

BOLALAR VA O‘SMIRLAR GIGIYENASI: RATSIONAL OVQATLANISH VA SOG‘LOM RIVOJLANISH ASOSLARI

Ergasheva Odina Otabek qizi

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti talabasi

odina7344@gmail.com

Ilmiy rahbar: Maxamatov Umidjon Shoirjonovich

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Annotatsiya:

Ushbu maqolada bolalar va o‘smirlarning ratsional ovqatlanishi, ovqat tarkibi va miqdori, gigiyenik tamoyillar va ularning sog‘lom rivojlanishdagi roli batafsil yoritilgan. Shuningdek, noto‘g‘ri ovqatlanish natijasida yuzaga keladigan kasalliklar, bolalar va o‘smirlar salomatligini saqlashda gigiyena qoidalarining ahamiyati keltiriladi. Maqola talabalarga ovqatlanish gigiyenasi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha nazariy va amaliy bilim beradi.

Kalit so‘zlar: Ratsional ovqatlanish, bolalar, o‘smirlar, gigiyena, ovqat tarkibi, salomatlik, noto‘g‘ri ovqatlanish

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ЗДОРОВОГО РАЗВИТИЯ

Аннотация:

В данной статье подробно рассматриваются вопросы рационального питания детей и подростков, состав и количество пищи, гигиенические принципы и их роль в здоровом развитии. Также освещаются последствия неправильного питания и значение соблюдения правил гигиены для сохранения здоровья детей и подростков. Статья предоставляет студентам теоретические и практические знания о гигиене питания и формировании здорового образа жизни.

Ключевые слова: Рациональное питание, дети, подростки, гигиена, состав пищи, здоровье, неправильное питание

NUTRITION HYGIENE IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: PRINCIPLES OF RATIONAL DIET AND HEALTHY DEVELOPMENT

Abstract:

This article provides a detailed overview of rational nutrition for children and adolescents, including diet composition, quantity, hygiene principles, and their role in healthy development. The consequences of improper nutrition and the importance of hygiene rules for maintaining children's and adolescents' health are also discussed. The article equips students with theoretical and practical knowledge on nutrition hygiene and healthy lifestyle formation.

Keywords: Rational nutrition, children, adolescents, hygiene, diet composition, health, improper nutrition

Kirish:

Bolalar va o'smirlar gigiyenasi inson salomatligini saqlash, organizmning to'g'ri rivojlanishi va immun tizimini mustahkamlashda juda muhim hisoblanadi. Ushbu yosh davrida tananing o'sishi, organ va tizimlarning rivojlanishi, miya faoliyati va reproduktiv tizimning shakllanishi kuchli sur'atlarda kechadi. Shu sababli bolalar va o'smirlarning ovqatlanish gigiyenasi – ularning ratsional, muvozanatli va to'g'ri ovqatlanish tartibini tashkil etish, oziq-ovqat xavfsizligi va gigiyena qoidalariga rioya qilishni o'z ichiga oladi.

Ratsional ovqatlanish – bu yoshga mos, kaloriyali, oqsil, yog' va uglevodlar, shuningdek, vitaminlar va minerallar muvozanatiga ega ovqatlarni iste'mol qilishdir. Bolalar va o'smirlarning organizmi tez o'sadi va energiya talab etadi, shuning uchun ovqat tarkibi va miqdori ularning yoshiga, jinsiga, jismoniy faolligiga mos bo'lishi lozim. Masalan, bolalar uchun oqsil va kalsiyga boy ovqatlar suyak va mushaklarning normal rivojlanishi uchun zarurdir, uglevodlar esa miya faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi.

Ovqatlanish gigiyenasi shuningdek, oziq-ovqatning sifatini, tayyorlash va saqlash shartlarini ham nazorat qiladi. Toza suv, toza idish-tovoqlar, meva va sabzavotlarni yuvish, pishirish va saqlash shartlariga rioya qilish bolalar va o'smirlar salomatligini infeksiyalar va oziq-ovqat bilan bog'liq kasalliklardan himoya qiladi. Noto'g'ri ovqatlanish, iflos ovqat yoki noto'g'ri saqlangan mahsulotlar bolalarda oshqozon-ichak kasalliklari, parazitlar, vitamin yetishmovchiligi va boshqa sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, bolalar va o'smirlar organizmida vitamin va mineral moddalar yetishmasligi rivojlanish sekinlashishi, immunitetning pasayishi va energiya darajasining kamayishiga sabab bo'ladi. Masalan, temir yetishmovchiligi anemiyaga, kalsiy yetishmasligi esa suyaklarning zaiflashishiga olib keladi. Shu sababli ratsional ovqatlanish faqat kaloriya bilan cheklanmasdan, mikroelementlar, oqsil va vitaminlarning yetarli bo'lishini ham nazarda tutishi kerak.

