BOLALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA OVQATLANISHNING GIGIENIK ASOSLARI

Azimova Dilorom Samijonovna

Buxoro davlat pedagogika instituti doktaranti

Tayanch iboralar: gigiena, assimilyasiya, dissimilyasiya, sintez, plastik, emal, oqsil, vitamin, fiziologiya, tibbiyot, oksidlanish, xolestirin, mikroelement

Ключевые слова: гигиена, ассимилация, диссимилация, синтез, пластик, витамин, эмалированный, физиология, медицина, окисление, холестирин, микроэлемент

Key words: hygiene, assimilation, distillation, synthesis, plastic, vitamin, enamel, physiology, medical, cholesterol, microelement, okislenie

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalarda sog’lom turmush tarzini shakllantirishda ovqatlanishning ahamiyati to`g’risida so`z yuritiladi.

Аннотация. В данной статье дана информация о роли питания в здоровом образе жизни.

Annotation. This article provides information on the role of nutrition in a healthy lifestyle.

Gigiena yunoncha so‘z bo‘lib ozodalik degan ma’noni anglatadi.

Gigiena o`sib kelayotgan avlodning sog’lig’ini saqlash va mustahkamlash, ularni jismoniy va ma’naviy jihatdan barkamol qilib tarbiaylash haqidagi fandir. Buyuk shifokor olim Abu Ali ibn Sino o`z asarlarida “bola yaxshi, pokiza sharoitda o`ssa, u sog’lom bo`ladi” deb yozgan.

Tibbiyot fanining asoschilaridan biri Gippokrat Gigiena faniga asos solgan va bu fanni o`z qizini ismi bilan Gigiena deb nomlagan

Bolalarda moddalar almashinuvi murakkab jarayon bo`lib, uning o`zgarishi organizmda bir vaqtda bir-biriga qarama-qarshi bo`ladi. Assimilyasiya organizmdagi sintezga bog'liq bo`lgan barcha hodisalarni birlashtirib, o`sish va rivojlanish, organizmni hayot uchun zarur bo`lgan moddalar bilan ta'minlash va ularni sarflash bilan ifodalanadi. Bir vaqtda bir-biriga qarama-qarshi bo`ladi. Assimilyasiya organizmdagi sintezga bog'liq bo`lgan barcha hodisalarni birlashtirib , o`sish va rivojlanish, organizmni hayot uchun zarur bo`lgan moddalar bilan ta'minlash va ularni sarflash bilan ifodalanadi. Dissimilyasiya moddalarning parchalanishi va oksidlanishi hamda ularning organizmdan ajratib chiqaruvchi jarayondir. Assimilyasiya jarayoni organizmdagi o`sish va rivojlanish qonunlarini ifodalaydi.

Bolalarda asosiy moddalar almashinuvi miqdori kattalarga nisbatan 1,5-2 barobar ko`pdir. Asosiy moddalar almashinuvining nisbiy miqdori turli yoshda 1kg/kk tana vazniga : 2-3 yoshda 55, 6-7 yoshda 42, kattalar 24 ni tashkil qiladi. Bolalik davrida kuch sarflanishi quyidagicha ifodalanadi: 1-5 yoshdagi bolalarda bu 80-100 kk, 13—16 yoshdagi o`smirlarda 65-50 kk va katta yoshdagi kishilarda 45 kk ni tashkil etadi. (har bir kg vazniga nisbatan) kuch sarflanishi va asosiy moddalar almashinuvining oshishiga qarab bolalar ovqatlanishini tashkil qilish lozim. Maktabgacha va maktab yoshida kuch sarflanishining turli darajada o'zgarib borishini e'tiborga olgan holda tarkibida oqsil -24%, yog'-21%, va karbonsuvlar-55% bo`lgan oziq-ovqat iste'mol qilish zarur. Balanslangan oziqa moddalari organizmning plastik jarayonini ta'minlaydi. Nafas olish ham sog'lom turmush tarzini shakllantirishni asosiy bir omilidir. Biz umr bo`yi havodagi kislorod bilan nafas olib, nafas chiqaramiz. Havosiz yashay olmaymiz. Asosan, burnimiz bilan nafas olamiz. Nafas olganimizda ko`krak qafasining bo`shlig'i kengayadi, nafas chiqarganimizda ko`krak qafasining bo`shlig'i kengayadi, nafas chiqarganimizda esa torayadi. Endigina tug'ilgan chaqaloq bir

minutda 30-45 marta, 9-10 yoshli bola 20-25 marta, katta yoshdagilar esa 16-18 marta nafas oladi va chiqaradi. Odam yugurganda nafas olishi tezlashib, minutiga 40-50 martaga yetadi.

