

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNI NOTOG'RI OVQATLANISHI NATIJASIDA MIKROELEMENTLAR YETISHMOVCHILIGI ASOSIDA KELIB CHIQUADIGAN TURLI HOLATLAR

Matluba Mamatova Abduxalilovna

Farg'ona Davlat Universiteti o'qituvchisi

Pulatova Zarnigor Rustam qizi

Farg'ona viloyati Oltiariq tuman 4-maktab o'qituvchisi

ARTICLE INFO.

Kalit so'zlar:

Notog'ri Ovqatlanishi, Turli Holatlar

Annotatsiya

Maktab yoshidagi 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'iy lashishi, 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. Bolalar rasioni tarkibida ularning o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan minerallar va vitaminlar, oqsillar yetishmovchiligi kuzatilmoqda. Eng achinarlisi bu holatga ota-onalarning beetibor bo'lishayotgani va ularning o'zlari shu mahsulotlarni sotib olib berayotganliklaridir. Bugungi kunga kelib bolalar rasionida tabiiy mahsulotlarning keskin kamayganligi kuzatilmoqda. Bularning o'rniga turli xildagi sun'iy lashtirilgan ichimliklar, sun'iy oziq-ovqat qo'shimchalari bilan to'yintirilgan shirinliklar, kartoshka chipsilariyu, kotirilgan nonlar, konfetlar egallamoqda.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2022 LWAB.

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.2 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 alimantar 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)

Maktab yoshidagi bolalarda noto'g'ri ovqatlanish natijasida mikroelementlar yetishmovchiligi asosida kelib chiquvchi holatlar hozirgi kunda ko'p kuzatilyabdi. Xususan erta maktab yoshidagi bolalarda ko'pincha suyak sistemasida o'zgarishlar yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda. Bulardan birinchi o'rinda, bolalar uy va maktabgacha tayyorlov yo'nalishlarda uyqu, dam olish vaqtlari vaqtida bo'lganligi sababli maktabdagi o'quv vaqtlariga adaptatsiya bo'lishi birmuncha qiyinchilik tug'dirmoqda. Natijada ovqatlanish tartibi, bundan tashqari parta stullarda nato'g'ri o'tirish natijasida skolioz (umurtqa pog'onasi yon tomonga qiyshayishi) ko'plab uchramoqda. Bunga sabab eng dastlabki o'rinda suyak tarkibidagi mikroelementlar yetishmasligi natijasida turli hil o'zgarishlarga sabab bolmoqda. Suyakning organizmdagi kimyoviy xossalriga ko'ra, biologik vazifasi suyaklar tarkibida ko'p miqdorda mineral modda almashinuvida ishtirok etuvchi kaltsiy, fosfor, magniy va boshqa elementlar bor. Bundan tashqari suyaklarning epifizlarida joylashgan qizil ilik organizmda biologik himoya vazifasini bajaradigan qon elementlarini ishlab chiqaradi. Suyaklarning tuzilishida asosiy rolni suyak to'qima o'ynaydi. Suyak to'qima qattqlikda metalga o'xshagan bo'lib, uning solishtirma og'irligi 1,93 (suvdan 2 barobar ko'p) tirik suyak to'qimada yoki yangi ajratilgan suyakda 50% suv, 28,15% organik moddalar, jumladan 15,75% yog' va 21, 85% noorganik moddalar bor. Yog'sizlantirib quritilgan suyakni $\frac{1}{3}$ qismi organik moddalar (ossein, xitin, muguz modda), $\frac{2}{3}$ qismi esa noorganik moddalar (kaltsiy tuzlari, ayniqsa ohak orta fosfati-51,04%, kremniy va boshqa moddalar) tashkil qiladi. Noorganik moddalar yoki mineral tuzlar suyakni qattiq va pishiq qilsa, organik moddalar suyaklarning elastiklik qobiliyatini hosil qiladi. Agar suyakni kuchli kislotaga solsak, mineral tuzlar erib ketadi va ossein moddasi qoladi. Bunday suyak qattqligini yo'qotib elastik bo'lib qoladi va uni tugun qilib tugsatib bo'ladi. Agar suyakni yo'qoladi, bunday suyak tezda kulga aylanadi. Bulardan tashqari suyaklar tarkibida vitaminlar A, D, S lar ham bo'ladi. Agar vitamin D yetishmasa suyakni mineral tarkibi buzilib, raxit kasalligi kelib chiqadi. Bunda suyaklar qattqligi kamayib, ular qiyshayib qoladi. Vitamin A yetishmasa suyaklar yo'g'onlashib, suyak bo'shliqlari va kanalchalari kattalashib ketadi.

Tashqi muhittdan yetarli darajada bola ratsioni bo'yicha oziq moddalar qabul qilinadigon bolsa, maktab yoshidagi bola organizimida yoshga mutonosib ravishda o'sish va rivojlanish normada belgilangan tartibda davom etadi.