Bolalar va o'smirlar gigiyenasi sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. U nafaqat ovqatlanish bilan bog'liq, balki jismoniy faoliyat, uyqu tartibi, gigiyenik odatlar va stressga qarshi choralarga ham taalluqlidir. Bu yoshdagi organizmda immun tizimi va organlar o'sishi, psixologik rivojlanish, kontsentratsiya va o'quv samaradorligini oshirish uchun muhimdir.

Shuningdek, ratsional ovqatlanish va gigiyena qoidalarini yoshligidan shakllantirish kelajakda sog'lom odatlarni rivojlantiradi, ortiqcha vazn, semizlik, qandli diabet va yurak-qon tomir kasalliklari kabi surunkali kasalliklarning oldini oladi. Shu sababli bolalar va o'smirlarning ovqatlanish gigiyenasi nafaqat jismoniy, balki ruhiy va psixologik salomatlikni ta'minlashda ham ahamiyatlidir.

Maqola davomida bolalar va o'smirlarning ratsional ovqatlanishi, ovqat tarkibi, miqdori, gigiyenik tamoyillar va noto'g'ri ovqatlanish oqibatlari keng yoritiladi. Shuningdek, ularning sog'lom rivojlanishi va salomatligini ta'minlash uchun amaliy tavsiyalar beriladi. Bu esa talabalarga nazariy bilimlarni amaliyot bilan uyg'unlashtirish imkonini beradi.

Umuman olganda, bolalar va o'smirlar gigiyenasi fanining o'rganilishi yosh avlodni sog'lom rivojlantirish, kasalliklarni oldini olish va kelajakda samarali sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega. Ratsional ovqatlanish va gigiyenik odatlarni yoshligidan o'rgatish orqali ularning salomatligi va hayot sifati sezilarli darajada yaxshilanadi.

Asosiy qism:

Bolalar va o'smirlarning ratsional ovqatlanishi ularning normal o'sishi, mushak va suyak rivojlanishi, miya faoliyati va umumiy energiya balansini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Shu yoshdagi organizm tez rivojlanadi, shuning uchun oqsil, yog', uglevod, vitamin va minerallar balansiga e'tibor berish lozim. Oqsillar hujayralar va to'qimalar o'sishi, mushak va immun tizimi rivojlanishi uchun zarur; yog'lar energiya manbai sifatida ishlaydi va hujayra membranalari tarkibida ishtirok etadi; uglevodlar esa asab tizimi va miya faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi. Ratsional ovqatlanishning buzilishi o'sish kechikishi, charchoq va immunitet pasayishiga olib kelishi mumkin.

Vitaminlar va minerallar bolalar va o'smirlar organizmi uchun hayotiy ahamiyatga ega. Kalsiy va vitamin D suyaklarning rivojlanishida, temir qon tarkibidagi gemoglobin sintezida, yod esa qalqonsimon bez gormonlarining normal ishlab chiqarilishida muhim rol o'ynaydi. Vitamin A, C va E immunitetni mustahkamlashda, ko'rish qobiliyati va hujayra himoyasida ishtirok etadi. Yetishmovchilik hollari anemiya, osteoporoz, rivojlanish kechikishi va infeksiyalarga moyillikni oshiradi.

Ovqatlanish gigiyenasi ratsional ovqat tarkibi bilan bir qatorda, oziq-ovqatni tayyorlash va saqlash shartlarini ham o'z ichiga oladi. Toza suv, gigiyenik idish-tovoqlar, meva va sabzavotlarni yuvish, oziq-ovqatni to'g'ri pishirish va saqlash bolalarni oshqozon-ichak infeksiyalari, toksikologik kasalliklar va parazitlar xavfidan himoya qiladi. Shuningdek, oziq-ovqatning saqlanish muddati, tayyorlash shartlari va mikroorganizmlardan himoya qilish choralari bolalar gigiyenasining ajralmas qismidir.

