



BOLALARDA OZIQLANISH MUAMMOLARI VA ULARNI OLDINI OLISHDA VITAMIN VA MINERALLARNING O‘RNI

Eraliyev Oblaqul Botirovich,

Toshpo‘latova Oysha O‘ralboy qizi

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
o‘qituvchilari

Anatatsiya: Bolalar ovqatlanish muammolari hamma davrda ham dolzarbligini yo‘qotmagan muammolar sirasiga kiradi. Hamma davrda ham bolalar ozuqasi ustida ko‘plab taniqli olimlar ishlagan. Hozirgi kunda texnika va texnologiyalar rivojlangan davrda oziq-ovqat mahsulotlarining sun‘iylashishi, tabiiylikning kamayib ketishi holatlari va bunga onalarning loqaydlik bilan bee’tibor bo‘layotganlari achinarli holdir. Ayniqsa, bugungi kunda maktab yoshidagi bolalar o‘rtasida ovqatlanishning buzulish holatlari, tez tayyor bo‘luvchi oziq-ovqatlar, haddan tashqari ko‘p oziq ovqat qo‘shimchalari qo‘shilgan va tuzlangan mahsulotlar (chipsilar, suxarilar), shirinliklarning ko‘p iste’mol qilishi kuzatilmoqda. Bugungi kunga kelib bolalar rasionida tabiiy mahsulotlarning keskin kamayganligi kuzatilmoqda. Bularning o‘rniga turli xildagi sun‘iylashtirilgan ichimliklar, sun‘iy oziq-ovqat qo‘shimchalari bilan to‘yintirilgan shirinliklar, kartoshka chipsilariyu, kotirilgan nonlar, konfetlar egallamoqda.

Kalit so‘zlar: maktab yoshidagi bolalar, ovqatlanish, sun‘iy oziq-ovqat qo‘shimchalari, vitaminlar, minerallar.

THE ROLE OF VITAMINS AND MINERALS IN CHILDREN'S NUTRITION PROBLEMS AND THEIR PREVENTION

Abstract: Children's nutrition problems are among the problems that have not lost their relevance in all times. Many famous scientists worked on baby food in all eras. Nowadays, in the period of advanced technology and technology, it is a pity that the artificiality of food products, the decrease of naturalness, and the fact that mothers pay attention to this with indifference are a pity. Especially today, among school-aged children, eating disorders, fast food, too many food additives and salted



International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

Website: econfseries.com

24th December, 2024

products (chips, crackers), and a lot of sweets is being observed. There is a lack of minerals, vitamins, and proteins necessary for their growth and development in children's rations. The saddest thing is that parents ignore this situation and buy these products themselves. Today, there is a sharp decrease in natural products in children's diet. Instead of these, various artificial drinks, sweets saturated with artificial food additives, potato chips, fried bread, candies are taking their place.

Key words: children of school age, nutrition, artificial food additives, vitamins, minerals.

Maktab o'quvchilarining ovqatlanish muammolari bo'yicha ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, parhezlar o'sib borayotgan organizmning asosiy ozuqa moddalari va energiyaga bo'lgan fiziologik ehtiyojlarini qondirmaydi (Dyudyakov AA va boshqalar, 2007; Davoudi X., 2008; Onishchenko G.G., 2008, 2009; Kuchma VR, Rapoport I.K., Gorelova J.Yu., 2009; Klimatskaya L.G., 2009; Tapeshekina N.V., 2009; Xoxlova E.A., 2009; Shevchenko I.O.02 va boshqalar., 2012; Trishina SP, 2011; Kleshchina Yu.V., 2011; Shayxova G.I. 2015.)

