etmiş ölkələrdə aparılmış bir neçə tədqiqatdan məlum olub ki, normal nahar etmək üçün yemək/qida aldıqdan sonra uşaqlara ən azı 20 dəqiqə vaxt tələb olunur.

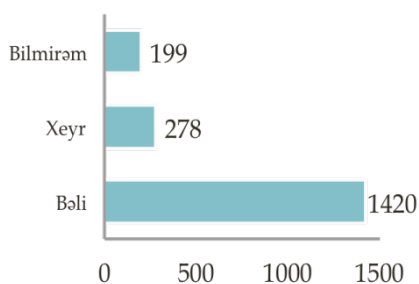
Məktəblərdə nahar üçün kifayət qədər vaxtın ayrılması və yemək qəbulu üçün müvafiq şəraitin (yeməxana, masa və oturacaqlar, qab-qacaq və s.) olması uşaqlara və valideynlərə qidalanmanın nə qədər vacib olduğuna dair aydın mesaj göndərmiş olur.

### ***İsti yeməklər.***

Yuxarıda qeyd olunduğu kimi Nazirlər Kabinetinin 171 nömrəli 3 avqust 2012-ci il tarixli qərarı təsdiq edilmiş “Təhsil müəssisələrinin tikintisinə, maddi-texniki təchizatına dair vahid normalar, ümumi sanitariya-gigiyena tələbləri, şagird yerləri ilə təminat normativləri”nin haqqında 2.4.3-cü maddəsinə əsasən “Bütün ümumi təhsil müəssisələrinin şagirdləri üçün birdəfəlik isti yemək təşkil edilir. Valideynlərin istəyi və məktəb rəhbərliyi ilə razılaşma əsasında şagirdlərin məktəbdə nahar yeməyi ilə təmin edilməsi mümkündür. Günüzadılmış qrupda olan şagirdlər isə təhsil aldığı məktəbdə iki dəfə isti xörəklə (səhər yeməyi və nahar), müəssisədə axşama qədər qaldıqları zaman isə günorta yeməyi ilə də təmin edilə bilirlər. Şagirdlərin qida rasionu və qidalanmanın təşkili dövlət sanitar-epidemioloji nəzarət orqanları ilə razılaşdırılmalıdır.”

İsti yeməklərlə bağlı qeyd edilməlidir ki, sorğuda iştirak etmiş məktəblər sırasından yalnız Bakı şəhərinin bir məktəbində (4%) isti yeməklərin kafeteridə verildiyi müəyyən edilmişdir. Həmin məktəbdə isti yeməklərdən əsasən qarabaşıq, qızardılmış toyuq, qızardılmış kartof və pizzanın təklif olunduğu müəyyən olunmuşdur. Heç bir məktəbdə isti şorba təklif edilmir. Halbuki rəyi soruşulan uşaqların 1420 nəfəri (70%) məktəbdə isti yeməklərin olduğunu arzu edib. İsti yeməklərin olmasını istəyənlər daha çox pizza (62%), spagetti (38%) və toyuq supunun (29%) olmasına üstünlük veriblər.

### **Cədvəl. İsti yeməklər.**



### **Hansı isti yeməklərin məktəb bufet və ya yeməxanasında olmasını istərdiniz?**

1.Pizza	923	62%
2.Kotletlə düyü və ya makaron	524	35%
3.Spagetti	568	38%

4.Toyuq supu	440	29%
5.Borş	406	27%
6.Vermişel supu	312	21%
7.Küftə-bozbaş	291	19%

Buterbrod və sendviçlərə gəlincə isə onların şagirdlər və onların valideynləri arasında nisbətən az populyar olduğu müəyyənləşdirilib. Belə ki, məktəbdə nahar edən uşaqların yalnız 2%-i buterbrod (yağ və ya pendirli çörək/bulka), 6%-i döner və cəmi 16%-i məktəb bufet və ya yeməxanalarından kolbasa və ya sosiskalı çörək/bulka alırlar. Bununla yanaşı, məktəblərin yalnız 8-də həmin buterbrod və sendviçlərin isidilməsi üçün mikro-soba və ya duxovkanın olduğu aşkarlanıb. Məktəblərin yalnız 6-da (24%) isti yeməklərin müvafiq 60°C temperatur altında saxlanması üçün texniki şərait vardır.

Rəyi soruşulan müəllimlərin əksəriyyəti uşaqların məktəbdə isti yemək yeməsinə tərəfdar çıxıb.

### ***Şirniyyat, “fast-fud” və şirinləşdirilmiş içkilərin satışı.***

Məktəblərdə şirniyyat seçimi məhduddur. Lakin şokolad və peçenye bütün bufet və yeməxanalarda var və müvafiq olaraq uşaqların 19% və 31%-i məktəbdə qida qəbulu zamanı məhz bunların alınmasına üstünlük verir.

Bufet və yeməxanaların monitorinqi zamanı onlardan 8-də (32%) saqqızın satıldığı, 10-da (40%) cipslər və digər yüksək duz və doymuş yağ tərkibli qidaların satıldığı aşkar edilib.

Aparılan monitorinq zamanı məktəb bufet və yeməxanalarında Cola, Fanta və s. bu kimi içkilər satılmadığı müəyyən edilib. Bununla yanaşı, məktəblilərin 8%-i məktəb bufet və yeməxanalarından tərkibində əlavə şəkər olan içkilər, o cümlədən limonadlar aldığını qeyd edib.

### ***Yemək və içkilərin ticarət avtomatlarından satışı.***

Sorğunun aparıldığı heç bir məktəbdə ticarət avtomatları, yəni qida və içkilərin avtomatlardan satışına rast gəlinməyib. Lakin bu ticarət növünün tədricən populyarlıq qazandığını əsas götürərək, məktəblərdə qidaların avtomatlardan satışının monitorinqinin növbəti illərdə aparılan sorğulara daxil edilməsi məqsədemüvafiqdir.

## **MİLLİ TƏLİMATLARA VƏ NORMATİV SƏNƏDLƏRƏ DAİR TƏHLİL**

Məktəblərin bufet və ya yeməxanaları (kafeteriləri) Nazirlər Kabinetinin və Metrologiya, Standartlaşdırma və Patent üzrə Dövlət Komitəsinin təsdiq etdiyi qaydalara əsasən fəaliyyət göstərir. Bununla yanaşı, araşdırma göstərdi ki, məktəblərin heç birində məktəblilərin qidalanmasının təşkili və ona nəzarətin təmin edilməsinə dair heç bir məktəbdaxili şura və ya müəllim, valideyn və şagirdlərin nümayəndələrindən ibarət komissiya yoxdur. Həmçinin heç bir məktəbdə hər hansı məktəbdaxili təlimat və ya siyasətin də olmadığı müəyyənləşdirilmişdir.

