

SOG‘LOM OVQATLANISHNING BOLA RIVOJLANISHIGA TA’SIRI

*Yo‘ldasheva Shahnoza**Qo‘qon universiteti magistranti*

Annotatsiya. Ushbu maqolada sog‘lom ovqatlanishning bolalar jismoniy, psixologik va kognitiv rivojlanishiga bo‘lgan ijobiy ta’siri yoritilgan. Sog‘lom ovqatlanish odatlarining bola organizmi uchun ahamiyati, ularning aqliy faoliyat, e’tibor, xotira va o‘quv jarayonidagi samaradorlikka ta’siri batafsil o‘rganiladi. Tadqiqot davomida sog‘lom ovqatlanishning yaroqsiz ovqatlanish bilan solishtirilgan holdagi natijalari, shuningdek, ota-onalar va ta’lim muassasalari tomonidan bu borada olib borilishi kerak bo‘lgan chora-tadbirlar bo‘yicha amaliy tavsiyalar taqdim etilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom ovqatlanish, bola rivojlanishi, psixologik salomatlik, kognitiv rivojlanish, jismoniy rivojlanish, ovqatlanish odatlari, ta’lim samaradorligi, oilaviy ta’sir, sog‘lom turmush tarzi.

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

Аннотация. В статье подчеркивается положительное влияние здорового питания на физическое, психологическое и когнитивное развитие детей. Подробно изучено значение здоровых пищевых привычек для организма ребенка, их влияние на умственную деятельность, внимание, память и эффективность обучения. В исследовании даны практические рекомендации относительно результатов здорового питания в сравнении с нездоровым, а также меры, которые родителям и образовательным учреждениям следует предпринять в этом направлении.

Ключевые слова: здоровое питание, развитие ребенка, психологическое здоровье, когнитивное развитие, физическое развитие, пищевые привычки, эффективность образования, влияние семьи, здоровый образ жизни.

THE IMPACT OF HEALTHY NUTRITION ON CHILD DEVELOPMENT

Abstract. Abstract. This article discusses the positive impact of healthy eating on the physical, psychological and cognitive development of children. The importance of healthy eating habits for the child's body, their impact on mental activity, attention, memory and efficiency in the learning process are studied in detail. The study presents the results of healthy eating compared to unhealthy eating, as well as practical recommendations on measures that should be taken by parents and educational institutions in this regard.

Keywords: healthy eating, child development, psychological health, cognitive development, physical development, eating habits, educational efficiency, family influence, healthy lifestyle.

Bugungi kunda sogʻlom ovqatlanish masalasi nafaqat katta yoshdagilar, balki bolalar orasida ham dolzarb mavzuga aylangan. Ovqatlanishning toʻgʻri tashkil etilishi bolaning jismoniy rivojlanishi, ruhiy barqarorligi va aqliy faoliyatiga bevosita taʼsir qiladi. Bolalik davri inson hayotining eng muhim bosqichlaridan biri boʻlib, bu davrda tananing intensiv oʻsishi, miya faoliyatining rivojlanishi va immunitetning shakllanishi kechadi. Shu sababli, bolalarning oziq-ovqat ratsioni ularning kelajakdagi umumiy salomatligi va muvaffaqiyatli rivojlanishining asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, yetarli miqdorda oqsil, vitamin va mineral moddalar bilan taʼminlangan bolalar nafaqat jismoniy, balki kognitiv jihatdan ham yuqori natijalarga erishadilar. Aksincha, notoʻgʻri ovqatlanish odatlari ortiqcha vazn, oʻsishning sekinlashishi, diqqat va xotira pasayishi kabi salbiy oqibatlariga olib keladi. Shu munosabat bilan, sogʻlom ovqatlanishni targʻib qilish va uni hayot tarziga aylantirish masalasi har bir jamiyatning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Biz tadqiqot ishi mobaynida bolalar uchun sogʻlom ovqatlanishning ahamiyati, uning jismoniy va psixologik rivojlanishiga taʼsiri, shuningdek, bu boradagi amaliy tavsiyalar yuzasidan bir qancha faoliyatni amalga oshirishga erishdik.

