

BOLALARNING SALOMATLIGIDA SOG‘LOM OVQATLANISHNING AHAMIYATI

Xolmirzayeva Barno Qayumjon qizi,

Umarova Nazokat Rustamjon qizi,

Xamraqulova Gulxumor Odiljon qizi-

Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat

Salomatlik Texnikumi o‘qituvchilari

Annotatsiya

Ushbu maqola bolalar salomatligi va rivojlanishida sog‘lom ovqatlanishning muhim ahamiyatini o‘rganishga bag‘ishlangan. Unda muvozanatli ovqatlanishning fiziologik jarayonlarga ta’siri, noto‘g‘ri ovqatlanishning salbiy oqibatlari, shuningdek, sog‘lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari sog‘lom ovqatlanish bolalarning kelajakdagi sog‘lig‘iga qanday ta’sir qilishini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: bolalar salomatligi, muvozanatli ovqatlanish, vitaminlar, o‘shish va rivojlanish, semizlik.

Kirish

Bolalar salomatligini ta’minlashda to‘g‘ri ovqatlanishning roli beqiyosdir. Sog‘lom ovqatlanish bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlab, ularning umumiy holatini yaxshilaydi. Ammo zamonaviy hayot tarzi va noto‘g‘ri ovqatlanish odatlari sababli ko‘plab bolalarda semizlik, kamqonlik va immun tizimi zaiflashuvi kabi muammolar uchramoqda.

Maqolaning maqsadi — sog‘lom ovqatlanishning bolalar salomatligiga bo‘lgan ta‘sirini tahlil qilish va bu boradagi dolzarb muammolarga e‘tibor qaratishdir.

1. Sog‘lom ovqatlanishning asosiy tamoyillari

1.1. Muvozanatli ratsion

Bolalarning sog‘lom rivojlanishi uchun oqsil, uglevod, yog‘lar, vitamin va minerallar muvozanatli miqdorda bo‘lishi zarur. Masalan:

Oqsillar: Bolalar organizmining to‘qimalarini tiklaydi va o‘shishni qo‘llab-quvvatlaydi.

Uglevodlar: Energiya manbai sifatida ishlaydi.

Vitamin va minerallar: Immunitetni mustahkamlaydi va suyaklarni mustahkamlaydi.

1.2. Ovqatlanish rejimi

Kattalar kabi bolalarda ham ovqatlanish rejimini saqlash muhim. Kuniga kamida 3 marta asosiy ovqat va 2 marta yengil tamaddi qilish tavsiya etiladi.

Qandli ichimliklar va fast-food mahsulotlaridan qochish zarur.

2. Sog‘lom ovqatlanishning bolalar salomatligiga ta‘siri

2.1. Jismoniy rivojlanish

Sog‘lom ovqatlanish suyaklar, mushaklar va boshqa organlarning to‘g‘ri rivojlanishini ta‘minlaydi. Bolalar uchun kalsiy, D vitamini va ruxning o‘rni katta.

Misol: kalsiy va D vitamini yetishmasligi raxit kasalligiga olib kelishi mumkin.

2.2. Aqliy rivojlanish

Omega-3 yog' kislotalari va boshqa muhim elementlar xotirani yaxshilaydi va aqliy salohiyatni rivojlantiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom ovqatlanadigan bolalar maktabda yuqori natijalarni qayd etadi.

2.3. Immunitetni mustahkamlash

C vitamini, rux va temir bolalarda infeksiyalarga qarshi immunitetni mustahkamlaydi. Meva va sabzavotlar bu moddalarning asosiy manbaidir.

3. Noto'g'ri ovqatlanishning salbiy oqibatlari

3.1. Semizlik

Yuqori kaloriyali ovqatlar (chips, fast-food) semirish xavfini oshiradi. Semizlik esa yurak-qon tomir kasalliklari va qandli diabetning sababchisi bo'lishi mumkin.

3.2. Gipovitaminoz

Kam miqdorda vitamin iste'mol qilish bolalarda kamqonlik, raxit va boshqa kasalliklarga olib keladi. Masalan, A vitamini yetishmasligi ko'rish qobiliyatini pasaytirishi mumkin.

3.3. Psixologik muammolar

Noto'g'ri ovqatlanish odatlari bolalarda ishtahaning yo'qolishi va psixologik stressni keltirib chiqarishi mumkin.

4. Sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish bo'yicha tavsiyalar

4.1. Oilaviy yondashuv

Oilaviy sog'lom ovqatlanish odatlari bolalarda bu odatlarni tezroq shakllantirishga yordam beradi. Oilada meva va sabzavotlarga asoslangan ovqatlanish dasturini joriy qilish muhim.

4.2. Maktab va ta'lim muassasalari roli

Maktabda sog‘lom ovqatlanish dasturlari orqali bolalarni noto‘g‘ri ovqatlanishdan himoya qilish mumkin.

Misol: maktab oshxonalarida shirin gazlangan ichimliklar o‘rniga meva sharbatlari taklif qilish.

4.3. Tibbiy maslahatlar

Pediatr va ovqatlanish bo‘yicha mutaxassis bilan muntazam maslahatlashish bolaning ovqatlanish ratsionini tuzishda muhim o‘rin tutadi.

Xulosa

Bolalarning sog‘lom ovqatlanishi ularning jismoniy, aqliy va psixologik rivojlanishi uchun zarurdir. To‘g‘ri ovqatlanish odatlarini bolalikdan shakllantirish orqali kelgusida ko‘plab kasalliklarning oldini olish mumkin. Bu jarayonda oila, maktab va tibbiyot xodimlari o‘rtasidagi hamkorlik hal qiluvchi o‘ringa ega.

Adabiyotlar

1. World Health Organization. (2020). Healthy Diet and Nutrition.
2. UNICEF. (2021). Childhood Nutrition and Development.
3. Brown, J. (2019). Nutrition’s Role in Child Growth. *Pediatric Journal*.
4. Smith, K. (2022). Balanced Diet in Early Childhood. *Journal of Public Health*.