Oqsillarning ahamiyati. Bolalar uchun oqsillar eng kata ahamiyatga ega. Oqsil inson oziqasida asosiy qism bo'lib, organizmning plastik funksiyasi va quvvatini oshiradi. Oqsil hujayraning asosiy tarkibiy qismini va hujayralararo tizimini tashkil qiladi. Oqsil umumiy tana og'irligining 16 – 17 % ini tashkil qilishi, quruvchi qism sifatida uning ahamiyati birinchi darajali ekanligini ko'rsatadi. Asosiy hayotiy jarayonlar oqsil bilan bog'liq bo'lib ular organizmning ko'payish va o'sish qobiliyati, sezuvchanlik moddalar almashinuvi, qisqarish harakatining turli ko'rinishi va bir qancha faoliyatiga egadir. **Yog'larning ahamiyati.** Yog' oqsil singari asosiy oziqa moddadir, ammo uning quvvati oqsildan 2,5 marta kuchlidir. Yog' organizmning mehnat faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'yilishida kata ahamiyatga ega. 1 g yog' quvvati 9 kk ga teng keladi. 1 g oqsil va 1 g karbonsuv faqat 4 kk kuchga ega. Yog'lar hujayralar tarkibiga kiradi. **Vitaminlarning ahamiyati.** Vitamin hayot uchun eng zarur bo`lgan moddadir.U moddalar almashinuvidagi moddalarni boshqaruvchi va biologik katalizator bo`lib xizmat qiladi, uning asosiy roli fermentlar hosil bo`lishida qatnashishidir. Yogda eruvchi vitaminlarga A, D, E kiradi. A vitaminlari yosh organizmning o`sishiga ta'sir qilib, skelet sistemasi rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Bu vitamin ko`rish funksiyasiga ta'sir qiladi, uning etishmasligi ko`rish funksiyasini izdan chiqaradi. A vitamin asosan jigarda, go`sht, baliq, sariyog', va boshqa sut mahsulotlarida bo`ladi. Vitamin D-organizmda kalsiy va fosfor tuzlari almashinuvini boshqaradi, D vitaminining etishmasligi raxit kasalligiga olib keladi.

E vitaminining fiziologik vazifasi hujayralarda lipidlarning oksidlanishiga

qarshi ta’siridir. U o`simlik yog’i va sabzavotlarda, go`sht, baliq, sariyog’, sut va tuxumda bo`ladi.

B guruh vitaminlari – hujaylararo almashinuv jarayonida qatnashib, karbonsuvlar almashinuvini boshqaradi, nerv qo`zg’alish mediatori—asetilxolinga, neyrogumoral boshqaruv sistemasiga ta’sir qiladi, oksidlanish - qaytarilish reaksiyalarida ishtirok etib, o`sish jarayoniga o`z hissasini qo`shadi.

C- vitamini – suvda eriydigan vitaminlar qatoriga kiradi.U organizmda oksidlanish – qaytarilish jarayonida qatnashib, oqsil, uglevod, va xolestirin almashinuvini boshqaradi. C vitamini – ko`k piyoz, qora smorodina, qulupnay, apelsin, limon, pomidor, karam, kartoshka, sut va jigarda bo`ladi.

Vitaminlarning kam yoki yetishmasligi organizmda gipovitaminoz va avitaminoz kasalligini keltirib chiqaradi.

Yod mikroelementlari yetishmasligidan endemik kasalliklari kelib chiqadi. Yodning fiziologik ahamiyati qalqonsimon bez faoliyatiga bo`lgan ijobiy va salbiy ta’siri bilan tavsiflanadi. Organizmda yod yetishmasligi qalqonsimon bez faoliyatini buzilishi va bo`qoq paydo bo`lishiga sabab bo`ladi.

Bolalar ovqatlanishining asosiy gigienik talablari qondirilishi lozim, chunki shundagina yaxshi o`sadi va turli kasalliklardan saqlanadi. To`yimli ovqat organizmni unga zarur bo`lgan oziq moddalar bilan ta’minlashi zarur. Zarur oziq moddalar tarkibiga oqsil, yog’, karbonsuv, vitaminlar, mineral moddalar va suv kiradi. Ovqat o`z vaqtiga qarab kunda rejasi bilan iste’mol qilinishi kerak.

