

YUQORI SINIF O'QUVCHILARINING AMALDAGI OVQATLANISHI

G'ofurova J.

Qarshi davlat universiteti magistranti

Kalit so'zlar. oqilona ovqatlanish, fiziologik-biokimyoviy jarayonlar, an'anaviy anketa-so'rov usuli, yog' miqdori.

Ma'lumki, oqilona ovqatlanish o'sib kelayotgan yosh organizmining har tomonlama meyoriy rivojlanishi, sihat-salomatligi, aqliy va jismoniy faoliyatlari hamda tanadagi fiziologik-biokimyoviy jarayonlarning normal borishi va fanlardan yaxshi o'zlashtirishida alohida o'rin egallaydigan omillardan biri bo'lib hisoblanadi.

Aholi turli guruhlarining va ayniqsa maktab yoshidagi bolalarning sihat-salomatligi, sog'lom ovqatlanishi va hayot sifatini yaxshilashga hukumatimiz tomonidan alohida e'tibor qaratib kelinmoqda. Bu borada davlat miqyosida bajariladigan vazifalar alohida belgilab olinib, ular asosida tegishli amaliy chora-tadbirlar amalga oshirildi va oshirilmoqda. Jumladan maktabgacha va maktab ta'limi muassasalari binolarini zamonaviy talablar asosida jihozlash, ta'lim sifatini yanada yaxshilash, ayniqsa, o'quvchilarning sihat-salomatligini saqlash va muhofaza qilishga, bolalar sportini rivojlantirish va boshqalarga davlatimiz tomonidan e'tibor kuchaytirilmoqda.

Bolalar va o'smirlar organizmida fiziologik va biokimyoviy jarayonlar kattalarnikiga nisbatan ancha jadal amalga oshib, tegishli oziq moddalar va energiyaga bo'lgan ehtiyoj va uning tegishli darajada qondirilishi bu boradagi eng muhim masalalardan biri bo'lib hisoblanadi. Ya'ni ular tomonidan qabul qilingan asosiy va qo'shimcha oziq moddalar hisobiga tanadagi fiziologik va biokimyoviy jarayonlar ta'minlanib boradi. Shu munosabat bilan o'quvchilarning amaldagi ovqatlanishini o'rganish va uni optimallashtirish borasida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish fiziologiya va tibbiyot oldidagi dolzarb masalalaran biri bo'lib hisoblanadi.

Adabiyotlardagi ma'lumotlarga tayanib shuni aytish mumkinki, bolalar organizmining ayrim asosiy va qo'shimcha oziq moddalar bilan ta'minlanishini mavjud me'yorlarga nisbatan chetga chiqishi ularning o'sib rivojlanishiga, aqliy va jismoniy faoliyatiga salbiy ta'sir etmasdan qolmaydi. Shu munosabat bilan qishloq va shahar sharoitida istiqomat qiladigan o'quvchilarning amaldagi ovqatlanishini o'rganish va uni oqilona tashkil qilish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Yuqoridagilarni e'tiborga olib, biz o'z kuzatuvlarimiz davomida Kitob tumanidagi 45-maktab va Qarshi shahridagi 10-maktablarida tahsil olayotgan 15-17 yoshli 200 nafar yuqori sinf o'quvchilarning amaldagi ovqatlanishini o'rganishga harakat qildik. Kuzatuvlar an'anaviy anketa-so'rov usulda olib borildi. O'quvchilarning kunlik ovqati tarkibidagi oziq moddalarning miqdori oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibi berilgan tegishli jadvallar asosida hisoblandi. To'plangan ma'lumotlar mavjud me'yorlarga nisbatan taqqoslab, tahlil qilindi.

1. . Xayrullayeva L.M. Ochlikni neyroendokrin tartibga solish orqali semizlikni davolashda o'simlik birikmalaridan foydalanish.Xorazm Mamun Akademiyasi,2023.-14 b
2. 4. Rahmatullayev Y. Sh, Avliyoqulova M. B, Hakimova M. A, O'zbekiston respublikasining janubiy viloyatlari sharoitida maktab o'quvchilarining amaldagi ovqatlanishi va jismoniy taraqqiyoti.Xorazm Ma'mun Akademiyasi- 2023.
3. 5. Avliyoqulova M.B, Rahmatullayev Y.Sh, "Qarshi shahri sharoitida maktab o'quvchilarining antropometrik ko'rsatkichlari" Ma'mun akademiyasi-2024.