



BOLALARNI RIVOJLANISHIDA SOG'LOM OVQATLANISHNING AHAMIYATI

Muhammadumarova Dildora Aqliddin qizi:

*Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
o'qituvchisi.*

Ne'matova Shahnoza Sirojiddin qizi:

*Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
o'qituvchisi.*

Annotatsiya : Ushbu maqolada bolalar salomatligi va ularning jismoniy hamda aqliy rivojlanishida sog'lom ovqatlanishning o'rni va ahamiyati yoritilgan. Sog'lom ovqatlanish nafaqat kasalliklarning oldini olishda, balki bolalarning to'g'ri o'sishi va rivojlanishida ham muhim omil hisoblanadi. Maqolada bolalarga mo'ljallangan ovqatlanish tartibi, muvozanatli ratsion va foydali oziq-ovqat mahsulotlari haqida ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, noto'g'ri ovqatlanish oqibatida yuzaga keladigan sog'liq muammolari va ularni oldini olish choralari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: sog'lom ovqatlanish, bola rivojlanishi, makronutrientlar, mikronutrientlar, vitaminlar, noto'g'ri ovqatlanish, immunitet, ratsion, epidemiologiya, statistika.

Bola hayotining dastlabki yillari ularning kelajakdagi sog'lom hayoti uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, bola hayotining ilk 1000 kuni — ya'ni homiladorlik davridan boshlab taxminan 2 yoshgacha bo'lgan davr — inson salomatligi uchun eng muhim bosqich hisoblanadi. Aynan shu davrda organizm to'laqonli oziq moddalar va energiyaga ehtiyoj sezadi. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2023-



yildagi hisobotida qayd etilishicha, mamlakatimizda 5 yoshgacha bo‘lgan bolalarning taxminan 12 foizi to‘liq muvozanatli ovqatlanmaydi va bu ularning rivojlanishida sezilarli orqada qolishga olib kelmoqda .

Bolalar rivojlanishida sog‘lom ovqatlanishning asosiy tarkibi

1. Oqsillar-Bolalar organizmida to‘qimalar va mushaklar qurilishi uchun zarur bo‘lgan asosiy komponent – bu oqsillardir. JSST tavsiyasiga ko‘ra, 1–3 yoshdagi bolalar kuniga kamida 13 gramm, 4–8 yoshdagilar esa 19 gramm oqsil qabul qilishi kerak.

2. Uglevodlar– bu energiyaning asosiy manbai. Bola organizmi doimiy faoliyatda bo‘lgani sababli energiyaga ehtiyoj yuqori bo‘ladi. Asosiy manbalar – don mahsulotlari, kartoshka, sabzavotlar va mevalar.

3. Yog‘lar-ayniqsa miya va nerv tizimining rivojlanishida muhim. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yog‘ kislotalarining yetishmasligi bolaning aqliy faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi .

4. Vitamin va minerallar

A vitamini — ko‘rish va immun tizim uchun.

D vitamini — suyaklar va tishlar uchun.

Temir — qon tarkibidagi gemoglobinni shakllantiradi.

Yod — qalqonsimon bez faoliyati uchun muhim.

O‘zbekistonda 5 yoshgacha bo‘lgan bolalarning 34 foizida temir tanqisligi anemiyasi kuzatilganligi aniqlangan .

2. Noto‘g‘ri ovqatlanish oqibatlar

1. Kamqonlik

Kamqonlik (anemiya) O‘zbekistonda bolalar orasida keng tarqalgan. Temir tanqisligi bo‘lgan bolalar tez charchaydi, diqqati susayadi va o‘rganish qobiliyati pasayadi.

2. Semizlik va ortiqcha vazn



Dunyo bo'yicha bolalar semizligi global muammo hisoblanadi. 2022-yilgi JSST ma'lumotlariga ko'ra, 5 yoshgacha bo'lgan 39 million bola semizlikdan aziyat chekmoqda. O'zbekistonda esa maktab yoshidagi bolalarning 9 foizida ortiqcha vazn aniqlangan.

3. Rivojlanishdan orqada qolish

Sog'lom ovqatlanmagan bolalarda aqliy va jismoniy rivojlanish kechikadi. UNICEF hisobotiga ko'ra, noto'g'ri ovqatlanish tufayli rivojlanishdan orqada qolish butun dunyoda 149 million bolani qamrab olgan.

