

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARDA OVQATLANISHDA MINERAL TUZLARNING AHAMIYATI

Sadullayeva Dilfuza Murodilloyevna

Toshkent amaliy fanlar universiteti

Maktabgacha ta'lim metodikasi kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya: Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning ovqatlanishi ularning sog'lom rivojlanishi va o'sishi uchun muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda mineral tuzlar, ya'ni mikroelementlar va makroelementlar, alohida o'rin tutadi. Mineral tuzlar organizmning turli funksiyalarini ta'minlashda, immun tizimini mustahkamlashda va umumiy salomatlikni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: mineral tuzlar, oziq-ovqat, maktabgacha ta'lim, natriy, kaliy, bolalar, umumiy salomatlik.

Аннотация: Питание детей в дошкольных образовательных учреждениях имеет важное значение для их здорового развития и роста. Особую роль в этом процессе играют минеральные соли, то есть микроэлементы и макроэлементы. Минеральные соли играют важную роль в поддержании различных функций организма, укреплении иммунной системы и улучшении общего состояния здоровья.

Ключевые слова: минеральные соли, питание, дошкольное образование, натрий, калий, дети, общее состояние здоровья.

Abstract: Nutrition of children in preschool educational institutions is important for their healthy development and growth. Mineral salts, that is, microelements and macroelements, play a special role in this process. Mineral salts play an important role in maintaining various functions of the body, strengthening the immune system and improving general health.

Key words: mineral salts, food, preschool education, sodium, potassium, children, general health.

KIRISH

Bolalar o'sish davrida bo'lganligi sababli, ularning organizmi ko'plab oziq moddalar va mineral tuzlarga muhtoj. Mineral tuzlar organizmda energiya ishlab chiqarish va metabolism jarayonlarida ishtirok etadi. Ular hujayralar faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi va oziq-ovqatlardan olingan energiyani samarali ishlatishga yordam beradi. Masalan, natriy va kaliy kabi elementlar hujayralar ichidagi suyuqlik muvozanatini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Bu, o'z navbatida, bolalarning jismoniy faoliyatini va umumiy energiya darajasini ta'minlaydi. Kalsiy, misol uchun, suyaklarning mustahkamligini oshirishda va tishlarning sog'lom bo'lishida muhimdir.

Bolalar o'sish davrida bo'lganligi sababli, ularning suyaklari va tishlari tez rivojlanadi va kaltsiy yetishmasligi bu jarayonni sekinlashtirishi yoki buzishi mumkin. Shuningdek, magniy va fosfor ham suyaklarning sog'lom rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ular bolalarning o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan asosiy elementlardir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mineral tuzlar bolalarning immun tizimini mustahkamlashda ham muhim ahamiyatga ega. Ular organizmning infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. Selen, mis va sink kabi elementlar immunitetni kuchaytirishda muhim rol o'ynaydi. Bolalar maktabgacha ta'lim davrida ko'plab yangi mikroblar va viruslarga duch kelishadi, shuning uchun ularning immun tizimini kuchli saqlash zarur. Bu, bolalarning sog'lig'ini saqlash va kasalliklardan himoya qilishda muhim ahamiyatga ega. Mineral tuzlar bolalarning kognitiv rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatadi. [4]

Temir yetishmasligi bolalarda anemiya va diqqatni jamlashda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Temir, asosan, qizil go'sht, dukkaklilar va yashil sabzavotlarda mavjud bo'lib, bolalarning miyaning normal ishlashi uchun zarurdir. Shuningdek, omega-3 yog' kislotalari va boshqa muhim elementlar bolalarning aqliy faoliyatini oshirishda yordam beradi. Oziq-ovqatlar orqali organizmga kiradigan mineral tuzlar bolalarning kayfiyatini, energiya darajasini va umumiy farovonligini oshiradi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyachilar bolalarning ovqatlanishida mineral tuzlarning to'g'ri taqsimlanishini nazorat qilishlari zarur. Ratsionda turli xil oziq-ovqatlar, masalan, sabzavotlar, mevalar, dukkaklilar, go'sht va sut mahsulotlari bo'lishi kerak. Bu, o'z navbatida, bolalarning o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan barcha elementlarni olishlariga yordam beradi. Ota-onalar ham bolalarning ovqatlanishida mineral tuzlarning ahamiyatini tushunishlari va ularni ratsionga kiritishlari zarur. Oziq-ovqatlar orqali mineral tuzlarni olish bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun muhimdir. Shuningdek, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning ovqatlanishida mineral tuzlarning yetarli miqdorda bo'lishi ularning ruhiy holatini yaxshilashda ham muhimdir. Bolalar o'zlarini yaxshi his qilishlari, faol bo'lishlari va o'qish jarayonida muvaffaqiyatli bo'lishlari uchun zarur bo'lgan energiyani olishlari kerak. Tarbiyachilar va ota-onalar bolalarning ratsionida mineral tuzlar yetarli darajada bo'lishini ta'minlashlari zarur. Bu, bolalarning sog'lom va baxtli hayot kechirishlari uchun muhim shartdir.[5]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Ovqatlanishdagi mineral tuzlarning yetishmasligi organizmda turli xil salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Bu oqibatlar bolalarning o'sishi, rivojlanishi va umumiy salomatligiga ta'sir qiladi. Bolalar o'sish davrida bo'lganligi sababli, mineral tuzlar, masalan, kaltsiy va magniy, suyaklarning rivojlanishi uchun zarurdir. Ularning yetishmasligi suyaklarning zaiflashishiga va o'sishning sekinlashishiga olib kelishi