Makro va mikroelementlarning yetishmasligi yoki ko'pligi bevosita kasalliklar paydo bo'lishiga (kamqonlik, semizlik, endemik bo'qoq va boshqalar) va organizmning o'tkir respirator va yuqumli kasalliklarga chidamliligini pasayishiga olib keladi, bu esa o'z navbatida u yoki bu patologik holatlar (yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, metabolik kasalliklar, ovqat hazm qilish tizimi va boshqalar (G. I. Shayxova 2021, Ermatov N. J. 2018)) rivojlanishi uchun sharoit yaratadi. JSST ma'lumotlariga ko'ra (2020), dunyoning aksariyat mamlakatlari aholisining $\frac{3}{4}$ qismi ovqatlanmaslik bilan bog'liq bo'lgan kasalliklardan aziyat chekmoqda. Shu munosabat bilan, bu kasalliklarning barchasi alimentar bog'liq kasalliklar deb nomlanib, ovqatlanish omillarining nafaqat ularning rivojlanishida, balki oldini olish, davolash, remissiyani saqlash va prognozni yaxshilashdagi yetakchi rolni o'ynaydi. (V.I. Pokrovskiy, 2017).

Bolalik davrida vitamin va minerallarning roli ayniqsa katta bo'lib, bu o'sish jarayonlarining intensivligi, bola tanasining shakllanishi, metabolik jarayonlarning intensivligi bilan bog'liq bo'ladi. Shuningdek, kattalarga qaraganda, bolalarning tana vazni birligiga ushbu muhim oziq moddalarga bo'lgan ehtiyojini sezilarli



darajada oshiradi. Shunday qilib, agar kattalar uchun 1 kg tana vazniga tavsiya etilgan S vitamini miqdori 1 mg bo'lsa, 11-14 yoshli o'smirlar uchun - 1,5 mg, 7-10 yoshli bolalar uchun - 2,0 mg, 4-6 yoshda - 2,5 mg, 1 yoshdan 3 yoshgacha - 3,5 mg va hayotning birinchi oylari - 10 mg, ya'ni, katta yoshlilarga qaraganda 10 marta ko'proq. Vitaminlarni yetarli darajada iste'mol qilmaslik immunitet tizimining faolligini pasaytiradi, nafas olish va oshqozon-ichak kasalliklarga chalinish chastotasini oshiradi. (Kuchma, V.R. 2009. I.A. Rakitin, S.A. Kolesnikova, S.L. Reshetnikova, E.M. Klimkovetskaya - 2010).

Olimlarning fikriga ko'ra, maktab o'quvchilarida askorbin kislotasi yetishmasligi leykotsitlarning organizmga kirgan patogen mikroorganizmlarni yo'q qilish qobiliyatini 2 barobar kamaytiradi, buning natijasida o'tkir respirator kasalliklarga chalinish chastotasi 26-40% ga oshadi. (P. Setko, I.M. Setko, E.V. Sosnina, F.F. Xaliulina 2010. Polyakov, V.K. 2010. -V.P. Klinduxov, P.N. Nikolaevich, N.V. Xaribina [va boshqalar] - 2008. A. V. A. N. Potapovich, I. N. Potapova, 2008 yil. Hozirgi kunda sut mahsulotlarini turfa xillari ishlab chiqarilmoqda. Biroq, ularni 100% tabiiy deb bo'lmaydi. Shuningdek bolalar ozuqalarining ham turfa xilini, qadog'ida yozilganidek meva qo'shilmalari, turli xildagi don mahsulotlaridan tayyorlangan ko'plab topishimiz mumkin lekin, bir narsani unutmasligimiz va e'tibor berishimiz kerak, ular tarkibidagi ximiyaviy qo'shimchalar, ta'm beruvchi moddalar, aromatizatorlar, palma yog'i kabi qo'shimchalarning borligi bu afzalliklarni bir muncha qimmatini tushurib yuboradi. Bolalar ozuqasi tarkibidagi bu qo'shimchalar yo'l qo'yiladigan miqdordan oshmaydi deyishimiz ham mumkin lekin, bola organizmining nozikligini, oshqozon-ichak traktining tuliq yetilmaganligi, fermentlar faoliyatining to'liq darajada rivojlanmaganligini hisobga olsak, bu qo'shimchalarning oz miqdori ham ma'lum bir ma'noda o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi. Buning yaqqol ifodasini hozirgi kunda bolalarda ko'p uchrayotgan allergik kasalliklar, onkologik kasalliklar, endokrin tizimi kasalliklari, moddalar almashinuvi buzulilari va vazn muammolarida ko'rishimiz mumkin. Bugungi oziq-ovqat sanoati yo'qori darajada rivojlangan davrda qanday qilib bolalarda to'g'ri ovqatlanishni va shu bilan birgalikda ularning sog'lig'ini kafolatlash mumkin, bizning oldimizda turgan aktual muammolardan biri deb o'ylayman. Buning uchun sog'lom ovqatlanishni bola tug'ulishi bilanoq boshlash



