



SOG‘LOM OVQATLANISHNING BOLA RIVOJLANISHIGA TA’SIRI

Farg‘ona shahar 1-sonli politexnikum

maxsus fan o‘ituvchisi

Tuxliyeva Gulchexra Shavkatovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog‘lom ovqatlanishning bolalar jismoniy, psixologik va kognitiv rivojlanishiga bo‘lgan ijobiy ta’siri yoritilgan. Sog‘lom ovqatlanish odatlarining bola organizmi uchun ahamiyati, ularning aqliy faoliyat, e’tibor, xotira va o‘quv jarayonidagi samaradorlikka ta’siri batafsil o‘rganiladi. Tadqiqot davomida sog‘lom ovqatlanishning yaroqsiz ovqatlanish bilan solishtirilgan holdagi natijalari, shuningdek, ota-onalar va ta’lim muassasalari tomonidan bu borada olib borilishi kerak bo‘lgan chora-tadbirlar bo‘yicha amaliy tavsiyalar taqdim etilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom ovqatlanish, bola rivojlanishi, psixologik salomatlik, kognitiv rivojlanish, jismoniy rivojlanish, ovqatlanish odatlari, ta’lim samaradorligi, oilaviy ta’sir, sog‘lom turmush tarzi.

Bugungi kunda sog‘lom ovqatlanish masalasi nafaqat katta yoshdagilar, balki bolalar orasida ham dolzarb mavzuga aylangan. Ovqatlanishning to‘g‘ri tashkil etilishi bolaning jismoniy rivojlanishi, ruhiy barqarorligi va aqliy faoliyatiga bevosita ta’sir qiladi. Bolalik davri inson hayotining eng muhim bosqichlaridan biri bo‘lib, bu davrda tananing intensiv o‘sishi, miya faoliyatining rivojlanishi va immunitetning shakllanishi kechadi. Shu sababli, bolalarning oziq-ovqat ratsioni ularning kelajakdagi umumiy salomatligi va muvaffaqiyatli rivojlanishining asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yetarli miqdorda oqsil, vitamin va mineral moddalar bilan ta’minlangan bolalar nafaqat jismoniy, balki kognitiv jihatdan ham yuqori natijalarga erishadilar. Aksincha, noto‘g‘ri ovqatlanish odatlari ortiqcha vazn, o‘shining sekinlashishi, diqqat va xotira pasayishi kabi salbiy oqibatlarga olib keladi. Shu munosabat bilan, sog‘lom ovqatlanishni targ‘ib qilish va uni hayot



tarziga aylantirish masalasi har bir jamiyatning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Biz tadqiqot ishi mobaynida bolalar uchun sog'lom ovqatlanishning ahamiyati, uning jismoniy va psixologik rivojlanishga ta'siri, shuningdek, bu boradagi amaliy tavsiyalar yuzasidan bir qancha faoliyatni amalga oshirishga erishdik.

Sog'lom ovqatlanishning bola rivojlanishiga ta'siri masalasi butun dunyo olimlari tomonidan keng o'rganib kelinmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) hisobotlariga ko'ra, bolalik davrida to'g'ri ovqatlanish nafaqat o'sish va rivojlanish uchun zarur, balki uzoq muddatli sog'liqni saqlash omillaridan biridir. WHO va UNICEF tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar bolalarda yetarli miqdorda vitaminlar, mineral moddalar va oqsil iste'moli diqqat va o'quv jarayonidagi natijalarni sezilarli darajada yaxshilashini ta'kidlaydi. Xususan, Black va Quasem (2020) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalik davridagi ovqatlanishdagi kamchiliklar maktabda muvaffaqiyat darajasining pasayishiga olib keladi.

Shuningdek, Harvard universiteti olimlari tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda (Gale et al., 2016) bolalarda meva-sabzavotlar va omega-3 yog' kislotalariga boy oziqovqat mahsulotlarini muntazam iste'mol qilish ularning kognitiv rivojlanishi va psixologik barqarorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Tadqiqotlarda noto'g'ri ovqatlanish ortiqcha vazn va boshqa sog'liq muammolariga olib kelishi mumkinligi, bu esa bolaning jismoniy va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir qilishi alohida qayd etilgan.