mumkin. Mineral tuzlar, ayniqsa, sink, selen va temir, immun tizimini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Ularning yetishmasligi bolalarning infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini pasaytiradi, bu esa kasalliklar va infeksiyalarga tez-tez chalinishiga olib kelishi mumkin. Temir yetishmasligi bolalarda anemiya va diqqatni jamlashda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Bu, o'z navbatida, o'qish va o'rganish jarayonida qiyinchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Temir va boshqa mineral tuzlar miyaning normal ishlashi uchun zarurdir. [3]

Mineral tuzlar organizmda energiya ishlab chiqarish jarayonida ishtirok etadi. Ularning yetishmasligi bolalarda charchoq, zaiflik va umumiy energiya darajasining pasayishiga olib kelishi mumkin. Bu, bolalarning jismoniy faoliyatini va o'yinlarda ishtirok etish qobiliyatini cheklaydi. Mineral tuzlar, masalan, magniy va kaltsiy, nerv tizimining normal ishlashi uchun zarurdir. Ularning yetishmasligi bolalarda kayfiyat o'zgarishlari, asabiylik va depressiya kabi ruhiy holat muammolariga olib kelishi mumkin. Kalsiy va fosfor yetishmasligi tishlarning zaiflashishi va suyaklarning mustahkam bo'lmasligiga olib kelishi mumkin. Bu, bolalarda tish kariesi va suyaklarning oson sinishi kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Mineral tuzlar organizmda metabolizm jarayonlarida ishtirok etadi. Ularning yetishmasligi ovqat hazm qilish tizimining normal ishlashini buzishi va turli xil metabolik kasalliklar rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Natriy va kaliy kabi mineral tuzlar qon bosimini boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Ularning yetishmasligi qon bosimining pasayishiga yoki ko'tarilishiga olib kelishi mumkin, bu esa yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ovqatlanishdagi mineral tuzlarning yetishmasligi bolalarning sog'lig'iga va rivojlanishiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun, bolalarning ratsionida zarur mineral tuzlarni yetarli darajada ta'minlash muhimdir. Ota-onalar va tarbiyachilar bolalarning ovqatlanishida mineral tuzlarning ahamiyatini e'tiborga olib, ularni ratsionga kiritishlari zarur. Bu, bolalarning sog'lom va baxtli hayot kechirishlari uchun muhim shartdir.[6]

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning ovqatlanishida mineral tuzlarning ahamiyati juda katta. Ular organizmning normal ishlashi, immunitetni kuchaytirish, kognitiv rivojlanish va ruhiy holatni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun, tarbiyachilar va ota-onalar bolalarning ratsionida mineral tuzlar yetarli darajada bo'lishini ta'minlashlari zarur. Bu, bolalarning sog'lom va baxtli hayot kechirishlari uchun muhim shartdir. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida mineral tuzlarning ahamiyatini e'tiborga olish, bolalarning kelajakdagi sog'lom hayoti uchun muhim poydevor yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Саидова Н. (2020). «Роль минеральных солей в питании детей». Доктор медицинских наук, Министерство здравоохранения Республики Узбекистан.

2. Муродова Д. (2019). «Питание и его значение в дошкольном образовании». Факультет педагогики Национального университета Узбекистана.
3. Тошпулатова Г. (2021). «Минеральные соли в детском питании: проблемы и решения». Министерство образования Республики Узбекистан, Департамент дошкольного образования.
4. Холматова С. (2022). «Диетические минеральные соли и их влияние на здоровье детей». Кандидат медицинских наук, Институт здравоохранения Узбекистана.
5. Абдуллаева Л. (2020). «Минеральные соли и витамины в детском питании». Академия наук Республики Узбекистан, Институт биологии.
6. Расулова Ф. (2018). «Важность питания в дошкольном образовании». Министерство образования Республики Узбекистан, Департамент дошкольного образования.
7. Кадирова М. (2023). «Минеральные соли в питании детей и их влияние на рост». Доктор медицинских наук, Министерство здравоохранения Республики Узбекистан.