3. Sog'lom ovqatlanishni tashkil etish yo'llari

1. Ratsionni muvozanatlash

Bolalarning ovqatlanish ratsioni har kuni quyidagilarni o'z ichiga olishi kerak:

Sabzavot va mevalar — 5 porsiyagacha.

Sifatli oqsillar — go'sht, baliq, tuxum, loviya.

Don mahsulotlari — butun donli bo'lishi ma'qul.

Suyuq holatdagi yog'lar va yong'oqlar.

2. Ovqatlanish tartibini shakllantirish

Bolalar uchun 3 asosiy ovqat va 2 yengil tamaddi tavsiya qilinadi. Shuningdek, ularning ovqatlanishiga ota-onaning e'tibori, doimiylik va nazorat muhim ahamiyatga ega.

3. Ta'lim va profilaktika

Sog'lom ovqatlanish bo'yicha maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarga muntazam sog'lom turmush tarzi haqida ta'lim berilishi kerak. 2022-yildan boshlab O'zbekistonda sog'lom ovqatlanish bo'yicha maxsus maktab dasturlari joriy etilgan.

4. Xalqaro tajriba

1. Finlyandiya tajribasi

Finlyandiya maktablarda bepul sog'lom tushliklar beriladi va bu bolalarning umumiy sog'ligi va ta'limdagi muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir



ko'rsatmoqda. O'rganishlar shuni ko'rsatadiki, maktabda sog'lom ovqatlanish bo'lgan hududlarda semizlik darajasi 30% kamroq [10].

2. Yaponiyada "Shokuiku" dasturi

Yaponiyada bolalarga ovqatlanish madaniyati (shokuiku) o'rgatiladi. Bu orqali ularning sog'lom oziqlanishga nisbatan ongli munosabati shakllanadi.

5. O'zbekistonda sog'lom ovqatlanish bilan bog'liq dolzarb muammolar

Sog'lom ovqatlanish masalasi milliy miqyosda ko'tarilganiga qaramay, hali hanuzgacha bir qator muammolar mavjud: Aholi orasida ovqatlanish madaniyatining yetarli darajada shakllanmaganligi. Ko'plab ota-onalar bolalar uchun zarur bo'lgan ovqatlanish balansini to'g'ri tuza olmaydi. Bu esa asosan aholining sog'lom ovqatlanish bo'yicha yetarli bilimga ega emasligi bilan bog'liq. 2021-yilgi ijtimoiy so'rovda ishtirok etgan o'zbekistonlik ota-onalarning 56% sog'lom ovqatlanishning mohiyati haqida chuqur tasavvurga ega emasligini bildirgan. Mahalliy bozorlarda nosifatli va zararli mahsulotlarning mavjudligi. Bozorlarda tez tayyor ovqatlar, gazli ichimliklar va shirinliklar arzon narxlarda mavjud bo'lib, bolalar orasida keng tarqalgan. Bu mahsulotlarning ko'pchiligi sun'iy ta'm beruvchilar, konservantlar va shakar bilan boyitilgan bo'ladi, bu esa semirish, qandli diabet va boshqa kasalliklarga olib keladi. Kam daromadli oilalarda bolalarning sog'lom ovqatlanishi ancha cheklangan. Arzon narxdagi, lekin oziqlantiruvchi qiymati past bo'lgan mahsulotlar ustunlik qiladi. O'zbekiston bo'yicha 2022-yildagi hisobotga ko'ra, qishloq joylarda yashovchi bolalarning 39 foizi vitaminlar va minerallar yetishmovchiligi bilan bog'liq kasalliklarga chalingan. Bolalar ovqatlanishini baholash usullari

Sog'lom ovqatlanish darajasini aniqlashda turli baholash usullari qo'llaniladi:

Antropometrik ko'rsatkichlar

Balandlik (bo'y) va tana og'irligi: bolalarning yoshi bilan taqqoslab normativlarga solishtiriladi.

BMI (Body Mass Index): ortiqcha vazn yoki ozg'inlik darajasi aniqlanadi.



UNICEF ma'lumotlariga ko'ra, O'zbekistonda 2023-yilda har 10-boladan 1 nafari rivojlanishdan orqada qolgan (stunting) deb topilgan [13].

Biokimyoviy tahlillar

Qon orqali **temir, yod, A vitamini, D vitamini** va boshqa moddalarning darajasi aniqlanadi. Ratsion tahlili. Bolaning kunlik ovqat menyusi tahlil qilinib, oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral balansiga baho beriladi.