Qida məhsulları, o cümlədən xörəklərin bufet və ya yeməxanalarda satılmasına icazənin verilməsi proseduru da məktəblərdə mövcud deyil. Məktəbdə fəaliyyət göstərən tibb məntəqələrinin mütəxəssisləri bu prosesdə iştirak etmirlər.

## YEKUN.

2016-cı ildə aparılmış araşdırmanın nəticələri bir daha göstərir ki, qida qəbulu məktəb həyatının mühüm tərkib hissəsidir. Araşdırma göstərib ki, Azərbaycan məktəblilərinin demək olar ki, hamısı məktəbdə evdən gətirilən yeməklər və məktəb bufet və ya yeməxanalarında alınan yeməklərdən hər gün faydalanır. Məktəbdə qəbul edilən yeməklərin seçimi onların sağlamlığına ya mənfi təsir göstərə bilər, ya da sağlam qidalanma vərdişlərinin formalaşdırılmasına müsbət təsir göstərməklə yanaşı sağlamlığın yaxşılaşdırılmasına töhfə verə bilər.

Məktəblilər tərəfindən məktəbdə qida qəbulu aşağıdakı məsələlərin həllini şərtləndirir:

Məktəblilərin məktəbdə su alması və valideynlər tərəfindən də məktəbə butulkalarda suyun qoyulması dəstəklənməlidir.

Əlavə şəkərli meyvə şirələri və digər şirinləşdirilmiş içkilərin qəbulu geniş yayılmasa da, uşaqların bir qismi onlardan istifadə edir və məktəb bufet və ya yeməxanalarında bu növ içkilər hələ də əlçatandır.

- Məktəblərin hamısında hazır qidaların satışını təmin edən bufet yeməxanaları olsa da, onların müvafiq mətbəx avadanlığı (soyuducu və qızdırıcılar), habelə masa və oturmaqlarla təminatı bir çox məktəbdə hələ çox aşağı səviyyədədir.
- Uşaqlar arasında sanitar-gigiyenik vərdişlərin aşılınması üçün vacib element sayılan bufet və yeməxanaların qarşısında əl yumaq üçün sabun və su mənbələrinin olmaması ciddi narahatçılıq doğurur.
- Hazırda məktəblərdə isti yeməklərin olmadığına baxmayaraq, həm müəllimlər, həm də valideynlər və məktəblilər məktəbdə isti yeməklərin verilməsinin tərəfdarı olub və bunun uşaqların sağlamlığı üçün daha faydalı olduğunu bildiriblər.
- Bəzi Bakı məktəblərində və digər iri məktəblərdə isti yeməklərin bişirilməsi və bəzilərdə isə hazır isti yeməklərin qızdırılması imkanları olsa da, əksər məktəblərdə məktəblilərin kütləvi formada isti yeməklərlə qidalanması üçün texniki imkanlar mövcud deyil.

Heç bir məktəbdə uşaqların sağlam qidalanmasına dair daxili təlimat və ya standartlar mövcud deyil. Həmçinin maraqlı tərəflərin nümayəndələrindən ibarət hər hansı bir komissiya və ya şuranın da olmadığı müəyyən edilib.

Bufet və yeməxanaların səhər açıq olmasına baxmayaraq, heç bir məktəbdə səhər yeməyi proqramları və onları təşviq edən heç bir kampaniyalar aşkar edilməmişdir.

Məktəb bufet və yeməxanasında satılan qidaların əksəriyyəti sağlamlıq üçün faydalı deyil. Bir çoxu isə uşaqlar tərəfindən hər gün qəbul edildiyi üçün hətta zərərliyə də bəzən gətirib çıxarır.

Həm uşaqlar, həm də müəllimlər məktəbdə qidalanmaya dair dərslərin keçildiyini bildirmiş olsalar da, bu dərslərin məzmunu və keyfiyyəti ciddi sual doğurur. Belə ki, hər iki qrupun bu sahədə bilgi və məlumatlılığının aşağı olduğu müəyyən edilib. Üstəgəl həmin bilgi və məlumatlılığın onların davranışına müsbət təsir göstərməməsi və faydalananlar qrupu olaraq bu məsələyə diqqət yetirilməməsi də ciddi narahatçılıq doğurur.

- Məktəbdə tibb otağı olmasına baxmayaraq, məktəblilərin ümumi sağlamlığı, o cümlədən fiziki aktivlik, qidalanma və s. məsələləri ilə məşğul olan hər hansı bir komitə və ya şuranın olmaması da diqqəti çəkibdir.

- Şəkərli meyvə şirələri məktəbli uşaqlar arasında az istifadə edilsə də, məktəblərin hamısında bu növ içkilər çoxlu saydadır.

- Sütün yüksək qida dəyəri və sağlamlıq üçün əhəmiyyətinə baxmayaraq, məktəblərin əksəriyyətində içməli süd əlçatan deyil. Əlbəttə ki, soyuducuların olmaması və ya yetərsiz olması süd məhsullarının saxlanması və satışına ciddi əngəldir.

- Qida avtomatlarının olmaması müsbət hal kimi dəyərləndirilir. Lakin gələcəkdə onların məktəblərdə yerləşdirilməsi ehtimalının yüksək olması bu məsələnin diqqət mərkəzində saxlanmasını tələb edir.

## ƏLAVƏLƏR.

### **Məktəbyaşlı uşaqların sağlam qidalanmasının əsasları üzrə metodik vəsait (təhsil müəssisələrinin işçiləri üçün) (ixtisarlarla)**

#### **Əlavə 1. Məktəblərdə sağlam qidalanmanın təşkilinin əsasları**

Məktəblər profilaktik tədbirlər üçün əhəmiyyətli imkanlara malikdir, belə ki, məktəblərdə aparılan tədbirlər həm çoxsaylı uşağı, həm də məktəb əməkdaşları, valideynlər və icma nümayəndələrinə təsir göstərə bilər. Hər bir ölkə öz təhsil sistemində uyğun qidalanma siyasətini formalaşdırmağa çalışmalıdır. Lakin düzgün qidalanma siyasətinin universal olan dörd əsas elementi var: məktəb icması, məktəb kurikulumu, məktəb mühiti və qidalanma və sağlamlıq xidmətləri.

