



MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC
SOLUTIONS

MAKTABGACHA TA'LIM YOSHDAGI BOLALARNING
AMALDAGI OVQATLANISHI VA JISMONIY RIVOJLANISHI

Husanova Ezoza Hamza qizi

Turon universiteti

2 kurs biologiya yunalishi

Annotatsiya. Mazkur tezisda maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning amaldagi ovqatlanish holati va uning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga ta'siri o'rganilgan. Bolalar organizmining o'sish va rivojlanishida oqsil, yog', uglevod, vitamin hamda mineral moddalarning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, muvozanatli ovqatlanishning bolalar salomatligini mustahkamlashdagi o'rni, noto'g'ri ovqatlanish oqibatlarini hamda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etishning ilmiy-amaliy jihatlari yoritilgan. Tadqiqot natijalari bolalarning jismoniy rivojlanishini yaxshilash va alimentarga bog'liq kasalliklarning oldini olishda ratsional ovqatlanish muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar. Maktabgacha ta'lim, bolalar salomatligi, ratsional ovqatlanish, jismoniy rivojlanish, antropometrik ko'rsatkichlar, oziqlanish holati, sog'lom turmush tarzi, vitaminlar, mineral moddalar, ovqatlanish madaniyati, oziq-ovqat xavfsizligi, bolalar gigiyenasi.

Kirish.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar organizmi jadal o'sish va rivojlanish bosqichida bo'lib, ushbu davrda to'g'ri ovqatlanish salomatlikning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, bolalik davrida kuzatiladigan noto'g'ri ovqatlanish holatlari kelgusida turli surunkali kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi. Shu sababli bolalarning amaldagi ovqatlanish holatini o'rganish va uni takomillashtirish dolzarb masalalardan biridir. Bolalarda jismoniy rivojlanishni baholashda antropometrik ko'rsatkichlar muhim o'rin tutadi. Bo'y uzunligi, tana vazni, tana massasi indeksi va ko'krak qafasi aylanasi kabi ko'rsatkichlar bolaning biologik rivojlanish darajasini aniqlash imkonini beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ratsional ovqatlanadigan bolalarda ushbu ko'rsatkichlar yosh me'yorlariga mos keladi, immunitet tizimi yaxshi rivojlanadi va kasallanish darajasi nisbatan past bo'ladi. Shuningdek, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanish sifati sanitariya-gigiyena talablariga mos tashkil etilishi muhimdir. Ovqat tayyorlash texnologiyasiga rioya qilinishi, oziq-ovqat mahsulotlarining sifat nazorati va taomnomaning xilma-xilligi bolalar salomatligini ta'minlashning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Asosiy qism

Maktabgacha yoshdagi bolalarning kunlik oziq-ovqat ratsioni oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalarga boy bo'lishi kerak. Oziq moddalarning yetarli miqdorda





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

iste'mol qilinishi suyak va mushak tizimining rivojlanishini, immunitetning mustahkamlanishini hamda aqliy faoliyatning yaxshilanishini ta'minlaydi. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, bolalar orasida temir, kalsiy va D vitamini tanqisligi ko'p uchraydi. Bu esa bo'y o'sishining sekinlashishi, kamqonlik va immunitetning pasayishiga olib keladi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanish me'yorlariga qat'iy amal qilish, yangi meva-sabzavotlar, sut mahsulotlari va oqsilga boy mahsulotlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Bolalarning jismoniy rivojlanishi bo'y, tana vazni, ko'krak qafasi aylanasi va tana massasi indeksi kabi ko'rsatkichlar orqali baholanadi. Muvozanatli ovqatlanayotgan bolalarda ushbu ko'rsatkichlarning yosh me'yorlariga mosligi kuzatiladi. Aksincha, noto'g'ri ovqatlanish ortiqcha vazn yoki ozg'inlik kabi muammolarni keltirib chiqaradi. So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar bolalarning kundalik ratsionida shakar va tez tayyorlanadigan mahsulotlar ulushi ortib borayotganligini ko'rsatmoqda. Bu esa semizlik va metabolik buzilishlarning rivojlanishiga sabab bo'lmoqda. Shu bois sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirishda ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi muhim hisoblanadi.

Xulosa

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi bevosita ovqatlanish holatiga bog'liq. Muvozanatli va sifatli ovqatlanish bolaning sog'lom o'sishi, immuniteti va intellektual rivojlanishini ta'minlaydi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanish sifatini oshirish, ota-onalar o'rtasida sog'lom ovqatlanish bo'yicha targ'ibot ishlarini kuchaytirish hamda oziqlanish monitoringini muntazam olib borish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. Guideline on Child Nutrition and Growth. Geneva, 2024.
2. UNICEF. The State of the World's Children 2024. New York, 2024.
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Bolalar ovqatlanishini tashkil etish bo'yicha uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2024.
4. Brown J.E. Nutrition Through the Life Cycle. 8th Edition. Boston: Cengage Learning, 2024.
5. Black R.E., Victora C.G. Maternal and Child Nutrition. The Lancet Series, 2023. WHO. Child Growth Standards and Development Indicators. Geneva, 2024.