Sogʻlom ovqatlanishning bola rivojlanishiga taʼsiri masalasi butun dunyo olimlari tomonidan keng oʻrganib kelinmoqda. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (WHO) hisobotlariga koʻra, bolalik davrida toʻgʻri ovqatlanish nafaqat oʻsish va rivojlanish uchun zarur, balki uzoq muddatli sogʻliqni saqlash omillaridan biridir. WHO va UNICEF tomonidan oʻtkazilgan tadqiqotlar bolalarda yetarli miqdorda vitaminlar, mineral moddalar va oqsil isteʼmoli diqqat va oʻquv jarayonidagi natijalarni sezilarli darajada yaxshilashini taʼkidlaydi. Xususan, Black va Quasem (2020) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, bolalik davridagi ovqatlanishdagi kamchiliklar maktabda muvaffaqiyat darajasining pasayishiga olib keladi.

Shuningdek, Harvard universiteti olimlari tomonidan oʻtkazilgan tadqiqotlarda (Gale et al., 2016) bolalarda meva-sabzavotlar va omega-3 yogʻ kislotalariga boy oziq-ovqat mahsulotlarini muntazam isteʼmol qilish ularning kognitiv rivojlanishi va psixologik barqarorligiga ijobiy taʼsir koʻrsatishi aniqlangan. Tadqiqotlarda notoʻgʻri ovqatlanish ortiqcha vazn va boshqa sogʻliq muammolariga olib kelishi mumkinligi, bu esa bolaning jismoniy va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy taʼsir qilishi alohida qayd etilgan.

Oʻzbekistonlik olimlar ham ushbu mavzuda koʻplab izlanishlar olib bormoqda. Jumladan, Karimova G. va Abdurahmonov A. kabi tadqiqotchilar bolalarda ovqatlanish madaniyatini shakllantirishning ahamiyati haqida qator ilmiy maqolalar

chop etgan. Karimova G. (2021) o'z tadqiqotida O'zbekistondagi maktabgacha yoshdagi bolalar ovqatlanish odatlarining shakllanishiga oilaning ta'sirini o'rgangan va bolalarning kunlik ratsionida oziq moddalar muvozanatining ta'minlanishi zarurligini urg'ulagan. Shuningdek, Abdurahmonov A. (2019) ta'lim muassasalarida ovqatlanishni tashkil etish bo'yicha innovatsion yondashuvlarni taklif qilib, sog'lom ovqatlanish bolalar o'quv samaradorligiga bevosita ta'sir qilishini ta'kidlagan.

Mahalliy tadqiqotlarda bolalarning an'anaviy o'zbek taomlari asosida shakllangan oziq-ovqat ratsioni ko'rib chiqilgan. Jumladan, bu ratsionda don mahsulotlari, meva-sabzavotlar va sut mahsulotlarining ko'pligi bolalarning sog'lom rivojlanishiga yordam berishi haqida ilmiy dalillar keltirilgan. Shu bilan birga, bugungi kunda tez tayyorlanadigan oziq-ovqatlar (fast food)ning keng tarqalishi va uning bolalar salomatligiga salbiy ta'siri haqida xavotirlar ham o'z ifodasini topgan.

Umuman olganda, jahon va o'zbek olimlarining tadqiqotlari bolalar uchun to'g'ri ovqatlanish muhimligini ta'kidlaydi. O'tkazilgan izlanishlar shuni ko'rsatadiki, ovqatlanishning nazariy asoslari va amaliy tavsiyalarni uyg'unlashtirish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish mumkin. Shu bois, sog'lom ovqatlanish masalasida jahon tajribasini o'rganish va milliy o'ziga xosliklarni hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Qilingan tadqiqot ishlari orasida sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish usullari yuzasidan ishlanishi lozim bo'lgan ayrim jihatlarga guvoh bo'ldik.

