MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARI TARBIYALANUVCHILARI SOG'LOM OVQATLANISHI SALOMATLIK KO'RSATKICHIGA TA'SIRI

Nomozboyeva Maftuna Abduhamidovna - assistent
Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti (Samarqand, O'zbekiston)

Tadqiqot maqsadi: *Inson hayoti davomida juda ko'plab o'zgarishlarni boshidan kechiradigan, regeneratsiya jarayoni to o'limgacha davom etadigan murakab tizim hisoblanadi. Salomatlik esa yillar davomida sayqallanib o'zgarishlar natijasida yanada murakkablashadi. Salomatlik holatiga ovqatlanish bevozita ta'sir etuvchi hayotimizning bir qismidir. Bolalarni sog'lom voyaga yetishida ovqatlanish juda muhim ahamiyatga egadir. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari sog'lom ovqatlanishi salomatlik ko'rsatgichiga ta'sirini o'rganish ham bunga yorqin misoldir.*

Materiallar va usullari: *Tadqiqot uchun materiallar davlat MTTlari, xususiy MTTlari hamda davlat sherikchiligi asosida tashkil qilingan MTTlarda tarbiyalanayotgan bolalarga tavsiya etilgan kunlik ratsionidagi ozuqa mahsulotlari va uning iste'mol kunlarini misol tariqasida o'rganildi. Ushbu ma'lumotlarni jamlash jarayoni MTTlarga talabalar bilan tashrif jarayonida olindi.*

Xulosa: *Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, iste'mol qilinayotgan har qanday oziq-ovqat mahsulotlari moddalar almashinuvida o'zining katta ahamiyatiga egadir. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari sog'lom ovqatlanishi salomatlik ko'rsatgichiga ta'sirini o'rganish davomida bolalarning fziologik jihatdan faoliyati, uning uyqu davri va aqliy hamda jismoniy mehnatning to'g'ri taqsimlanganligi ham muhim hamiyatga egaligini ko'rishimiz mumkin. Bunga asosiy sabab ovqat iste'moli natijasida uning hazmlanishida jismoniy harakat va uning dinamikligi va davomiyligidir.*

Kalit so'zlar: *Maktabgacha ta'lim tashkiloti, MTT, sog'lom ovqatlanish, salomatlik, ozuqaviy tarkib, rivojlanish.*

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Номозбоева Мафтуна Абдухамидовна - ассистент
Самаркандский государственный медицинский университет (Самарканд, Узбекистан)

Материалы и методы: *Исследование было изучено в ежедневной диете, которую рекомендовали детям, воспитываемым в дошкольных образовательных организациях, частными учебными организациями дошкольного образования и государственными партнерскими отношениями и примером дней потребления. Процесс накопления этой информации был получен в процессе посещения студентов в дошкольные образовательные организации.*

Заключение: *можно сказать, что любая важность любой потребляемой пищи заключается в обмене метаболизмом. Физическая активность детей также важна для изучения воздействия здравоохранения, надлежащего распределения психической и физической работы. Основной причиной этого является физическое движение и динамика и продолжительность его динамики и динамики в его пищеварении в результате потребления пищи.*

Ключевые слова: *организация дошкольного образования, MTS, здоровое питание, здоровье, содержание питания, развитие.*

PUPILS OFPRE-SCHOOLEDUCATIONALORGANIZATIONSTHE IMPACTOFHEALTHYHEALTHCARE

Nomozboyeva Maftuna Abduhamidovna - assistant
Samarkand State Medical University (Samarkand, Uzbekistan)

Research Purpose: *During human life, which experiences a lot of changes, the regeneration process will continue to die. Health will further complicate more than years as a result of the years. The meal to the state of health is part of our life-threatening lives. It is very important to eat children in healthy adult. Studying the impact of healthcare of students of preschool educational organizations is also a bright example of this.*

Materials and Methods: *For research, the materials for the study were examined as an example of the recommended dietary products and its consumption days on children raised in pre-school educational organizations and government partnerships. The process of accumulation of this information was obtained in the process of visiting students to preschool education organizations.*