Məktəbdaxili qidalanma siyasətinin formalaşdırılması məqsədilə bütün maraqlı tərəflərin cəlb edilməsi tələb olunur. Xüsusilə yaradılan işçi qrupuna müəllimlərin, valideynlərin, məktəblilərin, yerli biznes qurumlarının və səhiyyə orqanlarının nümayəndələrinin cəlb edilməsi önəmlidir. Mövcud olan vəziyyətin qiymətləndirilməsi əsasında qeyd edilmiş işçi qrupu konkret məktəb üçün qidalanma siyasətinin yazılmasına və onun tətbiq olunması üçün fəaliyyət planının hazırlanmasına başlaya bilər. Hazırlanacaq dərslər planı qidalanma, qida məhsulları və yemək qəbulu ilə bağlı bir sıra geniş kateqoriyaları əhatə etməli və sağlam qidalanmaya dair məktəblilərə müvafiq həyat bacarıqları əldə etməyə imkan verməlidir. Məktəbdə sağlam qidalanmanın təmin edilməsi üçün məktəbdə sağlam qidalar, səhər yeməyi klubları, meyvə, tərəvəz və süd məhsullarından ibarət menyuların tərtib edilməsi əhəmiyyətli təsirə malik ola bilər. Uşaqlarda düzgün qidalanma vərdişlərinin formalaşdırılmasının uzunmüddətli olması üçün icma üzvləri də bu proseslərə cəlb edilməli və sağlamlığın təşviqi fəaliyyətlərində iştirak etməlidir.

Məktəblər və təhsil müəssisələri sağlamlıqla bağlı düzgün seçimlərin edilməsini təşviq və təbliğ edən əsas mühitlərdən biridir. Məktəbdə sağlamlığın təşviqi, məktəbtərafı icmalarla bir başa əməkdaşlığın qurulması, qidalanma və qida məhsulları ilə bağlı məktəbdaxili siyasətin formalaşdırılması uşaq və gənclərin gündəlik həyatının əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşması ilə yanaşı uzunmüddətli perspektivdə sağlamlığın qorunmasına dair düzgün yanaşmanın formalaşmasına və nəticədə artıq kütlə və piylənmənin, xronik xəstəliklərin profilaktikasına yardım edir. Bütöv məktəbi əhatə edən qidalanma siyasəti uşaqların sağlam qidalanmaya dair maarifləndirilməsinə və müvafiq bacarıqlara yiyələnməsinə imkan verir. Məktəbli uşaqlar sağlam həyat tərzini barədə öyrənməklə yanaşı məktəbdə sağlam həyat tərzini təşkil edən davranışların şahidi və iştirakçısı olmalıdır. Məktəbdə təklif edilən sağlam qidalar və ya yeməklər arasından seçim edərkən uşaqlar sağlam qidalanma barədə öyrənməklə yanaşı, onlar istehlakçı kimi digər mühüm bacarıqlara, o cümlədən, qida məhsullarının becərilməsi, yığılması, hazırlanması və bişirilməsinə də yiyələnməlidir. Əmin olmaq lazımdır ki, məktəbli uşaqlara verilən məlumatlar davamlı olmalı və bir birilə ziddiyyət təşkil etməməlidir. Uşaqlara sağlam qidalanma ilə bağlı müvafiq bilik və bacarıqlar ötürmək üçün, müəllimlərin də bu sahədə təhsili üçün müvafiq şərait yaradılmalıdır.

Sağlam qidalanmanın təşviqi ilə bağlı müdaxilələr erkən uşaqlıq və yeniyetməlik dövründə baş verməlidir ki, zərərli qidalanma vərdişləri və qeyri-sağlam qidalanmanın səbəb olduğu QİX-lərin profilaktikası uğurlu olsun. Bu sahədə uşaqların maarifləndirilməsi və istiqamətləndirilməsi ən əhəmiyyətli müdaxilələrdən hesab edilir.

Yuxarıda təsvir edilmiş problemlərin yalnız təhsil sistemi vasitəsilə tam aradan qaldırılması mümkün olmasa da, böyük əhali qruplarına (uşaqlar, valideynlər, müəllimlər və s.) sağlamlıqla bağlı əsas məlumatları çatdırmaqla effektiv profilaktika üçün məktəblər mühüm imkan yaradır. Buna görə də, sağlam qidalanma və sağlam qida məhsullarından



istifadənin sağlamlıq üçün faydalı olduğu üçün onların uşaq və gənclər arasında təşviqi məktəblərin əsas prioritet fəaliyyətlərindən biri olmalıdır.

### **Yemək qəbulu vərdişləri**

Ayaqüstü yeməklərin qəbulu getdikcə uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığı üçün əhəmiyyətli olan səhər yeməklərini əvəz etməyə başlayır. Tədqiqatlar göstərir ki, səhər yeməyinin qəbul edilməməsi tərkibində şəkər və yağ miqdarı yüksək olan qida məhsullarının qəbuluna şərait yaradır. Bundan əlavə, səhər yeməyinin qəbul edilməməsi uşaq və yeniyetmələr arasında səhərlər yorğunluğa və dərəcə davamiyyətə mənfi təsir göstərir.

Yüksək enerji, yağ, şəkər və duz tərkibli qəlyanaltılar və ayaqüstü yeməklər həmçinin meyvə və tərəvəzin qəbulunun azalmasına da səbəb olur. ÜST-ün üzvü olan 16 dünya ölkəsində aparılmış təhlil göstərir ki, uşaqların cəmi 25%-i həftədə yalnız bir dəfə meyvə qəbul edir. Maraqlıdır ki, yaş artdıqca uşaqlar arasında müntəzəm meyvə və tərəvəzin qəbulu azalır. Ümumdünya Səhiyyə təşkilatının verdiyi məlumata görə meyvə və tərəvəzdən istifadənin aşağı səviyyədə olması qlobal ölüm hallarına səbəb olan 10 mühüm risk faktorlarından biridir və onlardan düzgün istifadə etməklə hər il 1,7 million insanın həyatını xilas etmək olar. Meyvə və tərəvəzdən istifadənin aşağı səviyyədə olması mədəbağırısaq xərcənginin 19%-nin, ürəyin işemik xəstəliyinin 31% -nin və insult hallarının 11%-nin səbəbi kimi qiymətləndirilir. Tərəvəzlərin və meyvələrin qəbulu uşaq orqanizminin vitaminlərə olan tələbatını tamamilə ödəyir və mikroelement çatışmazlığının qarşısını alır, orqanizmin müdafiə qabiliyyətini yüksəldir və sürətlə gedən böyümə prosesini dəstəkləyir.