Pandemiya davrida bolalar ovqatlanishidagi o'zgarishlar

COVID-19 pandemiyasi bolalar ovqatlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatdi:

Maktablarning yopilishi va tashqi faollik kamayishi natijasida bolalarda jismoniy faollik pasaydi va ortiqcha ovqatlanish holatlari ko'paydi. JSST hisobotiga ko'ra, pandemiya yillari davomida bolalar orasida ortiqcha vazn bilan bog'liq kasalliklar 20% ga oshgan. Moliya bilan bog'liq qiyinchiliklar. Ko'plab oilalar pandemiya sababli daromad manbaini yo'qotdi va bu oziq-ovqatga bo'lgan kirishni chekladi. Natijada ko'plab bolalar kaloriya jihatdan etarli, ammo foydali moddalardan xoli ovqatlarni iste'mol qilgan.

Ota-onalarning roli va mas'uliyati

Bolaning ovqatlanish madaniyati oilada shakllanadi. Ota-onalar quyidagilarga e'tibor berishi zarur: Ovqatni birgalikda tayyorlash — bu bolada qiziqish uyg'otadi.

Ovqatni majburlab emas, mehr bilan berish.

Bolaga zararli mahsulotlar (chips, fast-food) emas, tabiiy mahsulotlarni tanlashni o'rgatish. Vaqtida ovqatlanish odatini shakllantirish (rejim).

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, ota-onasi sog'lom ovqatlanishga amal qiladigan bolalarda semizlik darajasi 2 barobar kam bo'ladi.

Tavsiya va takliflar Davlat darajasida: Maktablarda bepul yoki arzon sog'lom ovqatlanish tizimini kengaytirish. Nosog'lom mahsulotlarni (gazli ichimliklar, chips) bolalar orasida reklama qilishni cheklovchi qonunlarni kuchaytirish.

Har bir viloyatda sog'lom ovqatlanish bo'yicha ota-onalarga mo'ljallangan o'quv dasturlarini joriy etish.



Har kuni bolaga turli xil ovqatlar tayyorlash.

Meva-sabzavot iste'molini oshirish.

Gazli ichimliklar o'rniga suv va tabiiy sharbatlar tanlash.

Bolalarni sog'lom ovqatlantirish orqali nafaqat ularning bugungi hayoti, balki kelajakdagi salomatligi, ta'limdagi muvaffaqiyati, ish faoliyati va psixologik barqarorligiga asos yaratiladi. Har bir jamiyat uchun bolalar sog'lig'i — milliy xavfsizlik masalasidir. Shuning uchun sog'lom ovqatlanishni ta'minlash — bu nafaqat sog'liqni saqlash tizimining, balki butun davlat va jamiyatning ustuvor vazifasidir.

Bolalar rivojlanishida sog'lom ovqatlanish hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bu nafaqat ularning hozirgi sog'lig'i, balki kelajakdagi intellektual salohiyati, ijtimoiy faolligi va umuman millat salomatligi bilan chambarchas bog'liq. O'zbekistonda bu borada qilinayotgan ishlar e'tiborga molik bo'lsa-da, hali mavjud muammolarni bartaraf etish uchun tizimli yondashuv zarur. Ota-onalar, pedagoglar va sog'liqni saqlash tizimi vakillari bu borada hamkorlikda harakat qilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Black, R. E., et al. (2013). "Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries", *The Lancet*.
2. Dewey, K. G., & Begum, K. (2011). "Long-term consequences of stunting in early life", *Maternal & Child Nutrition*.
3. Ghosh, S. (2021). "Nutrition and Child Development", Springer.
4. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi. "Bolalar uchun ovqatlanish me'yorlari", Toshkent, 2021.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. "Sog'lom ovqatlanish asoslari", Toshkent, 2022.
6. UNICEF. "Child nutrition and health", 2022.



7. Walker, S. P., et al. (2011). "Child development: risk factors for adverse outcomes in developing countries", *The Lancet*.
8. World Health Organization (WHO). "Healthy diet", 2023.
9. Агаджанян, Н.А. «Гигиена питания детей школьного возраста», Санкт-Петербург, 2019.
10. Назарова, Л.М. «Питание детей и подростков», Москва: Медицина, 2020.