Conclusion: *It can be said that any importance of any food consumed is in the exchange of metabolism. Preschoolers of preschoolers can see that the physical activity of children is also important in studying the impact of health care, its sleepy period, and the proper distribution of mental and physical work. The main reason for this is the physical movement and dynamics and duration of its dynamics and dynamics in its digestion as a result of food consumption.*

Keywords*: Preschool education organization, mts, healthy eating, health, nutritional contents, development.*

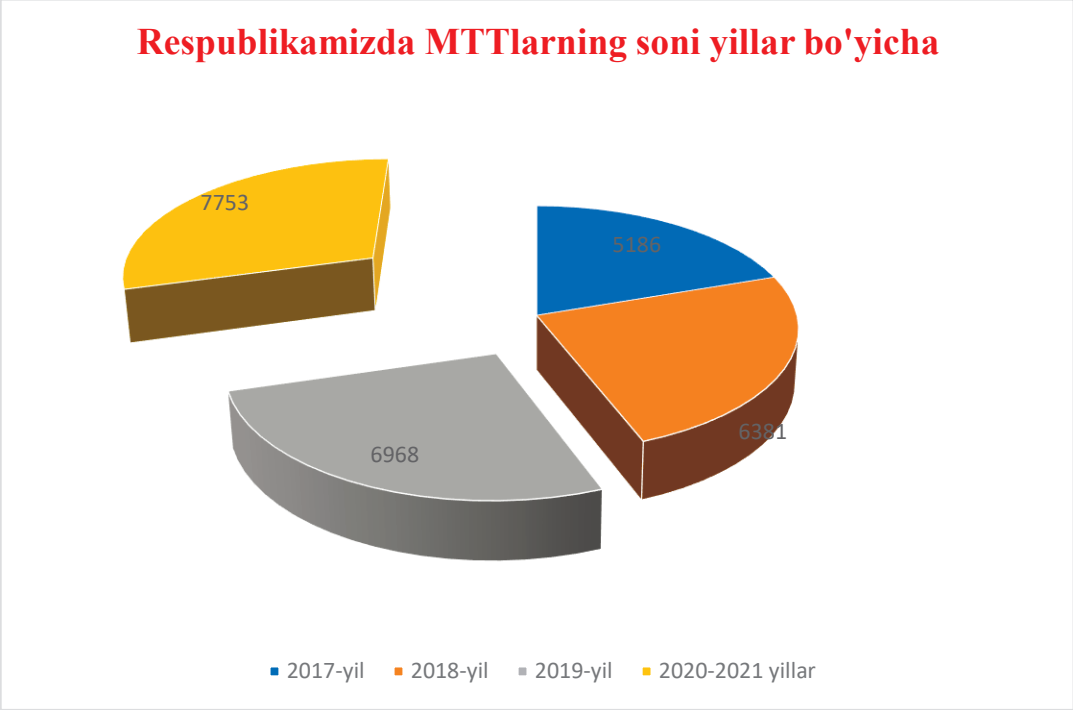
Mavzuning dolzarbligi: Shu davrga qadar respublikamizda ta’lim sifati va uning samaradorligini oshirish uchun bir nechta ishlar olib borildi. Ushbu ko’rsatkichlarni yanada oshirish uchun mamlakatimizda 2008, 2010, 2014 va 2023 yillarni yoshlar va uning salomatligini yanada mustahkamlash va ta’lim sifatini yanada oshirib borish maqsadida yil boshidan rejalar va islohotlar tuzish hamda shunga mos yillar nomlarini e’lon qilinishi bunga yorqin misoldir. Xalqimizda “bola boshidan….” deya aytilgan naqlda ham bolaga yoshlikdan sog’lom turmush tarzi, sog’lom ovqatlanish ko’nikmalari, ta’lim sifatini samaradorligini oshirish uchun eng birinchilardan bo’lib, Maktabgacha ta’lim tashkilotlaridan boshlash maqsadga muvofiqdir. Ushbu maqolada Maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari sog’lom ovqatlanishi salomatlik ko’rsatgichiga ta’siri haqida va uning amaliy hamda iqtisodiy jihati haqida yoritilgan. Hozirgi kunga kelib, maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarning aqliy, jismoniy va estetik jihatdan yetuk shaxs bo’lib voyaga yetishida Bolalar va o’smirlar ovqatlanishini to’g’ri yo’lga qo’yish va gigiyena qoidalariga amal qilish ushbu soha mutaxassislarini oldida turgan asosiy vazifalardandir.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida ham ta’lim sifatining yaxshilanib borishini yanada oshirish ko’zda tutilgan barcha masalalarda ularning ovqatlanishi ham muhim ahamiyatga ega ekanligi, Bolalar va o’smirlar gigiyenasining bir katta bo’lagi sifatida qaralishi lozim. Bolalar va o’smirlar ovqatlanishini to’g’ri tashkillashtirilishi va uning mohiyatini hamda o'rnini asoslash bugungi kundagi ko’pgina kasalliklarning oldini olish choralarining eng katta tarmog’i hisoblanadi. Bolalar va o'smirlarning ovqatlanishidagi zarur bilimlar yosh avlodlar salomatligini himoyalash va uni yanada mustahkamlashda juda salmoqli hissa qo‘shmoqda. Ammo, bu sohada bilimlar va yutuqlardan to’liq hamda samarali foydalanilib kelinmoqda deb ayta olmaymiz. Misol tariqasida: Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida. Shuni takidlash joizki, o’sib kelayotgan yosh avlodning salomatligi nafaqat uning bilim-ko’nikmalariga, balki jamyatning kelajagiga ham ulkan ta’siri bo’lgan jihat tariqasida qarashimiz kerak.