Sosial faktorlar qidalanmaya təsir göstərir. Qida qəbulu vərdişləri, ərzaq məhsullarının seçimi və gənclər arasında yemək qəbulunun xüsusiyyətlərinin təhlili ailənin təsirinin azalmasına və həmyaşıdların təsirinin artmasından xəbər verir. Yemək qəbulu vərdişlərinin dəyişməsi "böyüməyin və valideyn təsirindən azad olmaq" ilə əlaqələndirilir. Bu cür müstəqillik evdən kənar yemək hallarının və ayaqüstü yeməklərin qəbulunun artmasına səbəb olur. Uşaq və yeniyetmələr müxtəlif sahələrdə həmyaşıdların təsirinə və təzyiqinə məruz qalır və yemək qəbulu bu sahələrdən biridir. Uşaqlar arasında inkişaf edən qidalanma vərdişləri və qida məhsullarının seçiminə aşağıdakı faktorlar təsir göstərir: dad, valideynlərin yanaşması, məktəbdə qidalanma və mediada marketinq.

Yeniyetmələr və uşaqların bir çoxu həmçinin ideal bədən quruluşuna malik olma baxımından ciddi psixoloji və sosial təzyiqlə məruz qalır. Arıq olmaq arzusu və piylənməyə qarşı stiqma gənclər arasında özünəinam və özünəgüvənə əhəmiyyətli təsir göstərir.

Pəhriz saxlamaq və bədən kütləsinin kontrol saxlanmasına yönəlmiş digər metodlar tədricən yeniyetmələr arasında tez-tez müşahidə edilən davranış tərzinə çevrilir. Qızlar və oğlanlar arasında bədən kütləsinin qavranması fərqlidir. Əksər qızlar üçün bədən kütləsi ilə bağlı hədəf normal kütlə deyil, əksinə normadan az kütləyə malik olmaqdır. Oğlanlar isə adətən kütlələrini normadan az olduğuna inanır və əzələ artımına kömək edən idman fəaliyyətləri ilə daha çox məşğul olmağa cəhd edir. Yaş artdıqca qızlar arasında bədən kütləsi ilə bağlı narazılıq artır (11 yaşında 28%, 15 yaşında 42%). Oğlanlar arasında isə mülayim dərəcədə fərq müşahidə edilir (20%-dən 24%-dək artım).

Uşaq və yeniyetmələr arasında yayılmış pəhriz metodları ilə bağlı ciddi narahatçılıqlar mövcuddur. Belə ki, pəhriz saxlayan gənclərdə qıcıqlanma, diqqətsizlik, yuxu pozğunluğu, aybaşıların pozulması, böyümənin ləngiməsi, cinsi yetişləniyin ləngiməsi və qida elementlərinin çatışmazlığı tez-tez müşahidə edilir. Pəhriz saxlama uşaq və yeniyetmələrin psixoloji rifahına da ciddi təsir göstərir; depressiya və özünəinamın aşağı düşməsi ilə əlaqələndirilir. Bununla yanaşı pəhriz saxlayan gənclər arasında gələcəkdə həddən artıq qida qəbulu və ya əksinə qida qəbulundan imtina kimi pozulmalara gətirib çıxarır.

### **Məktəblərdə qidalanma və ərzaq məhsullarına dair siyasətin formalaşması**

ÜST-ün Qlobal Sağlam Məktəb Təşəbbüsü 1995-ci ildə qəbul edilmiş və yerli, milli, regional və qlobal səviyyələrdə sağlamlığın təşviqi və sağlamlıqla bağlı maarifləndirmənin aparılmasında məktəblərin əhəmiyyətli rolunu vurğulamış və onlara müvafiq mandat vermişdir. Sağlam həyat tərzini təbliğ və təşviq edən, habelə məktəb səviyyəsində icra edən məktəbləri qiymətləndirmək üçün "sağlamlığı dəstəkləyən məktəb" və ya "yaşamaq, öyrənmək və işləmək üçün sağlam məktəb" fərqləndirmə adı təsis edilmişdir (ÜST, 2006). Sağlamlığı təşviq edən məktəb konsepsiyası özündə yalnız məktəblilərlə işin qurulmasını deyil, həmçinin məktəbdə çalışan bütün əməkdaşlar, habelə bütün valideynlər və məktəbtərafı icma nümayəndələri ilə sıx əməkdaşlığın qurulmasına və onların da bu növ təşəbbüslərə cəlb edilməsini ehtiva edir.

### **Məktəbdə sağlam qidalanma siyasətinin tətbiqi. Məktəb kurikulumu**

Tədqiqatlar göstərir ki, məktəblərdə keyfiyyətli qida məhsullarının əlçatan edilməsi ilə yanaşı oğlan və qızlar üçün yemək hazırlanması və sağlam qidalanma ilə bağlı icbari dərslərin təşkili yaxşı nəticələr verir. Ailə İqtisadiyyatı fənninin məktəb kurikulumuna daxil edilməsi bu baxımdan faydalı ola bilər.

Ümumiyyətlə, məktəb kurikulumuna aşağıdakı mövzuların daxil edilməsi tövsiyə olunur:

- qidalanma və fərdin sağlamlığı
- yeməyin hazırlanması, saxlanması
- istehlakçıların məlumatlılığı və hüquqları, savadlılıq
- qida və emosional inkişaf (bədənin qavranması, özünəinam, uşaqların məsuliyyəti)
- qidanın istehsalı, nəqli və paylanması; dayanıqlıq və ekologiya
- yemək qəbulu vərdişləri, sosioloji və mədəni təsirlər

Hər bir uşaq və yeniyetmə qidanın hazırlanması və yemək bişirməyə dair bacarıqlara malik olmalıdır. Uşaqlar valideynlərindən yemək bişirməyi öyrənməli olduğu halda, buna az hallarda nail olurlar. Praktik baxımdan uşaqlar həmçinin qida məhsullarının üzərində olan etiketləri, qidanın enerji, zülal, karbohidrat, yağlar və s. tərkibini oxumağa bacarmalı, yaşlarına uyğun gündəlik enerji tələbatlarını da bilməlidir. Məsələn, yeniyetmələr aşağıdakıları bilməlidir: "yalnız 10% yağ", "şəkər tərkibi azdır" və s.

### **Məktəblilərə sağlam qida vərdişlərinin aşılması**

Qloballaşma nəticəsində gənclərin qida qəbulu vərdişlərinin dəyişməsi sağlam qidalanma sahəsində yaranmış səhiyyə narahatçılığının arxasında duran prinsipial məsələlərdən biridir. Son bir neçə onillik ərzində məktəblilərin yemək vərdişləri və ev mühitində hazırlanan qidaların tərkibi əhəmiyyətli dərəcədə dəyişmişdir. Hər iki valideyinin işləməsi və vaxt məhdudluğu "rahatlıq inqilabı" törətmişdir və evlərdə hazırlanan yeməklərin əsasını emaldan keçmiş və qablaşdırılmış yarımfabrikatlar təşkil edirlər. Uşaqları ev şəraitində qida hazırlamasına cəlb etmək və ya məktəbdə onlara belə bacarıqları vermək çox nadir hallarda rast gəlinir və ona görə də uşaq və yeniyetmələr sağlam qida hazırlamaq bacarıqları qazanmadan böyüyürlər.