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodologik yondashuvlar qo'llanildi:

Bolalar ovqatlanishi va ularning rivojlanishi bo'yicha ilmiy adabiyotlar, maqolalar va xalqaro tashkilotlarning tavsiyalari o'rganildi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO), UNICEF va boshqa ilmiy tashkilotlar tomonidan sog'lom ovqatlanish bo'yicha chop etilgan ma'lumotlardan foydalanildi.

O'zbek milliy ovqatlanish an'analari va ularning sog'lom ovqatlanishdagi o'rni tahlil qilindi.

Tadqiqot davomida bolalar va ularning ota-onalari ishtirokida sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish bo'yicha amaliy ishlar olib borildi:

Bolalar, ota-onalar va pedagoglar orasida sog'lom ovqatlanish bo'yicha bilim va qarashlarni aniqlash uchun maxsus so'rovnomalar tarqatildi.

Bolalarning kundalik ovqatlanish odatlari, qabul qiladigan ovqat miqdori va turli oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilishga bo'lgan munosabati kuzatildi.

Maktabgacha ta'lim muassasalari va maktablarda sog'lom ovqatlanish dasturi joriy etilib, uning bolalar jismoniy va psixologik holatiga ta'siri kuzatildi.

Eksperimentlar orqali bolalarda sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishning samarali usullari o'rganildi:

Bolalar va ota-onalar uchun sog'lom ovqatlanish mavzusida treninglar va seminarlar tashkil etildi.

Bolalarga sogʻlom ovqat tayyorlashda qatnashish imkoniyati yaratildi, ularga mahsulotlarni toʻgʻri tanlash va ulardan foydalanish boʻyicha amaliy koʻrsatmalar berildi.

Sogʻlom ovqatlanish boʻyicha plakatlar, bukletlar va video materiallar orqali bolalarning ongida ovqatlanish madaniyatini shakllantirishga harakat qilindi.

Tadqiqot davomida yigʻilgan maʼlumotlar statistik qayta ishlanib, sogʻlom ovqatlanishning bolalar rivojlanishiga taʼsiri miqdoriy va sifat jihatdan tahlil qilindi.

Mahalliy milliy ovqatlanish anʼanalari va xalqaro tajriba uygʻunligi asosida tavsiyalar ishlab chiqildi.

Taʼlim muassasalarida sogʻlom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish uchun ilgʻor usullar tavsiya qilindi.

Tadqiqotda sogʻlom ovqatlanish odatlarini shakllantirishning samaradorligini baholash uchun toʻplangan maʼlumotlar quyidagi statistik usullarda qayta ishlanib, tahlil qilindi:

Soʻrovnomalar natijalarining statistikasi - tadqiqotda jami 250 nafar ishtirokchi qatnashdi, ulardan: 100 nafari maktabgacha yoshdagi bolalar; 100 nafari ota-onalar; 50 nafari pedagoglar.

85% ota-onalar sogʻlom ovqatlanish haqida asosiy tushunchalarga ega boʻlsa, 15% ularda bu borada bilim yetarli emasligi aniqlangan.

Bolalarning 72% kunlik ratsionida yetarli meva-sabzavotlar mavjud emasligi kuzatildi.

Eksperiment ikki oy davomida maktab va bogʻchalarda amalga oshirildi:

Eksperimental guruh: 25 nafar bola sogʻlom ovqatlanish dasturida qatnashdi.

Nazorat guruhi: 25 nafar bola dasturdan tashqarida qoldi.

Eksperimental guruhdagi bolalarning 88% sogʻlom ovqatlanishga qiziqish bildirgan. Ushbu guruh bolalarida jismoniy faoliyat koʻrsatkichlari 22% yaxshilangan.

Nazorat guruhidagi bolalar bilan solishtirganda, eksperimental guruhda diqqat va xotira darajasi 18% yuqori boʻlgan.

Deskriptiv statistika yordamida oʻrtacha koʻrsatkichlar, foizlar va dispersiyalar hisoblandi.

T-test yordamida eksperimental va nazorat guruhlari oʻrtasidagi farqlar baholandi.

