

## OVQATLANISH STATUSINING JISMONIY TARAQQIYOTGA TA'SIRI

Chuliyeva M.  
Qarshi davlat universiteti

Kalit so'z: neyropsixik rivojlanishi, maktabgacha yoshdagi bolalar, adekvat.

Ma'lumki, bolalarning jismoniy, funksional va neyropsixik rivojlanishi-bu ularning dinamikasi va o'zaro bog'liqligidagi ko'plab morfologik va funksional xususiyatlarining kombinatsiyasidan iborat jarayondir. Bolalarning individual rivojlanishiga bir qator omillar ta'sir qiladi. Bularga, biologik, ovqatlanish, ijtimoiy-iqtisodiy va maishiy omillari kiradi. Ushbu omillarning ahamiyati butun O'zbekiston tibbiy ko'riklari asosida tasdiqlangan.

Bolaning individual rivojlanishini shakllantirishda oziqlanish omili alohida o'rin tutadi [1,2]. Shu munosabat bilan o'sib borayotgan bola organizmi uchun ko'pgina ijtimoiy-iqtisodiy omillarga bog'liq bo'lgan oziqlanishni maqsadga muvofiq tashkillashtirish muammosi ahamiyatini yo'qotmaydi.

Ma'lumki an'anaviy oziqlanish nafaqat energiya jihatidan, balki, aminokislotalar, vitamin, mineral tarkibi va boshqa komponentlari taxchil bo'lganligi uchun ham tuzatishni talab qiladi. Ayniqsa, 5 yoshgacha bo'lgan bolalarning to'la qiymatli oziqlanishi juda muhimdir. Chunki, bu davrda oziqlanish stereotipi shakllanadi, kattalar metabolizmining tipologik xususiyati belgilanadi [2,3,4]. Yuqoridagilarni hisobga olgan holda, maktabgacha yosh davridagi bolalarning o'sishi va rivojlanishi uchun ratsional ovqatlanishning ahamiyati haqidagi bilimlarni tizimlashtirish, uyushgan guruhlarda bolalarning haqiqiy ovqatlanishini baholash, bolalar ovqatlanishi ustidan tibbiy nazorat tashkil etish va amalga oshirish muhim deb hisoblaymiz.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning haqiqiy ovqatlanishini baholash va ular jismoniy shakllanishini o'rganish maqsadida Qashqadaryo viloyat bolalar ko'p tarmoqli tibbiyot markazida tadqiqotlar olib borildi. Jami 240 nafar 6 yoshgacha bo'lgan bolalar (120 nafar qiz, 120 nafar o'g'il bolalar tegishli ravishda har bir 3-6 yosh va jins tarkibi uchun n=30) ning uyushgan guruhlarda anketa so'rov usuli orqali amaldagi ovqatlanishi o'rganishga doir izlanishlar olib borildi. Tadqiqot metodi bolalarning haftalik haqiqiy ovqatlanishini o'rganishga qaratilgan bo'lib, bunda bola iste'mol qilgan ovqat tarkibi miqdor va sifat jihatdan o'rganib borildi. Olingan ma'lumotlar MS Excell 2013 dasturi orqali statistik ishlov berildi.

Izlanishlarimiz shuni ko'rsatdiki, bolalarning amaldagi ovqatlanishi tarkibida makronutrientlar yetarli darajada emas. Xususan, bolalarning ovqat tarkibida makronutrientlar yetishmovchiligi mavjud. Bolalarning oqsillar, uglevodlar va yog'lar bilan kunlik iste'molini % hisobida keltirib o'tadigan bo'lsak, 3 yoshli bolalar guruhida 74,7%; 91,2%; 79,4 %, 4 yoshli bolalar guruhida 72,7%; 93,3%;78,1%, 5 yoshli bolalar guruhida 72,1 %; 95,4%; 76,1%, 6 yoshli bolalar guruhida 70,6 %; 95,9%; 73,5% ni tashkil qiladi. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning amaldagi ovqatlanishi tarkibida makronutrientlar yetishmovchiligi ularning jismoniy rivojlanishiga ta'sir etgan. 6 yoshgacha bo'lgan bolalarning bo'y uzunligi va vazn ko'rsatkichlarida sezilarli darajada o'zgarishlar vujudga kelganligi aniqlandi. Bo'y o'sishining ortda qolishi jami guruhlarda o'rtacha 6,2 % shundan qiz bolalarning bo'y

uzunligi 7,3% , o'g'il bolalarda esa 5,8 % ni tashkil qildi. Vazn yetishmovchiligi jami guruhlarda o'rtacha 1,75 %, shundan qiz bolalarda 1,6 %, o'g'il bolalarda 1,9% ni tashkil etishi aniqlandi.

Ovqatlanishining miqdoriy adekvatligi organizmga beriladigan energiya organizmning energiya sarfiga mos kelishini anglatadi. Oziq-ovqat bilan kiradigan energiya o'sayotgan organizm uchun zarur. Ovqatlanishning sifatiy adekvatligi va oziq moddalarning o'zaro muvozanati o'sib borayotgan organizmning plastik jarayonlariga ta'sir etadi. Muvozanatli ovqatlanish bilangina organizmning energiya va plastik funksiyalarini ta'minlash mumkin. Ammo, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatmoqdaki, maktabgacha yoshdagi bolalarning ovqatlanishi miqdoriy va sifatiy jihatdan me'yorlarga javob bermaydi. Bu esa, bola organizmining o'tmishda ozuqadan mahrumlik belgisi sifatida bo'y va vaznning ortda qolishiga sababchi bo'ladi. Bu uzoq davom etuvchi jarayon bolalarda dastlab bo'y va vazn yetishmovchiligi, keyinchalik esa turli xil chuqur patologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

- 1) Аршавский И, А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития// М.; Наука, 1982. - 270 с.
- 2) Аладышева Н.С. Актуальный проблемы питания и здоровья детей дошкольного возраста // "Питание и здоровье": материалы международного конгресса (Москва, 13/15 декабря,2013).- М.,2013.- 6-8 с.
- 3) Баранов А.А. Физиология роста и развития детей и подростков – М.: ГЕОТАР Медиа, 2006. – 226 с.
- 4) Atkin Lisa-Marie Diet composition and body composition in preschool children //American Journal of Clinical Nutrition. -2000. Vol. 72, № L - P. 15-21.