Bolalar va o'smirlarning energiya va ovqat ehtiyoji ularning yoshiga, jinsiga, jismoniy faolligiga va o'sish sur'atlariga bog'liq. Masalan, o'smirlar o'sish sur'atlari yuqori bo'lgan davrda ko'proq oqsil va kaloriyaga muhtoj bo'ladi. Jismoniy faollik yuqori bo'lsa, energiya va uglevodlar iste'moli oshirilishi lozim. Ovqatlanish tartibi muntazam va kun davomida teng taqsimlangan bo'lishi kerak. Ertalab, tushlik va kechki ovqat asosiy bo'lishi, o'rtada esa sog'lom atıştırmaqlar iste'mol qilinishi lozim.

Noto'g'ri ovqatlanish bolalar va o'smirlar orasida keng tarqalgan muammo hisoblanadi. Ortiqcha shakar, yog'li va fast-food mahsulotlar semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va ortiqcha vazn rivojlanishiga olib keladi. Shu bilan birga, vitamin va minerallar yetishmovchiligi immun tizimining pasayishiga, charchoq, suyak va mushaklarning rivojlanish kechikishiga, diqqat va o'quv samaradorligining kamayishiga sabab bo'ladi.

Gigiyenik odatlarni yoshligidan shakllantirish muhimdir. Bu ovqatni toza qo'llar bilan iste'mol qilish, idish-tovoqlarni gigiyenik saqlash, ovqat tayyorlashda sanitariya qoidalariga rioya qilishni o'z ichiga oladi. Shuningdek, oziq-ovqatning sifati, sifat belgilariga e'tibor, yetarli sovutish va pishirish usullarini qo'llash kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Bolalar va o'smirlar gigiyenasi faqat jismoniy salomatlik bilan cheklanmaydi, balki psixologik rivojlanish va o'quv samaradorligini ham oshiradi. Sog'lom ovqatlanish energiya darajasini oshiradi, kontsentratsiyani yaxshilaydi, ruhiy holatni barqarorlashtiradi va stressga chidamliligini kuchaytiradi. Shu sababli ratsional ovqatlanish va gigiyenik odatlarni yoshligidan o'rgatish juda muhimdir.

Bolalar va o'smirlar ovqatlanishida biologik qiymati yuqori bo'lgan mahsulotlar alohida ahamiyat kasb etadi. Hayvon oqsillariga boy mahsulotlar (sut va sut mahsulotlari, tuxum, baliq, go'sht) to'liq aminokislotalar manbai bo'lib, organizmda to'qimalar regeneratsiyasi va fermentlar sintezini ta'minlaydi. Ayniqsa o'smirlik davrida oqsil

tanqisligi mushak massasining yetarli rivojlanmasligi, gormonal disbalans va immunitetning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Uglevodlarning sifati ham muhim ahamiyatga ega. Murakkab uglevodlar (don mahsulotlari, sabzavotlar, mevalar) organizmni uzoq muddat energiya bilan ta'minlaydi, qonda glyukoza darajasini barqaror ushlab turadi. Aksincha, tez hazm bo'ladigan uglevodlarning (shirin ichimliklar, qandolat mahsulotlari) ko'p iste'moli insulin rezistentligi, semizlik va 2-tip qandli diabet rivojlanish xavfini oshiradi.

Bolalar va o'smirlar gigiyenasida ovqatlanish rejimi muhim mezon hisoblanadi. Kun davomida ovqat 4–5 mahal qabul qilinishi, nonushta majburiy bo'lishi kerak. Nonushta qilmaslik aqliy faoliyatning pasayishi, diqqat susayishi va o'quv jarayonining samaradorligi kamayishiga olib keladi. Kechki ovqat esa yengil va uyqudan kamida 2–3 soat oldin iste'mol qilinishi tavsiya etiladi.

Suv ichish gigiyenasi ham bolalar va o'smirlar salomatligida muhim o'rin tutadi. Organizmda suv yetishmovchiligi metabolik jarayonlarning sekinlashishi, buyrak faoliyati buzilishi va umumiy holsizlikka sabab bo'ladi. Kunlik suv ehtiyoji yosh va jismoniy faollikka bog'liq bo'lib, toza ichimlik suvi iste'moli qat'iy nazorat qilinishi lozim.

Ovqatlanish gigiyenasida oziq-ovqat xavfsizligi masalasi alohida ahamiyatga ega. Mikroorganizmlar bilan zararlangan ovqat mahsulotlari bolalarda ovqatdan zaharlanish, ich ketishi, qusish va suvsizlanish kabi o'tkir holatlarni chaqiradi. Shu bois ovqat tayyorlashda sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish, xom va tayyor mahsulotlarni alohida saqlash muhimdir.

