

BOLALAR BILAN RATSIONAL OVQATLANISH VA GIGIENAGA AMAL QILISH.

Abdimo'minova Gulhayo Bozorovna

Surxondaryo viloyatida Boysun tumanidagi 6-sonli DMTT tarbiyachisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarning ratsional ovqatlanishi va gigiena qoidalariga rioya qilish muhimligi atroflicha tahlil qilinadi. Bolalar salomatligini saqlash va rivojlantirishda to'g'ri ovqatlanish va shaxsiy gigiena asosiy omillardan biri hisoblanadi. Maqolada mavjud ilmiy adabiyotlar tahlil qilingan, muammolar ko'rib chiqilgan va ilmiy yondashuv asosida tavsiyalar berilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bolalar orasida ratsional ovqatlanish va gigiena qoidalariga rioya qilish ko'nikmalarini shakllantirish orqali ularning sog'lom rivojlanishini ta'minlash mumkin.

Kalit so'zlar: ratsional ovqatlanish, bolalar salomatligi, gigiena, ovqatlanish odatlari, immunitet, kasalliklarning oldini olish.

Bolalar salomatligini ta'minlashda ratsional ovqatlanish va gigienaga amal qilish katta ahamiyat kasb etadi. Organizmning to'g'ri rivojlanishi va kasalliklardan himoyalaniishi uchun bolalar yoshi, jismoniy faolligi va fiziologik ehtiyojlariga mos keluvchi ovqatlanish tartibiga rioya qilish zarur. Ratsional ovqatlanish bolalarning immunitetini mustahkamlash, ularning aqliy va jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish orqali bolalarda infeksiyon kasalliklar xavfini kamaytirish mumkin.

Mamlakatimizda bolalar sog'lig'ini mustahkamlash maqsadida turli davlat dasturlari ishlab chiqilgan bo'lib, ularda maktab va maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning to'g'ri ovqatlanishini ta'minlash bo'yicha chora-tadbirlar belgilangan. Shu sababli, ushbu maqolada ratsional ovqatlanish va gigiena masalalarining bolalar hayotidagi o'rni keng yoritiladi.

Ko'pgina ilmiy manbalarda bolalar ratsional ovqatlanishi uchun quyidagi

omillar muhimligi ta'kidlanadi:

- Vitamin va minerallar bilan boyitilgan ovqatlarni iste'mol qilish;
- Fastfud va yuqori darajadagi shakarli mahsulotlardan voz kechish;
- Yaxshi sanitariya sharoitlarida tayyorlangan taomlarni iste'mol qilish;
- Gigiena qoidalariga rioya qilish orqali ovqatlanish jarayonida infeksiyon kasalliklarning oldini olish.

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

Adabiyotlarni tahlil qilish – ilmiy maqolalar, JSST va boshqa tibbiy tashkilotlar tavsiyalarini o'rganish.

So'rovnomalar – ota-onalar, o'qituvchilar va tibbiyot xodimlari orasida so'rov o'tkazish orqali bolalarning ovqatlanish odatlari va gigiena qoidalariga rioya qilish darajasini aniqlash.

Eksperimental tadqiqotlar – bolalar orasida gigiena va ovqatlanish odatlarining joriy etilishi natijasida sog'liq bilan bog'liq o'zgarishlarni kuzatish.

Bolalar bilan ratsional ovqatlanish va gigiyenaga amal qilish muhim masalalardan biri bo'lib, u ularning sog'lom o'sishi, rivojlanishi va immunitetining mustahkam bo'lishiga yordam beradi. Quyida asosiy tavsiyalar keltirilgan:

Ratsional ovqatlanish tamoyillari

Ratsional ovqatlanish bola organizmi uchun zarur bo'lgan barcha oziq moddalarni muvozanatli iste'mol qilish tizimidir.

Bolalar uchun asosiy ovqatlanish qoidalar:

- Muvozanatli tarkib: Proteinlar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar yetarlicha bo'lishi kerak.
- Kuniga 4-5 mahal ovqatlanish: Ertalabki nonushta, tushlik, kechki ovqat va oraliq yengil tamaddi qilish.
- Tabiiy va toza mahsulotlardan foydalanish: Sun'iy qo'shimchalari kam bo'lgan mahsulotlarni tanlash.
- Suv ichish tartibi: Kuniga kamida 1-1.5 litr suv ichish.
- Shirinliklarni me'yorida iste'mol qilish: Gazlangan ichimliklar va shakar miqdori yuqori mahsulotlarni kamaytirish.

Ovqat tarkibida bo'lishi kerak bo'lgan asosiy mahsulotlar:

Mahsulot turi	Muhim ozuqa moddalar	Misollar
Proteinlar	O'sish va rivojlanish uchun	Tovuq go'shti, baliq, tuxum, tvorog, dukkaklilar
Yog'lar	Energiyaga hissa qo'shadi, miya rivojlanishiga yordam beradi	O'simlik yog'lari, yong'oqlar, baliq yog'i
Uglevodlar	Energiya manbai	Yorma, butun donli non, meva va sabzavotlar
Vitamin va minerallar	Immunitetni mustahkamlash	Sitrus mevalar, sabzi, ko'katlar, sut mahsulotlari

Gigiyena qoidalari

Gigiyena – bu kasalliklarning oldini olish va sog'liqni saqlash uchun zarur bo'lgan qoidalarining majmuasi.