International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

Website: econfseries.com

24th December, 2024

kerak. Chunki bolalardagi sog'lom ovqatlanish instinktini hali uning o'zi fikrlamay turib anglamay turib ona shakllantirishi kerak.

Agar ona bolaga tarkibida palma yog'i va boshqa ovqat qo'shimchalari bilan ishlov berilgan ozuqani bersa, uyda pishirilgan ovqat o'rniga yarim tayyor, tam bilish reseptorlarini ortiqcha darajada qo'zg'atadigan ovqatlar bilan ovqatlantirsa, albatta bola tabiiy mahsulotlardan tayyorlangan uyda tayyorlangan ovqatlarni iste'mol qilishni hohlamaydi. Shuning uchun ko'pchilik onalarning shikoyati bolam ovqat yeyishni hohlamaydi, ishtahasi yo'q, tana vazni oshmayapdi, bo'y o'sishi sustlashgan kabi shikoyatlarni ifodalaydi.

To'g'ri, bola har doim uyda onasi bilan bo'lmaydi, shuning uchun uyda tayyorlangan ovqat iste'mol qilmaydi degan fikr tug'ulishi bu ayni haqiqat. Biroq bolaning asosiy vaqtini 6-8 soatini maktabda o'tishini hisobga olsak bola eng kamida 2 martalik ovqat mahalini maktabda o'tkazadi va maktab oshxonasida tayyorlanadigan ovqatni iste'mol qiladi. Shuning uchun ham maktab oshxonalarida tayyorlanadigan oziq ovqatlar tarkibi ham muhim ahamiyatga egadir. Hozirgi kunda maktab oshxonasidagi oziq-ovqat mahsulotlarining asosiy qismi xamirli va oddiy uglevodli (pirojki, bo'g'irsoq, bulochka, pechene, vafli, kartoshkali chipslar) oziqovqatlardan iborat ekanligi hammaga ma'lum. Aslida bolalar rasionida bo'lishi kerak bo'lgan sabzavot va mevalar deyarli yo'qligini kuzatamiz. Qolaversa, xonadonlarda ham yangi sabzavotlar va mevalar hamisha ham bola rasionida bo'lavermaydi. Yo'qoridagilardan kelib chiqib shuni aytishimiz mumkinki, bolalarda uchraydigan va keyinchalik ularning sog'lig'ida o'z aksini topadigan vitaminlar, makro va mikroelementlar yetishmovchiligi aynan ular rasionidagi oziq-ovqat mahsulotlari tarkibida ularning yetishmovchiligi, rasionning noto'g'ri tuzulishi bilan izohlashimiz mumkin. Hammaga ma'lumki bola organizmi sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun har kunlik organizmga kerak bo'ladigan essensial va noessensial mikro-makro elementlarga muhtoj bo'ladi. Kunlik rasionga haftaga bir yoki ikki marta meva yoki sut mahsulotlari; yogurt, tvorog, sut qo'shish bilan kunlik ehtiyojni qondirolmaymiz. Chunki bola organizmida metabolism jarayoni kattalarga nisbatan jadal bo'ladi. Bu esa bolalarda kattalarga nisbatan mineral va vitaminlar ehtiyoji ko'proqligini bildiradi.



