

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY VA  
INTELLEKTUAL RIVOJLANISHIDA OVQATLANISH  
OMILLARINING O'RNI**

**Sh.M.Ro'ziyeva**

*MTMDMQTMOI "Maktabgacha ta'lim metodikasi" kafedrası dotsenti*

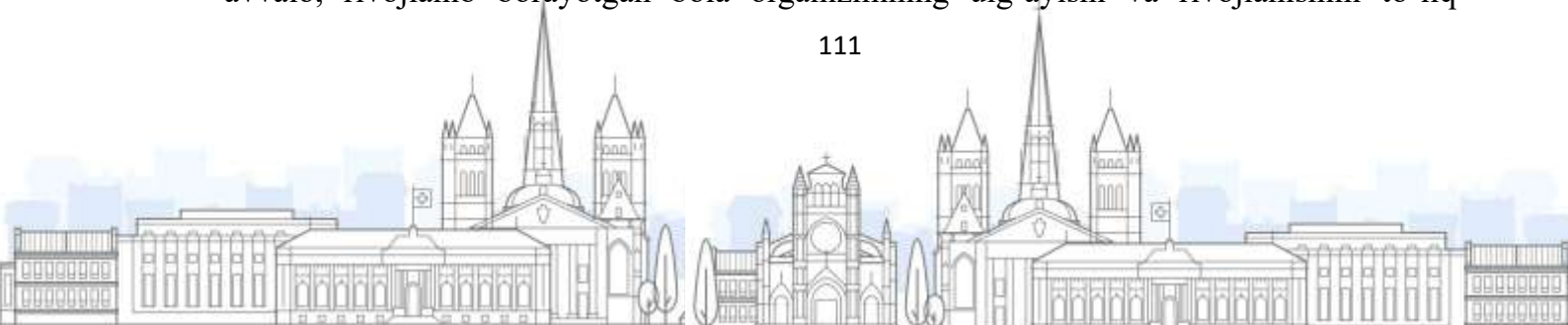
**Annotasiya.** *Mazkur maqolada Bolalarning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillardan, oziqlanish holatiga atrof-muhit omillari ham ta'siri, "Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablarida "Sog'lom turmush tarzi va xavfsizlik"ligi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarni sog'lom ovqatlanirishni tashkil etish ishlarini yanada takomillashtirish, to'g'ri ovqatlanirishni tashkil etishning afzalliklari yoritib berilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Vitaminlar, immunitet, mikroyelementlar, temir, anatomik, fiziologik, yog' kislotalari, vazn, intellektual rivojlanish.*

**Аннотация.** *В данной статье рассматриваются питание как один из основных факторов, влияющих на развитие детей, а также воздействие факторов окружающей среды на состояние питания. Освещены вопросы дальнейшего совершенствования организации здорового питания воспитанников в дошкольных образовательных организациях в соответствии с требованиями направления «Здоровый образ жизни и безопасность», предусмотренного Государственными требованиями к развитию детей раннего и дошкольного возраста. Также раскрыты преимущества правильной организации питания и её значение для полноценного роста и развития детей.*

**Annotation.** *This article examines nutrition as one of the key factors influencing children's growth and development, as well as the impact of environmental factors on nutritional status. It highlights the further improvement of healthy nutrition practices for children in preschool educational institutions in accordance with the "Healthy Lifestyle and Safety" domain outlined in the State Requirements for the Development of Early and Preschool-Aged Children. The article also discusses the benefits of proper nutrition and its importance for ensuring children's healthy growth, development, and overall well-being.*

Bolalarning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillardan biri bu ovqatlanishdir. O'sish tezligi, vazn ortishi va tana uzunligining o'zgarishi ovqatlanishning tabiati, bolaning turmush tarzi bilan bog'liq. Bolalar ovqatlanishini shunday tashkil etish kerakki, u eng avvalo, rivojlanib borayotgan bola organizmining ulg'ayishi va rivojlanishini to'liq



ta'minlasin. Bolalar ovqatlanishini to'g'ri tashkil etish maqtabgacha ta'lim tashkilotlari tibbiyot xodimlari va rahbarlarining asosiy vazifalardan biri hisoblanadi. Shuning uchun ta'lim tashkilotlarida tibbiyot xodimlari tomonidan taomnomalarga kiritilayotgan taomlarning energetik qiymati to'g'ri belgilanishi hamda ularning xilma-xilligiga erishishda qaysi jihatlarga ahamiyat berish lozimligiga e'tibor qaratiladi. Bundan tashqari oziq-ovqat mahsulotlarining biologik ahamiyatini yoritish maqsadida oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitvminlar, mineral moddalar kabi tarqibiy qismlarning organizm uchun ahamiyati va ularning manbalari xususida to'xtalib o'tildi.