Maktab yoshidagi bolalar organizimida to'g'ri ovqatlanish rejimini yo'lga oilada ota onalar nazorati bilan kunlik tartibini kuzatib borish keyinchalik turli vitamin yetishmovchiligi bilan kelib chiqadigon kasalliklarni oldini olish uchun zamin bo'ladi. Kunlik mikroelementlarga bilgan talab organizimda quydagicha taqsimlanadi. Gemoglobin tanadagi umumiy temirning taxminan 65-75 foizini gem

shaklida o'z ichiga oladi. Yana 10-20% ferritin va gemosiderin shaklida saqlanadi; taxminan 4% miyoglobinda, 3-4% turli ferment tizimlarida va taxminan 2% reaktiv kislorod turlarini hosil qiluvchi labil hovuzda bo'ladi.²¹ Aylanib yuruvchi temirning katta qismi qarigan eritrotsitlarning qayta ishlanishi natijasida hosil bo'ladi. Shu bilan birga, oshqozon-ichak va boshqa temir yo'qotishlarini, masalan, terlash va terining qichishi kabilarni qoplash uchun dietadan har kuni kichik, ammo muhim miqdor (kuniga 1-2 mg) so'riladi. Temir ikki shaklda mavjud, ya'ni go'shtdagi gemoglobin va miyoglobindan olingan gemli temir va o'simlik va sut mahsulotlaridan olinadigan gem bo'lmagan temir sifatida. Gem temirining bio-mavjudligi sezilarli darajada yuqori (25% gacha), ammo rivojlangan mamlakatlarda ham temirning ko'p qismi gem bo'lmagan temir shaklida so'riladi. Ikkinchisining bio-mavjudligi atigi 5-10% ni tashkil qiladi va don va sabzavotlardagi fitatlarni iste'mol qilish, sabzavotlar, ba'zi mevalar, dukkaklilar, qahva va choy tarkibidagi polifenollar, taninlar va oksalatlarini iste'mol qilish salbiy ta'sir ko'rsatadi. S vitamini temirning so'rilishini oshiradi. Oqsilli mahsulotlarni organizimga tez so'rilishi uchun S vitamin bilan birga istmol qilish yaxshi natija beradi.

Bolani organizimini to'g'ri shakllanishi aslida onaning homiladorlik paytida mikroelementlarga boyitilgan oziq ovqat mahsulotari bilan to'yontirilgan oziq mahsulotlarini istemol qilish, bola organizimini to'g'ri shakllanishi uchun zamin boladi.

Homila taraqqiyoti davrida suyak to'qima boshqa to'qimalarga nisbatan kechroq, ona qornidagi hayotining ikkinchi oyi o'rtalarida mezenximadan vujudga kelgan alohida hujayralar-osteoblastlardan paydo bo'ladi. Bu osteoblastlar tayanch vazifasini bajaradigan oraliq suyak moddalarini ishlab chiqaradi. Suyaklar taraqqiyot davrida bir xil rivojlanmaydi. Ularning ma'lum birlari (kallaning tom va yuz qismi suyaklari) biriktiruvchi to'qimadan suyakka aylanadi yoki ikki bosqichni o'tadi. Bularni birlamchi suyaklar deb ataladi. Boshqa suyaklar esa tog'aydan taraqqiy etadi yoki uch bosqichni (parda, tog'ay, suyak) o'tadi va ularni ikkilamchi suyaklar deyiladi.

Organizimdagi hujayra, to'qima, organlar sistemasining yaxshi tarqiy etishi sog'lom va to'laqonli nasl qoldirishida asos bo'lib xizmat qiladi. Demak, oziq-ovqatlarni uy sharoitida temir bilan boyitish rivojlanayotgan mamlakatlardagi chaqaloqlar va yosh bolalarda temir tanqisligi va kasalliklar xavfini samarali ravishda kamaytirishi ko'rsatilgan, ammo ichak florasidagi noqulay o'zgarishlar va ichak yallig'lanishini keltirib chiqarishi bilan bog'liq. Rivojlangan mamlakatlarda temir tanqisligi yagona tez-tez uchraydigan mikronutrient tanqisligi hisoblanadi. Sanoatlashgan mamlakatlarda hayotning oltinchi oyidan keyingi chaqaloqlarda, og'ir hayzli qon ketishi bo'lgan o'smir ayollarda, tug'ish yoshidagi ayollarda va keksa odamlarda ko'proq uchraydi kasalliklar mikroelementlar yetishmasligi bilan bog'liq muammolarni rivojlanishi un asos boladi. Rivojlangan mamlakatlarda oliylik kamqonlik uchun xavfli bo'lgan boshqa maxsus populyatsiyalar muntazam qon donorlari, chidamli sportchilar va vegetarianlardir. Bir nechta dorivor temir yoki temir moddasi mavjud bo'lib, ulardan foydalanish sideropenik va / yoki kamqonlik bilan kasallangan odamlarda yuqumli kasalliklarning umumiy tarqalishiga zararli ta'sir ko'rsatmaydi. Shu bilan birga, past daromadli mamlakatlarda parazitlar infektsiyalarga duchor bo'lgan bolalar va temirning haddan tashqari yuklanishiga genetik moyil bo'lgan bolalar uchun qo'shimcha temirning xavf va foydalarini aniqlash uchun qo'shimcha tadqiqotlar talab etiladi.

