

## MAKTAB YOSHIDAGI BOLALAR OVQATLANISHINING O'ZIGA XOS HUSUSIYATLARNI O'RGANISH.

Abdullaeva A.SH., 206-guruh, OXI fakulteti

Ilmiy raxbar: assistent Koshimbetova G.K.

ToshPTI, Ambulator tibbiyoti, jismoniy tarbiya kafedrası

**Dolzarbliligi.** Maktab yoshidagi bolalar fizik-psixik rivojlanishini yuqori tempi o'qish jarayoni bilan bog'liq ravishda ovqat bilan kerakli moddalarni adekvat tushishi aniqlanadi. Ammo kiyingi yillarda maktab yoshidagi bolalar ovqatlanishi tendensiyasi yomonlashuvi saqlangani sababli alimentar va boshqa patologiyarlarni sezilarli o'sishiga olib kelyapti. Bolalar va o'smirlar ovqatlanishini to'g'ri tashkil qilish-ulaning jismonan rivojlanishida, sog'lom o'sishi va yuqumli kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatining yuqori bo'lishida ruhan tetik bo'lishida muhim ahamiyatga ega. Mana nima uchun judayam muxim maktab yoshidagi va o'smirlar uchun to'liq ratsional ovqatlanishi, ovqatlanish tartibini to'g'ri tashkillashtirish.

**Tekshiruv maqsadi:** maktab yoshidagi bolalarni ovqatlanish ratsionini baxolash.

**Material va usullar:** o'quvchilarni o'qish va dam olish kunlaridagi ovqatlanish tartibi bilan bog'liq savollarni javobini inobatga olgan holda va o'quvchilar 125dan 25/u anketasini qayta tekshirish

**Natijalari:** Uy va o'qish sharoitida o'smir yoshidagi bolalarni ovqatlanish tartibini sezilarli buzilgani aniqlandi. Doimiy o'z vaqtida ovqatlanish faqat 30% hollarda kuzatilgan bo'lsa, 40% hollarda kuniga kamida 2-3 mahal issiq ovqat qabul qilish kuzatiladi. Ratsional ovqatlanish tamoillari sistematik rioya qilinmagan: 35% bolalar go'shtni kam istemol qilishgan, taxminan 55% bolalar sut va sut maxsulotlarini kam yoki umuman qabul qilishmagan. Bolalarni deyarli yarmida noregulyar va kam holda sabzavotlar qabul qilish, 62% da kam holda meva istemol qilish kuzatildi. Bulardan tashqari kun tartibi buzilgani kuzatildi. 95% bolalar har kuni uyquga to'yishmaydi, dam olish kunlari esa toza havoda kam vaqt o'tkazishadi. 60% bolalar kompyuter o'yini va ijtimoiy tarmoqlarda 4 va undan ko'p soat vaqt o'tkazishadi. Maktabda issiq ovqatlanishni tashkillashtirilganiga qaramasdan oshxonada 15% bolalar tashrif buyurishadi, qolganlari pishiriqlar, shokolad, konditor mahsulotlari va shirin ichimliklar olishadi. 42% o'quvchilar tez tayyor bo'luvchi ovqatlar pishiriladigan joylarda xaftasiga kamida 2 marta tashrif buyuri shadi.

**Xulosa:** Shunday qilib ko'pchilik o'quvchilarda to'g'ri kun tartibi va ratsional ovqatlanish tartibi yo'qligi belgilandi. Ovqatlanish balanslanmagan, quruq ovqatlanish va yuqori kalloriyali, uglevodli ovqatlar is'temol qilish oshib ketgan, bularni hammasi albatta bolani sog'ligida aks etmoqda. Ushbu hosil bo'lgan jarayon to'g'ri ovqatlanishni tarbiyalovchi ishlarni olib borishni kuchaytirishni talab qiladi. Bolalar ovqatlanishini to'g'ri tashkil qilishda vitaminlarning ahamiyati juda katta. Ular organizmda moda almashinuvida ishtirok etadi, organizmning turli kasalliklarga qarshi chidamini oshiradi. Shunday ekan ular bolalarning har kungi ovqat mahsulotlari tarkibida yetarlicha bo'lmog'i kerak. Bolalarning o'sishi va rivojlanishda mineral moddalar ham katta rol o'ynaydi.

### Adabiyotlar ro'yxati:

1. Шойимова, Шохиста, Суръат Гулямов, and Акмал Рахматуллаев. "Роль и значение национальных медицинских ценностей в сохранении здоровья человека." Актуальные проблемы обучения социально-гуманитарных наук в медицинском образовании 1.1 (2023): 427-436.
2. Terebaev, Bilim, and Shakhnoza Abzalova. "Correcting postoperative anal incontinence in children." European Journal of Molecular & Clinical Medicine 7.2 (2020): 997-1003.
3. Алиев, М. М., et al. "Выбор метода и уровня колостомы у детей с болезнью Гиршпрунга и аноректальной мальформацией." Журнал Бюллетень ассоциации врачей Узбекистана 2 (2016): 95-99.
4. Оллабергенов, О. Т., М. М. Алиев, and Ф. А. Курбанов. "Зентель-в профилактике рецидива эхинококковой болезни у детей." Анналы хирургической гепатологии 10.2 (2005): 123b-124.