Bolalarda kuzatiladigan kamqonlikning quyidagi sabablari mavjud: bolani uzoq vaqt davomida faqatgina ona yoki sigir suti bilan ovkatlantirish, o'z vaqtida bolaning ovqat o'lchamiga turli meva va poliz mahsulotlari kiritilmagani go'sht, jigar kabi mahsulotlarni bolaning yoshiga qarab berilmagani kabilardir. Bolada me'yorida qon hosil bo'lib turishi uchun kuniga 1 — 1,5 mg temir mikroelementi qonga so'rilsa, yetarli bo'ladi. Bu ko'rsatkich bola tez o'sadigan davrlarda (maktabga borish, voyaga yetish davrlarida) ancha yuqori bo'ladi. Yod yetishmovchilik kasalliklari (YEK) dunyoning ko'p mintaqalarida sog'liqni saqlash tizimidagi muhim muammolardan biri bo'lib kelmoqda. Hozirgi vaqtda yod yetishmovchilik kasalliklari aholi o'rtasida yuqumsiz kasalliklar orasida eng keig tarqalgan xastaliklardan biri hisoblanadi. Bunday holat bolalarning psixik va jismoniy tomondan rivojlanishini susayishiga sabab bo'ladi, bu esa o'z navbatida ularning immun va reproduktiv tizimlariga ta'sir qilib, yod yetishmovchi kasalliklariga olib keladi.

Faol o'sish va rivojlanish fonida ovqatlanish omili so'nggi yillarda oziq-ovqat dasturlash konsepsiyasida ko'rib chiqilgan genetik potensialni amalga oshirishga ta'sir qiladi. Pediatriya amaliyotida hayotning birinchi yilida, bolalikning eng zaif davridagi bolalarning ovqatlanishi masalalari eng faol ko'rib chiqiladi. Shu bilan birga, 1 yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan bolalar organlar va tizimlar funksiyalarining o'sishi va shakllanishining yuqori sur'atlarini saqlab qolishadi. Tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, ushbu yosh toifasida to'yib ovqatlanmaslik ko'pincha qayd etiladi va buning natijasida ovqat hazm qilish tizimiga bog'liq bo'lgan holatlar qayd etiladi. Temir tanqisligi 20-30% hollarda, kalsiy yetishmovchiligi 25-30%, yod tanqisligi 20-75% (yashash hududiga qarab), o-3 oilasining 50% dan ortiq muhim yog' kislotalari aniqlanadi. V.B.ning uzoq muddatli kuzatishlariga ko'ra, Spiricheva va boshqalar-Vitaminlar (C, B1, B6, D va boshqalar) yetarli darajada ta'minlanmaganligi sezilarli darajada keng tarqalgan bo'lib, u ko'pincha kombinasiyalangan xususiyatga ega. Kamchilik holatlarining rivojlanishi nafaqat erta bosqichlarda, balki hayotning keyingi davrlarida ham bolalarning o'sishi va rivojlanishiga, ularning salomatlik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Intellektual rivojlanish, o'rganish qobiliyati, salbiy atrof-muhit omillariga (yuqumli, atrof-muhit) qarshilik ko'rsatadi. Aniqlanishicha, temir tanqisligi bo'lgan bolalarda hayotning birinchi yillarida

nafaqat psixomotor rivojlanish sur'atlari, balki maktab yoshida ham eslab qolish va diqqatni jamlash qobiliyati pasayadi.

Yodning etarli darajada ta'minlanmaganligi qalqonsimon bezning shakllanishini, immunitet tizimini va neyropsik rivojlanishni buzadi. O'zbekiston Respublikasining "Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablarida "Sog'lom turmush tarzi va xavfsizlik" kichik sohasida ko'rsatilganidek 4-5 yoshda vitaminlar va sog'lom ovqatlanish foydasini bilishi, 5-6 yoshdan boshlab esa salomatlik haqida qayg'urish muhimligini anglaydi, suv iste'mol qilishning muhimligini tushunadi va mustaqil ravishda suv ichish rioya qiladi. Ushbu yuqorida ko'rsatilgan holatlarni bilish uchun bolalarga vitamin nima ekanligini ular asosan qaysi mahsulotlarda ko'pligini qaysi vitamin qaysi orginlarga kerakligini mashg'ulotlar va turli xildagi o'yinlar orqali tushintirib borish lozim. Homiladorlik davrida tamaki iste'mol qilish (ham tamaki chekish, ham tutunsiz tamaki foydalanish) homilaning sog'lig'iga salbiy ta'sir qiladi. Onaning to'g'ridan-to'g'ri chekishi, shuningdek, homiladorlik paytida ikkinchi qo'l tutuniga ta'sir qilish homiladorlikning asoratlari, jumladan, kam vazn va erta tug'ilish xavfini oshiradi. Ko'pgina past va o'rta daromadli mamlakatlarda ko'proq odamlar, ayniqsa yosh qizlar va reproduktiv yoshdagi ayollar chekadilar. Garchi ko'p mamlakatlarda chekuvchi ayollar ulushi past bo'lsa-da, ayollar va ularning bolalari ikkinchi qo'l tutuniga ta'sir qilishlari sababli homiladorlikning salbiy oqibatlari xavfi yuqori. Tamaki iste'mol qilganda zararli moddalar homilaga plasenta orqali, yangi tug'ilgan chaqaloqlarga esa ona suti orqali o'tadi. Tamaki iste'moli, shuningdek, oilalarning homilador ayollar va bolalar uchun yaxshiroq ovqatlanish imkoniyatini cheklaydi. Bu erda sog'liqni saqlash va bolalarning normal o'sishi va rivojlanishini ta'minlash sohasidagi muammolar va ustuvorliklarni aks ettiruvchi ba'zi muhim ko'rsatkichlar va faktlar keltirilgan.

