



NORASMIY TARJIMA

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASINING SANITARIYA
QOIDALARI VA ME‘YORLARI, GIGIYENA
NORMATIVLARI**

**SOG‘LOM OVQATLANISHNI QO‘LLAB-QUVVATLASH
UCHUN O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI AHOLISINING
JINSI, YOSHI VA KASBIY GURUHLARI BO‘YICHA OZIQ
MODDALAR VA ENERGIYAGA BO‘LGAN EHTIYOJNING
FIZIOLOGIK NORMALARI**

**O‘zbekiston Respublikasining
0347-17 - sonli SanQvaM**

Rasmiy nashr

Toshkent – 2017



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASINING SANITARIYA
QOIDALARI VA ME‘YORLARI, GIGIYENA
NORMATIVLARI**

«TASDIQLAYMAN»

**O‘zbekiston Respublikasining
Davlat bosh sanitariya vrachi**

S.S. SAIDALIYEV

22-mart 2017-yil

**SOG‘LOM OVQATLANISHNI QO‘LLAB-QUVVATLASH
UCHUN O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI AHOLISINING
JINSI, YOSHI VA KASBIY GURUHLARI BO‘YICHA OZIQ
MODDALAR VA ENERGIYAGA BO‘LGAN EHTIYOJNING
FIZIOLOGIK NORMALARI**

**O‘zbekiston Respublikasining
0347-17 - sonli SanQvaM**

Rasmiy nashr

Toshkent – 2017

ISHLAB CHIQUVCHI MUASSASALAR: O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligining Sanitariya, gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy-tadqiqot instituti (O‘zR SSV SGKK ITI), Toshkent vrachlar malakasini oshirish instituti, TTA Dietologiya o‘quv-ilmiy markazi, O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi.

MUALLIFLAR:

Xudaybergenov A.S. – Ovqatlanish gigiyenasi bo‘yicha bosh mutaxassis, O‘zR SSV bosh diyetologi, t.f.d., professor

Kamilova R.T. - Ilmiy ishlar bo‘yicha direktor o‘rinbosari, O‘zR SSV SGKK ITI bolalar va o‘smirlar gigiyenasi laboratoriyasi, ADSS-15.17.1 loyihasi rahbari, t.f.d., professor

Sharipova N.V. - - O‘zR SSV DSENM bosh mutaxassisi

Navro‘zov E.B. - - O‘zR SSV SGKK katta ilmiy xodimi.

Normatova Sh.A. - Bolalar va o‘smirlar gigiyenasi kafedrasini mudiri, TTA Farg‘ona filiali katta o‘qituvchisi

To‘rayev I.E. – O‘zR IIV Akademiyasi tibbiy tayyorgarlik kafedrasini boshlig‘ining o‘rinbosari

Isroilova G.M. - TXKMRRM gigiyena kafedrasini katta o‘qituvchisi

Abdullayeva D.G. - TXKMRRM gigiyena kafedrasini izlanuvchisi

Eshmurodova S.T. - Navoiy viloyati DSENM sanitar-vrachi.

TAQRIZCHILAR:

Zaredinov D.A. - TXKMRRM gigiyena kafedrasini mudiri, t.f.d., professor

Sodiqov A.U. - O‘zR SSV SGKK ITI gigiyenadagi tibbiy-biologik tadqiqotlar laboratoriyasini mudiri, t.f.d., professor.

Bahriddinov Sh.S. - TTA ovqatlanish gigiyenasi va bolalar hamda o‘smirlar gigiyenasi kafedrasini t.f.d., professori

Ushbu sanitariya qoidalari O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2015-yil 25-apreldagi “O‘zbekiston Respublikasi aholisining sog‘lom ovqatlanishi sohasida amalga oshirilayotgan chora-tadbirlarni yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 102-sonli hamda 2015-yil 29-avgustdagi “2015–2020-yillarda O‘zbekiston Respublikasi aholisining sog‘lom ovqatlanishini ta‘minlash konsepsiyasi va chora-tadbirlar kompleksini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 251-sonli qarorlari ijrosini ta‘minlash maqsadida, Sog‘liqni saqlash vazirligi va JSST Yevropa mintaqaviy byurosi o‘rtasidagi 2016–2017-yillarga mo‘ljallangan ikki yillik hamkorlik bitimi doirasida ishlab chiqildi hamda O‘zR SSV SGPSITI Ilmiy kengashining yig‘ilishida ko‘rib chiqilib, ma‘qullandi (2016-yil 26-iyuldagi 7-sonli bayonnoma).

Ushbu sanitariya qoidalari va normalari O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi huzuridagi Insonni o‘rab turgan muhitning potensial noqulay omillarini reglamentlash qo‘mitasining yig‘ilishida ko‘rib chiqilgan va ma‘qullangan (2017-yil 7-martdagi 3-sonli bayonnoma).

