

7 YOSHDAN 14 YOSHGACHA BO‘LGAN BOLALARDA OZIQLANISH MUAMMOLARI VA ULARNI OLDINI OLISHDA VITAMIN VA MINERALLARNING O‘RNI

Raximova Durдона Juraqulovna

Samarmarqand Davlat Tibbiyot Instituti “Umumiy gigiena va ekologiya”
kafedراسي assistenti

Naimova Zaynab Sattarovna

Samarmarqand Davlat Tibbiyot Instituti “Umumiy gigiena va ekologiya”
kafedراسي assistenti

Halimova Salomat Asrorovna

Samarmarqand Davlat Tibbiyot Instituti “Biologik kimyo” kafedراسي assistenti

ANNOTATSIYA

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. 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‘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.

АННОТАЦИЯ

Проблемы питания детей являются одной из самых актуальных проблем всех времен. Многие известные ученые работали над детским питанием на протяжении веков. Очень жаль, что в современном мире технологий и достижений, искусственности пищи, утрате натуральности и равнодушии к

ней матерей. Особенно среди детей школьного возраста сегодня отмечаются случаи расстройства пищевого поведения, фаст-фуда, чрезмерного употребления пищевых добавок и солений (чипсов, сахара), большого количества сладостей. В детском рационе недостаточно минералов, витаминов и белков, необходимых для их роста и развития. Самое печальное, что родители не обращают внимания на эту ситуацию и сами покупают эти продукты. На сегодняшний день в детском рационе резко сократилось количество натуральных продуктов. Их заменяют разнообразные искусственные напитки, сладости, насыщенные искусственными пищевыми добавками, картофельные чипсы, поджаренный хлеб, конфеты.

Ключевые слова: дети школьного возраста, питание, искусственные добавки к пище, витамины, минеральные вещества.

KIRISH

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 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).

MUHOKAMA VA NATIJALAR

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)

**Har- xil yoshdagi bolalarda vitaminlarning tavsiya etiladigan o‘rtacha
sutkalik miqdori**

1-jadval

vitaminlar	7-10 yosh o‘g‘il bolalar.	11-13 yosh qiz bolalar.	11-13 yosh o‘g‘il bolalar.	14-15 yosh o‘g‘il bolalar.	14-15 yosh qiz bolalar.
S, mg	60	70	70	70	70
A, mkg	700	1000	800	1000	800
E, mg	10	12	10	15	12
D, mkg	2.5	2.5	2.5	2.5	2,5
V₁, mg	1.2	1.4	1.3	1.5	1.3
V₂, mg	1.4	1.7	1.5	1.8	1.5
V₆, mg	1.6	1.8	1.6	2.0	1.6
Niasin (RR), mg	15	18	17	20	17
V₁₂, mkg	2.0	3.0	3.0	3.0	3,0
Folat kislota, mkg	200	200	200	200	200
Pantotenat kislota, mg	4-5	3.5	3.5	3.5	3.5
Biotin, mkg	30	25	25	30-100	30-100
Vitamin K, mkg	60	80	80	120	45-65

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'shimchalari, turli xildagi don mahsulotlaridan tayyorlangan ko'plab topishimiz mumkin lekin, bir narsani unutmashimiz 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 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, vafl, kartoshkali chipslar) oziq-ovqatlardan 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 metabolizm 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.

XULOSA

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 sifatini qayta ko'rib chiqish va shu o'rinda maktab shifokorining faoliyatini takomillashtirish muhimdir.

REFERENCES

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. Богомолова [и др.] // Медицинский альманах. - 2014. - № 2 (32). - с. 88-91.
6. Елисеев, Ю.Ю. Перспективы укрепления здоровья школьников на основе оптимизации питания / Ю.Ю. Елисеев, Ю.В. Клещина // 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
10. Тапешкина, Н.В. Гигиеническая оценка питания детей школьного возраста и пути его оптимизации (на примере юга Кузбасса) : автореф. дис. канд. мед. наук : 14.00.07 / Тапешкина Наталья Васильевна. — Пермь, 2009. - 23 с.
11. Печкуров, Д.В. Питание школьников как фактор риска нарушений нутритивного статуса / Д.В. Печкуров, Е.Н. Воронина // Вопросы детской диетологии. -2011.- Т.9, № 2. - с. 60-68.