- *Uşaqlara sağlam qidalanma vərdişlərinin aşılması valideynlərin müsbət nümunə göstərməsi ilə mümkündür. Əgər valideynlər sağlam qidalanma tərzini sürmürlərsə onda belə vərdişlərin qazanılmasına inam yaratmaq xeyli çətinləşir. Bu məqsədlə Amerika Ürək Assosiasiyası ailələr üçün təklif etdiyi 10 üsul əlavə 3-də verilib.*
- *Uşaqlar üçün televizora, videoyunlara və kompüterə ayrılan vaxt dəqiq təyin edilməlidir. Belə vərdişlərə aludə olmaq adətən oturmaq həyat tərzini sürmək və əlavə qida qəbul edilməsi ilə nəticələnir və beləliklə piylənmə və ürək – damar xəstəliklərinin yaranması riski artır*
- *Uşaq və yeniyetmələrdə sağlam qidalanma haqqında düzgün təsəvvür yaradılmasına çalışılmalıdır və bu məqsədlə uşaqlara qida hazırlanmasında və*

*yeməklərin seçilməsində iştirak etmək imkanı yaradılmalıdır.*

- *Birgə qida qəbulu sağlam qidalanma verdişləri yaradır və ailə ilə keçirilmiş birgə vaxt uşaqlar üçün əlavə mükafatdır*
- *Uşaqlar qida hazırlanması prosesinə cəlb edilməlidirlər və bu prosesdə iştiraklarına görə onlara hər cəhətdən dəstək verilməlidir*
- *Onların qida hazırlanması prosesindəki qazandıqları uğurlar mükafatlandırılmalıdır və bu zaman mənfə deyil, müsbət aspektlər diqqət mərkəzinə çəkilməlidir və hər bir kəs, o cümlədən uşaqlar xüsusilə görülmüş yaxşı işə görə təqdir edilməsini və təriflənməsini istəyirlər*
- *Uğurlar uşaqlarla birgə bayram edilməlidir- bu onlarda yaxşı əhval-ruhiyyə və düzgün verdişlərin aşılması üçün mühümdür*
- *Verilmiş tapşırıqları və qoyulmuş məhdudiyyətləri konkretləşdirin və məsələn: hər gün bir saat idmanla məşğul olmaq lazımdır və həftədə iki dəfədən çox desert qəbul etməmək (meyvələri nəzərə almadan). Əgər tapşırıqlar/hədəflər kifayət qədər aydın deyilsə və ya məhdudiyyətlər həddindən çoxdursa, uğur qazanma ehtimalı azalacaqdır*
- *Uşaqları qida maddələri ilə mükafatlandırmaqdan çəkinmək lazımdır. Konfet və qəlyanaltılarla mükafatlandırma isə pis verdişlərin formalaşmasına kömək edir*
- *Yemək qəbulu bir ailə tədbiri kimi təşkil edilməlidir. Uşaqlarla bir stol başında oturduqda onlarda sağlam olmayan qida qəbulu və ya həddindən artıq yemək şansı azalır*
- *Qida məhsullarının etiketlərinin oxunması bir oyuna çevirilməlidir. Ailə üzvləri birlikdə bunu etdikdə öyrənirlər ki, hansı qidalar daha faydalıdırlar və hansı qidaların tərkibində sağlamlıq əhəmiyyəti az olan və ya hətta sağlamlığa mənfə təsiri olan maddələr var və beləliklə, uşaqlar qida qəbuluna yanaşacaqlar. Bu cür oyunlar ömür boyu uzanan sağlam qida qəbulu verdişlərinin qazanılmasına kömək edir*
- *Ailə üzvlərində sağlam qida qəbuluna olan maraq itirilməməlidir. Belə maraq uşaqların sağlam böyüməsi ehtimalını artırır. Əlavə 2-də Amerika Ürək Assosiasiyası təklif etdiyi ailələr üçün qida modeli göstərilmişdir.*
- *Məktəblərdə istifadə edilən ərzaqların keyfiyyətli seçimi təmin edilməlidir.*
- *Əmin olunmalıdır ki, uşaqların sağlamlığı üçün məsul olan tibb işçiləri uşaqların ürək-damar sisteminin normal inkişafına diqqət yetirirlər, bədən kütlə indeksini təyin edirlər, arterial təzyiqin və qanda xolesterinin miqdarının ölçülməsini təmin edirlər*
- *Bütün ailə üzvləri birgə olaraq bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmaqda fəallıq göstərməlidirlər*
- *Tez- tez birgə gəzintilər və ya velosiped sürmə turları təşkil edilməlidir, yaxud sadəcə olaraq həyətdə hərəkətli oyunlar oynamaq, bağ sahəsində olan təsərrüfat işlərinə cəlb edilməlidirlər*
- *İmkan verilməlidir ki, uşaqlar müxtəlif fiziki aktivlik növlərini təcrübədən keçirsinlər və xoşlarına gələn aktivliyi seçsinlər*
- *qidalanmanın təhlükəsizliyini təmin etmək üçün şəxsi gigiyena tələblərinə ciddi riayət etmək verdişi uşaqlara aşılmalıdır (əlavə 1).*

Son illər elmi ədəbiyyatda ümumi qidalanma sistemindən heyvanat məhsullarının çıxarılması, yəni vegetarianlıq müzakirə olunur.

Həqiqi vegetarianlar belə hesab edirdilər ki, qidalanmada yol verilən ərzaq yalnız bitki məhsuludur. Onlar rasiondan müstəsna olaraq bütün heyvan mənşəli məhsulları çıxarırlar – ət, quş, balıq, yumurta, süd və süd məhsullarını (kəsmik, pendir). Həmçinin

digər məhsulların tərkibində heyvan mənşəli məhsullar varsa (dondurma, şirniyyat məmulatları) onlar da qidalanma rasionundan istisna olunur.

Həkimlərin və qidalanma üzrə mütəxəssislərin fikri, xüsusən uşaqılıq dövründə ciddi veqetarian dietaya kəskin olaraq mənfidir, çünki, belə rasion bir sıra bioloji aktiv maddələrlə, o cümlədən, tam dəyərli zülallarla, vitaminlərlə (B<sub>12</sub> vitamini, D vitamini), kalsiumla orqanizmi təmin etmir. Buna görə də ciddi veqetarian dietası qidalanma baxımından, xüsusən uşaq və yeniyetmə yaşlarında qəbul oluna bilməz.