Ko‘zlar faoliyati uchun vitamin A, miya faoliyati uchun V guruh vitaminlari, suyak tizimi uchun vitamin D va kalsiy kerak kabi fikrlar shunchaki quruq gapga aylanib qolmoqda. Chunki barcha shuni bilgani holda deyarli unga amal qilishmaydi. O‘z-o‘zidan vitamin va minerallar defisiti bolaning jismoniy rivojlanishiga emas balki uning intellektual rivojlanishiga ham ta’sir qilmay qolmaydi. Shunday ekan farovon kelajak qurishimiz uchun, Vatanimizni rivojlanishini yuksaltirish uchun sog‘lom fikrlaydigan, intellektual yetuk kadrlar tayyorlashni bolalarimiz ovqatlanish rasionini optimallashtirish bilan erishishimiz mumkinligi shubhasizdir.

Yo‘qoridagi ma’lumotlardan kelib chiqib shuni xulosa qilishimiz mumkinki, bugungi davrda bolalar sog‘lomlik holatini yaxshilash uchun to‘g‘ri va sifatli ovqatlanishni avvalo oiladan boshlash, bolalar ovqatlanishi bo‘yicha onalar savodxonligini oshirish, bolalardagi ovqatlanish bilan bog‘liq bo‘lgan kasalliklarni oldini olish uchun maktablarda tizimli profilaktik ishlarni yo‘lga qo‘yish, maktab oshxonalarining va ulardagi oziq-ovqatlar sifatliy tarkibini qayta ko‘rib chiqish va shu o‘rinda maktab shifokorining faoliyatini takomillashtirish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Аношкина, Н.Л. Нутрициональный статус и физическое развитие лиц юношеского возраста / Н.Л. Аношкина, А.В. Гулин // Вестник ТГУ. - 2014. - Т. 19, № 1.-с. 71-74.
2. Н.Баранов, А.А. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева // Вестник Рос. АМН. - 2009. - № 5. - С. 6-11.
3. Бердыгалиев, А.Б. Состояние фактического питания учащихся образовательных школ Алматинской области / А.Б. Бердыгалиев // Питание и здоровье: материалы международной научно-практической конференции (Алмата, 4 мая, 2009 г.). - Алмата, 2009. - № 2 (78). - с. 53.
4. Боровик, Т.Э. Педиатрическая нутрициология: настоящее и будущее / Т.Э. Боровик, В.А. Скворцова, К.С. Ладодо, Н.Н. Семенова // Российский педиатрический журнал. - 2011. - № 3. - с. 25-28.
5. Динамика состояния здоровья городских школьников / Е.С. Богомоллова [и др.] // Медицинский альманах. - 2014. - № 2 (32). - с. 88-91.



International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

Website: econfseries.com

24th December, 2024

-
6. Елисеев, Ю.Ю. Перспективы укрепления здоровья школьников на основе оптимизации питания / Ю.Ю. Елисеев, Ю.В. Клецина // Вопросы детской диетологии. - 2009. - Т. 7, № 1. - с. 46-48.
 7. Идиатуллова, С.Ф. Роль питания в профилактике алиментарнозависимых заболеваний школьников / С.Ф. Идиатуллова, Н.В. Степанова // Актуальные проблемы педиатрии : материалы XV Конгресса педиатров России с международным участием (Москва, 14-17 февраля, 2011 г.). - М., 2011. - с. 340348.
 8. Ильин, А.Г. Состояние здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста. Проблемы, пути решения / А.Г. Ильин, С.Р. Конова // Справочник педиатра.-2011. -№2.-с. 5-10.
 9. Саломова, Ф.И. Роль питания в оздоровлении детей дошкольного возраста / Ф.И. Саломова, Г.И. Шайхова, И.А. Каримжонов // Вестн. СПбГМА им. И.И.Мечникова. 2002. - № 1-2