O'zbekistonlik olimlar ham ushbu mavzuda ko'plab izlanishlar olib bormoqda. Jumladan, Karimova G. va Abdurahmonov A. kabi tadqiqotchilar bolalarda ovqatlanish madaniyatini shakllantirishning ahamiyati haqida qator ilmiy maqolalar chop etgan. Karimova G. (2021) o'z tadqiqotida O'zbekistondagi maktabgacha yoshdagi bolalar ovqatlanish odatlarining shakllanishiga oilaning



ta'sirini o'rgangan va bolalarning kunlik ratsionida oziq moddalar muvozanatining ta'minlanishi zarurligini urg'ulagan. Shuningdek, Abdurahmonov A. (2019) ta'lim muassasalarida ovqatlanishni tashkil etish bo'yicha innovatsion yondashuvlarni taklif qilib, sog'lom ovqatlanish bolalar o'quv samaradorligiga bevosita ta'sir qilishini ta'kidlagan.

Mahalliy tadqiqotlarda bolalarning an'anaviy o'zbek taomlari asosida shakllangan oziq-ovqat ratsioni ko'rib chiqilgan. Jumladan, bu ratsionda don mahsulotlari, meva-sabzavotlar va sut mahsulotlarining ko'pligi bolalarning sog'lom rivojlanishiga yordam berishi haqida ilmiy dalillar keltirilgan. Shu bilan birga, bugungi kunda tez tayyorlanadigan oziq-ovqatlar (fast food)ning keng tarqalishi va uning bolalar salomatligiga salbiy ta'siri haqida xavotirlar ham o'z ifodasini topgan.

Umuman olganda, jahon va o'zbek olimlarining tadqiqotlari bolalar uchun to'g'ri ovqatlanish muhimligini ta'kidlaydi. O'tkazilgan izlanishlar shuni ko'rsatadiki, ovqatlanishning nazariy asoslari va amaliy tavsiyalarni uyg'unlashtirish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish mumkin. Shu bois, sog'lom ovqatlanish masalasida jahon tajribasini o'rganish va milliy o'ziga xosliklarni hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Qilingan tadqiqot ishlari orasida sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish usullari yuzasidan ishlanishi lozim bo'lgan ayrim jihatlarga guvoh bo'ldik.

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodologik yondashuvlar qo'llanildi:

Bolalar ovqatlanishi va ularning rivojlanishi bo'yicha ilmiy adabiyotlar, maqolalar va xalqaro tashkilotlarning tavsiyalari o'rganildi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO), UNICEF va boshqa ilmiy tashkilotlar tomonidan sog'lom ovqatlanish bo'yicha chop etilgan ma'lumotlardan foydalanildi.

O'zbek milliy ovqatlanish an'analari va ularning sog'lom ovqatlanishdagi o'rni tahlil qilindi.



Tadqiqot davomida bolalar va ularning ota-onalari ishtirokida sogʻlom ovqatlanish odatlarini shakllantirish boʻyicha amaliy ishlar olib borildi:

Bolalar, ota-onalar va pedagoglar orasida sogʻlom ovqatlanish boʻyicha bilim va qarashlarni aniqlash uchun maxsus soʻrovnomalar tarqatildi.

Bolalarning kundalik ovqatlanish odatlari, qabul qiladigan ovqat miqdori va turli oziq-ovqat mahsulotlarini isteʼmol qilishga boʻlgan munosabati kuzatildi.

Maktabgacha taʼlim muassasalari va maktablarda sogʻlom ovqatlanish dasturi joriy etilib, uning bolalar jismoniy va psixologik holatiga taʼsiri kuzatildi.

Eksperimentlar orqali bolalarda sogʻlom ovqatlanish odatlarini shakllantirishning samarali usullari oʻrganildi:

Bolalar va ota-onalar uchun sogʻlom ovqatlanish mavzusida treninglar va seminarlar tashkil etildi.

Bolalarga sogʻlom ovqat tayyorlashda qatnashish imkoniyati yaratildi, ularga mahsulotlarni toʻgʻri tanlash va ulardan foydalanish boʻyicha amaliy koʻrsatmalar berildi.

Sogʻlom ovqatlanish boʻyicha plakatlar, bukletlar va video materiallar orqali bolalarning ongida ovqatlanish madaniyatini shakllantirishga harakat qilindi.