O‘zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi tomonidan huquqiy ekspertizadan o‘tkazilgan (2017-yil 17-martdagi 6-213-4190-sonli xat).

Bosh davlat sanitar vrachining 2017-yil 22-martdagi 4-sonli qarori bilan “Aholining turli guruhlari uchun oziq moddalari va energiyaga bo‘lgan fiziologik ehtiyoj normalari” to‘g‘risidagi 0036-95-sonli SanQvaN o‘rniga joriy etilgan.

1. KIRISH

Mamlakat mustaqilligi davrida ijtimoiy-iqtisodiy barqarorlikda, aholining turmush darajasi va sifatida, insonning oziq-ovqat, uy-joy, dam olish, qulay yashash muhiti, salomatlik kabi asosiy ehtiyojlarini qondirish imkoniyatlarida chuqur o‘zgarishlar yuz berdi. Sof fiziologik ehtiyojlarga kelsak, ularning qondirilishi barobarida, ishlab chiqarish taraqqiyoti va umumiy madaniyatning rivojlanishi bilan bu ehtiyojlarni qondiruvchi mahsulotlar to‘plamida sifat o‘zgarishlari ro‘y berishi mumkin. Rivojlangan mamlakatlar tajribasi ko‘rsatganidek, insonning fiziologik ehtiyojlarini qondirish iqtisodiy rivojlanishning juda muhim, lekin hal qiluvchi omili emas. BMT ma‘lumotlariga ko‘ra, oziq-ovqat tanqisligidan aziyat chekadigan odamlar soni 1980-yildagi 920 mln kishidan 2000-yilda 799 mln kishigacha kamaygan, shu yillar davomida sayyoramiz aholisi 1,6 mlrd kishiga ko‘paygan. O‘zbekistonda mustaqillik yillarida aholining ovqatlanish sifati sezilarli darajada yaxshilandi, oziq-ovqat mahsulotlari iste‘moli tarkibi o‘zgardi, jon boshiga o‘rtacha go‘sht va go‘sht mahsulotlari iste‘moli 1,3 barobar, sut va sut mahsulotlari – 1,6 barobar, tuxum – 2,2 barobar, sabzavotlar – 2,6 barobar, kartoshka – 1,7 barobar, mevalar – 4,0 barobar oshdi. Ovqatlanish tarkibi va ratsionining yaxshilanishi, boshqa omillar qatori, aholi salomatligi ko‘rsatkichlariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatdi. So‘nggi 10 yil ichida tana vazni kam bo‘lgan bolalar ulushi ikki barobardan ko‘proqqa (4 foizdan 1,8 foizgacha) qisqardi, ayollar o‘rtasida anemiya bilan kasallanish darajasi 2,5 barobar kamaydi. O‘zbekiston aholisining o‘rtacha umr ko‘rish davomiyligi 6,5 yilga (67 yoshdan 73,5 yoshgacha) uzaydi, ayollarning o‘rtacha umr ko‘rish davomiyligi esa 75,8 yoshga yetdi. Shu bilan birga, Respublikada mavjud bo‘lgan oziq moddalari va energiyaga bo‘lgan fiziologik iste‘mol normalari 10 yildan ortiq vaqt davomida qayta ko‘rib chiqilmagan. Bu davrda iqtisodiy islohotlar va tezkor urbanizatsiya hamda ular bilan bog‘liq turmush tarzidagi o‘zgarishlar barcha iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarga xos bo‘lgan noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq kasalliklar darajasining oshishiga olib keldi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti bu kasalliklarni yuqumli bo‘lmagan kasalliklar guruhiga ajratgan. 2014-yilda o‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, respublika katta yoshli aholisining qariyb 67,2 foizi sabzavot va mevalarni JSST tomonidan tavsiya etilgan me‘yordan kam iste‘mol qiladi, 37 foizi sho‘r ovqatlanadi, katta yoshli aholining 16,4 foizi esa kamharakat hayot tarzini olib boradi. Buning natijasida katta yoshli aholining 20,2 foizida ortiqcha tana vazni va 33,9 foizida yuqori qon bosimi kuzatilmoqda.

Ilgari ehtiyoj normalarini ishlab chiqishdagi asosiy maqsad tegishli jins va yosh guruhidagi aholining 97 foizdan ortig‘ida gipovitaminoz yoki gipomikroelementozning klinik manzarasi rivojlanishining oldini olish uchun zarur bo‘lgan mikronutriyentning minimal darajasini belgilashdan iborat edi.