Tadqiqot maqsadi: inson hayoti davomida juda ko’plab o’zgarishlarni boshidan kechiradigan, regeneratsiya jarayoni to o’limgacha davom etadigan murakab tizim hisoblanadi. Salomatlik esa yillar davomida sayqallanib o’zgarishlar natijasida yanada murakkablashadi. Salomatlik holatiga ovqatlanish bevozita ta’sir etuvchi hayotimizning bir qismidir. Bolalarni sog’lom voyaga yetishida ovqatlanish juda muhim ahamiyatga egadir. Maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari sog’lom ovqatlanishi salomatlik ko’rsatgichiga ta’sirini o’rganish ham bunga yorqin misoldir.

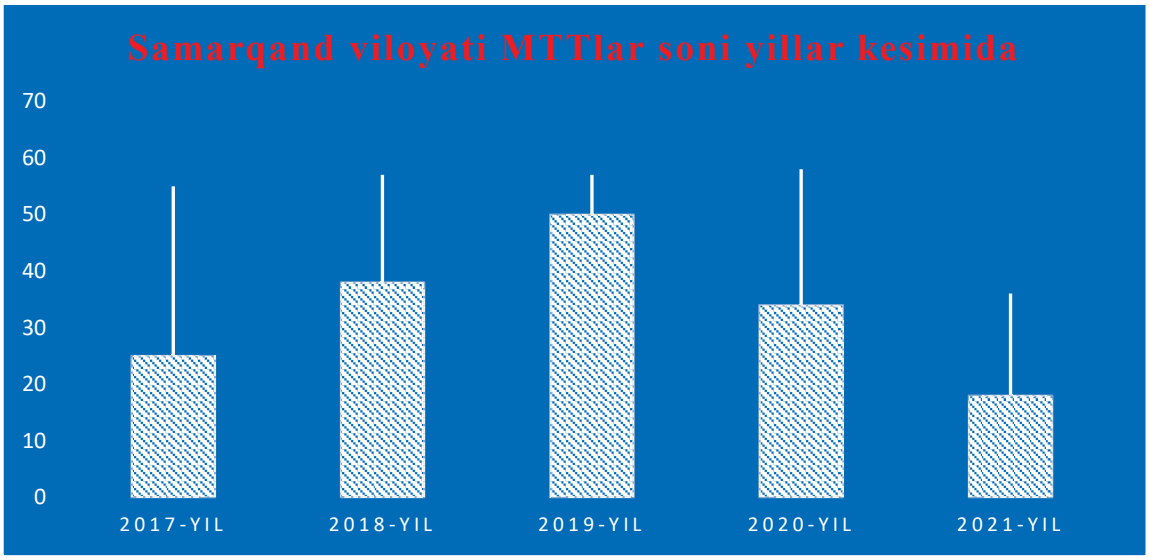
Tadqiqot materiallari: tadqiqot uchun materiallar davlat MTTlari, xususiy MTTlari hamda davlat sherikchiligi asosida tashkil qilingan MTTlarda tarbiyalanayotgan bolalarga tavsiya etilgan kunlik ratsionidagi ozuqa mahsulotlari va uning iste’mol kunlarini misol tariqasida o’rganildi. Ushbu ma’lumotlarni jamlash jarayoni MTTlarga talabalar bilan tashrif jarayonida olindi.