Yeyilgan ovqat organizm uchun zarur bo`lgan kuch-energiyani to`la qondirishi zarur. Ovqat ratsioni to`la balanslangan bo`lishi va bola uni oson hazm qila olishi lozim. Ulg’ayish davrida ovqatlanish tartibi bir necha marta o`zgaradi. Ayniqsa bu qoidaga bolaning maktabgacha va maktabdagi davrlarida e’tibor berish muhim ahamiyatga ega. Bola hayotining birinchi yilida sut barcha ovqat mahsulotlari ichida birinchi o`rinda turadi. Sut tarkibiga kiradigan oqsillar

nafaqat hazm bo`lish xossasining yuqoriligi, balki aminikislotalarning muvozanati bilan ham o`simlik mahsulutlaridagi oqsillardan farq qiladi. Sut va sut mahsulotlari mineral moddalarga juda boy. Bu xil moddalar qatoriga kalsiy, kaliy, magniy, temir, kobalt, mis, rux, marganes, yod kiradi. Ovqat to`liq hazm bo`lishida oziqlanish tartibining ham ahamiyati katta. Bola dastlabki 3 yoshida kundalik ratsionni taxminan bo`lib-bo`lib kun bo`yi olsa, keyinroq esa 7,6,5 va 4 martalik ovqatlanishga o`tadi. Maktabgacha yoshda esa kundalik ovqatlanish tartibini tuzayotganda albatta tushlikda qabul qiladigan ovqat hajmi kengaytiriladi, biroq bu xil kengaytirish sekinlik bilan amalga oshiriladi. Chunki maktabgacha yoshdagilar uchun sutkalik ratsion teng hajmlarda bo`lingani ma’qul. Bunday yo`l tutilganda bolaning ishtahasi ochiladi. Shuning uchun sutkalik ratsion teng hajmlarda bo`linadi va organizm faoliyati susaymasligi uchun, albatta bola kunduzi uxlashi lozim. Ertalabki nonushta – bu sutkalik energiyaning 20-25% tashkil etadi. Ikkinchi nonushta 15% tashkil qiladi. Tushlik 30% tashkil etishi lozim. Go`sht va baliqdan tayyorlangan, ya’ni oqsilga boy bo`lgan mahsulotlar bola organizmida moddalar almashinuvini oshirib, miya po`stlog’ining asab sistemasida qo`zg’olish jarayonini yuzaga keltiradi. Shuning uchun taomnoma tuzayotganda bu xil ovqatlarni kunning birinchi yarmiga qo`yish maqsadga muvofiqdir. Bundan tashqari bolalarga ovqat bilan bog’liq bo`lgan gigiena talablari ham o`rgatilib boriladi. Yani ovqatlanishdan oldin albatta qo`lni yaxshilab sovunlab yuvish, ovqatni shoshilmay, chaynab yutish. Maktabda va maktabgacha muassasalarda to`g’ri ovqatlanishni tashkil etish sog’lomlashtirish omillaridan biri bo`lib hisoblanadi. Toza havoda uzoq yurish, jismoniy, harakatli o`yinlar bilan shug’ullanish, sayohatlar organizmning energiya sarfini oshiradi. Bizning iqlimda, yoz mavsumida moddalar almashinuvi kuchayadi, bolada o`sish jarayoni tezlashadi. Shu sababdan bolalar

vitamin hamda oqsilga boy bo`lgan turli – tuman taomlar va mevalardan iborat taomnoma tuzilishi maqsadga muvofiq bo`ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. 1. Makhmudovna, Nigmatova Mavjuda, et al. "Language is a Means of Cognition and Communication for Teaching in Education." *International Journal of Psychosocial Rehabilitation* 24.1 (2020): 247-256.
2. Ниязова, Г. Д., М. М. Нигматова, and С. С. Хужаева. "Современное представление о физиологическом механизме внимания и памяти." *Научно-спортивный вестник Урала и Сибири* 5 (2015): 50-55.
3. Niyazova, Davronovna Gulbahor, and Davronovna Sitora Niyazova. "Professional training of future teachers for creative activity." *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL* 11.1 (2021): 569-570.
4. Ниёзова, Гулбахор Давроновна. "ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МУЗЫКАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ." *Проблемы педагогики* 6 (51) (2020).
5. Ниязова, Гулбахор Давроновна. "Воспитание нравственности у детей дошкольного возраста." *Проблемы педагогики* 3 (48) (2020): 19-21.
6. Ниязова Г. Д., Ниязова С. Д. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ДЕТЕЙ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 7. – С. 1048-1055.
7. Ниязова С. Д., Ниязова Г. Д. ФОРМИРОВАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ СПОСОБОВ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ

ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ «ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПРИРОДОЙ» //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 7. – С. 1093-1101.

8. Ниязова Г. Д. ИНТЕГРАЦИЯ УРОКОВ-ВАЖНАЯ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ //BOSHQARUV VA ETIKA QOIDALARI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 60-66.
9. Мирходжаева, Ситора Давроновна Ниязова Наргиз. "СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СТРАТЕГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ."
10. Ниязова С. Д. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕГРИРОВАННЫХ УРОКОВ //BOSHQARUV VA ETIKA QOIDALARI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 166-172.
11. Ниязова С. Д., Ниязова Г. Д. ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ В ДОШКОЛЬНОМ И МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ //BOSHQARUV VA ETIKA QOIDALARI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 114-121.