

## QISHLOQ SHAROITIDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING AYRIM MIKROELEMENTLAR BILAN TA'MINLANISHI

Hazratova H.N

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti

Kalit so'zlar. o'sib-ulg'ayish, boshlang'ich sinf o'quvchilari, mikroelementlar, rux elementi.

Ma'lumki, yosh organizmning me'yorida o'sib-ulg'ayishi, rivojlanishi uning ovqatlanish xususiyatlariga chambarchas bog'liq. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning amaldagi ovqatlanishini o'rganish doimiy ravishda jahon miqyosidagi dolzarb muammolardan bo'lib kelgan [1,4]. Respublikamizda yosh avlodning to'g'ri ovqatlanishini tashkil etish va sog'lom avlodni tarbiyalab yetishtirish borasida keng ko'lamli ishlar olib borilmoqda. Biroq shunga qaramasdan, hali bu borada o'z yechimini topmagan muammolar ham ko'pchilikni tashkil etadi [5,6].

Yuqoridagilarni e'tiborga olib, Qashqadaryo viloyatining qishloq sharoitida yashaydigan boshlang'ich sinf o'quvchilarining amaldagi ovqatlanishini o'rgandik.

Tadqiqotlarimiz Qashqadaryo viloyati Kasbi tumanidagi 7-10 yoshli maktab o'quvchilari orasida anketa-so'rov usulida o'tkazildi [2]. Olingan natijalar ushbu yosh guruhi uchun belgilangan me'yor ko'rsatkichlari bilan taqqoslab o'rganildi [3] va tegishli xulosalar chiqarildi.

O'quvchilarining mikroelementlar bilan ta'minlanishida bir qancha o'ziga xos jihatlarni kuzatish mumkin. Jumladan, bolalarning temir hamda yod mikroelementlariga bo'lgan talabi mos ravishda 119 hamda 111,6% ga qondirilgan. Mikroelementlar temirning miqdori  $14,3 \pm 0,4$  mg, yodning miqdori  $133,9 \pm 4,8$  mg ni tashkil etgan. Temirning me'yoridan ortiqcha qabul qilinishini o'quvchilarning sutkalik ratsionida non, ismaloq pechak, turli konfet hamda shokoladlar ko'pligi bilan izohlasa bo'ladi. Yodning me'yor darajasidan oshib ketishi esa asosan erta bahor mavsumida ismaloq pechak va boshqa turli ko'katlar, qolaversa, tuxum kabi ayrim mahsulotlarni ko'p iste'mol qilgan.

Tekshiriluvchilarning kunlik taomlanishida rux elementi miqdori me'yor darajasidan ancha kam, ya'ni me'yordagi 10 mg o'rni  $7,8 \pm 0,13$  mg ni tashkil etdi. Bunday taqchillik dukkakli mahsulotlar, qolaversa, yormalar hamda jigar, go'sht mahsulotlarining sutkalik ratsionida nisbatan kamligi bilan izohlash mumkin.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning ovqatlanishida kuzatiladigan ayrim mikroelementlarning yetishmovchiligi ularning o'sish-rivojlanishiga, salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi. Xususan, rux elementining kamligi esa nerv tizimi hamda aqliy faoliyatning sezilarli o'zgarishlariga olib kelishi mumkin. Bunday holatlarning oldini olish maqsadida ruxning taqchilligini bartaraf etishda dukkaklilar, jigar, go'sht mahsulotlaridan yetarli miqdorda iste'mol qilish zarur. Donlardan o'stirilgan maysalar ham rux elementiga boyligi bilan ajralib turadi. Ayni bahor faslida esa bunday undirilgan maysalardan turli taomlar (masalan, sumalak) tayyorlab iste'mol qilish mumkin.

O'quvchi yoshlarning sog'lom va ratsional ovqatlanishini tashkil etishda birinchi navbatda targ'ibot-tashviqot ishlari muhim o'rin tutadi. Bu tarzda ishlar avvalo ota-onalar orasida, qolaversa, ta'lim muassasalari rahbarlari, o'qituvchilar orasida o'tkazilishi muhim bo'lib hisoblanadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Тутельян В.А., Батулин А.К. Влияние питания на здоровье и активное долголетие человека: современный взгляд. В будущем продовольственной системы России (оценка экспертного сообщества): Лищенко В.Ф. ред: Экономика: Москва, Россия, 2014; 309 стр.
2. Методические рекомендации по вопросам изучения фактического питания и состояния здоровья населения в связи с характером питания / Зайченко А.И., Волгарев М.Н., Бондарев Г.И и др. - Москва., 1986. – С. 86.
3. Физиологические нормы потребностей в пищевых веществах и энергии по половозрастным и профессиональным группам населения Республики Узбекистан для поддержания здорового питания. СанПиН РУз № 0347-17. Ташкент – 2017. – 24 стр. Составители: Худайбергенов А.С др
4. Мартинчик А.Н. и др. Анализ фактического питания детей и подростков России в возрасте от 3 до 19 лет. Вопросы питания, 2017. - Т. 86. №4. С. 50-60
5. Курбонов Ш.Қ., Дўсчанов Б.О., Курбонов А.Ш., Каримов О.Р. Соғлом овқатланиш физиологияси. Қарши, 2018. – 436 б.
6. Rahmatullayev Y.Sh. O‘quvchilarning sog‘lom ovqatlanishi va jismoniy taraqqiyoti. Qarshi “Nasaf” NMIU 2023. – 116 b.
7. Xayrullayeva L.M. Ochlikni neyroendokrin tartibga solish orqali semizlikni davolashda o‘simlik birikmalaridan foydalanish.Xorazm Mamun Akademiyasi,2023.-14 b
1. 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.
2. Avliyoqulova M.B, Rahmatullayev Y.Sh, “Qarshi shahri sharoitida maktab o‘quvchilarining antropometrik ko‘rsatkichlari” Ma‘mun akademiyasi-2024.
3. Rakhmatullayev Y., Kurbanov A.Sh., Hazratova H.N. Physical Development of Rural and Urban School Children and its Comporative Characterics. Annals of R.S.C.B., ISSN:1583-6258,Vjl.25,Issue 4,2021,Pages.7603-7608 Received 05 March 2021;Accepted 01 April 2021.
4. Hazratova H.N., Kurbanov Sh.K., Rahmatullayev Y.Sh., Buranova G.B. Physical Develompent of Primary Class Students. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDIAL AND NATURAL SCIENCES. Vol:04 Issue:05. Sep-Oct. 2023 ISSN: 2660-4159. 330-331 p.