

**BOLALAR OVQATLANISHI VA O‘SISHI BILAN BOG‘LIQ
MUAMMOLAR: AHOLINING SOG‘LOM AVLODINI SHAKLLANTIRISH
UCHUN BOLALARNING OVQATLANISHIDAGI KAMCHILIKLAR
VA VITAMIN TANQISLIGI**

Muradova Maftuna Xujakulovna

Avitsena tibbiyot texnikumi maxsus fan o‘qituvchisi

Annotatsiya: bu maqola bolalar organizmining sog‘lom o‘sishi va rivojlanishi uchun to‘g‘ri ovqatlanish hal qiluvchi omil haqida ma‘lumot beradi, ratsionda ozuqa moddalarining yetishmasligi, ayniqsa, vitamin va minerallar tanqisligi, bolalarning immuniteti pasayishi, kasalliklarga moyillik va aqliy rivojlanishining sekinlashishiga nimalar sabab bo‘layotgani haqida ham ma‘lumot beradi.

Kalit so‘zlari: bolalar, sog‘lom avlod, to‘g‘ri ovqatlanish, vitamin, mineral moddalar, immunitet.

Bolalar salomatligi har bir jamiyatning eng muhim boyliklaridan biri hisoblanadi. Bolalarning sog‘lom rivojlanishi va o‘sishi ularning iste‘mol qilayotgan oziq-ovqatlarining sifatiga va tarkibidagi ozuqa moddalarga bog‘liq. Ratsiondagi yetishmovchiliklar, xususan vitamin va minerallarning kamligi, bolalarda o‘shish sekinlashuvi, immunitetning zaiflashuvi va aqliy rivojlanishning pasayishiga sabab bo‘ladi. O‘zbekistonda va dunyoda bolalar ovqatlanishidagi muammolarni bartaraf etish masalasi dolzarb bo‘lib, buni hal qilish aholining sog‘lom avlodini tarbiyalashga zamin yaratadi.

UNICEF va Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma‘lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘ylab 5 yoshgacha bo‘lgan bolalarning 45 foizi noto‘g‘ri ovqatlanish tufayli o‘shishdan orqada qolmoqda yoki semizlik muammosiga duch kelmoqda.

1. Bolalar ovqatlanishidagi asosiy muammolar

Ratsiondagi ozuqa moddalarining kamligidir. Makroelementlar: bolalar uchun oqsil, uglevod va sog‘lom yog‘lar zarur. Ularning yetishmasligi energiya darajasining pasayishiga, mushaklarning rivojlanmasligiga va umumiy o‘shishning sekinlashishiga olib keladi. Mikroelementlar:

Rux: bolalarning bo‘y o‘shishi va immun tizimi uchun zarur. Yetishmovchilikning keng tarqalishi bo‘y va vaznning orqada qolishiga olib keladi.

Yod: Aqliy rivojlanish uchun muhim bo‘lgan yodning tanqisligi qalqonsimon bez faoliyatini buzadi va IQ darajasini pasaytiradi.

Temir: Kamqonlik va diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishiga olib keladi.

Ko‘p uchraydigan muammolar:

- O‘shishdan orqada qolish: Dunyo bo‘ylab 5 yoshgacha bo‘lgan bolalarning 22

foizi o'sishdan orqada qolmoqda (UNICEF, 2023).

- Semizlik: Ratsionda shakar va qayta ishlangan mahsulotlarning ko'pligi bolalarda ortiqcha vazn va qandli diabet xavfini oshirmoqda.

- Immun tizimi zaifligi: Ratsionda A, C va D vitaminlarining yetishmasligi bolalarning kasalliklarga tez chalinishiga olib keladi.

2. Vitamin va minerallarning bolalar o'sishidagi roli.

Ayrim vitaminlar va ularning ahamiyati: A vitamini:immunitetni mustahkamlaydi, ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi.

Yetishmovchilik qandli diabet va nafas yo'llari kasalliklariga moyillikni oshiradi.

B guruh vitaminlari: asab tizimini qo'llab-quvvatlaydi, organizmga energiya beradi. Yetishmasligi charchoq va aqliy rivojlanishda kechikishga sabab bo'ladi.

D vitamini:rahit kasalligini oldini oladi, suyak va tishlarni mustahkamlaydi, Ca mikroelementni so'rilishiga yordam beradi. Yetishmovchilik raxit kasalligi va tayanch-skelet sistemada kasalliklari kelib chiqadi.

C vitamini antioksidant bo'lib, immunitetni mustahkamlaydi va teri salomatligini qo'llab-quvvatlaydi.

Minerallarning o'rnini: Temir organizmning kislorod bilan ta'minlanishini yaxshilaydi. Temir tanqisligi kamqonlik va tez charchoqqa olib keladi. Rux o'smirlik davrida bo'y o'sishi va yaralarni tez bitirishda muhim. Yod aqliy rivojlanish va qalqonsimon bez faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi To'g'ri ovqatlanishning foydalari

3. O'sish va rivojlanish: To'g'ri ovqatlanish orqali bola tanasi o'sish uchun zarur energiya va ozuqa moddalarini oladi. Aqliy rivojlanishini oziqa moddalarga boy ovqatlar bolalarning diqqat va fikrlash qobiliyatini yaxshilaydi. Kasalliklardan himoya qilinishi to'g'ri ovqatlanish immunitetni mustahkamlab, bolani infeksiyalardan himoya qiladi.

4. Muammoning oqibatlari.

Kasalliklarga moyilligi oshadi, immun tizimining zaiflashuvi bolalarni nafaqat oddiy viruslardan, balki ko'proq xavfli infeksiyalarga ham sezgir qiladi. O'qish qobiliyatining pasayishi, vitamin va minerallarning yetishmovchiligi bolalarning maktabda o'qish samaradorligiga salbiy ta'sir qiladi. Surunkali kasalliklar paydo bo'lishi, ratsiondagi noto'g'ri ovqatlanish keyinchalik yurak-qon tomir kasalliklari va diabetga olib keladi.

5. Masalani hal qilish uchun chora-tadbirlar

Oilalar uchun tavsiyalar:

- Muvozanatli ovqatlanish: bolalarning kunlik ovqatiga meva, sabzavot, oqsil, yog' va uglevodlarni kiritish.

- Vitamin qo'shimchalari: D vitamini va temir qo'shimchalari kabi preparatlarni shifokor tavsiyasiga ko'ra qabul qilish.

- Shirinliklarni cheklash: shakar miqdorini kamaytirish orqali semizlikning oldini olish.

Jamiyat va hukumat uchun chora-tadbirlar:

- Ovqatlanish dasturlari: maktablar va bog‘chalarda sog‘lom ovqatlanish dasturlarini joriy etish.

- Vitaminlashtirilgan mahsulotlar: yodlangan tuz, temir va A vitamini bilan boyitilgan mahsulotlarni aholiga yetkazish.

- Ta’lim dasturlari: ota-onalar va pedagoglar uchun bolalarni to‘g‘ri ovqatlantirish bo‘yicha ma’lumot beruvchi dasturlar tashkil qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. “Pediatriyada hamshiralik ishi” Q.Inomov, M.G’aniyeva
2. “Nutrisciologiya va bolalar salomatligi” N.X. Xolmatova

Internet saytlari

- 1.WWW.Google.uz
- 2.WWW.Arxiv.uz
- 3.ziyo.net.uz