Hozirgi vaqtda belgilanayotgan normalar asosiga inson salomatligiga ma'lum darajada ijobiy ta'sir ko'rsata oladigan, jumladan, tashqi muhitning salbiy omillariga umumiy chidamlilikni oshiradigan va ayrim alimantar-bog'liq kasalliklar rivojlanishi xavfini kamaytiradigan ko'rsatkichlar kiritilmoqda. Aslida, gap organizmni minimal zarur miqdordagi mikronutriyentlar bilan emas, balki hayot faoliyati uchun optimal miqdordagi mikronutriyentlar bilan ta'minlash haqida ketmoqda. Shu munosabat bilan, taklif etilayotgan normalar aholining barcha mumkin bo'lgan kasbiy, jins va yoshga oid guruhlarini qamrab oladi. Taklif etilayotgan normalarda JSST tavsiyalari hamda O'zbekiston iqlimi va aholisining ovqatlanish xususiyatlari bilan bog'liq mintaqaviy jihatlar hisobga olingan.

2. UMUMIY QOIDALAR

2.1. Mazkur "Sog'lom ovqatlanishni ta'minlash uchun O'zbekiston Respublikasi aholisining jins va yoshga oid hamda kasbiy guruhlari bo'yicha oziq moddalar va energiyaga bo'lgan fiziologik ehtiyoj me'yorlari" nomli sanitariya qoidalari va gigiyenik normativlari aholining turli uyushgan guruhlari uchun oziq-ovqat mahsulotlari iste'molining o'rtacha sutkalik tavsiya etiladigan me'yorlarini belgilashda, ovqatlanish ratsionlarini tahlil qilish va baholashda hamda O'zbekiston aholisining turli jins va yoshga oid hamda kasbiy guruhlari uchun ovqatlanishni baholash va rejalashtirish sohasida ilmiy-tadqiqot ishlarini o'tkazishda sog'lom ovqatlanishni ta'minlashga yo'naltirilgan tibbiy mezonlar hisoblanadi.

2.2. Katta yoshdagi mehnatga layoqatli aholining fiziologik ehtiyoji, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tavsiyalarini hisobga olgan holda, sutkalik energiya sarfi miqdori, mehnat jarayoni va uning alohida bosqichlarini bajarishdagi asabiy zo'riqishga qarab, mehnat jadaligining 5 ta guruhi bo'yicha ishlab chiqilgan. Homiladorlik va laktatsiya davridagi ayollar uchun me'yorlar JSSTning "Homiladorlikni rejalashtirishda va homiladorlik davrida to'g'ri ovqatlanish – sog'lom hayot boshlanishining asosidir" nomli tavsiyalari bilan muvofiqlashtirilgan. Texnik taraqqiyot bilan bog'liq mehnat faoliyatining yangi turlari va shakllari joriy etilishi hamda kengayishiga qarab, mehnat jadaligi guruhlari qayta ko'rib chiqiladi, aniqlashtiriladi va to'ldirib boriladi. Quyida hozirda amalda bo'lgan mehnat jadaligi guruhlari bo'linish va ularning har biriga kiritilgan kasblar ro'yxati keltirilgan:

I guruh. Asosan aqliy mehnat xodimlari: korxonalar va tashkilotlar rahbarlari; mehnati sezilarli jismoniy faollikni talab qilmaydigan muhandis-texnik xodimlar; jarroh-shifokorlar, hamshiralar va sanitarkalardan tashqari tibbiyot xodimlari; pedagoglar; sport bo'yicha tarbiyachilardan tashqari tarbiyachilar; fan, adabiyot va matbuot xodimlari; madaniy-ma'rifiy soha xodimlari; rejalashtirish va hisobga olish xodimlari; kotiblar; ish yurituvchilar; mehnati sezilarli asabiy zo'riqish bilan bog'liq bo'lgan turli toifadagi xodimlar (boshqaruv pultlari operatorlari, dispetcherlar va boshqalar);

II guruh. Yengil jismoniy mehnat bilan band bo'lgan xodimlar: mehnati ma'lum darajada jismoniy kuch talab qiladigan muhandis-texnik xodimlar;

avtomatlashtirilgan jarayonlarda ishlovchi xodimlar; radioelektronika sanoati xodimlari; tikuvchilar, agronomlar, zootexniklar; veterinariya xodimlari; hamshiralar va sanitarkalar; sanoat mollari do'konlari sotuvchilari; xizmat ko'rsatish sohasi xodimlari; soatsozlik sanoati xodimlari; aloqa va telegraf xodimlari; o'qituvchilar, jismoniy tarbiya va sport instruktorlari, murabbiylar;

III guruh. Mehnat turi o'rtacha og'irlikdagi xodimlar: metall va yog'ochga ishlov berish bilan band bo'lgan dastgohchilar; chilangarlar; sozlovchilar; sozlovchi-ustalar; jarroh-shifokorlar; kimyog'arlar; to'qimachilar; poyabzalchilar; turli transport vositalari haydovchilari; oziq-ovqat sanoati xodimlari; kommunal-maishiy xizmat ko'rsatish va umumiy ovqatlanish xodimlari; oziq-ovqat mahsulotlari sotuvchilari; traktor va dalachilik brigadalari brigadirlari; temiryo'lchilar, suv transporti xodimlari; avtomobil va elektr transporti xodimlari; yuk ko'tarish-tashish mexanizmlari mashinistlari; matbaachilar;