Tadqiqot davomida yigʻilgan maʼlumotlar statistik qayta ishlanib, sogʻlom ovqatlanishning bolalar rivojlanishiga taʼsiri miqdoriy va sifat jihatdan tahlil qilindi.

Mahalliy milliy ovqatlanish anʼanalari va xalqaro tajriba uygʻunligi asosida tavsiyalar ishlab chiqildi.

Taʼlim muassasalarida sogʻlom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish uchun ilgʻor usullar tavsiya qilindi.

Tadqiqotda sogʻlom ovqatlanish odatlarini shakllantirishning samaradorligini baholash uchun toʻplangan maʼlumotlar quyidagi statistik usullarda qayta ishlanib, tahlil qilindi:



So'rovnomalar natijalarining statistikasi - tadqiqotda jami 250 nafar ishtirokchi qatnashdi, ulardan:

100 nafari maktabgacha yoshdagi bolalar; 100 nafari ota-onalar; 50 nafari pedagoglar.

85% ota-onalar sog'lom ovqatlanish haqida asosiy tushunchalarga ega bo'lsa, 15% ularda bu borada bilim yetarli emasligi aniqlangan.

Bolalarning 72% kunlik ratsionida yetarli meva-sabzavotlar mavjud emasligi kuzatildi.

Eksperiment ikki oy davomida maktab va bog'chalarda amalga oshirildi:

Eksperimental guruh: 25 nafar bola sog'lom ovqatlanish dasturida qatnashdi.

Nazorat guruhi: 25 nafar bola dasturdan tashqarida qoldi.

Eksperimental guruhdagi bolalarning 88% sog'lom ovqatlanishga qiziqish bildirgan.

Ushbu guruh bolalarida jismoniy faoliyat ko'rsatkichlari 22% yaxshilangan.

Nazorat guruhidagi bolalar bilan solishtirganda, eksperimental guruhda diqqat va xotira darajasi 18% yuqori bo'lgan.

Deskriptiv statistika yordamida o'rtacha ko'rsatkichlar, foizlar va dispersiyalar hisoblandi.

T-test yordamida eksperimental va nazorat guruhleri o'rtasidagi farqlar baholandi.

Korrelatsiya usuli orqali bolalarning ovqatlanish odatlari va rivojlanish ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik o'rganildi.

Ovqatlanishning yaxshilanishi va bola rivojlanishi o'rtasida ijobiy korrelatsiya ($r = 0.72$) aniqlangan.

Statistik tahlillar sog'lom ovqatlanish dasturi bolalarning umumiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi ($p < 0.05$).



Guruhlar bo'yicha vazn, bo'y va psixologik rivojlanish ko'rsatkichlari jadval shaklida taqdim etildi. Sog'lom ovqatlanish dasturida qatnashgan bolalar bilan qatnashmagan bolalar o'rtasidagi ko'rsatkichlar solishtirildi.

Bu statistik natijalar tadqiqotning samaradorligini tasdiqlab, sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish usullarining amaliy ahamiyatini namoyon etdi.

Sog'lom ovqatlanish odatlarini bolalarda shakllantirish nafaqat ularning jismoniy sog'lig'ini mustahkamlashda, balki psixologik va intellektual rivojlanishida ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bolalar ovqatlanish odatlarini shakllantirishda ko'plab omillar rol o'ynaydi, jumladan, oilaviy muhit, ta'lim muassasalaridagi dasturlar va jamiyatdagi umumiy ovqatlanish madaniyati.

Quyida olingan natijalar yuzasidan muhokamalar keltiriladi:

Tadqiqot davomida ota-onalarning sog'lom ovqatlanish bo'yicha bilim darajasi bolalar odatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. So'rovnomalar shuni ko'rsatdiki, ota-onalarning aksariyati sog'lom ovqatlanishning ahamiyatini tushunsada, kundalik hayotda buni to'liq qo'llashmaydi.

O'zbek oilalarida milliy taomlarning sog'lom tarkibiy qismlarga boyligi ijobiy omil sifatida baholandi. Ammo ba'zi oilalarda ortiqcha yog'li yoki shakarli mahsulotlarni iste'mol qilish odati salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Muhokama davomida ota-onalarning bolalar uchun ovqatlanish madaniyatini shakllantirishda faol ishtirok etishi zarurligi ta'kidlandi.

