

VOHA HUDUDIDA MAKTABGACHA TARBIYA YOSHIDAGI BOLALAR KUNLIK RATSIONIDA VITAMINLARNI GIGIENIK TAHLILI

Bo'rieva Dilnoza Baxriddinovna

Termiz iqtisodiyot va servis unversiteti

Tibbiyot fanlar kafedrasida assistenti

Muammoning dolzarbligi: Ma'lumki, bolalik davrida intensiv o'sish va intensiv metabolik jarayonlar sodir bo'ladi, bu esa bolalar tanasining vitaminlar va mineral moddalarga bo'lgan yuqori ehtiyojini belgilaydi. Metabolizmni buzilgan holda, vitamin yetishmasligi immunitetning pasayishiga yordam beradi, bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi, surunkali kasalliklarning chastotasini oshiradi va og'irligini kuchaytiradi [1]

Inson tanasi vitaminlarni sintez qilmaydi va ularni tananing fiziologik ehtiyojlariga mos keladigan miqdorda tayyor holda olishi kerak. Bino va energiya asosi bo'lmagan vitaminlar biokimyoviy reaksiyalar uchun katalizator bo'lib xizmat qiladi [3].

Hozirgi kunda vitaminlar yetishmasligi sababli kelib chiqadigan va klinik jihatdan namoyon bo'ladigan gipovitaminozlar, masalan, Beri-beri kasalligi, Pellagra va boshqalar hozir kam uchraydi.[2]

Cochrane kutubxonasi xalqaro ma'lumotlar bazasida markaziy asab tizimining normal ishlashi uchun bir qator mikronutrientlarning muhimligini ko'rsatadigan tizimli sharhlar to'plangan: kalsiy, fosfor, magniy, natriy, kaliy, mis, xrom, yod, temir va boshqalar [4].

Homila hayotning ikkinchi oyida homilada bronxial daraxt hosil bo'ladi. Ona qornida rivojlanishning to'rtinchi oydan oltinchi oygacha bronxiolalar, oltinchi oydan o'ninchi oygacha alveolyar yo'llar va alveolyar qopchalar hosil bo'ladi [5-6].

Bolalar va o'smirlarning salomatlik holatini himoyalash va mustaxkamlashga qaratilgan tadbirlar davriy ravishda amalga oshirishga bugungi kunda yuksak e'tibor qartilmoqda. Bugungi kunda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar kunlik ratsioni tarkibidagi asosiy mikronutrientlarning ularning rivojlanishga ta'sirini baholashga qaratilgan chora-tadbirlarni davriy ravishda amalga oshirish soha xodimlari oldida turgan dolzarb muammolardan biridir.

Tadqiqot maqsadi: Ishning maqsadi qilib, Surhondaryo vohasida maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi bolalar kunlik ratsionida vitaminlar miqdorini gigienik tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot material va usullari: Surhondaryo viloyati tumanlar kesimida maktabgacha ta'lim tashkilotida tarbiyalanayotgan bolalarning kunlik ovqatlanish ratsionini SanNaQ 0016-2021 me'yoriy xujjat asosida tahlil qilindi. Maktabgacha ta'lim tashkilotida 3 dan 7 yoshgacha bo'lgan bolalar tarbiyalanadi. Ularning kunlik ovqatlanish ratsionini fiziologik me'yorlarga mos kelishini gigienik tahlil qilindi.