IV guruh. Og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchi xodimlar: qurilish ishchilari; qishloq xo'jaligi ishchilari va mexanizatorlarining asosiy qismi; yer usti ishlaridagi konchilar; neft va gaz sanoati xodimlari; V guruhga kiritilgan shaxslardan tashqari metallurklar va quyuvchilar; sellyuloza-qog'oz va yog'ochni qayta ishlash sanoati xodimlari; yuk bog'lovchilar; takelajchilar; yog'ochga ishlov beruvchilar; duradgorlar; V guruhga kiritilgan shaxslardan tashqari qurilish materiallari sanoati xodimlari;

V guruh. O'ta og'ir jismoniy mehnat bilan band bo'lgan xodimlar: bevosita yer osti ishlarida band bo'lgan konchilar; po'lat erituvchilar; o'rmon yiquvchilar va yog'och tayyorlovchi ishchilar; g'isht teruvchilar; betonchilar; yerqazarlar; mehnati mexanizatsiyalashtirilmagan yuk ortuvchilar; mehnati mexanizatsiyalashtirilmagan qurilish materiallari ishlab chiqarish bilan band bo'lgan xodimlar.

Ushbu tasnif mavjud kasblarning butun xilma-xilligini qamrab olmasa-da, deyarli har qanday mutaxassislik uchun u yoki bu mehnat jadalligi guruhining ro'yxatidan o'ziga yaqinini topish imkonini beradi. Moddalar almashinuvi jarayonlarining unchalik jadal kechmasligi va tana vaznining kamligi sababli ayollarning energiyaga bo'lgan ehtiyojini erkaklarnikiga qaraganda o'rtacha 15 % kamroq deb qabul qilish mumkin. Mehnati jismoniy va asabiy-ruhiy zo'riqish bilan tavsiflanadigan shaxslarda energiyaga ehtiyoj yuqori bo'lishi aniqlangan, bunda hozirgi sharoitda asabiy-ruhiy zo'riqishning ahamiyati bir oz ortgan. Bu masalaga aniqlik kiritish uchun O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2015-yil 25-apreldagi "O'zbekiston Respublikasi aholisining sog'lom ovqatlanishi sohasida amalga oshirilayotgan chora-tadbirlarni yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 102-son qaroriga muvofiq sog'lom ovqatlanish va diyetologiya masalalari bo'yicha maslahat xizmatlarini ko'rsatishga tayyorlangan diyetolog mutaxassislarga murojaat qilish zarur.

Voyaga yetgan, mehnatga layoqatli aholining energiyaga bo'lgan ehtiyojini aniqlashda barcha hisob-kitoblarni uchta yosh toifasi: 18–29 yosh, 30–39 yosh va 40–59 yoshlar uchun amalga oshirish maqsadga muvofiq deb topildi. Moddalar almashinuvining ayrim yoshga xos xususiyatlari bunga asos bo'ldi. Shunday

qilib, 18–29 yoshda moddalar almashinuvi xususiyatlari hali yakunlanmagan va davom etayotgan o‘shish hamda jismoniy rivojlanish jarayonlari bilan bog‘liqdir.

18 yoshdan 60 yoshgacha bo‘lgan aholining energiyaga bo‘lgan ehtiyojini belgilashda o‘rtacha me‘yoriy tana vazni (erkaklar uchun ideal tana vazni – 70 kg, ayollar uchun – 60 kg) asos qilib olingan. Energiyaga bo‘lgan ehtiyoj 1 kg o‘rtacha me‘yoriy (ideal) tana vazniga nisbatan ham hisoblanishi mumkin. Aniqlanishicha, erkaklar va ayollarda 1 kg ideal tana vazniga to‘g‘ri keladigan energiya ehtiyoji deyarli bir xil bo‘lib, mehnat jadalligi bo‘yicha I guruh uchun 167,4 kJ (40 kkal), II guruh uchun 179,9 kJ (43 kkal), III guruh uchun 192,5 kJ (46 kkal), IV guruh uchun 221,7 kJ (53 kkal) va V guruh uchun 255,2 kJ (61 kkal)ni tashkil etadi.

