

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING OVQATLANISHIDA AYRIM MA'DANLI MODDALARNING O'RNI

Ma'lumki, kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning o'sib rivojlanishi, organizmining me'yoriy shakllanishi, ularning aqliy va jismoniy ish qobiliyatining me'yorida bo'lishida oqilona ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish muhim omil bo'lib hisoblanadi. Bolalarda hosil bo'ladigan shartli refleklar iste'mol qilinadigan taomlar va uning sifat darajasiga bog'liq. Xotira, fikrlash kabi aqliy faoliyatga aloqador jarayonlar ham iste'mol taomlari tarkibidagi ko'plab zarur moddalarga bog'liq bo'lib, bunday bir qator vitaminlar, ma'danli moddalar, ayrim yog'simon moddalarni kiritish mumkin.

Olib borgan tadqiqotlarimiz natijalariga ko'ra boshlang'ich sinf o'quvchilarining kunlik ratsionida ma'danli moddalardan kalsiy hamda fosfor miqdori me'yor ko'rsatkichlaridan ancha kam bo'lib, sutkalik qabul qilingan kalsiy me'yorga nisbatan 60,2% ni, fosfor miqdori esa 74% ni tashkil etgan. Bu holatni o'quvchilarning sutkalik ratsionida sut va sut mahsulotlarining ancha kamligi bilan izohlash chilar loviya, no'xat, mosh kabi dukkaklilar bilan tayyorlangan taomlarni odatdagidan kamroq iste'mol o'quvchilarning taomnomasida xot-dog, shuningdek, manti, lag'mon, chuchvara, makaron kabi xamirli taomlar asosiy o'rinni egallaydi. Sut mahsulotlaridan esa asosan kefir iste'mol qilingan. Mana shu omillar sababli maktab o'quvchilarining sutkalik ratsionida kalsiy, fosfor kabi o'ta muhim elementlar kalik ratsionida me'yordagidan ancha ko'p, ya'ni 156,3% ni tashkil etadi. Bunday e'tiborli holat o'quvchilarning sutkalik ratsionida non, xamirli ovqatlar, shuningdek, guruchli taomlar (shavla, mastava, palov) hamda bodom, yong'oq kabi quruq mevalar seroblighi bilan izohlanadi.

Maktab o'quvchilarining sutkalik ratsionida ayrim mahalliy taomlar hamda mahsulotlar hissasi kunlik ratsionda bunday taomlar miqdorining ko'p bo'lishi qishloq aholisining uzoq yillik milliy qadriyatlariga hamda urf-odatlariga, yashash sharoitiga borib taqaladi. Tekshiriluvchilar bodom, yong'oq kabi quruq mevalarni ancha ko'p iste'mol qilishgan. Tadqiqot o'tkazilgan o'quvchi-yoshlarning sutkalik taomnomasida sut va sut mahsulotlari aytarli o'rin egallamaydi. Bu esa ushbu qishloq sharoiti uchun salbiy ko'rsatkich sifatida baholanishi mumkin. Biz tadqiqot o'tkazgan o'quvchilarning anketalarida asosan kefir (yoki qatiq) hamda qisman sariyog' keltirilgan. Bu esa

Aytish mumkinki, aholining faqat milliy an'analarga binoan yoki mahalliy sharoit talabiga ko'ra ovqatlanishi har doim ham ratsional bo'lavermaydi. Maktab o'quvchilarining ovqatlanish holatida kuzatiladigan ayrim taqchiliklar ularning o'sish-rivojlanishiga, salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi. Xususan, kunlik ratsionda kalsiy va fosfor elementlarining taqchil bo'lishi yorida shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday holatlarning oldini olish maqsadida o'quvchilarning kunlik ratsionida sut va sut mahsulotlari miqdorini ko'paytirish maqsadga muvofiq.

Sog'lom ovqatlanishni tashkil etish bilan bog'liq yuqorida keltirib o'tilgan masalalarni ilmiy nuqtai-nazardan eksperimental asosda o'rganish va tahlil qilish o'quvchilarning salomatligini muhofaza qilishda, yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalashda, mamlakatimiz kelajagining mustahkam poydevorini yaratishda o'ziga xos muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.
2. Рахматуллаев Ё.Ш. Физиологическая обеспеченность пищевыми веществами учащихся сельских школ и её рационализация. Автореф. дисс... канд. биол. наук. – Т., 2009. – 20 с.
3. Зулъкарнаева А.Т. Гигиеническая оценка фактического питания школьников и эффективности региональных мероприятий по совершенствованию организации питания в общеобразовательных учреждениях (на примере г. Уфа). Автореф. дисс. канд. мед наук. Оренбург – 2013.
4. 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: Худайберганов А.С. и др.
5. Rahmatullayev Y, Avliyoqulova M, G'ofurova J, "Qashqadaryo viloyati shahar maktabi o'quvchilarining antropometrik ko'rsatkichlari xarakteristikasi" QarDU xabarlarlari 6-1/2023, 146-149bet.
6. Rahmatullayev Y, Avliyoqulova M, G'ofurova J, "O'zbekiston Respublikasining Janubiy viloyatlari sharoitida maktab o'quvchilarining amaldagi ovqatlanishi va jismoniy taraqqiyoti" Xorazm Ma'mun Akademiyasi, 6-1/2023, 52-55-bet.
7. Avliyoqulova M, Hamzayeva N, "Biomedical Significance of Hormesis" ,The Peerian Journal Open Access/Peer Reviewed 6may 2022-yil.
8. Avliyoqulova M, Hamzayeva N, "Negative Effects of Acrolein on the Body", Texas Journal of Agriculture and Biological Sciences 25 aprel 2022, 49-f.
9. Avliyoqulova M, Hamzayeva N, "Effects of some heavy metals found in semi-finished foods on human healthbiological sciences", Scientific Journal Impact factor 2021-yil, 46-52-bet.
10. Avliyoqulova M, Rahmatullayev Y, "Qarshi shahri sharoitida maktab o'quvchilarining antropometrik ko'rsatkichlari", Xorazm Ma'mun Akademiyasi, 4-1/2024, 109-111-bet.
11. Avliyoqulova M, Rahmatullayev Y, "Body mass index and its specifics", Miasto Przyszlosci Kielce 2023, 718-720-bet.