E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

BOLALAR OVQATLANISH SAVODXONLIGINI GIGIYENIK BAHOLASH

Valiyev Alisher Latifjon o‘g‘li
Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Annotatsiya: Hozirgi vaqtda zamonaviy maktab o‘quvchilarining kundalik ratsionida asosan oqsillar, vitaminlar va mikroelementlarning kam miqdori bo‘lgan ortiqcha yog‘lar va uglevodlarni o‘z ichiga olgan oziq-ovqat mahsulotlari mavjud. Muzlatilgan, quritilgan va tozalangan oziq-ovqat, tez tayyor bo‘ladigan oziq-ovqat mahsulotlaridan keng foydalanish bilan bog‘liq ovqatlanish stereotiplari keng tarqaldi. Maktab o‘quvchilarining ovqatlanish xatti-harakatlarining bunday salbiy ko‘rinishlari ko‘p jihatdan ularning bilim darajasining yetarli emasligi bilan bog‘liq, shuning uchun ovqatlanish savodxonligini oshirish, shuningdek, savodxonlikni rivojlantirishga qaratilgan chora-tadbirlar yosh avlod salomatligini saqlash va mustahkamlash uchun zarur bo‘lib qolmoqda.

Kalit so‘zlar: Sog‘lom ovqatlanish, maktab o‘quvchilari, ovqatlanish savodxonligi, o‘zgartirilgan so‘rovnoma.

Dolzarbligi. Ovqatlanish muammosining dolzarbligi, ovqatlanishning ko‘plab buzilishlari inson tanasiga salbiy ta'sir ko‘rsatishi, asosiy ijtimoiy ahamiyatga ega kasalliklarni rivojlanish xavfini oshirishi bilan bog‘liq. Yurak-qon tomir kasalliklarining kamida 50% erkaklarda o‘pka, yo‘g‘on ichak va to‘g‘ri ichak, buyrak, prostata, siydik pufagi saratonining taxminan 40% va ayollarda ko‘krak, bachadon, buyrak, ichak saratonining taxminan 60% noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq. Bundan tashqari, noto‘g‘ri ovqatlanishning natijasi semirish va 2-toifa diabetning ushbu fonida rivojlanish xavfi yuqori. Statistikaga ko‘ra, bu tana vazni oshgan odamlarning 35% - 50% da uchraydi. Yoshlarda to‘g‘ri ovqatlanish savodxonligini shakllantirish katta amaliy ahamiyatga ega.

Maqsad: maktab o‘quvchilarining sog‘lom ovqatlanish haqidagi bilimlarini anketa yordamida baholash.

Materiallar va usullar. Sog‘lom ovqatlanish -bu yaxshi kayfiyat va muvozanatni saqlashga yordam beruvchi usul va prinsiplar yig‘indisidir. Vazn tashlash, semirish yoki kun tartibidan yaxshi o‘zlashtirilmayotgan mahsulotlarni olib tashlash kabi muammolar inson shaxsan tanlaydigan yo‘lga bosiladigan keyingi qadamdir.

Izlanishlar shuni isbotladiki, sport bilan shug‘ullanib, to‘gri ovqatlanish tartibiga rioya qilib, faol hayot tarzini olib borganlar- to‘g‘ri ovqatlanib ammo kam harakat qiladigan insonlarga nisbatan tezroq natijaga erishadilar.

Oqsil, yog‘lar va uglevodlar soglom turmush tarzi tushunchasining va ilmiy kategoriyasining atamalaridandir. Bu uch muhim moddalarsiz sog‘lom ovqatlanish tartibini tasavvur qilib bo‘lmaydi, shuning uchun ular haqida keyinchalik yana ko‘p marotaba gaplashamiz. Ushbu moddalar yig‘indisi mahsulotdagi kaloriyalar miqdorini belgilaydi. [1-6]