2.3. Energiya va oziq moddalarga bo‘lgan fiziologik ehtiyojlar uchun taklif etilayotgan me‘yorlar oziq-ovqat uchun BFM yoki dori vositalari retsepturalari uchun asos bo‘lib xizmat qila olmaydi. Chunki aniq belgilangan dozalarsiz va ta’sir mexanizmlari to‘g‘risida aniq ma’lumotga ega bo‘lmasdan, dorivor o‘simliklar yoki yuqori faol moddalarni ko‘p miqdorda saqlovchi mikroelementlar majmuasidan iborat dori vositalari yoki BFMlarni buyurish ayrim hollarda iste‘molchida kompensator-adaptatsion reaksiyalarning nomutanosib: keragidan kuchliroq yoki zaifroq bo‘lishiga olib kelishi mumkin. Bu organizmda keyingi patologik o‘zgarishlarning rivojlanishiga sabab bo‘lishi ehtimoli bor. Masalan, umumiy adaptatsion sindromda glyukokortikoidlar sekretsiyasi haddan tashqari ko‘payib ketsa, ular immunologik, nospetsifik himoya reaksiyalari (yallig‘lanish) rivojlanishini bostiradi. Natijada immun tizimining funksional faolligi yetarli emasligi bilan bog‘liq ko‘plab kasalliklar rivojlanishi xavfi keskin ortadi. Shu munosabat bilan, nutrisevtiklarning tarkibi va ishlab chiqaruvchi tomonidan e‘lon qilingan BFMning xususiyatlari Respublika Farmakologiya qo‘mitasi tomonidan BFM tarkibidagi mikroelementlarning majmuaviy xususiyatlari asosida ko‘rib chiqiladi.

Shu sababli, vitaminlar va mineral elementlarning “Iste‘mol qilishning yuqori xavfsiz darajasi” farmakologlar tomonidan har bir preparat uchun alohida baholanadi. Ya’ni, preparat organizmga ko‘rsatadigan majmuaviy ta’siri nuqtayi nazaridan ko‘rib chiqilib, uni dori vositasi yoki oziq-ovqatga biologik faol qo‘shimcha sifatida ro‘yxatdan o‘tkazish taklif etiladi.

1-jadval

Bolalarning turli yosh va jins guruhlari uchun energiyaga bo‘lgan ehtiyojining tavsiya etilgan me‘yorlari

Yosh guruhi	Energiyaga bo‘lgan kunlik ehtiyoj, tana vaznining 1 kg hisobida			
	o‘g‘il bolalar		qiz bolalar	
	kJ	kkal	kJ	kkal
0-3 oylik	2,28	9,54	2,16	9,04
4-6 oylik	2,89	12,09	2,69	11,26
7-9 oylik	3,44	14,40	3,20	13,39
10-12 oylik	3,85	16,11	3,61	15,11
1-3 yosh	5,15	6,11	4,86	20,34

4-6 yosh	7,16	29,90	6,46	27,04
7-9 yosh	8,24	34,40	7,28	30,40
10-13 yosh	9,27	38,80	7,92	33,10
14-18 yosh	11,51	48,19	8,83	36,96

2-jadval

Bolalarning turli yosh va jins guruhlariga uchun ozuqa moddalariga bo'lgan ehtiyojining tavsiya etilgan o'rtacha kunlik fiziologik me'yorlari

Yosh guruhi	Oqsillar, g		Yog'lar, g		Uglevodlar, g
	umumiy	shu jumladan, hayvon oqsillari	umumiy	shu jumladan, o'simlik yog'lari	
ikkala jins (o'g'il va qiz bolalar)					
0-3 oylik*	2,2	2,2	6,5	0,7	13
4-6 oylik*	2,6	2,3	6,0	0,7	13
7-12 oylik*	2,9	2,3	5,5	0,7	13
1-3 yosh	53	37	53	15,9	212
4-6 yosh	68	44	68	20,4	272
7-10 yosh	78	46	79	23,7	335
o'g'il bolalar					
11-13 yosh	90	54	92	27,6	390
14-17 yosh	98	59	100	30	425
qiz bolalar					
11-13 yosh	82	49	84	25,2	355
14-17 yosh	90	54	90	27	360

Izoh: * - tana vaznining 1 kg hisobida

3-jadval

Bolalarning turli yosh va jins guruhlariga uchun mineral moddalarga bo'lgan ehtiyojining tavsiya etilgan o'rtacha kunlik fiziologik me'yorlari

Yosh guruhi	Kalsiy, mg	Fosfor, mg	Magniy, mg	Temir, mg	Rux, mg	Selen, mkg	Yod, mkg
ikkala jins (o'g'il va qiz bolalar)							
0-3 oylik	400	300	55	4	3	6	90
4-6 oylik	500	400	60	7	3	6	90
7-12 oylik	600	500	70	10	4	10	100
1-3 yosh	800	800	150	10	5	17	110
4-6 yosh	900	1350	200	10	8	22	110
7-10 yosh	1100	1650	250	12	10	25	120
o'g'il bolalar							
11-13 yosh	1200	1800	300	15	15	30	130
14-17 yosh	1300	1800	300	15	15	35	130
qiz bolalar							
11-13 yosh	1200	1800	300	18	12	30	130
14-17 yosh	1300	1800	300	18	12	35	130