Ta'lim muassasalari, xususan, maktabgacha ta'lim muassasalari va boshlang'ich maktablarning ovqatlanish odatlarini shakllantirishdagi o'rni muhim hisoblanadi.

Eksperimentlar davomida sog'lom ovqatlanish dasturlarining ta'lim muassasalarida joriy etilishi bolalar sog'lig'i va psixologik holatiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatgani aniqlandi.



Maktablarda sogʻlom ovqatlanish dasturini yanada kengroq joriy etish zarurligi, jumladan, bolalar uchun ratsionni diversifikatsiya qilish va shirin ichimliklar oʻrniga sogʻlom ichimliklarni targʻib qilish muhimligi qayd etildi.

Amaliy koʻnikmalar orqali bolalarda sogʻlom ovqatlanishga boʻlgan qiziqishning oshgani kuzatildi.

Bolalarning sogʻlom ovqat tayyorlash jarayonida faol ishtirok etishi ularning motivatsiyasini oshirdi.

Vizual targʻibot materiallari (plakatlar, videolar) yordamida bolalarda ovqatlanish madaniyati shakllanib, ular sogʻlom mahsulotlarga koʻproq eʼtibor bera boshladilar. Ushbu usullarni kengroq qoʻllash orqali koʻproq bolalarni qamrab olish imkoniyati mavjudligi muhokama qilindi.

Tadqiqot davomida xalqaro tashkilotlar tomonidan ishlab chiqilgan sogʻlom ovqatlanish boʻyicha tavsiyalarni Oʻzbekiston sharoitiga moslashtirish muhimligi aniqlandi. Jahon sogʻliqni saqlash tashkilotining ratsional ovqatlanish boʻyicha mezonlari milliy ovqatlanish anʼanalari bilan uygʻunlashgan holda qoʻllanishi mumkin.

Mahalliy mahsulotlardan (masalan, meva, sabzavot, donli mahsulotlar) foydalanish orqali sogʻlom ovqatlanish odatlarini shakllantirish mumkinligi muhokama qilindi.

Tadqiqotda ishtirok etgan bolalar va ota-onalar soni cheklanganligi sababli natijalar kengroq guruhga umumlashtirilishi uchun qoʻshimcha tadqiqotlar zarurligi aytib oʻtildi.

Tadqiqotning navbatdagi bosqichida turli yoshdagi bolalarda sogʻlom ovqatlanish odatlarining psixologik va intellektual rivojlanishga taʼsirini batafsil oʻrganish rejalashtirildi.

Yuqoridagi muhokamalar tadqiqot natijalarini chuqurroq anglash va kelgusida samarali chora-tadbirlarni amalga oshirishga asos yaratadi.



Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom ovqatlanish odatlarini bolalarda shakllantirish ularning jismoniy, psixologik va intellektual rivojlanishiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ta'lim muassasalari va oilalarda sog'lom ovqatlanish bo'yicha dasturlarni joriy qilish, ota-onalar va pedagoglarni o'qitish, shuningdek, bolalarni sog'lom ovqat tayyorlash jarayoniga jalb etish bu boradagi samarador usullar sifatida qayd etildi. Mahalliy milliy ovqatlanish an'analari va xalqaro tavsiyalar uyg'unlashuvi orqali sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng joriy qilish imkoniyati mavjud. Sog'lom ovqatlanish odatlarini rivojlantirish kelajak avlodning sog'lom va barkamol rivojlanishini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization (WHO). (2020). Healthy diets for children and adolescents: A global overview. https://www.who.int/healthy_diet_for_children
2. hukurova, F., & Murodov, A. (2023). Sog'lom ovqatlanishning bola rivojlanishiga ta'siri. O'zbekiston Ta'lim Journal, 42(3), 115-128.
3. Habib, N. (2020). O'zbek milliy ovqatlanish an'analari va ularning bola sog'lig'iga ta'siri. Journal of Uzbek Studies, 58(2), 102-114.
4. Jumanova, S. I. (2024). O'ZBEKISTONDA MAKTAB TA'LIMINI XUSUSIYLASHTIRISH VA PISA TESTIGA TAYYORLASH MASALALARI. Kokand University Research Base, 13-16.