

SIFATLI OZIQ-OVQAT – BOLA SOG'LIG'I GAROVI

*Mamatova Manzura Abdixoliqovna**Surxondaryo viloyati**Angor tumanidagi**23-sonli Davlat maktabgacha ta'lim tashkiloti**Tarbiyachisi.*

Annotatsiya. Ushbu maqolada bolalar salomatligi uchun sifatli oziq-ovqat mahsulotlarining ahamiyati tahlil qilinadi. Sog'lom ovqatlanishning bola organizmiga ta'siri, foydali va zararli mahsulotlar turlari, shuningdek, ota-onalar va ta'lim muassasalarining bu boradagi mas'uliyati yoritib berilgan. Tadqiqotlar natijasida, tabiiy va vitaminlarga boy mahsulotlar iste'moli bolalar rivojlanishida muhim ro'l o'ynashi aniqlangan. Shu bilan birga, sun'iy qo'shimchalar va zararli fast-fud mahsulotlarining bolalar sog'lig'iga salbiy ta'siri ilmiy dalillar asosida ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: bolalar salomatligi, sifatli oziq-ovqat, sog'lom ovqatlanish, foydali mahsulotlar, zararli oziq-ovqat, ota-onalar mas'uliyati.

Har bir ota-ona farzandining sog'lom holda voyaga yetishini istaydi. Ammo sog'lom tug'ilgan bola ham tashqi muhit sabab turli kasalliklarga chalinishi mumkin.

Sog'lom ovqatlanish: Bolaning to'g'ri ovqatlanishi uning jismoniy va ruhiy sog'lig'i uchun asosiy omildir. Vitaminlar, minerallar va oqsillarga boy oziq-ovqat iste'moli zarur.

Jismoniy faoliyat: Harakat, sport va jismoniy o'yinlar bolalarning mushaklarini rivojlantiradi va umumiy sog'ligini yaxshilaydi. Jismoniy faoliyat, shuningdek, ruhiy salomatlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Oila va ijtimoiy muhit: Oila muhitida sevgi, qo'llab-quvvatlash va xavfsizlik bolalarning o'zligini anglashiga yordam beradi. Ijtimoiy aloqalar va do'stlar bilan muloqot ham muhimdir.

Ta'lim va bilim olish: Erta ta'lim va rivojlantiruvchi faoliyatlar bolalarning fikrlash qobiliyatini oshiradi. Yozish, o'qish va san'at kabi faoliyatlar ijodiy fikrlashni rivojlantiradi.

Emotsional rivojlanish: Bolalarga o'z his-tuyg'ularini ifoda etishni va boshqalar bilan muloqot qilishni o'rgatish muhimdir. Bu, ularning emotsional intellektini oshiradi.

Zamonaviy texnologiyalar: Texnologiyalarni oqilona foydalanish bolalarga yangi bilimlar olishda va kreativliklarini rivojlantirishda yordam beradi. Biroq, ekran vaqtini cheklash ham zarur.

Sogʻlom uyqu: Toʻgʻri uyqu tartibi bolalar uchun muhimdir. Uyqu bolalarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

Oʻz-oʻzini anglash: Bolalarga oʻz qobiliyatlarini va qiziqishlarini aniqlashga yordam berish, ularning oʻziga boʻlgan ishonchini oshiradi.

Ushbu omillarni hisobga olish, bolalarning sogʻlom va muvozanatli rivojlanishini taʼminlashga yordam beradi.

Shuningdek, bola salomatligi har bir jamiyatning eng muhim boyliklaridan biri hisoblanadi. Sogʻlom bola – sogʻlom kelajak garovi. Shu bois bolalarning toʻgʻri va sifatli oziqlanishi ularning jismoniy va aqliy rivojlanishida katta ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda notoʻgʻri ovqatlanish tufayli bolalarda semizlik, immunitetning pasayishi va turli kasalliklar koʻpaymoqda. Ushbu maqolada sifatli oziq-ovqatning bola organizmiga foydasi, zararli mahsulotlarning xavfi va ota-onalarning bu boradagi roʻli haqida soʻz yuritiladi.