4-JADVAL

Turli yosh va jinsdagi bolalar uchun vitaminlarga bo'lgan tavsiya etilgan o'rtacha sutkalik fiziologik ehtiyoj me'yorlari

Yosh guruhi	C, mg	A, mkg ret. ekv.	E, mg	D, mkg	B1, mg	B2, mg	B6, mg	PP, mg	Folat, mg	B12, mkg
har ikki jins (o'g'il bolalar, qizlar)										
0-3 oylik	25	375	2,7	5	0,2	0,3	0,1	4	40	0,3
4-6 oylik	25	375	2,7	5	0,2	0,3	0,2	4	80	0,4
7-12 oylik	30	400	3	5	0,3	0,4	0,3	4	80	0,7
1-3 yosh	30	400	5	10	0,5	0,5	0,5	6	150	0,9
4-6 yosh	30	450	5	10	0,6	0,6	0,6	8	200	1,2
7-10 yosh	35	500	7	5	0,9	0,9	1,0	12	300	1,8
o'g'il bolalar										
11-13 yosh	40	600	7	5	1,2	1,3	1,3	16	400	2,4
14-17 yosh	40	600	10	5	1,2	1,2	1,3	16	400	2,4
qizlar										
11-13 yosh	40	600	7,5	5	1,1	1,0	1,3	16	400	2,4
14-17 yosh	40	600	10	5	1,1	1,1	1,3	16	400	2,4

5-jadval

Katta yoshdagi aholining turli jins, yosh va kasbiy guruhlar uchun energiyaga bo'lgan tavsiya etilgan o'rtacha sutkalik ehtiyoj me'yorlari

Kasbiy guruhlar	Yosh guruhi, yillar	Sutkalik ehtiyoj, Kkal	
		erkaklar	ayollar
I	18-29	2450	2000
	30-39	2100	2000
	40-59	2200	2100
II	18-29	2800	2200
	30-39	2650	2150
	40-59	2500	2100
III	18-29	3300	2600
	30-39	3150	2550
	40-59	2950	2500
IV	18-29	3850	3050
	30-39	3600	2950
	40-59	3400	2850
V	18-29	4200	-
	30-39	3950	-
	40-59	3750	-

6-jadval

Homiladorlik trimestrlari bo'yicha qo'shimcha energiyaga bo'lgan tavsiya etilgan o'rtacha sutkalik ehtiyoj me'yorlari

Homiladorlik trimestri	O'rtacha sutkalik ehtiyojga qo'shimcha energiya miqdori, Kkal
1-trimestr (dastlabki 3 oy)	+100
2-trimestr (keyingi 3 oy)	+300
3-trimestr (so'nggi 3 oy)	+300

7-jadval

Katta yoshdagi aholining turli jins, yosh va kasbiy guruhlar uchun ozuqa moddalariga bo'lgan tavsiya etilgan o'rtacha sutkalik ehtiyoj me'yorlari

Yosh guruhi, yillar	Oqsillar, g		Yog'lar, g		Uglevodlar, g
	umumiy	sh. j. hayvon oqsillari	umumiy	sh. j. o'simlik yog'lari	
I kasb guruhi (erkaklar)					
18-29	72	40	81	25	358
30-39	68	37	77	24	335
40-59	65	36	70	21	303
I kasb guruhi (ayollar)					
18-29	61	34	67	20	289
30-39	59	33	63	19	274
40-59	58	32	60	18	257
II kasb guruhi (erkaklar)					
18-29	80	44	93	28	411
30-39	77	42	88	27	366

40-59	72	40	83	25	366
II kasb guruhi (ayollar)					
18-29	66	36	73	22	318
30-39	65	36	73	22	318
40-59	63	35	70	21	305
III kasb guruhi (erkaklar)					
18-29	94	52	110	33	484
30-39	89	49	105	32	462
40-59	84	46	98	39	432
III kasb guruhi (ayollar)					
18-29	76	42	87	26	378
30-39	74	41	85	26	378
40-59	72	40	83	25	366
IV kasb guruhi (erkaklar)					
18-29	108	59	128	39	566
30-39	102	56	120	36	528
40-59	96	53	113	34	499
IV kasb guruhi (ayollar)					
18-29	87	48	102	31	462
30-39	84	46	98	29	432
40-59	82	45	95	27	417
V kasb guruhi (erkaklar)					
18-29	117	64	154	47	585
30-39	111	61	144	44	550
40-59	104	57	137	42	524

8-jadval

Katta yoshdagi aholining turli yosh, jins va kasbiy guruhlari uchun mineral moddalarga bo'lgan ehtiyojining tavsiya etiladigan o'rtacha sutkalik me'yorlari

