ВЛИЯНИЕ ХАРАКТЕРА ПИТАНИЯ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ И ИММУННУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Карабаев Азамат Худойбердиевич – санитарный врач
Хомидов Ботир Рахмонович – эпидемиолог
Санитарно-эпидемиологический комитет Самаркандской области (Самарканд, Узбекистан)

Аннотация. *В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение влияния характера питания на уровень здоровья и иммунную устойчивость детей дошкольного возраста. Исследование проведено с использованием анкетирования родителей и анализа данных амбулаторных карт воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Установлена статистически значимая связь между несбалансированным питанием и повышенной частотой простудных заболеваний. Дети, рацион которых содержит достаточное количество овощей, фруктов, белковых продуктов и витамина С, имеют более высокий уровень иммунной устойчивости и реже болеют. Полученные результаты подтверждают необходимость формирования культуры здорового питания с раннего возраста как важнейшего звена профилактической медицины.*

Ключевые слова: *дошкольники, питание детей, анкетирование, витамин С, иммунная устойчивость, профилактика, гигиена питания.*

THE INFLUENCE OF DIETARY PATTERNS ON THE HEALTH AND IMMUNE RESISTANCE OF PRESCHOOL CHILDREN

Karabaev Azamat Khudoyberdievich – sanitary doctor
Khomidov Botir Rakhmonovich – epidemiologist
Sanitary and Epidemiological Committee of the Samarkand Region (Samarkand, Uzbekistan)

Abstract. *The article presents the results of a study on the impact of dietary patterns on the health level and immune resistance of preschool children. A parental survey and analysis of outpatient medical records of preschool institutions in Samarkand were conducted. The study revealed that an unbalanced diet, characterized by low intake of fruits, vegetables, and protein-rich foods, is associated with an increased frequency of respiratory illnesses. Children whose diet includes sufficient amounts of vitamin C, protein, and essential minerals demonstrated higher immune stability and fewer illness episodes per year. The findings highlight the importance of forming healthy eating habits from early childhood as a key component of preventive medicine.*

Keywords: *preschool children, child nutrition, questionnaire, vitamin C, immunity, prevention, nutritional hygiene.*

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING SALOMATLIGI VA IMMUN BARQARORLIGIGA OVQATLANISH XARAKTERINING TA’SIRI

Karabaev Azamat Khudoyberdi o’g’li – sanitary doctor
Khomidov Botir Rakhmon o’g’li – epidemiologist
Samarqand viloyati sanitariya-epidemiologiya qo‘mitasi (Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya. *Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligi va immun barqarorligiga ovqatlanish xususiyatlarining ta’siri o‘rganilgan tadqiqot natijalari keltirilgan. Samarqand shahridagi maktabgacha ta’lim muassasalari tarbiyalanuvchilarining ota-onalari o‘rtasida anketalash o‘tkazildi hamda ambulator kartalar ma’lumotlari tahlil qilindi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, sabzavot, mevalar va oqsilga boy mahsulotlarni yetarli miqdorda iste’mol qilmaslik bilan tavsiflanadigan nomutanosib ovqatlanish bolalarda shamollash kasalliklari tez-tez uchrashi bilan bog‘liq. Ratsionida vitamin C, oqsil va mineral moddalar yetarli bo‘lgan bolalarda immun barqarorlik yuqori bo‘lib, kasallik holatlari soni sezilarli darajada kamroq qayd etilgan. Olingan natijalar bolalarda sog‘lom ovqatlanish madaniyatini erta yoshdan shakllantirish profilaktik tibbiyotning muhim yo‘nalishi ekanligini ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *maktabgacha yoshdagi bolalar, bolalar ovqatlanishi, anketalash, vitamin C, immunitet, profilaktika, ovqatlanish gigiyenasi.*

Введение. Питание играет ключевую роль в формировании здоровья детей, особенно в дошкольном возрасте, когда закладываются основы обмена веществ, формируется иммунная система и происходит активный рост организма. Недостаток жизненно важных нутриентов, таких как белок, железо, цинк, кальций, витамины A, D и C, приводит к снижению резистентности организма, увеличению восприимчивости к инфекциям и замедлению психофизического развития.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ, 2023), более трети детей в

возрасте до 7 лет испытывают дефицит витаминов и микроэлементов. Это отражается на функционировании иммунной системы, росте и когнитивных функциях. Исследования ЮНИСЕФ (2022) показали, что у детей с несбалансированным питанием частота простудных заболеваний на 45–60% выше, чем у их сверстников с полноценным рационом. Актуальность исследования обусловлена необходимостью комплексной оценки питания и состояния здоровья детей дошкольного возраста в условиях современных изменений рациона и образа жизни.

Цель исследования — изучить влияние характера питания на уровень здоровья и иммунную устойчивость детей дошкольного возраста.

Материалы и методы. Исследование проводилось в 2024 году на базе трёх дошкольных образовательных учреждений города Самарканда. Обследовано 110 детей в возрасте от 3 до 6 лет (56 мальчиков и 54 девочки).

Методы исследования.

1.**Анкетирование родителей** — с целью изучения структуры питания детей, частоты приёмов пищи, употребления овощей, фруктов, белковых продуктов, сладостей и напитков. Анкета включала 15 вопросов, разделённых на три блока:

- рацион и режим питания,
- предпочтения в еде,
- частота заболеваний и обращений к врачу.

2.**Анализ медицинской документации** — использованы сведения из амбулаторных карт (форма №112/у) воспитанников детских садов.

- Учитывалась частота обращений по поводу острых респираторных заболеваний за 12 месяцев.
- Данные использовались в обезличенном виде, с письменного согласия родителей.

3.**Статистическая обработка** — применялись методы корреляционного анализа (r, $p < 0,05$).

