

БОЛАЛАР КУНЛИК ОВҚАТЛАНИШНИ ГИГИЕНИК БАХОЛАШ

*Б.Д. Абдуллаева, Тошкент давлат стоматология институти даволаш иши
факултети 2 курс талабаси*

*Рахбар: Д.М.Туева ТДСИ Жамоат саломатлиги, соғлиқни сақлашни бошқаруши ва
жисмоний маданият кафедраси*

Долзарблиги. Аҳолининг турли қатламларининг ўсиш ва ривожланиши, соғлом бўлишида овқатланишнинг ўрни каттадир. Соғлом турмуш тарзи ва унинг тамойиллари орасида соғлом овқатланишнинг ўрни бекиёсдир. Соғлом овқатланшнинг бузилиши натижасида овқатланиш статусининг бузилиши натижасида белгилар шаклланади ва унинг бузилиши билан боғлиқ касалликлар ривожланади. Бугунги кунда мактабгача таълим ёшидаги болалар овқатланишига эътибор кучайтирилмоқда ва уларнинг сифатли озиқ-овқат маҳсулотлари билан таъминлаш ва уларнинг ечимини топиш нафақат соҳа ходимлари балким бутун жамоачилик олдида турган долзарб муаммолардан биридир.

Ишнинг мақсади. Мактабгача таълим ташкилотларида тарбияланаётган болалар кунлик овқатланиш тартибини гигиеник таҳлил қилишдан иборат.

Тадқиқот материал ва усуллари. Тошкент шаҳридаги 120-сон мактабгача таълим ташкилотда олиб борилди. Мактабгача таълим ташкилотидаги болаларнинг овқатланиш рацион ва унинг таркибий тузилиши СанНваҚ-0016-2021 Ўзбекистон Республикасида мактабгача таълим ташкилотларида тарбияланаётган болаларни хавфсиз ва сифатли овқатланишини ташкил этилишига оид гигиеник талаблар асосида гигиеник таҳлил қилинди. Мактабгача таълим ташкилотида 280 нафар болаларнинг кунлик овқатланиш тартиби таҳлил қилинди. Тадқиқот ишлари йилнинг қиш–баҳор мавсумида олиб борилди. Тадқиқотга 7 кун давомида болалар истеъмол қилган озиқ-овқат маҳсулотларнинг тамонома-тақсимот натижаси асосидаги таҳлиллари қайд этиш билан олиб борилган.

Олинган натижаларнинг таҳлили. Мактабгача таълим ташкилотда тарбияланаётган болаларнинг кунлик рационини гигиеник таҳлилидан кўриниб турибдики, болаларнинг кунлик рацион таркиби, сифати ва унинг тузилиши меъёрий хужжатларда келтирилган гигиеник талабларга мос келмайди. МТТда кунлик рацион белгиланган физиологик ва гигиеник меъёрий кўрсаткичларга мос келмайди. Асосий кун давомидаги овқатланиш тартибининг таҳлилидан кўриниб турибдики, асосий кунлик овқат рацион карбонсувлар сақловчи маҳсулотлар билан бойитилган. Асосий маҳсулотларни нон маҳсулотлари, нон, макарон, гуруч, турли ёрмалардан, қандолат маҳсулотларидан иборат. Ушбу маҳсулотлар асосан тез сўриладиган карбонсувлардан иборат. Мактабгача таълим ёшидаги болаларнинг кунлик рационидани сут ва сут маҳсулотларининг истеъмол даражасида сутнинг миқдори 180 грамм, сариёғнинг миқдори 20 грамм, қатикнинг миқдори эса 50 грамм, сметанинг

миқдори 3 грамм, сузманинг миқдори 10 грам, пишлок 5 грам ташкил қилган ва норма айримлари тўғри келмайди.

Уларнинг кунлик рационинг таҳлили шуни кўрсатадики, киш-баҳор мавсумида сутнинг истеъмол даражаси меъёрдан 86,3 дан 84,4%гача, сариёнинг миқдори эса 98,4-97,2%гача, қатик миқдори эса 86,6-85,7%гача камлиги аниқланган. Ушбу камчилликлар нон ва қандолат маҳсулотлари ҳисобига бойитилган. Бу эса болаларнинг кунлик рационини 31«Sogʻlom turmush tarzi» 2023 yil 17 fevral таркибида оқсил, ёғлар миқдорининг камайиши билан биргаликда минерал моддалар асосий кальций ва фосфор миқдорини камайишига олиб келади.

Хулоса. Мактабгача таълим ташкилотларининг кунлик овқатланиш рационини гигиеник талабларга мос келмайди. Бу эса уларнинг ривожланишини издан чиқиш ва овқатланиш билан боғлиқ касалликларнинг ривожланишга шароит яратади.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Агзамова, Ш. А., И. Д. Шахизирова, and Д. И. Ахмедова. "УРОВЕНЬ ВИТАМИНОВ, МАКРО И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ У ДЕТЕЙ С ПОСТКОВИДНЫМ СИНДРОМОМ." *Science and innovation 3.Special Issue* 44 (2024): 26-34.
2. Абдурахманова, С., Сулейманова, Н., Ходжаева, З., & Назарова, Д. (2022). Особенности ультразвуковых и доплерометрических изменений у женщин с миомой матки и/или аденомиозом и их роль в выборе метода лечения. in *Library*, 22(1), 44-47.
3. Agzamova, S. A., F. Akhmedova, and E. A. Shamansurova. "Evaluation of potentially removable risk factors of arterial hypertension in children of Uzbekistan." *European science review* 7-8 (2018): 76-79.
4. Ахмедова, Ф. М., and Ш. А. Агзамова. "Оценка параметров систолического и диастолического артериального давления у детей младшего школьного возраста." *АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ*. 2015.
5. Агзамова, Ш. А., and Ф. Р. Бабаджанова. "ВРОЖДЕННЫХ ПОРОКОВ СЕРДЦА У ДЕТЕЙ ХОРЕЗМСКОЙ ОБЛАСТИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН." *Вестник национального детского медицинского центра* 2 (2022): 11-15.