Digər tərəfdən, bitki və süd məhsullarından istifadə edilən laktoveqetarian dietanı, qəbul edilən məhsulların müxtəlif çeşidli olması şərti ilə, insanlar istifadə edə bilirlər. Məsələn, paxlalılar və qozlar, iri üyüdülmüş buğda unundan hazırlanan çörekler, meyvələr, tərəvəzlər, eyni zamanda bitki yağları və müxtəlif süd məhsulları. Ancaq, xüsusən uşaq və yeniyetmə yaşlarında bu dietanın da istifadəsi uzun müddət qəbul oluna bilməz.

Ovolaktoveqetarian adlanan dietaya yuxarıda sadalanan məhsullarla yanaşı yumurta da əlavə olunur (ət, quş, və balıqsız). Bu dietadan uzun müddət istifadə oluna bilər. Belə qidalanma orqanizmi bir çox qida maddələrlə təmin edir.

## **Əlavə 2. Ayaqüstü və ya Fast-fud yeməkləri.**

Fast-fud yemək tərzi az zaman ərzində çox sayda müştəriyə xidmət edən və ya hazır birdəfəlik qablarda satılan ayaqüstü yemək sistemidir. Fast-fud yeməklərin yüksək kalori tərkibinə baxmayaraq, onlarda mikroelementlər, o cümlədən, vitaminlər, minerallar və ya aminturşular və bitki lifləri ya çox az miqdarda, ya da heç olmur. Belə qidalar orqanizmin sağlamlığını dəstəkləmək və tələbatını ödəmək üçün yetərsizdir. Bu səbəbdən həmin qidalar qeyri-sağlam hesab edilir. Fast-fud qidalarda çoxlu miqdarda rafinad-şəkər, ağ un, trans-yağlar və polidoymamış yağlar, duz və çox miqdarda qida əlavələri, o cümlədən, qlutamaq və tartrazin var. Mənimsənilməsi asan, həzm olunması isə çətin olan bu çür yeməklər, bilavasitə piylənmənin yaranmasına gətirib çıxarır. Tədqiqatlar göstərib ki, ərazidə olan fast-fud restoranlar və kafelərin sayı ilə həmin ərazidə yaşayan insanlar, o cümlədən, uşaq və yeniyetmələr arasında piylənmə halları arasında düz mütənasiblik var.

Digər tərəfdən fast-fud ilə soyuq, şirin qazlı suların birgə istifadəsi qidanın mədədə qalma müddətini 4-5 saatdan 20 dəqiqəyə qədər azalır, tezliklə yenə aclıq hissi yaranır, və bu da piylənməyə birbaşa aparan yoldur.

Həmçinin, tərkibində bitki lifləri olmayan, məhsullardan hazırlandığı üçün və yüksək kalori tərkibinə görə fast-fud yeməkləri yüksək qlikemik indeksə malikdir. Bu o deməkdir ki, onların qəbulu nəticəsində qanda şəkərin səviyyəsi sürətlə və yüksək səviyyəyə qalxır. Lakin bundan sonra şəkərin səviyyəsi sürətlə aşağı düşür və insanda təkrar aclıq hissi yaranır.

Məktəbli uşaqlar ev yeməyindən deyil, evdə hazırlanmayan, ayaqüstü yeməklərdən ("snacking") istifadə etməyə meyillilik göstərilir. Evdən kənar, səyyar ticarət obyektlərində hazırlanan "Fast fud" - yemək tərzi ilə böyüyən uşaqlar normal qidalanmır, onlar sadəcə mədələrini yemək ilə doldururlar. Belə uşaqlarda tədricən sümükdə kalsiumun miqdarı azalır və artıq 12-13 yaşlarında osteoporoz kimi bir xəstəliyin təməli qoyulur və yaşlılıq dövründə sürətlə üzə çıxır. Sümük möhkəmliyində ən mühüm şərt uşaqılıq dövründə kifayət qədər kalsium tərkibli qidalardan istifadə etməkdir. Lakin, evdən kənar olduqda şagirdlərin qida qəbul etməsi üçün çox zaman bir seçim vardır- qeyri-məlum enerji və nutrient keyfiyyətinə malik xörək və qəlyanaltıların böyük porsiyalaından istifadə etmək.

Tam bişməmiş və qeyri-steril şəraitdə hazırlanan yeməklər uşaqlarda bağırsağ qurdlarının əmələ gəlməsinə də səbəb ola bilər. Uşaq orqanizminin parazitlərə yoluxmasının ilkin əlamətləri iştahsızlıq, qarın nahiyəsindəki ağrılar, öskürək, yüksək hərarət, gərilməmiş qarın, ishal, bəzən isə qəbizlik, zəiflik, ümumi halsızlıq, yatarkən ağızdan suyun axması və s. Fast fud qidaları hidrogenizə olunmuş yağların (marqarin) istifadəsi ilə

hazırlanmışları üçün onların tərkibində yağ turşularının transizomerləri əmələ gəlir. Ərzaqdan asılı olaraq onların miqdarı fərqlənir. Belə qidaların nizamsız qəbulu insan orqanizminin immun sistemini zəiflədir, QİX ehtimalını artırır.

Tərkibində müxtəlif ədviyyatlarla qarışdırılmış yüksək miqdarda yağ və yağ turşuları olan fast-fud yeməklər mədənin selikli qişasını qıcıqlandırır, hidroxlor turşusunun ifrazını artırır, qastritin yaranmasına səbəb olur. Fast-fud yeməyinin üstündən soyuq qazlı su mədəyə düşdükdə piy qatılaşır, həzm prosesi çətinləşir və bu halda bağırsaqlarda çürüdücü proseslərə şərait yaranır.

Fast-fud qəbul edənlərdə, xüsusilə də, uşaq və yeniyetmələrdə diqqətin azalması müşahidə edilir. Bu onunla əlaqədardır ki, yağlarla zəngin olan fast-fud mədəyə düşdükdə insanlarda yuxululuq və diqqətin azalması baş verir. Uzun müddət ərzində fast-fuddan istifadə damarların kirəclənməsində və qan dövranının pozulmasına gətirib çıxarır. Zülallar, vacib mikro- və makroelementlərin çatışmazlığı beyinin boz maddəsinin hüceyrələrinin fəaliyyətini tormozlaşdırır.