Odatda mikroyelementlar yoki mikroyelementlar deb ataladigan vitamin va minerallarning kam iste'mol qilinishi o'sish va rivojlanish uchun, umuman, bolaning sog'lig'i uchun bir qator salbiy oqibatlarga olib keladi. Masalan, immunitet tizimining o'sishi va funksiyasining kechikishi organizmda A vitamini yetishmovchiligi bilan bog'liq. Jismoniy va aqliy rivojlanishning kechikishi, yomon akademik ko'rsatkichlar, ishlash va ko'payish temir va yod yetishmasligi bilan bog'liq. Bu uch mikronutriyentning (temir, yod va A vitamini) tanqisligi inson hayotiga tahdid soluvchi va nihoyatda salbiy oqibatlarga olib kelishi sababli hozirda katta e'tibor qaratilmoqda.

A vitamini tanqisligi, asosan, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) Afrika va Janubi-Sharqiy Osiyo mintaqalarida 190 million maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'sir ko'rsatadigan asosiy sog'liqni saqlash muammosidir. Chaqaloqlar va katta yoshdagi bolalar tez o'sishni rag'batlantirish va infeksiyalarga qarshi kurashishda yordam berish uchun A vitaminiga bo'lgan talabni oshiradilar. Bu yoshda A vitaminini etarli darajada

iste'mol qilmaslik A vitamini yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin, bu o'tkir holatlarda ko'rishning buzilishiga (tungi ko'rlik) yoki qizamiq va diareyani keltirib chiqaradigan infeksiyalar kabi bolalarda kasallik va o'lim xavfini oshirishi mumkin. A vitamini qo'shimchasi ichak faoliyatini yaxshilashi va shuning uchun ba'zi diareya epizodlarining og'irligini kamaytirishi mumkin. A vitaminining tug'ma va moslashuvchan immunitetdagi roli boshqa infeksiyalarga nisbatan zaiflikni va yoki ularning zo'ravonligini kamaytirishni ham o'z ichiga olishi mumkin.

So'nggi o'n yilliklardagi tadqiqotlar Orolbo'yida bolalarning to'yib ovqatlanmaslik va nafas olish kasalliklari muammolarini o'rganish muhimligini tasdiqladi. Kasallikning oldini olishning ko'plab usullari va turli yondashuvlari natijalarning keng ko'lamli o'zgarishini tushuntiradi va ba'zan ularni tengsiz qiladi, bu esa bolalarning sog'lig'i holatini va bolaning funksional holatini yomonlashishi mumkin bo'lgan xavf tug'diradigan ekologik omillarni kuzatishni davom ettirish zarurligini tasdiqlaydi. Tanasi yoki bolalarning o'sishi va rivojlanishidagi buzilishlar va ularda kasalliklarning paydo bo'lish xavfini aks ettiradi.

Shunday qilib, o'sish va rivojlanish bolaning salomatligining asosiy ko'rsatkichlari hisoblanadi. Antropometrik ko'rsatkichlar bo'yicha baholanadigan jismoniy rivojlanish endo- va ekzogen omillarga bog'liq bo'lgan dinamik qiymatdir. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini tizimli baholash bolalarning o'sishi va rivojlanishidagi og'ishlarni va ularning rivojlanish sabablarini aniqlash bilan to'yib ovqatlanmaslik shakllarini aniqlashga yordam beradi. Erta aniqlash to'yib ovqatlanmaslikni o'z vaqtida va yetarli darajada tuzatish imkoniyatini beradi, bolaning normal o'sishi va rivojlanishiga sabab bo'ladi, shuning uchun o'sish va rivojlanishni kuzatish sog'lom bolalikni ta'minlashga katta ijobiy ta'sir ko'rsatadigan majburiy tibbiy choradir.

