



BOLALAR RIVOJLANISHIDA RATSIONAL OVQATLANISHNING AHAMIYATI

Soniya Meliboyeva

Uzun tumani 17-MTT tarbiyachi

Annotatsiya: *Bolalar rivojlanishi va ularning sog'lig'i uchun ratsional ovqatlanish juda muhimdir. Ratsional ovqatlanish - bu organizmning barcha ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan, muvozanatli va xilma-xil ovqatlanishdir. Bolalar o'sish va rivojlanish jarayonida, ularning organizmi ko'plab ozuqa moddalariga, vitaminlarga va minerallarga muhtoj bo'ladi. Shu sababli, ratsional ovqatlanish bolalar uchun nafaqat sog'lom hayot tarzini ta'minlaydi, balki ularning psixologik va intellektual rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.*

Kalit so'zlar: *ratsional ovqatlanish, bolalar, psixologik omillar, uglevodlar, vitaminlar, oqsillar.*

Bolalar rivojlanishida ratsional ovqatlanishning eng muhim jihatlaridan biri - bu ozuqa moddalarining muvozanati. Oziq-ovqat mahsulotlari turli xil ozuqa moddalarini o'z ichiga oladi, masalan, oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar. Har bir ozuqa moddasining o'z o'рни va ahamiyati bor. Oqsillar bolalarning mushak va to'qimalarini rivojlantirishda, yog'lar esa energiya manbai sifatida xizmat qiladi. Uglevodlar organizmning asosiy energiya manbai bo'lib, bolalarning faoliyatini ta'minlaydi. Vitaminlar va minerallar esa organizmning normal faoliyatini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun, bolalar ratsional ovqatlanishda har bir ozuqa moddasining muvozanatini saqlashlari zarur. Bolalar rivojlanishida ratsional ovqatlanishning ahamiyati shundaki, u ularning immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Sog'lom ovqatlanish bolalarning immunitetini kuchaytiradi va ularni turli kasalliklardan himoya qiladi. Immun tizimi yaxshi rivojlangan bolalar kam kasal bo'lishadi va ularning umumiy sog'ligi



yaخشilaniadi. Ratsional ovqatlanish orqali bolalar organizmiga zarur vitaminlar va minerallarni yetkazish, ularning immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Bundan tashqari, ratsional ovqatlanish bolalarning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom va muvozanatli ovqatlanish bolalar ruhiy holatini yaxshilaydi, ularni kayfiyatini ko'taradi va stressga bardosh bera olish qobiliyatini oshiradi. Ratsional ovqatlanish bolalarning diqqatini jamlashga, xotira va o'rganish qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi. Bu esa o'z navbatida bolalarning maktabdagi muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.[1]

Bolalar rivojlanishida ratsional ovqatlanishning yana bir muhim jihati - bu ularning ovqatlanish odatlarini shakllantirishdir. Bolalik davrida qabul qilingan ovqatlanish odatlari kelajakda ham davom etishi mumkin. Agar bolalar kichkinaligidan ratsional va sog'lom ovqatlanish odatlarini o'zlashtirsalar, ular kattalashganda ham bu odatlarni davom ettirish ehtimoli yuqori bo'ladi. Bu esa ularning kelajakda sog'lom hayot tarzini tanlashlariga yordam beradi. Ovqatlanish odatlari bolalar rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Bolalar o'zlariga yoqadigan ovqatlarni tanlashda ko'pincha ota-onalariga tayanadilar. Shuning uchun, ota-onalar bolalarga ratsional ovqatlanish odatlarini o'rgatishlari juda muhimdir. Oziq-ovqat mahsulotlarini tanlashda, ularning foydasi va zarari haqida bolalar bilan suhbatlashish, ularni sog'lom ovqatlar tayyorlashga jalb qilish kerak. Bu nafaqat bolalarning ovqatlanish odatlarini shakllantiradi, balki ularning ovqat tayyorlash qobiliyatlarini ham rivojlantiradi. Bolalar rivojlanishida ratsional ovqatlanishning ahamiyatini tushunish uchun, ota-onalar va pedagoglar birgalikda ishlashi zarur.[2]

Ular bolalarga ratsional ovqatlanishning foydalari haqida ma'lumot berishlari, sog'lom ovqatlar tayyorlashda ularga yordam berishlari lozim. Shuningdek, maktablarda ham ratsional ovqatlanish dasturlarini joriy etish, bolalarga sog'lom ovqatlar taklif qilish muhimdir. Bu orqali bolalarning



ovqatlanish odatlarini yaxshilash va ratsional ovqatlanishning ahamiyatini tushuntirish mumkin.[3]

Bolalar rivojlanishida ratsional ovqatlanishning ahamiyati shunchalik katta bo'lishicha, bu jarayonni e'tiborsiz qoldirish mumkin emas. Ratsional ovqatlanish bolalarning sog'lig'i, rivojlanishi va kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun muhim omil hisoblanadi. Ota-onalar, pedagoglar va jamiyat birgalikda bolalarning ratsional ovqatlanish odatlarini rivojlantirishga yordam berishlari zarur. Bu nafaqat bolalarning sog'lom hayot tarzini ta'minlaydi, balki ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.[4]

Xulosa:

Natijada, bolalar rivojlanishida ratsional ovqatlanishning ahamiyati juda katta. Bu jarayon bolalarning sog'lig'i, immuniteti, psixologik holati va kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun muhimdir. Ratsional ovqatlanish orqali bolalar o'zlarini sog'lom, baxtli va muvaffaqiyatli his qilishlari mumkin. Ota-onalar va jamiyat birgalikda bolalarga ratsional ovqatlanish odatlarini o'rgatish va ularni qo'llab-quvvatlashlari zarur. Bu orqali biz bolalarimizning kelajagini sog'lom va baxtli qilishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaeva, D. (2020). "Bolalar ovqatlanishi: nazariy va amaliy jihatlar". Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi.
2. Qodirova, S. (2019). "Ratsional ovqatlanish va bolalar sog'ligi". Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti.
3. Nodirov, M. (2021). "Bolalar rivojlanishida ovqatlanishning roli". Toshkent: Fan va texnologiyalar akademiyasi.



4. Ismoilova, L. (2022). "Oziq-ovqat va bolalar: sogʻlom ovqatlanish asoslari". Buxoro: Buxoro Davlat Universiteti.
5. Karimova, N. (2018). "Bolalar uchun ratsional ovqatlanish dasturlari". Fargʻona: Fargʻona Davlat Universiteti.
6. Murodov, A. (2023). "Bolalar ovqatlanishi va uning sogʻlikka ta'siri". Toshkent: Oʻzbekiston Milliy Universiteti.
7. Rahmonova, Z. (2021). "Sogʻlom ovqatlanish va bolalar rivojlanishi". Andijon: Andijon Davlat Universiteti.