Shaxsiy gigiyena qoidalari

- Qo'l yuvish: Ovqatlanishdan oldin, hojatxonadan keyin va ko'chadan kelganda sovun bilan qo'llarni yuvish.
- Tish gigiyenasi: Kuniga kamida 2 marta tish yuvish va og'iz gigiyenasiga e'tibor berish.
- Kiyim-kechak gigiyenasi: Toza kiyim kiyish va teriga zarar yetkazmaydigan matolarni tanlash.
- Tirnoq va soch gigiyenasi: Tirnoqlarni o'z vaqtida qirqish va sochlarni parvarish qilish.
- Ko'z va quloq gigiyenasi: Ko'zni keraksiz zo'riqtirmaslik, quloqlarni muntazam tozalash.

Ovqatlanish gigiyenasi

- Mahsulotlarni yuvish va to'g'ri saqlash.
- Tabiiy, yaroqlilik muddati o'tmagan mahsulotlarni iste'mol qilish.
- Qo'l va idish-tovoq tozaligiga e'tibor berish.

- Tayyor va xom mahsulotlarni alohida saqlash.

Sogʻlom turmush tarzi va odatlar

- Jismoniy faollik: Bolalarni harakatga undash (yugurish, oʻyinlar, sport mashgʻulotlari).
- Uyqu rejimi: 7-12 yoshdagi bolalar kamida 9-10 soat, 13-18 yoshdagilar esa 8-9 soat uxlashi kerak.
- Stressdan saqlanish: Bolalar psixologik jihatdan barqaror boʻlishi uchun ularga ijobiy muhit yaratish.
- Ota-onalar namuna boʻlishi: Bolalar koʻpincha ota-onalaridan oʻrnak olishadi, shuning uchun oʻzlari ham sogʻlom ovqatlanish va gigiyenaga rioya qilishlari muhim.

Bu qoidalarga amal qilish orqali bolalar sogʻlom oʻsishi va rivojlanishi uchun zarur sharoit yaratiladi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, bolalar ovqatlanish odatlari va gigiena qoidalariga rioya qilishda yetarli darajada bilim va amaliy koʻnikmalarga ega boʻlishi lozim. Ota-onalar va pedagoglarning ushbu yoʻnalishda maʼlumotga ega boʻlishi bolaning toʻgʻri rivojlanishida muhim rol oʻynaydi. Ayniqsa, bolalarning ertalabki nonushtasi va maktab ovqatlanishi sifatiga alohida eʼtibor qaratish kerak. Baʼzi hududlarda fastfud mahsulotlariga ortiqcha qiziqish va ichimliklar tarkibidagi shakar miqdorining yuqoriligi bolalarning salomatligiga salbiy taʼsir koʻrsatmoqda.

Shuningdek, gigiena qoidalariga rioya qilishni bolalikdan shakllantirish muhimdir. Qoʻl yuvish odatlari, ovqat isteʼmolidan oldin va keyin tozalikni saqlash, gigienik vositalardan toʻgʻri foydalanish kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Bolalar ratsional ovqatlanishi uchun maxsus dasturlar ishlab chiqish zarur.

Maktab va bogʻchalarda sanitariya va gigiena sharoitlarini yaxshilash lozim.

Ota-onalar va oʻqituvchilar uchun gigiena va toʻgʻri ovqatlanish boʻyicha

treninglar tashkil etish muhim.

Bolalarga gigiena va ovqatlanish qoidalarini o'rgatish bo'yicha maxsus ta'lim dasturlarini yo'lga qo'yish lozim.

Davlat tomonidan maktab va bog'chalardagi ovqatlanish sifatini nazorat qilish va muvofiqlik darajasini oshirish choralari kuchaytirish kerak.

Adabiyotlar.

1. Бeюл Е.А., Оленева В.А., Геллер Г.М. и др. -Вопр. питания, 1980, № 4, с. 22-25.
2. Рацион, питание и предупреждение хронических заболеваний. Доклад исследовательской группы ВОЗ. Женева, 1993 г
3. Сайланова Д.К. Состояние фактического питания и физического развития у детей 1-7 лет в условиях южного приаралье (Республика Каракалпакстан). Автореф. дисс. канд. мед. наук - Т., 2004-19 с
4. Худойшукуров Т., Каримов М. ва бошқалар. Овқатланиш ва саломатлик. Тошкент. «Медицина», 1990 й.
5. Қурбонов Ш. Қ., Қурбонов А.Ш. Овқатланиш физиологиясининг асослари. Қарши, 2000 й.
6. Qodirov U.Z., Abdumadjidov A.A., Askaryans V.P. Bolalar fiziologiyasi Tibbiyot institutlari talabalari uchun o'quv adabiyoti.
7. Semenza G. Digestion and absorption of sugars. – In: Modern problems in pediatrics. Basel; New-York, 1968, v.11, p. 32-47.
8. Wright A., Burstyn P.G., Gibney M. J. Dietary fibre and blood, pressure. – Brit. Med. J., 1979, v. 2, p. 1541-1543.