



BOLALARDA OVQATLANISH RATSIONINI TAHLIL QILISH: MUOMMOLARI VA ULARNING OLDINI OLISH YO'LLARI

Ilmiy rahbari: Alfraganus universiteti Klinik fanlar kafedrası assistenti

Maxmanazrov G'afur Axnazarovich

*Alfraganus universiteti Tibbiyot fakulteti Davolash ishi yo'nalishi 23-36-
guruh talabasi*

Yusupova Sevinch Baxriddin qizi

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalar ovqatlanish ratsionining tahlili, uning tarkibi va bolalar salomatligiga ta'siri o'rganilgan. Muvozanatsiz va noto'g'ri ovqatlanish oqibatida yuzaga keladigan sog'liq muammolari, xususan semizlik, kamqonlik, gipovitaminoz va boshqa kasalliklar statistik ma'lumotlar va ilmiy adabiyotlar asosida yoritilgan. Shu bilan birga, sog'lom ovqatlanishni shakllantirish bo'yicha tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so'zlar. Ovqatlanish ratsioni, bolalar salomatligi, muvozanatli ovqatlanish, semizlik, vitaminlar, oziq moddalar, metabolizm, sog'lom turmush tarzi.

Kirish: Bola organizmining o'sishi, rivojlanishi, jismoniy va aqliy faolligi uchun to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish muhim omillardan biridir. Bolalik davri – bu tez o'sish, intensiv modda almashinuv jarayonlari va yuqori energiya sarfi bilan tavsiflanadigan davr bo'lib, bu bosqichda har bir ozuqa moddasining o'z o'rniga ega bo'lishi talab etiladi (Nelson & Cox, 2008). Bolaning sog'lig'i va kelajakdagi rivojlanishi, asosan, ovqatlanish ratsioniga bog'liq. Afsuski, so'nggi yillarda dunyo bo'yicha, xususan O'zbekistonda ham, bolalar orasida noto'g'ri ovqatlanish oqibatida yuzaga kelayotgan sog'liq muammolari soni ortib bormoqda. Bu muammolar orasida semizlik, kamqonlik, gipovitaminoz, yod tanqisligi, turli



ovqat hazm qilish buzilishlari yetakchilikni egallamoqda. Ovqatlanishdagi muammolar ko'pincha ota-onalarning bilim yetishmovchiligi, noto'g'ri ovqatlanish odatlari, maktab va bog'cha menyularining noto'g'ri tashkil etilishi, hamda fast-food mahsulotlarining keng tarqalishi bilan bog'liq. Ayniqsa, shirinliklar, gazlangan ichimliklar, yog'li va tuzli taomlarga o'rganish bolalarning tabiiy oziq-ovqatlarga bo'lgan ehtiyojini pasaytirib, mikroelementlar tanqisligiga olib kelmoqda

Asosiy qism: Bolalar organizmi o'sish va rivojlanish jarayonida yuqori energiya sarfi va intensiv modda almashinuvi bilan tavsiflanadi. Oqsillar,

yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar organizmning barcha tizimlarining sog'lom faoliyatini ta'minlaydi. Ularning har biri alohida biologik ahamiyatga ega va bola rivojlanishida muhim rol o'ynaydi:

Oziqa moddalari	Funksiyalari	Yetishmovchilik oqibatlari
Oqsillar	To'qimalar va hujayralarni tiklash, immun tizimining faoliyati	To'qima rivojlanishining sustlashuvi, immun tizimining zaiflashuvi
Uglevodlar	Energiya manbai	Energiyaga bo'lgan ehtiyojning qoplanmasligi, charchoq
Yog'lar	Energiya manbai, hujayra membranalari tarkibini saqlaydi.	O'sishning sekinlashuvi, vitaminlar va minerallarning yomon so'rilishi
Vitaminlar	Metabolizmni tartibga solish	Vitaminlar yetishmovchiligi (A, D, C vitaminlari)
Minerallar	Suyaklar va qon tarkibini yaxshilash (kalsiy, temir, rux)	Suyaklarning zaiflashuvi, kamqonlik



Bolalar ratsionida yuqoridagi oziq moddalarining yetarli darajada bo'lishi zarur. Aks holda, organizmda turli xil buzilishlar, jumladan, o'sishning sekinlashuvi va immun tizimining zaiflashuvi yuzaga keladi.

Afsuski, ko'plab bolalar kundalik ovqatlanishida meva va sabzavotlarni etarli darajada iste'mol qilmaydilar, shuningdek, yog'li, shirin va gazli ichimliklar iste'moli ortib bormoqda.