Yosh guruhi	Kalsiy, mg	Fosfor, mg	Magniy, mg	Temir, mg	Rux, mg	Yod, mkg	Selen, mkg
I kasb guruhi, ikkala jins (erkaklar, ayollar)							
18-29	1000	600	260	10	7	130	40
30-39	1000	600	260	10	7	130	40
40-59	1000	600	260	10	7	130	40
II kasb guruhi, ikkala jins (erkaklar, ayollar)							
18-29	1100	650	280	10	7	130	40
30-39	1100	650	280	10	7	130	40
40-59	1100	650	280	10	7	130	40
III kasb guruhi, ikkala jins (erkaklar, ayollar)							
18-29	1200	700	300	10	8	140	45
30-39	1200	700	300	10	8	140	45
40-59	1200	700	300	10	8	140	45
IV kasb guruhi, ikkala jins (erkaklar, ayollar)							
18-29	1300	800	350	10	9	140	50
30-39	1300	800	350	10	9	140	50
40-59	1300	800	350	10	9	140	50
V kasb guruhi (erkaklar)							

18-29	1300	900	400	10	10	150	55
30-39	1300	900	400	10	10	150	55
40-59	1300	900	400	10	10	150	55

9-jadval

Katta yoshdagi aholining turli jins-yosh va kasbiy guruhlar uchun vitaminlarga bo'lgan ehtiyojning tavsiya etilgan o'rtacha sutkalik me'yorlari

Yosh guruhi	C, mg	A, mkg ret. ekv.	E, mg	D, mkg	B1, mg	B2, mg	B6, mg	PP, mg	Folat, mg	B12, mkg
I kasbiy guruh, ikkala jins (erkaklar, ayollar)										
18-29	60	600	10	3	1,2	1,3	1,5	16	400	2,4
30-39	60	600	10	3	1,2	1,3	1,5	16	400	2,4
40-59	60	600	10	3,5	1,4	1,4	1,6	16	400	2,4
II kasbiy guruh, ikkala jins (erkaklar, ayollar)										
18-29	60	600	10	3,5	1,4	1,4	1,6	18	400	2,4
30-39	60	600	10	3,5	1,4	1,4	1,6	18	400	2,4
40-59	65	650	10	4	1,5	1,5	1,7	18	400	2,4
III kasbiy guruh, ikkala jins (erkaklar, ayollar)										
18-29	65	650	10	4	1,5	1,5	1,7	20	450	2,5
30-39	65	650	10	4	1,5	1,5	1,7	20	450	2,5
40-59	70	700	10	4,5	1,6	1,6	1,8	20	450	2,5
IV kasbiy guruh, ikkala jins (erkaklar, ayollar)										
18-29	70	700	10	4,5	1,6	1,6	1,8	22	500	2,6
30-39	70	700	10	4,5	1,6	1,6	1,8	22	500	2,6
40-59	75	750	10	5	1,8	1,8	2	22	500	2,6
V kasbiy guruh (erkaklar)										
18-29	80	750	10	5	1,8	1,8	2	24	500	2,6
30-39	80	750	10	5	1,8	1,8	2	24	500	2,6
40-59	80	750	10	5	1,8	1,8	2	24	500	2,6

10-jadval

Aholining alohida guruhlar uchun energiya, oziq moddalar, makro- va mikroelementlarga bo'lgan ehtiyojning tavsiya etilgan o'rtacha sutkalik me'yorlari

Nutriyentlar	60 yoshdan oshgan shaxslar		Ayollar	
	Erkaklar	Ayollar	homilador	emizikli
Kkal	2300	1975	6-jadvalga muvofiq	+500
Oqsillar, g	68	61	+30	+40
shu jumladan, hayvon oqsillari	37	33	+20	+26
Yog'lar, g	77	66	+12	+15
shu jumladan, o'simlik yog'lari	25	20	+4	+5
Uglevodlar, g	335	284	+30	+40

Kalsiy, mg	1300	1300	1500-2000	1500-2000
Fosfor, mg	600	600	650	1000
Magniy, mg	300	300	300	300
Temir, mg	10	10	25	27
Rux, mg	12	12	10	10
Yod, mkg	130	130	220	220
Selen, mkg	40	40	30	35
C vitamini, mg	70	70	80	80
A vitamini, mkg ret. ekv.	700	700	800	800
E vitamini, mg	10	10	15	15
D vitamini, mkg	15	15	5	7,5
B1 vitamini, mg	1,2	1,1	1,4	1,5
B2 vitamini, mg	1,3	1,1	1,4	1,5
B6 vitamini, mg	1,7	1,5	1,9	2,0
Niatsin, mg niats. ekv.	16	14	18	17
Folat, mkg	400	400	600	500
B12 vitamini, mkg	2,4	2,4	2,6	2,6