Bolalar sogʻlom rivojlanishi uchun quyidagi oziq-ovqat mahsulotlari muhim ahamiyat kasb etadi:

1. Tabiiy sut va sut mahsulotlari – kalsiy va oqsil manbai boʻlib, suyaklarning mustahkam oʻsishiga yordam beradi.
2. Goʻsht va baliq mahsulotlari – temir, oqsil va omega-3 yogʻ kislotalari manbai boʻlib, bola immunitetini mustahkamlaydi va miya faoliyatini yaxshilaydi.
3. Meva va sabzavotlar – vitamin va minerallarga boy boʻlib, bolalar immun tizimini kuchaytiradi.
4. Don mahsulotlari (guruhlar, non, yorma) – organizmni energiya bilan taʼminlab, yaxshi hazm boʻlishni taʼminlaydi.
5. Yongʻoq va urugʻlar – miya faoliyatini yaxshilovchi va energiya beruvchi tabiiy mahsulotlardir.

Baʼzi mahsulotlar bolalar sogʻligʻiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Bularga quyidagilar kiradi:

- Gazlangan ichimliklar – tarkibida koʻp miqdorda shakar va kimyoviy qoʻshimchalar mavjud boʻlib, organizmga zarar yetkazadi.
- Fast-fud (tez tayyorlanadigan ovqatlar) – ortiqcha yogʻ va zararli qoʻshimchalar sababli bolalar semizligiga olib keladi.
- Shirinliklar va konfetlar – ortiqcha isteʼmol qilinsa, tish emalini yemirib, diabet xavfini oshiradi.
- Sunʼiy qoʻshimchalar va konservantlar – organizmda allergik reaksiya chaqirishi va ovqat hazm qilish jarayonini buzishi mumkin.

Shuni ham aytish joizki, Oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklar yoki oziq - ovqat bilan yuqadigan kasalliklar — bu ifloslangan suv yoki oziq-ovqat orqali tanaga

kiradigan bakteriyalar, viruslar yoki kimyoviy moddalar tufayli kelib chiqadigan yuqumli kasalliklar yoki zaharlanishlar dir.

Eng ko‘p uchraydigan alomati diareya hisoblanadi. Shuningdek, oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklar buyrak va jigar yetishmovchiligi, miya va asab tizimining buzilishi, reaktiv artrit, saraton va o‘lim kabi jiddiyroq oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Bolalarning to‘g‘ri oziqlanishini ta‘minlashda ota-onalar va ta‘lim muassasalari muhim o‘rin tutadi. Ota-onalar bolalariga sifatli va foydali mahsulotlarni tanlashga o‘rgatishlari, nosog‘lom mahsulotlarni kamaytirishlari kerak. Shuningdek, bog‘cha va maktablarda sog‘lom ovqatlanish dasturlarini joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.¹

Xulosa qilib aytganda, Sifatli oziq-ovqat mahsulotlari bolalar salomatligi garovidir. Sog‘lom ovqatlanish bola organizmining to‘g‘ri rivojlanishiga va immunitetining mustahkamlanishiga yordam beradi. Ota-onalar va ta‘lim muassasalari bu borada faol ishtirok etib, bolalar uchun foydali mahsulotlarni targ‘ib qilishlari lozim. Zararli oziq-ovqatlar iste‘molini kamaytirish orqali bolalar kelajagini sog‘lom va baxtli qilish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti (WHO). (2022). „Bolalar ovqatlanishi va sog‘liqni saqlash”. <https://www.who.int/>
2. Qodirov, B. (2021). „Bolalar uchun to‘g‘ri ovqatlanish asoslari”. Toshkent: Ilmiy Nashriyot.
3. Smith, J. (2020). „Healthy Nutrition for Children”. New York: Oxford University Press.

¹ Smith, J. (2020). „Healthy Nutrition for Children”. New York: Oxford University Press.