Olingan natijalarning tahlili: Maktabgacha ta'lim tashkilotda tarbiyalanayotgan bolalarning kunlik ratsionini gigienik tahlilidan ko'rinib turibdiki, bolalarning kunlik ratsioni tarkibi belgilangan gigienik talablarga mos kelmaydi. Bolalarning kunlik ratsioni tarkibida asosiy oziqa mahsulotlari, go'sht, baliq va sut mahsulotlari bilan birgalikda asosiy meva va sabzovotlar bilan ta'minlanganlik darajasi yilining qish-bahor mavsumida ham, yoz-kuz mavsumida ham gigienik talablarga mos kelmaydi. Bu esa bolalarning kunlik ratsioni tarkibida oqsil, yog'lar va karbonsuvlar miqdorining keskin kamayganligini ko'rsatadi. Asosiy oziqa moddalarining keskin kamayishi natijasida kunlik ratsion tarkibida mineral moddalar va vitaminlarning ham kamayishiga olib kelgan. Shuning uchun biz ularning kunlik ratsioni tarkibida vitaminlar bilan ta'minlanganlik darajasini tahlil qildik.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarning kunlik ratsionini tahlilidan ko'rinib turibdiki, vitaminlarning V 1 turi kunlik ratsion tarkibida qish-bahor mavsumida 78,7%ga, yoz-kuz mavsumida esa 82,4%ga ta'minlangan bo'lsa, A vitmini esa qish-bahor mavsumida 68,2%ga, yoz-kuz mavsumida esa 65,4%ga ta'minlangan, S vitamini bilan ta'minlanish esa qish-bahor mavsumida 58,5%ga, yoz-kuz mavsumida esa 64,6%ga ta'minlangan. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarning kunlik ratsioni tarkibida asosiy moddalarning yetishmasligi ularning organizmida vitaminlarning miqdorini ham yetishmasligi natijasidagi holatlarning rivojlanishiga sharoit yaratadi.

Xulosa: Shunday qilib, vitaminlar etishmovchiligini tuzatish nafaqat yetishmayotgan moddalarni qo'shimcha iste'mol qilishni, balki ularning so'rilishini yaxshilashni, shuningdek, organizmdagi vitaminlar sintezini ta'minlashni ham o'z ichiga olishi kerak. Olingan natijalar asosida shuni ta'kidlashimiz joizki, maktabgacha ta'lim tashkilotlarining kunlik ovqatlanish ratsionini gigienik talablarga mos kelmasligi ularning aqliy va jismoniy rivojlanishining izdan chiqishga olib keladi. Bu borada tadqiqot ishlari olib borilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Lundina G.V., Repetskaya M.N., Toropova E.A., Golovina V.V. Yosh bolalarda ovqatlanishning zamonaviy jihatlari. Eksperimental va klinik gastroenterologiya. 2018;156(8):41–44
2. Zaxarova I.N., Sugyan N.G., Dmitrieva Yu.A. Maktabgacha yoshdagi bolalarda mikronutrient yetishmovchiligi. Zamonaviy pediatriya savollari. 2014;13(4):63-69. DOI: 10.15690/vsp.v13i4.1086
3. Martinchik A.N., Baturin A.K., Keshabyants E.E. Rossiyada 3 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarning haqiqiy ovqatlanishini tahlil qilish. Oziqlanish muammolari. 2017;86(4):50–60.
4. Kodentsova V.M., Vrzhesinskaya O.A. Bolalar ovqatlanishidagi oziq-ovqatlar: tarixi, muammolari va istiqbollari. Bolalar ovqatlanishiga oid savollar. 2012;10(5):31–44. 324 Pediatriya ko'krak saratoni. Ona va bola. T. 3, №4, 2020 / Ayollar va bolalar salomatligi bo'yicha Rossiya jurnali. jild. 3, №4, 2020 yil.
5. Sultanov, Ravshan Komiljanov, et al. "Dynamics of development of tissue structures of the trachea and bronchial wall in the period of six months of childhood." European journal of modern medicine and practice 2.4 (2022): 24-29.
6. Sultanov, Ravshan Komiljonovich, Zumrat Shavkatovna Sodikova, and Boboyorov Sardor Uchkun oglu. "Dynamics of Fat Cells of the Bronchial Tree Mucosa in Postnatal Ontogenesis." Central Asian Journal of Medical and Natural Science 2.4 (2021): 182-184