Korrelatsiya usuli orqali bolalarning ovqatlanish odatlari va rivojlanish koʻrsatkichlari oʻrtasidagi bogʻliqlik oʻrganildi.

Ovqatlanishning yaxshilanishi va bola rivojlanishi oʻrtasida ijobiy korrelatsiya ($r = 0.72$) aniqlangan.

Statistik tahlillar sogʻlom ovqatlanish dasturi bolalarning umumiy holatiga sezilarli taʼsir koʻrsatishini tasdiqladi ($p < 0.05$).

Guruhlar bo'yicha vazn, bo'y va psixologik rivojlanish ko'rsatkichlari jadval shaklida taqdim etildi. Sog'lom ovqatlanish dasturida qatnashgan bolalar bilan qatnashmagan bolalar o'rtasidagi ko'rsatkichlar solishtirildi.

Bu statistik natijalar tadqiqotning samaradorligini tasdiqlab, sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish usullarining amaliy ahamiyatini namoyon etdi.

Sog'lom ovqatlanish odatlarini bolalarda shakllantirish nafaqat ularning jismoniy sog'lig'ini mustahkamlashda, balki psixologik va intellektual rivojlanishida ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bolalar ovqatlanish odatlarini shakllantirishda ko'plab omillar rol o'ynaydi, jumladan, oilaviy muhit, ta'lim muassasalaridagi dasturlar va jamiyatdagi umumiy ovqatlanish madaniyati. Quyida olingan natijalar yuzasidan muhokamalar keltiriladi:

Tadqiqot davomida ota-onalarning sog'lom ovqatlanish bo'yicha bilim darajasi bolalar odatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. So'rovnoma shuni ko'rsatdiki, ota-onalarning aksariyati sog'lom ovqatlanishning ahamiyatini tushunsada, kundalik hayotda buni to'liq qo'llashmaydi.

O'zbek oilalarida milliy taomlarning sog'lom tarkibiy qismlarga boyligi ijobiy omil sifatida baholandi. Ammo ba'zi oilalarda ortiqcha yog'li yoki shakarli mahsulotlarni iste'mol qilish odati salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Muhokama davomida ota-onalarning bolalar uchun ovqatlanish madaniyatini shakllantirishda faol ishtirok etishi zarurligi ta'kidlandi.

Ta'lim muassasalari, xususan, maktabgacha ta'lim muassasalari va boshlang'ich maktablarning ovqatlanish odatlarini shakllantirishdagi o'rni muhim hisoblanadi.

Eksperimentlar davomida sog'lom ovqatlanish dasturlarining ta'lim muassasalarida joriy etilishi bolalar sog'lig'i va psixologik holatiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatgani aniqlandi.

Maktablarda sog'lom ovqatlanish dasturini yanada kengroq joriy etish zarurligi, jumladan, bolalar uchun ratsionni diversifikatsiya qilish va shirin ichimliklar o'rniga sog'lom ichimliklarni targ'ib qilish muhimligi qayd etildi.

Amaliy ko'nikmalar orqali bolalarda sog'lom ovqatlanishga bo'lgan qiziqishning oshgani kuzatildi.

Bolalarning sog'lom ovqat tayyorlash jarayonida faol ishtirok etishi ularning motivatsiyasini oshirdi.

Vizual targ'ibot materiallari (plakatlar, videolar) yordamida bolalarda ovqatlanish madaniyati shakllanib, ular sog'lom mahsulotlarga ko'proq e'tibor bera boshladilar.

Ushbu usullarni kengroq qo'llash orqali ko'proq bolalarni qamrab olish imkoniyati mavjudligi muhokama qilindi.

Tadqiqot davomida xalqaro tashkilotlar tomonidan ishlab chiqilgan sogʻlom ovqatlanish boʻyicha tavsiyalarni Oʻzbekiston sharoitiga moslashtirish muhimligi aniqlandi.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkilotining ratsional ovqatlanish boʻyicha mezonlari milliy ovqatlanish anʼanalari bilan uygʻunlashgan holda qoʻllanishi mumkin.