Bolalar salomatligi holatining eng muhim ko'rsatkichi ularning jismoniy rivojlanishi hisoblanadi. Asosiy antropometrik ko'rsatkichlar va ayniqsa ularning dinamikasi bolalar farovonligining ko'rsatkichlari bo'lib, ovqatlanishning buzilishiga olib keladigan o'sish va rivojlanishdagi buzilishlarni erda bosqichda aniqlashga, shuningdek ularni o'z vaqtida tuzatish bo'yicha chora-tadbirlar rejasini ishlab chiqishga imkon beradi. Bolalarning o'sishi va rivojlanishining hisoblangan ko'rsatkichlaridan foydalanish va ularni monitoring qilishning asosiy maqsadlaridan biri quyidagi sog'liq muammolarini bashorat qilishdir: kasallanish, o'lim, aqliy rivojlanish, surunkali kasallik xavfi va shunga ko'ra, bu borada qaror qabul qilish, bolalar rivojlanishidagi og'ishlarning oldini olish va tuzatish lozim.

Oziqlanish holatining ko'rsatkichi sifatida ma'lum bir yoshdagi tana vazni O'zining kamchiliklariga ega. Muayyan yosh uchun tana vazni past bo'lgan bolaning bo'yi past bo'lishi mumkin va ma'lum bir tana uzunligi uchun (2 yoshgacha) yoki ma'lum balandlikda (2 yoshdan boshlab) nisbatan normal tana vazniga ega bo'lishi mumkin. Shu

bilan birga, ular konstitusiyaviy xususiyatlarga ham ega. Kam tana vazni (kam vazn) to'yib ovqatlanmaslikning birinchi bosqichi bo'lib, aholining ovqatlanish salomatligi holatini aks ettiradi, tezda to'xtaydi va o'tkir va yoki surunkali to'yib ovqatlanmaslik kasalligini (to'yib ovqatlanmaslik, diareya, ARI, qizamiq va boshqalar) ko'rsatishi mumkin.).

Yosh bolalarning ovqatlanish holatining asosiy ko'rsatkichlaridan biri bo'yi pastligi va bo'yning pastligi (ma'lum bir yosh uchun past bo'yli) keng tarqalganligi hisoblanadi. O'sishning kechikishi suyak tizimining rivojlanishining sekinlashishi natijasidir. Umuman olganda, u surunkali jarayonni aks ettiradi va surunkali to'yib ovqatlanmaslik ko'rsatkichi sifatida ishlatiladi. O'sishning kechikishi ko'pincha juda qisqa vaqt ichida sodir bo'ladi - bir necha oydan taxminan 2 yoshgacha.

Bolalarning o'sish alohida chaqaloqlar va bolalarning sog'lig'i va ovqatlanish holatini, shuningdek, umuman olganda, ma'lum bir jamiyatning farovonligini baholash uchun eng keng tarqalgan vositalardan biridir. Ular homila rivojlanishi va bolalik davrida fiziologik o'sish va rivojlanish ehtiyojlari qanchalik qondirilishini baholashda foydalidir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Motorova N.I. Osenka izmeneniy zdorovya detey v usloviyax vozdeystviya neblagopriyatnykh faktorov okrujayushchey sredy Medisina truda i promyshlennaya ekologiya. – 2003. - № 3. – S. 19-33.
2. Regionalnyye osobennosti biologicheskoy reakcii detey na vozdeystviye faktorov vneshney sredy A. J. Iskakov [i dr.] Gigiyena i sanitariya. – 2009. – № 4. – S. 49–51.
3. WHO Multicyentre Growth Referencye Study. Assessment of syex differencyes and heterogeneity in motor milestone attainment among populations in the WHO Multicyentre Growth Referencye Study Acta Pædiatrica. – 2006. - Suppl 450. – R. 66-75.
4. Sinsova S.V., Karavayeva N.G., Chicherina Ye.N. Rezultaty kompleksnogo medisinskogo osmotra detey pri postuplenii v obrazovatelnyye uchrejdeniya s ispolzovaniyem ultrazvukovogo issledovaniya Spravochnik vracha obshchey praktiki. - 2015. - №3. - S.44-49
5. WHO, UNICYeF, IVACG Task Forcye. Vitamin A supplements: a guide to their use in the treatment and prevention of vitamin A defciyency and xerophthalmia, 2nd ed. Geneva, World Health Organization, 1997.
6. WHO. Guideline: Vitamin A supplementation in infants and children 1–5 months of age. Geneva, World Health Organization, 2011.