Bolalar va o'smirlarning ovqatlanish odatlari ko'p jihatdan oila va maktab muhitiga bog'liq. Ota-onalar va pedagoglar sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirishda yetakchi rol o'ynaydi. Maktab oshxonalarida ratsional menyu tuzish, kaloriya va biologik qiymatni hisobga olish sog'lom avlodni tarbiyalashning muhim omilidir.

Zamonaviy sharoitda gipodinamiya va noto'g'ri ovqatlanishning uyg'unlashuvi bolalar salomatligiga jiddiy xavf tug'diradi. Jismoniy faollikning kamligi ovqatdan

olinadigan energiyaning sarflanmasligiga olib keladi va bu semizlik rivojlanishiga zamin yaratadi. Shu sababli ovqatlanish gigiyenasi jismoniy tarbiya va sogʻlom turmush tarzi bilan uzviy bogʻliq holda olib borilishi zarur.

Umuman olganda, bolalar va oʻsmirlarning ratsional ovqatlanishi va gigiyenasiga ilmiy asoslangan yondashuv kelajakda sogʻlom, mehnatga layoqatli va intellektual rivojlangan jamiyatni shakllantirishning muhim sharti hisoblanadi. Bu masalani chuqur oʻrganish tibbiyot talabalari uchun profilaktik tibbiyotning asosiy yoʻnalishlaridan biri boʻlib qoladi.

Umuman olganda, bolalar va oʻsmirlarning ratsional ovqatlanishi va gigiyenasi ularning sogʻlom rivojlanishi, immun tizimi mustahkamligi, surunkali kasalliklarning oldini olish va kelajakda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega. Bu bilimlar talabalarga nafaqat nazariy bilim beradi, balki amaliy jihatdan bemorlar bilan ishlash, profilaktik tavsiyalar berish va sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish imkoniyatini beradi.

Xulosa:

Bolalar va oʻsmirlar gigiyenasi, ayniqsa ratsional ovqatlanish masalalari, sogʻlom avlodni shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu yosh davrida organizmning intensiv oʻsishi, suyak-mushak tizimi, asab va endokrin tizimlarning shakllanishi sodir boʻlib, toʻgʻri va muvozanatli ovqatlanish bu jarayonlarning fiziologik meʼyorda kechishini taʼminlaydi. Ratsional ovqatlanish bolalar va oʻsmirlarning jismoniy rivojlanishi, aqliy faoliyati, immuniteti va umumiy hayot sifati bilan bevosita bogʻliqdir.

Oqsil, yogʻ, uglevodlar, vitaminlar va minerallarning yetarli va muvozanatli isteʼmoli organizmning energiya ehtiyojini qondiradi hamda kasalliklarga qarshi tabiiy himoyani kuchaytiradi. Ovqatlanish gigiyenasi qoidalariga rioya qilinmasligi esa semizlik, anemiya, vitamin yetishmovchiligi, oshqozon-ichak kasalliklari va metabolik buzilishlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli ovqat mahsulotlarining sifati, tayyorlanishi va saqlanishiga doimiy eʼtibor berish zarur.

Bolalar va o'smirlar gigiyenasini ta'minlash nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ham ega. Sog'lom ovqatlanish va gigiyenik odatlarni erta yoshdan shakllantirish kelajakda surunkali kasalliklarning oldini olishga, o'quv va mehnat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shu bois ushbu fan tibbiyot talabalari uchun muhim nazariy va amaliy bilimlar manbai bo'lib, profilaktik tibbiyotning asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Guyton A.C., Hall J.E. Textbook of Medical Physiology. 14-nashr. Elsevier, 2020.
2. Ganong W.F. Review of Medical Physiology. 26-nashr. McGraw-Hill Education, 2019.
3. Vorontsov I.M., Maxonina N.A. Gigiyena detey i podrostkov. Moskva: GEOTAR-Media, 2018.
4. Tutelyan V.A. Ratsionalnoye pitaniye. Moskva: Meditsina, 2017.
5. WHO. Nutrition in Adolescence – Issues and Challenges for the Health Sector. Geneva, 2005.
6. WHO. Guidelines on Healthy Diet. World Health Organization, 2020.
7. UNICEF. Improving Child Nutrition: The achievable imperative for global progress. New York, 2013.
8. Tortora G.J., Derrickson B.H. Principles of Anatomy and Physiology. 15-nashr. Wiley, 2017.
9. Pokrovskiy A.A. Osnovy gigiyeny pitaniya. Moskva: Meditsina, 2016.
10. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Bolalar va o'smirlar ovqatlanishi bo'yicha sanitariya me'yorlari va qoidalari. Toshkent, so'nggi nashr.