Əksər hallarda fast-fud yeməklərinin hazırlanmasında istifadə edilən rəngləyicilər karsinogendir və bədən üçün çox zərərliyə. Rənglər və qida əlavələri həmçinin astma, səpgi və digər allergik reaksiyalara səbəb ola bilər.

### **Ümumiyyətlə tədqiqatlar fast-fud qidalarından istifadə zamanı aşağıdakıları göstərir:**

- ❖ *30 yaşından başlayaraq arteriyaların kirəclənməsi başlayır*
- ❖ *Prostat vəzinin və süd vəzinin xərçəngi riski bir başa olaraq yeniyetməlik dövründəki qidalanma davranışı ilə bağlıdır*
- ❖ *Gənc yaşlarda hipertoniya və osteoporozun inkişafına səbəb olur*
- ❖ *Dişlərin kariyesi, piylənmə və fiziki inkişafın ləngiməsi baş verir.*

Qidalanma sahəsində mütəxəssislərin bir çoxu əmindir ki, diqqətin yayınması və hiperaktivlik pozğunluğunun əsas səbəblərindən biri uşaqların yedikləri qidadır.

### **Fast-fud yeməklərin müəyyən edilməsi.**

Qida məhsullarının etiketlərinə nəzər saldıqda onların fast-fud olub olmadığını müəyyən etmək mümkündür. Bu məqsədlə aşağıdakılara diqqət yetirmək gərəkdir:

- *kalorinin 35%-dən çoxu yağlar hesabınadır (yağlılığı aşağı olan süd istisnadır)*
- *kalorinin 10%-dən çoxu doymuş yağlar hesabına olur*
- *tərkibində trans-yağlar var*
- *kalorinin 35%-dən çoxu şəkər hesabınadır (100% meyvədən hazırlanmış və şəkər əlavə olunmayan qidalar istisnadır)*
- *Qəlyanaltılarla bağlı:*
- *bir vahidində 200 kaloridən çox olması,*
- *bir vahidində sodium və ya duzun 200 mq-dan çox olması*

Qidaların tərkibini təsvir edən etiketlərdə ilk iki komponentin yağ və ya şəkər olması həmin qidanın fast-fud olmasına dəlalət edir. Tərkibində qarğıdalıdan alınmış yüksək fruktozalı siropun olması qidanın fast-fooda aid olduğuna işarədir.

Fast-fud qidaların yeganə əlverişliliyi onların tez hazırlanması, paketləşdirilməsi, mağazalar və dükanlardan asan alınması və tez yeyilməsidir. Ümumiyyətlə, fast-fud yeməklər çox cəlbedici görünüşə malik olur. Onların cəlbediciliyini artırmaq üçün hazırlanmasında müxtəlif qida əlavələri və rənglərdən istifadə edilir. Müxtəlif konservantlar hesabına onların saxlama müddəti də daha uzun olur. Həmin qida məhsullarının reklamı və cəlbediciliyi insanları “asılı vəziyyətə” salır. Həmçinin yağ və şəkərin kombinasiyası asılığa meyilliyi olan insanlarda dofaminin sekresiyası ilə müşayiət olunan yaxşı əhval ruhiyyəyə səbəb olur. Buna görə də uşaqlara xəbərdarlıq etmək üçün məktəb yeməxanalarında məlumatlandırıcı vəsaitlərin olması tövsiyə olunur (bax şəkil 2).

Şəkər, şirniyyat, şirinləşdirilmiş içəcəklər – yüksək kalori və aşağı qida dəyəri olduğuna görə tez-tez qəbul edilməsi məsləhət görülmür. Bu kimi ərzaqlar (kola, fanta, sprite, müxtəlif tort və pirojnalar) enerji ilə çox zəngindirler və onların qəbulu bədəne artıq enerjinin daxil olmasına səbəb olur. Bu da öz növbəsində kütlənin artmasına və piylənmənin inkişafına gətirib çıxarır. Nəticə olaraq uşaqların qidasında vitamin və minerallar çatışmır, dərslərdə davamiyyət və təhsil göstəriciləri aşağı düşür.

Qida maddələrində şəkərin artıq olması bir sıra xəstəliklərin (dişlərin kariesi, piylənmə) yaranma ehtimalını artırır. Dişlərin kariesinin inkişafının əsas səbəbi şəkərtərkibli ərzaqların (şirin qazlı içkilər, şirniyyat məhsulları və gizli şəkərtərkibli ərzaqlar – səhər yeməyi üçün dənli bitkilər, ketçup) istifadəsi və flüor tərkibli diş məcununun və qidanın az istifadəsi və ya istifadə olunmamasıdır. Yeniyetmə dövründə şirin qazlı içkilərin çox istifadəsini onların müstəqil qida seçib almaq imkanı ilə izah etmək olar. Şirin içkilərin istifadəsi zamanı vitaminlər və minerallarla zəngin olan adi təmiz suyun, südün, meyvə şirələrinin istifadəsi azalır.

Uşaq və yeniyetmələrin qidalandırılmasında istifadəyə icazə verilən qəndin əvəzediciləri ümumtəhsil müəssisələrində həkimin icazəsi ilə artıq kütləli, piylənməsi, şəkərli diabeti olma ehtimalı və ya şəkərli diabeti olan uşaqların qidasında istifadə oluna bilər.

Bədəne daxil olan şəkəri azaltmaq üçün meyvə və tərəvəzlərin (o cümlədən qurudulmuş) qəbulunu artırmaq, tərkibində şəkərin miqdarı çox olan ərzaqların və içkilərin qəbulunu məhdudlaşdırmaq tövsiyə olunur.

Saxaroza tərkibli qidalardan, məsələn, sorulan konfetlər, şirin su, müxtəlif şokoladlı batonlardan və pastiladan daha çox istifadə edən uşaqlar ən erkən yaşlarından çoxsaylı kariesdən əziyyət çəkirlər. Şokoladlı batonlar çox vaxt geni dəyişdirilmiş (gen mühəndisliyi nəticəsində) xammaldan istehsal olunur və yüksək kalori tərkibinə malikdirlər. Bir ədəd şokoladlı batonda 500 kkal var və bu kalorilər artıq yağlar kimi piy toxumasında toplanır. Toxluq hissi çox çəkmir, artıq 1 saat keçdikdən sonra yenə yemək istəyi yaranır, nəticədə artıq kütlə və piylənməyə gətirib çıxarır.