Tadqiqot natijalari: Hozirgi kunga kelib respublikamizning aholisi o’rasida maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalar soni Kundan kunga ortib borayotganligi o’z navbatida MAktabgacha ta’lim tashkilotlarining soni orti borishiga sabab bo’lmoqda. Bunga misol qilib, MTTlarning statistik soni hisoblanganda 2017-yilda 5186 ta, 2018-yilda 6381 ta, 2019-yilda 6968 ta hamda 2020-2021-yillarda ular soni 7753 ta bo’lganligini ko’rishimiz mumkin.



1-diagramma. **Respublikamizda Maktabgacha Ta'lim Tashkilotlarning soni yillar bo'yicha**

Ushbu ko'rsatgichni viloaytlar kesimida tahlil qilinganda birgina Samarqand viloyatidagi MTTlarning sonini ortib borishini ko'rishimiz mumkin. 2017-yilda 556 ta, 2018-yilda 880 ta, 2019-yilda 743 ta, 2020-yilda 848 ta, 2021-yilda 874 tani tashkil qilgan.



2-diagramma. **Samarqand viloyatida 2017-2021-yillar oralig'ida MTTlarning sonini oshib borish ko'rsatgichi.**

Bundan ko'rinib turibdiki, bunday o'sib borishlar albatta bu sohaga jiddiy e'tibor qaratish ma'sulyatini yuklaydi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari sog'lom ovqatlanishi salomatlik ko'rsatgichiga ta'siri haqida gapirar ekanmiz, yana kun tartibi bilan ushbu holatni bog'lashimiz shart. MTTlarda 1-3 yoshgacha va 4-7 yoshgacha bo'lgan bolalar tarbiyalanadi. Bu esa ularning ovqatlanishida kunlik ratsiondagi oziq ovqat tarkibidagi norma, mineral moddalarning qiymati va ularga tortilayotgan taomnomadagi 1-kishiga mo'ljallangan ovqatning energetic quvvati va uni hajmi farqlanadi. 9 va 10 soat davomida MTTlarda tarbiyalanuvchilarning kun tartibiga asosan 4 martadan kam bo'lmagan ovqatlanish tashkil etilishi zarur. Fiziologik jihatdan ovqatlanishni to'g'ri tashkillashtirish SanQvaM 0016-21 bo'yicha quyidagicha tavsiflanadi:

- Nonushta 08:30 – 09:30, Ikkinchi nonushta 10:30 – 11:00, Tushlik 12:00 – 13:00, Ikkinchi tushlik 15:30 – 16:00, Kechki ovqat 18:30 – 19:00, Kechki tamaddi 20:00 – 20:30. Ushbu me'yor va energetic jihatdan sifatli oziq ovqat mahsulotlarini iste'moli bola organizmi rivojlanishiga ijobiy ta'sri ko'rsatib, aqliy faoliyati va uyusida ham o'z natijasini berib boradi. Aks holda ovqatlanish tartibi buzilishi natijasida ko'gina kasalliklar vujudga kelib chiqadi.

