

**BOLALARNING RIVOJLANISHIDA TO'G'RI VA SOG'LOM  
OVQATLANTIRISHNING O'RNI**

**Sh.Djabbarova**

*MTMDMQTMOI "Maktabgacha va inklyuziv ta'lim metodikasi  
" kafedrası katta o'qituvchisi*

**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 ovqatlantirishni tashkil etish ishlarini yanada takomillashtirish, to'g'ri ovqatlantirishni tashkil etishning afzalliklari yoritib berilgan.*

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

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. 2000-yillarning boshlariga qadar bolaning sog'lig'i uchun eng jiddiy oqibatlariga protein va energiya iste'molining yetishmasligi ishonilgan. 1990-yillarning oxirida vitamin va minerallarning bolaning sog'lig'ini shakllantirishda, barkamol o'sishni va funksional tizimlarning yoshga bog'liq rivojlanishini ta'minlashdagi asosiy rolini ta'kidlaydigan ko'proq tadqiqotlar paydo bo'la boshladi. Biroq, hayotiy muhim oziq moddalarning klinik ahamiyati bo'yicha olib borilgan ko'plab tadqiqotlar ma'lum bir dori yoki oziq-ovqat mahsulotining bolalar kasalligiga ta'sirini baholashga qaratilgan. Bu munosabatlarni tushunish katta ahamiyatga ega, chunki chiziqli o'sish nafaqat tana hajmining o'sishini aks ettiradi, balki ichki organlarning etukligining anatomik va fiziologik jarayonlarini ham belgilaydi.

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 jihatlariga ahamiyat berish lozimligiga e'tibor qaratiladi. Bundan tashqari oziq-ovqat mahsulotlarining biologik ahamiyatini yoritish maqsadida oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar kabi tarqibiy qismlarning organizm uchun ahamiyati va ularning manbalari xususida to'xtalib o'tildi.

Bolalarda kuzatiladigan kamqonlikning kuyidagi sabablari mavjud: bolani uzoq vakt davomida faqatgina ona yoki sigir suti bilan ovqatlantirish, 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), 0-3 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 kombinatsiyalangan 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. Ko'p to'yinmagan yog'li kislotalarning 0-3 yetishmasligi miyaning shakllanishiga, ko'rish funksiyalariga va immunitetga ta'sir qiladi. Hatto D vitamini yetishmovchiligining engil shakllari ham balog'at yoshida O'zini namoyon qilishi mumkin bo'lgan "jim" suyak kasalliklariga olib keladi. Oziqlanish holatiga atrof-muhit omillari ham ta'sir qiladi. 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 oqibatlarini 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.

Anemiya maktabgacha yoshdagi bolalarning 47,4 foizini (293 million) ta'sir qiladi va butun dunyo bo'ylab maktabgacha yoshdagi bolalarning 33,3% (190 million) A vitamini tanqisligidan aziyat chekmoqda. Besh yoshgacha bo'lgan bolalar o'limining 35 foiziga bolalarda to'yib ovqatlanmaslik sabab bo'ladi. Ikki milliondan ortiq bolalar har yili besh yoshga to'lmasdan to'yib ovqatlanmaslik natijasida nobud bo'lishadi va temir tanqisligi kamqonligi har yili past va o'rta daromadli mamlakatlarda onalar o'limining sezilarli soniga sabab bo'ladi. Onalar va bolalarning to'yib ovqatlanmasligi global kasallik yukining 11% ni tashkil qiladi.

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 mikronutrientning (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.

2007–2011-yillardagi ma'lumotlar 0 yoshdan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarda o'tkazilgan tadqiqotlar mintaqada bo'yning yuqori (7-39%) tarqalishini ko'rsatadi. Mintaqada faqat ona suti bilan boqish ko'rsatkichlari o'smayapti va noto'g'ri qo'shimcha oziqlantirish amaliyoti keng tarqalgan. JSST Yevropa mintaqasida mikronutriyentlar, ayniqsa temir va yod tanqisligi bilan bog'liq muammolar, birinchi navbatda, zaif guruhlar orasida bir xil darajada keng tarqalgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ba'zi populyasiyalarda D vitamini kabi boshqa mikroyelementlarning yetishmasligi muammo bo'lishi mumkin.

Qozog'iston, Qirg'iziston, Tojikiston Respublikasi va O'zbekiston XX-asr oxiri va XXI-asr boshlarida ham DVA bo'yicha sog'liq muammolari bo'lgan mamlakatlar qatoriga kirgan. Shunday qilib, 1994-yilda Qoraqalpog'iston Respublikasida o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bolalarning 40-60 foizi o'rtacha va og'ir VAD bilan kasallangan; 2002-yilda Farg'ona viloyatida o'tkazilgan tadqiqotda ham tekshirilgan 5 yoshgacha bo'lgan 666 nafar bolaning 54,0 foizida A vitamini tanqisligi aniqlangan.

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'lamliligi 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 buzulishiga olib keladigan o'sish va rivojlanishdagi buzilishlarni erta bosqichda aniqlashga, shuningdek ularni o'z vaqtida tuzatish bo'yicha chora-tadbirlar rejasini ishlab chiqishga imkon beradi. 2010-yilgi global kasalliklar yuki tadqiqotiga ko'ra, oziqlanish JSST Yevropa mintaqasiga a'zo har bir davlatda aholi salomatligi va farovonligiga putur yetkazuvchi birinchi raqamli omil hisoblanadi. Hozirgi kunda ovqatlanishning buzulishi, jumladan, to'yib ovqatlanmaslik, mikronutriyentlarning yetishmasligi, ortiqcha vazn va semizlik, shuningdek, nosog'lom ovqatlanish bilan bog'liq bo'lgan yuqumli bo'lmagan kasalliklar odamlar, oilalar, jamoalar va butun xalqlar uchun katta ijtimoiy va iqtisodiy yo'qotishlarga olib kelishi e'tirof etilgan.

2007–2011-yillardagi ma'lumotlar 0 yoshdan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarda o'tkazilgan tadqiqotlar mintaqada bo'yning yuqori (7-39%) tarqalishini ko'rsatadi. Mintaqada faqat ona suti bilan boqish ko'rsatkichlari o'smayapti va noto'g'ri qo'shimcha oziqlantirish amaliyoti keng tarqalgan. Mintaqada mikronutriyentlar, ayniqsa, temir va yod tanqisligi, ayniqsa zaif guruhlar orasida bir xil darajada keng tarqalgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ba'zi populyasiyalarda D vitamini kabi boshqa mikroyelementlar yetishmasligi mumkin.

## 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 Multi cyentre 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.
7. WHO. Guideline: Vitamin A supplementation in infants and children 6–59 months of age. Geneva, World Health Organization, 2011.