Şirin qidanın qəbulunun digər bir təhlükəsi də odur ki, bu qidalar bir neçə saat diş ətlərində, xüsusilə yan dişlərin üzərində (bəzən 4-7 saat) qalırlar. Sadə karbohidratlardan ibarət qidanın qəbulu ağız boşluğunda mübadilə proseslərinin kəskin artmasına səbəb olur: ağız boşluğunun mikrobları karbohidratlarla (şəkərlə) reaksiyaya girərək onları parçalayırlar və nəticədə dişin minasını dağıdan və kariesi törədən turşular əmələ gəlir. Bundan əlavə şirin qidanın tez tez qəbulu tüpürcək vəzilərinin sekresiyasını pozur və nəticədə tüpürcəyin ifrazını azalır. Əgər uşaq həm kariesdən, həm də yanaşı xəstəliklərdən də (raxit, xroniki tonzillit, allergik xəstəliklər və s.) əziyyət çəkirə, onda onun orqanizminin immunobioloji sistemləri dişdəki iltihabi proseslərlə mübarizə apara bilmir və daimi dişlərin mayasının zədələnməsinə səbəb olur (anatomik olaraq bunun üçün bütün şərait yaradılır, süd dişlərinin kökləri kəlbətin kimi daimi dişlərin mayalarını əhatə edir). Buna görə də bu xəstəliklərin profilaktikası məqsədilə uşaqların icbari dispanserizasiyası zamanı məktəbdə stomatoloqun baxışları nəzərdə tutulub.

### **ÜST tövsiyə edir:**

- ▶ çay, meyvə şirələri, şirin, qazlı içkiləri məhdudlaşdırmaq
- ▶ şəkərin ümumi qəbulunu azaltmaq
- ▶ ümumi qidaların kalorisinin yalnız 10%-i sadə şəkərin hesabına qəbul etmək
- ▶ profilaktik konsultasiya almaq üçün mütləq stomatoloqun müayinəsindən keçmək (Dispanserizasiyadan keçiriləcək uşaqlara göstərməli olan tibbi yardımın həcmi və keyfiyyət standartlarına əsasən məktəbdə aparılan icbari dispanserizasiya zamanı Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 2014-cü il 23 aprel tarixli 109 nömrəli qərarı ilə təsdiq edilmişdir.

- ▶ valideynlər bilməlidirlər ki, sənaye məhsullarının etiketlərində “şəkər əlavə olunmayıb” kimi məlumatlar “tərkibində az şəkər olan” məhsul demək deyil. Məsələn qatılaşıdırılmış meyvə şirələrində olan şəkərin karies törətmə ehtimalı əlavə olunmuş şəkərin karies törətmə ehtimalına bərabərdir.
- ▶ valideynlər bilməlidirlər ki, şəkər həm şirin həm də duzlu və acı məhsulların tərkibində var
- ▶ dişlər çıxdıqdan sonra onları gündə iki dəfə təmizləmək lazımdır.

### **Əlavə 3. Uşaqlarda sağlam vərdişləri inkişaf etdirməyə kömək edən 10 üsul**

1. Təqlid etmək üçün müsbət bir nümunə olun. Əgər siz özünüz sağlam vərdişlərə maliksinizsə (sağlam həyat təzi sürürsünüzsə), onda uşaqlara da həmin sağlam qaydaları öyrətmək daha asan olacaq.
2. Bütün ailəliklə fəal olmaq lazımdır. Ailədə hər kəsin vaxtını elə planlaşdırın ki, hamılıqla birgə fiziki hərəkətlərlə məşğul olasınız. Piyada gəzin, velosiped sürün, suda üzün, bağda gəzintiyə çıxın və ya sadəcə evdən kənarında gizlən-qaç oynayın. Hər kəs hər bir hərəkətdən və keçirdiyi vaxtdan müəyyən fayda götürəcək.
3. Televizor qarşısında keçirdiyiniz, videooyunlara, kompüterə sərf etdiyiniz vaxta məhdudiyət qoyun. Bu cür vərdişlər oturaq həyat təzinə, ifrat yemək qəbuluna gətirib çıxarır ki, bu da kökəlməyə və ürək-damar xəstəliklərinin artmasına səbəb olur.
4. Uşaqlara həqiqətən zövq verən fiziki fəallığı dəstəkləyin. Hər bir uşaq unikaldir. Qoy uşaqlar müxtəlif növlü fiziki fəallığı təcrübədən keçirsinlər. Bu halda bəlli olacaq ki, uşaq nəyi daha çox sevir və onunla maraqlanır. Nəticədə onlar məhz sevdiyi fiziki fəallığa daha çox bağlanacaqlar.
5. Dəstək verin. Mənfi cəhətlərə deyil, müsbət cəhətlərə diqqət yetirin. Hər kəs gördüyü yaxşı işə görə tərif eşitməyi sevir. Uşaqların uğurlarına sevinin, uşaq və yeniyetmələrə özləri haqqında yaxşı təəssürat əldə etməyə kömək edin (yaxşı özünüduyma, özünüdərkətmə).
6. Onların qarşısında –gündəlik bir saatlıq fiziki fəallıq, həftədə iki desert (meyvədən başqa) kimi konkret məsələlər və məhdudiyətlər qoyun. Məqsəd həddən artıq abstrakt və ya məhdudiyətlər həddən artıq çox olduqda uğur qazanmaq şansı azalır.
7. **Uşaqları yeməklə mükafatlandırmayın.** Mükafat kimi verilən şirniyyat və qəlyanaltılar pis vərdişlərin yaranmasına səbəb olur. Yaxşı davranışın mükafatlandırılmasının başqa üsullarını tapın.
8. Qida qəbulu vaxtını ailə tədbiri edin. Ailə birlikdə yemək yeyərkən, uşaqların zərərli ərzaqlardan istifadə və artıq yemək yemə şansları azalır. Uşaqları yemək hazırlanmasına və müxtəlif yeməklərin seçimini planlaşdırmağa cəlb edin. Bunlar sağlam yemək vərdişlərini formalaşdırır. Ailə ilə birlikdə keçirilən vaxt isə əlavə mükafat hesab edilə bilər.

9. Ərzaq məhsullarının etiketlərini oxumağı bir oyuna çevirin. Ailənin bütün üzvləri onları öyrənəcək və biləcəklər ki, sağlamlıq üçün yaxşı nədir və ərzaqların seçiminə düşünərək yanaşacaqlar. Belə verdiş ömürlük davranışın dəyişməsinə kömək edəcək.
10. Sağlam uşaqların tərəfdarı olun. Məktəbdə doğru ərzaq seçiminə təkid edin. Əmin olun ki, sizin uşaqların sağlamlığı keşiyində duran və onlara görə məsuliyyət daşıyan tibb işçiləri uşaqlarda ürək-damar sisteminin salamatlıq göstəriciləri olan bədən kütləsi indeksi, arterial təzyiq və xolesterin haqqında müntəzəm olaraq qeydiyyatı aparırlar.