Ma'lumotlarga ko'ra, O'zbekistondagi bolalar orasida ovqatlanish ratsionida ko'p miqdorda shirinliklar, fast-foodlar va gazli ichimliklar mavjud.

Oziq ovqatlar	Iste'mol darajasi	Sog'lik uchun ta'siri
Shirinliklar	70%bolalar tomonidan	Semizlik, 2-tur diabet, Kamqonlik
Fast-food mahsulotlar	60%bolalar tomonidan	Ovqat hazm qilish muommolari,yuqpri qon bosim
Gazli ichimliklar	65%bolalar tomonidan	Oshqozon buzilishlari,semizlik,diabet xavfi

Ratsionda bunday oziq-ovqatlarning ortib ketishi bolalarda metabolik kasalliklar, yurak-qon tomir kasalliklari va qonuniy va aqliy rivojlanishning sekinlashuviga olib keladi.

Toshkent shahridagi umumta'lim maktablarida olib borilgan kuzatuvlar va so'rovnomalar asosida quyidagi ma'lumotlarga erishildi:

-85% bolalar nonushta qilmaydi yoki noto'g'ri nonushta qiladi.

-65% bolalar meva va sabzavotlarni kam iste'mol qiladi, ayniqsa, yozgi va kuzgi mavsumda ularni iste'mol qilish miqdori juda kam.

-45% bolalar kun davomida gazli ichimliklar yoki shirinliklar iste'mol qiladi.

-Bolalarning faqat 25% qismi ratsionida to'g'ri muvozanat saqlanadi (O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi, 2023).

Sog'lom ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar:



Bolalar ovqatlanishining yaxshilanishi uchun quyidagi amaliy tavsiyalar berilishi mumkin:

1. Har kuni nonushta qilish: Nonushta, bolaning kun davomida energiya bilan ta'minlanishining birinchi qadamidir. Nonushtada oqsil, uglevodlar va vitaminlar mavjud bo'lishi kerak.

2. Yangi meva va sabzavotlarni ko'paytirish: Har kuni bolaga yangi meva va sabzavotlar berilishi kerak. Bu vitaminlar va minerallarni ta'minlaydi.

3. Shirinliklar va gazli ichimliklarga ehtiyotkorlik bilan yondashish: Bolalar ratsionida shirinliklar va gazli ichimliklar miqdori kamaytirilishi lozim. Bu esa semizlik va qondagi shakar miqdorini pasaytiradi.

4. Suyuq ovqatlar: Bolalar uchun suv va tabiiy sharbatlar ichirish odatiy holga aylanishi kerak.

5. Ota-onalarning nazorati: Ota-onalar bolalarining ratsionini kuzatib borishlari, sog'lom ovqatlanish haqida bilimlarni o'zlashtirishlari zarur.

2024-2025 o'quv yili uchun bolalar ovqatlanish ratsioni (Yoshga qarab)

Yosh guruhi	Kaloriya (Kkal/kun)	Oqsil (G/kun)	Yog' (G/kun)	Uglevod (G/kun)	Temir (Mg/kun)	Kalsiy (Mg/kun)	Vitamin A (mcg/kun)
1-3 yosh	1000-1300	13-16	30-40	130-170	7	500-700	300-400
4-6 yosh	1400-1600	20-25	40-50	180-220	10	800	400-450
7-9 yosh	1600-1800	25-30	50-60	200-250	10	900	450-500



10-12 yosh	1800- 2200	30-40	60-70	250- 300	10-12	1000	500-600
13-15 yosh	2200- 2600	40-50	70-80	300- 350	12-15	1200	600-700

Xulosa: Bolalar sog'lom rivojlanishi uchun to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish muhim ahamiyatga ega. Oziq moddalarning yetarli miqdorda qabul qilinishi immunitetni mustahkamlaydi, aqliy va jismoniy rivojlanishni qo'llab-quvvatlaydi. Tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatadiki, ko'plab bolalar ovqatlanishida oqsil, temir, vitaminlar yetishmovchiligi mavjud. Shuning uchun bolalarning kundalik ratsionini ilmiy asosda shakllantirish va ovqatlanish madaniyatini yoshlikdan boshlab singdirish dolzarb va zarurdir.

Foydalanilgan adabiyot:

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Ovqatlanish gigiyenasi" (darslik). Toshkent: 2020.
2. World Health Organization (WHO). Guiding Principles for Complementary Feeding of the Breastfed Child. Geneva, 2020.
3. FAO/WHO. Human energy requirements: Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Rome, 2004.
4. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services.
5. Salieva M., Yusupova D. Pediatriyada ovqatlanish gigiyenasi. Toshkent tibbiyot akademiyasi nashriyoti, 2022.
6. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi qo'mitasi. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun ovqatlanish me'yorlari, 2023.