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining 2007-yil 3-maydagi “Yod tanqisligi kasalliklarining oldini olish to‘g‘risida”gi O‘RQ-97-sonli Qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasining 2010-yil 7-iyundagi “Aholi o‘rtasida mikronutriyentlar yetishmasligining oldini olish to‘g‘risida”gi O‘RQ-251-sonli Qonuni.
3. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 26-avgustdagi “Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to‘g‘risida”gi O‘RQ-393-sonli Qonuni.
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2015-yil 25-apreldagi “O‘zbekiston Respublikasi aholisining sog‘lom ovqatlanishi sohasida amalga oshirilayotgan chora-tadbirlarni yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 102-sonli qarori. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2015-yil 29-avgustdagi “2015–2020-yillarda O‘zbekiston Respublikasi aholisining sog‘lom ovqatlanishini ta’minlash bo‘yicha konsepsiya va chora-tadbirlar kompleksini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 251-sonli qarori.
5. Yevropada ovqatlanish va salomatlik. Harakatlar uchun yangi asoslar. JSST Yevropa mintaqaviy nashrlarining 96-seriyasi. Aileen Robertson, Cristina Tirado, Tim Lobstein, Marco Jermini, Cecile Knai, Jorgen H. Jensen, Anna Ferro-Luzzi va W.P.T. James tahriri ostida, Kopengagen, 2005-y., 505 b.
6. Inson ovqatlanishida vitamin va minerallarga bo‘lgan talablar. Ikkinchi nashr. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti va Birlashgan Millatlar Tashkilotining Oziq-ovqat va qishloq xo‘jaligi tashkiloti, 2004.
7. Kalsiy, fosfor, magniy, D vitamini va ftorid uchun parhez me‘yorlari ma‘lumotnomasi (1997).
8. Tiamin, riboflavin, niatsin, B6 vitamini, folat, B12 vitamini, pantoten kislota, biotin va xolin uchun parhez ovqatlanishning tavsiya etilgan me‘yorlari (1998).

9. C vitamini, E vitamini, selen va karotinoidlar uchun parhez ovqatlanishning tavsiya etilgan me'yorlari (2000).

10. A vitamini, K vitamini, mishyak, bor, xrom, mis, yod, temir, marganets, molibden, nikel, kremniy, vanadiy va rux uchun parhez ovqatlanishning tavsiya etilgan me'yorlari (2001).

11. Suv, kaliy, natriy, xlorid va sulfat uchun parhez ovqatlanishning tavsiya etilgan me'yorlari (2005); hamda Kalsiy va D vitamini uchun parhez ovqatlanishning tavsiya etilgan me'yorlari (2011). www.nap.edu.

12. Lee WT, Jiang J. Osiyolik bolalar va o'smirlarning kalsiyga bo'lgan talabi. *Asia Ras J Clin Nutr.* 2008; 17 Suppl 1:33-6.

13. Vitaminlar va minerallarni iste'mol qilishning ruxsat etilgan yuqori darajalari. Oziq-ovqat bo'yicha ilmiy qo'mita, Parhez mahsulotlari, ovqatlanish va allergiya bo'yicha ilmiy hay'at, 2006-yil fevral.

14. Borgen I, Aamodt G, Harsem N, Haugen M, Meltzer HM, Brantsaeter AL. Onaning shakar iste'mol qilishi va farzand ko'rmagan norvegiyalik ayollarda preeklampsiya xavfi. *Eur J Clin Nutr.* 2012-yil avgust; 66 (8):920-5.

15. Konrade I, Kalere I., Strele I, Makrecka-Kuka M, Jekabsone A, Tetere E, Veisa V, Gavars D Rezeberga D, Pirags V, Lejnieks A, Dambrova M. Homiladorlik davrida yod tanqisligi: Latviyada o'tkazilgan umummilliy kesma tadqiqot. *Public health nutrition* 2015, 18 (16), 2990-7.

16. JSST Yevropa mintaqaviy byurosining 2016-yilgi "Yaxshi onalik ovqatlanishi: Hayotdagi eng yaxshi boshlanish" ("Good Maternal Nutrition: The best start in life") tavsiyalari. Sog'liqni saqlash sohasidagi mutaxassislar uchun tavsiyanoma. JSST Yevropa mintaqaviy byurosi, 2016-y. 89 b.

17. 2.3.1.2432-08-sonli MR "Rossiya Federatsiyasining turli aholi guruhlari uchun energiya va ozuqa moddalariga bo'lgan fiziologik ehtiyoj normalari" uslubiy tavsiyanomasi.

18. Onaning sog'lom ovqatlanishi: hayotning eng yaxshi boshlanishi. JSST, Yevropa mintaqaviy byurosi, 2016-y. - 89 b.