Результаты исследования. Анализ анкетирования родителей дошкольников показал, что структура питания детей характеризуется выраженными отклонениями от принципов рационального питания, установленных санитарно – гигиеническими нормами и рекомендациями ВОЗ. Несмотря на доступность продуктов, обеспечивающих физиологические потребности организма ребёнка, выявлены нарушения как в качественном составе рациона, так и в режиме питания. Так, лишь 37% родителей отметили ежедневное употребление детьми свежих овощей и фруктов, являющихся основными источниками витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон. У большинства семей (63%) овощи и фрукты включаются в рацион нерегулярно – преимущественно в виде гарниров, при этом их объём часто не соответствует возрастным нормам (менее 200 г в сутки).

Регулярное употребление белковых продуктов (молока, яиц, рыбы, мяса, творога) отмечено только у 42% дошкольников. У оставшейся части обследованных белковые продукты вводятся в рацион эпизодически – не более 3-4 раз в неделю. Это создаёт предпосылки для дефицита незаменимых аминокислот и микроэлементов, в первую очередь железа и цинка, что снижает неспецифическую резистентность организма.

Особую тревогу вызывает высокая частота потребления сладких напитков и кондитерских изделий – их ежедневно или несколько раз в неделю употребляют 65% детей. В некоторых семьях сладкие напитки используются как альтернатива воде, что противоречит основным принципам здорового питания. Избыточное поступление простых углеводов повышает риск развития нарушений обмена веществ, снижает аппетит к полезным продуктам и оказывает угнетающие влияние на иммунные функции.

По данным анкет, лишь 29% семей соблюдают рациональный режим питания, включающий три основных приёма пищи и один – два перекуса в течение дня. У большинства дошкольников питание нерегулярное: родители отмечают, что дети часто пропускают завтрак или ужинают слишком поздно. Нерегулярность приёмов пищи, особенно в сочетании с ограниченным потреблением белков и витаминов, является фактором, ослабляющим защитные силы организма.

Анализ медицинской документации (амбулаторных карт воспитанников детских садов, форма №112/у) подтвердил наличие прямой связи между характером питания и состоянием здоровья детей. У 58% обследованных дошкольников за последний год зарегистрировано три и более эпизодов острых респираторных заболеваний, причём у 17% детей – более пяти эпизодов.

При сопоставлении частоты заболеваний с данными об особенностях питания выявлены статистически значимые различия ($p<0,05$):

- Среди детей с регулярным и сбалансированным питанием (ежедневное употребление овощей, фруктов и белковых продуктов) среднее количество эпизодов ОРВИ составило 1,8±0,4 в год;
- У детей с неполноценным рационом (редкое употребление овощей, белка и витаминов) – 3,6±0,5 случаев в год.

Таким образом, частота простудных заболеваний у дошкольников с несбалансированным питанием оказалась почти в два раза выше, чем у их сверстников с полноценным рационом.

Исследование показало, что рацион питания напрямую влияет на иммунную устойчивость и частоту заболеваний у детей. Дети, регулярно употребляющие свежие фрукты, овощи и

молочные продукты, болеют реже и переносят болезни легче – средняя длительность эпизода составляет 4,5 дня против 6,2 дней при неполноценным питании.

Корреляционный анализ выявил отрицательную связь между употреблением растительных продуктов и частотой заболеваний ($r = -0.47$; $p<0,05$), что подтверждает защитную роль витамина С и других микронутриентов.

При этом уровень знаний родителей о рациональном питании остаётся низким: лишь 44% знают о норме овощей и фруктов, 39% ошибочно считают сладости их заменой, а 27% не осведомлены о значении белка.

Обсуждение. Результаты проведённого исследования свидетельствуют о наличии тесной взаимосвязи между характером питания и уровнем иммунной устойчивости у детей дошкольного возраста.

Дети, рацион которых включает достаточное количество витамина С, белка и микроэлементов (цинк, железо), имеют более крепкий иммунитет, реже болеют и быстрее выздоравливают в то же время избыток рафинированных углеводов и недостаток овощей и фруктов приводят к снижению защитных функций организма, нарушению микробиоты кишечника и метаболическому стрессу.

Вывод. Регулярное и сбалансированное питание снижает риск респираторных инфекций у детей почти вдвое, а повышение санитарно-просветительной работы среди родителей является необходимым условием укрепления здоровья дошкольников.

ЛИТЕРАТУРА

1.Курбанова Х. А. Гигиенические проблемы дефицита минеральных элементов среди детей //Журнал гуманитарных и естественных наук. – 2025. – №. 20. – С. 79-81.

2.Курбанова Х. А. Знание матерей и его значимость в профилактике железодефицитной анемии у детей раннего возраста //Медицинский журнал молодых ученых. – 2025. – №. 14 (06). – С. 293-296.

3.Курбанова Х. А. Абсорбция железа: ключевые факторы и роль обогащённых продуктов //Журнал гуманитарных и естественных наук. – 2025. – №. 20. – С. 147-149.

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.

5.Ладодо Калерия Сергеевна Распространенность дефицита минералов и витаминов у детей второго года жизни // Рос. вестн перинатол и педиат. 2011. №5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rasprostranennost-defitsita-mineralov-i-vitaminov-u-detey-vtorogo-goda-zhizni (дата обращения: 01.11.2025).

6.Цирихова А.С. Нарушение минерального обмена у детей и факторы, влияющие на его возникновение (обзор литературы) / А.С. Цирихова, Д.В. Кабалоева // Международный научно-исследовательский журнал. — 2024. — №3 (141). — URL: https://research-journal.org/archive/3-141-20 24-march/10.23670/IRJ.2024.141.20 (дата обращения: 01.11.2025). — DOI: 10.23670/IRJ.2024.141.