Oqsil – bu organizmda qurilish manbai va moddalar almashinuvida muhim ahamiyatga ega hisoblanib, yosh o'sib kelayotgan organizm uchun zarur bo'lgan biologik modda hisoblanadi. Uning yetishmovchiligi natijasida organizmda turli kasalliklar hattoki immunintetning sustlashuvi va hattoki o'sish, rivojlanishdan orqada qolish jihatlari ham ko'p uchramoqda.

Yog'lar – bu organizmda eng ko'p energiya manbai sifatida peshqadamlik qiladigan modda bo'lib, uning faoliyati natijasida organism jismoniy ish faoliyati va aqliy faoliyatini yuritishda ma'lum bir qismini parchalanishi natijasida hosil bo'lgan energiyadan foydalanadi. Shuningdek, organizmda zahira sifatida to'plangan yog' hujayralari ham sifat darajasiga qarab organizmi xavf ostida qoldirishi ham hech gap emas. Bunga misol qilib yog'ning xosilalari bo'lgan xolesterinlar va ularning sifat guruhlarini ko'rsatishimiz mumkin.

Uglevodlar – bu organizmda asosan energiya va miya hujayralarida impulslar hosil bo'lishi va o'tkazuvchanligida eng tez parchalanuvchi modda hisoblanadi. Shuningdek, organizmda to'planish va zahira sifatida saqlanish xususiyatiga ham egadir.

Asosiy moddalar almashinuvida 3 ta moddadan tashqari mineral moddalar, makro va mirkoelementlar, tuzlar, organi moddalar va suvning ahamiyati katta.

Bolalarning ovqat ratsionini shakllantirishda kun davomida oziq-ovqat mahsulotlarini to'g'ri taqsimlanshi zarur. Oqsil, yog'lar va boshqa oziq moddalarining hazmlanish vaqtia oshqozonda saqlanishini hisobga olish eng ma'qul yo'l hisoblanadi. Masalan: oqsilga boy bo'lgan mahsulotlarlar bilan birgalikda yog'ga boy bo'lgan mahsulotlarning birga berilishi va uni noto'g'ri vaqtda iste'mol qilinishi, bola oshqozonida uzoq vaqt saqlanishiga va uni hazmlanishi uchun ancha vaqt va harakat talab qilinishiga, oshqozonda hazmlanish uchun me'da shirasini ko'p miqdorda ishlab chiqilishiga sabab bo'ladi.

Shuning uchun go'sht, baliq, tuxum kabi mahsulotlari bor taomlarni kunning brinci yarmida ya'ni nonushta va tushlik vaqtida berish tavsiya etiladi.

Xulosa: xulosa qilib shuni aytish mumkinki, iste'mol qilinayotgan har qanday oziq-ovqat mahsulotlari moddalar almashinuvida o'zining katta ahamiyatiga egadir. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari sog'lom ovqatlanishi salomatlik ko'rsatgichiga ta'sirini o'rganish davomida bolalarning fziologik jihatdan faoliyati, uning uyqu davri va aqliy hamda jismoniy mehnatning to'g'ri taqsimlanganligi ham muhim hamiyatga egaligini ko'rishimiz mumkin. Bunga asosiy sabab ovqat iste'moli natijasida uning hazmlanishida jismoniy harakat va uning dinamikligi va davomiyligidir.

ADABIYOTLAR

1. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси. Г.И.Шайхова таҳрири остида. Тошкент, 2011. 345 С.

2. Дошкольное образование в Хакасии в постсоветский период: проблемы развития.

3. 0016-21-сон 17.07.2021. O'zbekis ton Respublikasi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablar

4. Kurbanova H. A. Assessment of parents'awareness of healthy eating, eating habits and frequency of consumption of individual foods //Scientific progress. – 2023. – Т. 4. – №. 2. – С. 287-291.