Har bir bola yaxshi yashash va tog'ri hamda sog'lom ovqatlanish huquqiga ega. Oila tinch va kun tartibi nazoratga olingan ovqatlanish, manan yetuk, sog'lom fikrlay oladigon bollarni har tomonlama rivojlanishi uchun maktab yoshidagi bolalarni tog'ri ovqatlanishi bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri bo'lib qolyapti.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Raximova, Q. N. Q. (2022). The Socio-Economic Need For Growing The Importance Of Green Business. Scientific Progress, 3 (2), 880-885.
2. Mirzaev Ravshanjon Burxonovich (2022). The Importance Of Basic Materials And Technological

- Losses In Increasing Economic Efficiency In The Formation Of Cost. Web Of Scientist: International Scientific Research Journal, 3 (1), 727-732.
3. Mirzaev R. B., & Yuldashev, X. A. (2022). Effect Of Consumer Requirements On The Production Cost Of Automobile Windows. Scientific Progress, 3 (2), 1173-1178
 4. Mirzaev Ravshanjan Burkhonovich. Fergana State University, Part-Time Studies Department Lecturer of the Department Of Social-Humanitarian Sciences. Akhmadaliyeva Mokhigul Kadirovna Fergana State University, Part-Time Studies Department Lecturer Of The Department Of Social-Humanitarian Sciences Improvement Of Organizational Economic Impact Of Product Cost Reduction On The Basis Of Cost-Effective Use Of Resources
 5. Мирзаев, Р. Б., & Юлдашев, Х. А. (2022). Автомобил Ойналари Ишлаб Чиқаришда Истеъмолчи Талабларини Ишлаб Чиқариш Таннархига Таъсири. Scientific Progress, 3(2), 1173-1178
 6. Benefits Of Household Appliances In The Protection Of The Environment And Water Resources Mo Baltabaeva, Da Kadirova Thematics Journal Of Economics, India 8, 2-5, 2022
 7. The Need To Provide The Priority Of Spiritual And Educational Processes In The Modern Education System
 8. Рахимова, Қ. Н. Қ. (2022). Яшил Бизнес Аҳамиятининг Ортиб Боришининг Ижтимоий-Иқтисодий Заҳурати. Scientific Progress, 3(2), 880-885.
 9. Rakhimova, K. (2022). Socio-Economic Necessity Of Increasing The Importance Of Green Business. Web Of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(4), 1034-1037.
 10. Akhmadaliyeva, M. (2022). Reforms Of The Republic Of Uzbekistan In The Development Of Family Small Business And Private Entrepreneurship In Our Country. Gospodarka I Innowacje., 22, 439-442.
 11. Махсудов, Ш. С. (2022). Эркин Иқтисодий Зоналарнинг Мамлакат Иқтисодиётини Ривожлантиришдаги Ўрни. Scientific Progress, 3(4), 159-166.
 12. Абдусаматов, Д. А. & Рахимов, Н. Р. (2021). Технологические Особенности Изготовления Афи-Пленок И Приборных Структур На Их Основе.
 13. Рахимов, Н. Р. & Абдусаматов, Д. А. (2021). Определение Природы Возникновения Аномального Фотонапряжения И Разработка Оптрона На Их Основе.
 14. Shahbazova, G., & Alisher, U. (2022). The Importance Of Water Hardening Of Preschool Children. International Journal Of Research In Commerce, It, Engineering And Social Sciences ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(3), 41-45.
 15. Matluba, M. (2022). The Role Of Effective Use Of Information Technologies In Teaching Natural Sciences. International Journal Of Culture And Modernity, 14, 82-85.
 16. Abduxalilovna, M. M. (2022). The Internal Miracle Of The Body Is The Blood. International Journal Of Social Science & Interdisciplinary Research Issn: 2277-3630 Impact Factor: 7.429, 11(05), 71-74.
 17. The Importance Of Iron-Rich Products In The Prevention Of Anemia Complications Matluba Mamatova Abdukhalilovna [Http://Www.Gospodarkainnowacje/@2022lwab](http://Www.Gospodarkainnowacje/@2022lwab)
 18. Matluba, M. (2022). The Role of Effective Use of Information Technologies in Teaching Natural Sciences. International Journal of Culture and Modernity, 14, 82-85.
 19. Турсунов, О. Б. (2022). Транспорт Инфратузилмасининг Назарий Асослари.
 20. Ruzmatovich, U. S. (2022). Organization And Content Of Professional And Practical Physical Training Of Students Of Pedagogical Higher Education Institutions. International Journal Of Research In Commerce, It, Engineering And Social Sciences Issn: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(06), 29-35.