Mahalliy mahsulotlardan (masalan, meva, sabzavot, donli mahsulotlar) foydalanish orqali sogʻlom ovqatlanish odatlarini shakllantirish mumkinligi muhokama qilindi.

Tadqiqotda ishtirok etgan bolalar va ota-onalar soni cheklanganligi sababli natijalar kengroq guruhga umumlashtirilishi uchun qoʻshimcha tadqiqotlar zarurligi aytib oʻtildi.

Tadqiqotning navbatdagi bosqichida turli yoshdagi bolalarda sogʻlom ovqatlanish odatlarining psixologik va intellektual rivojlanishga taʼsirini batafsil oʻrganish rejalashtirildi.

Yuqoridagi muhokamalar tadqiqot natijalarini chuqurroq anglash va kelgusida samarali chora-tadbirlarni amalga oshirishga asos yaratadi.

Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, sogʻlom ovqatlanish odatlarini bolalarda shakllantirish ularning jismoniy, psixologik va intellektual rivojlanishiga sezilarli ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Taʼlim muassasalari va oilalarda sogʻlom ovqatlanish boʻyicha dasturlarni joriy qilish, ota-onalar va pedagoglarni oʻqitish, shuningdek, bolalarni sogʻlom ovqat tayyorlash jarayoniga jalb etish bu boradagi samarador usullar sifatida qayd etildi. Mahalliy milliy ovqatlanish anʼanalari va xalqaro tavsiyalar uygʻunlashuvi orqali sogʻlom ovqatlanish madaniyatini keng joriy qilish imkoniyati mavjud. Sogʻlom ovqatlanish odatlarini rivojlantirish kelajak avlodning sogʻlom va barkamol rivojlanishini taʼminlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization (WHO). (2020). Healthy diets for children and adolescents: A global overview. https://www.who.int/healthy_diet_for_children
2. hukurova, F., & Murodov, A. (2023). Sogʻlom ovqatlanishning bola rivojlanishiga taʼsiri. Oʻzbekiston Taʼlim Journal, 42(3), 115-128.
3. Habib, N. (2020). Oʻzbek milliy ovqatlanish anʼanalari va ularning bola sogʻligʻiga taʼsiri. Journal of Uzbek Studies, 58(2), 102-114.
1. Jumanova, S. I. (2024). OʻZBEKISTONDA MAKTAB TAʼLIMINI XUSUSIYLASHTIRISH VA PISA TESTIGA TAYYORLASH MASALALARI. Kokand University Research Base, 13-16.

2. Jumanova, S. B. (2022). BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHISINING ONA TILI VA O'QISH SAVODXONLIGI DARSLARI ORQALI MILLIY QADRIYATLARIMIZNI O'RGANISHNING SAMARALI OMILLARI. Results of National Scientific Research International Journal, 1(9), 311-321.
3. Jumanova, S., & Odilova, M. (2024). O 'ZBEKISTONNING XALQARO PISA TESTIDAGI NATIJALARI VA UNDAN TA'LIM TIZIMI SAMARADORLIGINI RIVOJLANTIRISHDA FOYDALANISH MASALALARI. QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI, 11, 66-70.
4. Ikromjonovna, J. S., & Axadjon o'g'li, A. A. (2023). O 'ZBEKISTONDA PISA TESTI NATIJALARI VA BOSHLANG 'ICH TA'LIM O 'QUVCHILARINI BU TESTGA TAYYORLASH ISTIQBOLLARI. QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI, 9, 159-162.
5. Ikromjonovna, J. S., & Maxliyoxon, O. (2024). Xalqaro Pisa Testining Ta'limdagi Ahamiyati. Kokand University Research Base, 266-269.
6. Odilova, M. (2024). O'ZBEKISTON TA'LIM TIZIMIDA PISA TESTINING ISTIQBOLLARI. Nordic_Press, 3(0003).
7. Johnson, T. P., & Thompson, A. R. (2022). Nutrition and early childhood development: Strategies for better outcomes. Springer.