Oqsillar

Oqsil(protein)-organizmdagi asosiy tashkiliy elementlardan biridir. Insonning barcha organ va to‘qimalari oqsillardan tashkil topgan.[7,8] Oqsillar ovqatning so‘rilishida xizmat qiladi va garmonal funksiyalarni ham bajaradi. Oqsil-kollagenlar insonning eng katta organi- terisi uchun javob beradi va uni tarang holda saqlab, atrof-muhitdan himoya qiladi. Immunitet uchun javob beradigan oqsilar ham mavjud. Oqsillar tanqisligi organizmning faoliyatiga salbiy ta’sir qilishi mumkin.[9,10]

Kelib chiqishiga qarab oqsillar hayvonot va o‘simlik oqsillariga bo‘linadi. Kun tartibimizda har ikkisidan ham iste’mol qilishimiz kerak. maqsadingizga qarab, ular kunlik ozuqa miqdorining 10-35 % tashkil qilishi lozim.[11,12]

Yog‘lar

Ozuqaning asosiy qismlaridan biri yog‘ hisoblanadi. bir kunda 65 grammgacha yog‘ iste’mol qilish kerak. Yog‘lar to‘yingan, to‘yinmagan va transyog‘larga bo‘linadi. Kun davomida turli xil yog‘larni iste’mol qilish juda muhim.[13,14]

Uglevodlar

Uglevodlar – energiya zahirasi bo‘lib, hayot faoliyatini olib borishda juda muhim manbadir. Uglevodlar tez(oddiy) va sekin(murakkab) turlarga bo‘linadi. Murakkab uglevodlar fermentlar yordamida oddiy uglevod darajasigacha parchalanadi va bunga muayyan vaqt kerak bo‘ladi. Shuning uchun ular sekin uglevodlar deyiladi. Oddiy uglevodlar parchalanishi shart emas, ular organizmga tezroq so‘riladi.[16,17]

Maktab o‘quvchilarining sog‘lom ovqatlanish haqidagi bilimlarini o‘rganish uchun JSST sog‘lom ovqatlanishning 10 tamoyiliga asoslangan muallif tomonidan tuzilgan so‘rovnomadan foydalanildi. 23 ta savolni o‘z ichiga olgan anketani maktab o‘quvchilari o‘z qo‘llari bilan to‘ldirishdi. Tadqiqotda Farg‘ona shahridagi joylashgan maktablarning 3-4-sinf o‘quvchilarining 100 nafari ishtirok etdi.

Natijalar. Sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha zarur bilim darajasi deyarli barcha o‘quvchilarda yo‘q edi. Maktab o‘quvchilarining sog‘lom ovqatlanish savodxonlik darajasi 84%ida o‘rtacha, 16%ida past va 0%ida yuqori natija aniqlandi. O‘quvchilarining tanlagan taomlarining 65%ida muvozanatli, 14%ida muvozanatsiz va 11%i qisman muvozanatli va haddan tashqari yuqori kaloriyali taomlarni tanlashgan. Maktabda bilim olishiga sog‘lom ovqatlanish samaradorligi ta'siri haqida 10% bolalar ijobiy javob berdi, 20%ida bunga ishonchi komil emas, 70% bolalar o‘quv natijalariga ta'sir qilmaydi deb javob berdi. Nonushtani 23% o‘quvchi bazan iste’mol qilishi, 20% esa umuman iste’mol qilmasligi aniqlandi.

Xulosa: Aniqlangan ovqatlanish buzilishlari ovqatlanish savodxonligi darajasi bilan bog‘liq edi. Foydalanilgan anketa maktab o‘quvchilarining ovqatlanish odatlari haqida batafsil ma'lumot olish imkonini berdi va ovqatlanish bilan bog‘liq bo‘lgan buzilishlarini erta aniqlash, ovqatlanish savodxonligini oshirish va sog‘liq muammolarining oldini olish maqsadida kengroq so‘rovga tavsiya etilishi mumkin.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Solovyeva Yu.V., Gorelova J.Yu., Letuchaya T.A., Mirskaya N.B., Zaretskaya A.R. Assessment of Healthy Eating Awareness of Schoolchildren in a Digital Environment. Public Health and Life Environment – PH&LE. 2021;(10):41-46. (In Russ.) https://doi.org/10.35627/2219-5238/2021-29-10-41-46
2. Мамчик Н.П., Габбасова Н.В., Дзень Н.В. Расстройства пищевого поведения как предиктор формирования избыточной массы тела у здоровых людей // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2018. № 73. С. 79-86.
3. Изотова Е.А., Пак А.В. Значение культуры питания и гигиенического ухода за полостью рта в развитии кариеса у школьников средних классов // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2013. Т. 3. № 9. С. 1092-1093.
4. Аминова О.С., Титенкова Н.Н., Уварова Ю.Е. Питание молодежи как фактор самосохранительного поведения. Здоровье молодежи: в 5 т. / под ред. Н.Ф. Герасименко, П.В. Глыбочко, И.Э. Есауленко, В.И. Попова, В.И. Стародубова, В.А. Тутельяна. М.:

Научная книга, 2019. Т. 2: Основные факторы риска, определяющие здоровье молодежи. Вопросы нарушения питания. 2019. Гл. 12. С. 205-216.

5. Габбасова Н.В., Дзень Н.В. Ожирение и расстройство пищевого поведения в молодежной среде: современное состояние проблемы. Здоровье молодежи: в 5 т. / под ред. Н.Ф. Герасименко, П.В. Глыбочко, И.Э. Есауленко, В.И. Попова, В.И. Стародубова, В.А. Тутельяна. М.: Научная книга, 2019. Т. 2: Основные факторы риска, определяющие здоровье молодежи. Вопросы нарушения питания. 2019. Гл. 15. С. 246-260.

6. Salam RA, Das JK, Ahmed W, et al. Effects of preventive nutrition interventions among adolescents on health and nutritional status in low- and middleincome countries: A systematic review and meta-analysis. Nutrients. 2019;12(1):49. https://doi.org/10.3390/nu12010049

7. Maxamatov U. Gigienic Bases of Optimization of Children and Comments Nursed in General Schools //Web of Semantic: Universal Journal on Innovative Education. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 56-65.

8. Sh M. U., To'lqinov I. T. Obesity Disease and its Prophylactic among Children and Adolescents //Scholastic: Journal of Natural and Medical Education. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 50-54.

9. Maxamatov U. S. Treatment of Triggeral Helmintosis in Children and Adolescents Using Folk Medicine //Scholastic: Journal of Natural and Medical Education. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 292-294.

10. Maxamatov U., Xabibullayeva M. INTEGRAL HELMINTOSES IN CHILDREN AND THEIR ETIOLOGICAL FACTORS //IQRO JURNALI. – 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 233-236.

11. Maxamatov U. S. COURSE, CLINIC, DIAGNOSIS OF BOTULISM IN CHILDREN AND ADOLESCENTS OF SCHOOL AGE //World Bulletin of Public Health. – 2023. – Т. 18. – С. 50-52.

12. Baxodirovna X. U., Shoirjonovich M. U. FOOD POISONING AND ITS PREVENTION AND DISPOSAL METHODS //Мировая наука. – 2018. – №. 12 (21). – С. 85-87.

13. Shoirjonovich M. U., Abdulkhamidovna K. M. Flatulence in Children and Adolescents and its Prevention //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 83-85.

14. Shoirjonovich M. U., Abdulkhamidovna K. M. Platelet deficiency disease among children and adolescents and measures to prevent it //Eurasian Medical Research Periodical. – 2021. – Т. 3. – С. 37-39.

15. Akhunjonova Hakima Abdumannabovna, Tillaboeva Surayo Zakirjonovna, Turgunbayev Fazliddin son of Avazbek //THE ROLE OF CABBAGE IN THE PREVENTION OF TUMOR DISEASES// Международный научный журнал «Научный импульс» № 3 (100), часть 1. Октябрь, 2022. 699-701.

16. Abdumannabovna A. K., Asadullaevna K. S.//DISEASE WITH POSTCOVID GASTRODUODENITIS AND THE ROLE OF DIET IN TREATMENT //EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE. - 2022. - Т. 2. - №. 3. - С. 52-55.

17. Abdumannabovna K. A. et al. The Role of Diet and Preventive Nutrition in Diabetes Type 2 //CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES. - 2022. - Т. 3. - no. 2. - S. 324-328.