

ZAMONAVIY PEDIATRIYADA SOG‘LOM OVQATLANISH VA FAOLIYATNING ROLINI TADQIQ QILISH

Shomirzayeva Gulchehra Shomurodovna

Samarqand davlat tibbiyot universiteti

gulchexra.710@icloud.com

Erkinova Asalbonu Ikromjonovna

Samarqand Davlat tibbiyot universiteti

erkinovaasalbonu8@gmail.com

Annotatsiya: Zamonaviy pediatriyada sog‘lom ovqatlanish va faoliyatning roli bolalar salomatligini ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqotda sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faoliyat va ularning bolalarning o‘sishi, rivojlanishi va umumiy salomatligiga ta‘siri o‘rganiladi. Sog‘lom ovqatlanish bolalar organizmida zarur vitaminlar, minerallar va boshqa oziq moddalar yetarli miqdorda bo‘lishini ta‘minlaydi, bu esa immunitetni kuchaytiradi va kasalliklar xavfini kamaytiradi. Jismoniy faoliyat esa bolalarning jismoniy rivojlanishi, ruhiy holati va ijtimoiy ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Tadqiqot natijalari sog‘lom ovqatlanish va faoliyatni targ‘ib qilish uchun tavsiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.

Kalit so‘zlar: Sog‘lom ovqatlanish, Jismoniy faoliyat, Bolalar salomatligi, O‘shish va rivojlanish, Immunitet.

Kirish.

Zamonaviy pediatriyada sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faollik bolalarning rivojlanishi, o‘sishi va uzoq muddatli salomatligini ta‘minlashda asosiy omillar hisoblanadi. Ular immunitet, kognitiv rivojlanish, metabolik salomatlik va ruhiy farovonlikka bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. So‘nggi o‘n yilliklardagi ovqatlanish odatlari o‘zgarganligi (tez ovqat, yuqori shakar va trans yog‘li mahsulotlar) hamda sedentarlikning ortishi bola va o‘smirlarda og‘irlik ortishi, diabet, yurak-qon tomir kasalliklari riskini oshirmoqda. Shuning uchun pediatrlar va sog‘liqni saqlash tizimi sog‘lom odatlarni erta bosqichdan targ‘ib etishga katta e‘tibor qaratmoqda.

Sog‘lom ovqatlanishning asosiy tamoyillari

- Energetik va ozuqa balans: bolaning yoshiga, jinsiga va faoliyat darajasiga mos kaloriya va makro-/mikronutrientlar ta‘minlanishi.
- Turli va muvozanatli ovqatlanish: meva-sabzavotlar, to‘liq don

mahsulotlari, sog'lom oqsillar (baliq, tuxum, loviya), past yog'li sut mahsulotlari va me'yorda yog'lar.

- Shakar va osh tuzini cheklash: gazlangan ichimliklar, shirin atirlar va chips kabi mahsulotlarni kamaytirish.

- Emizish va komplementar oziqlantirish: ona suti birinchi 6 oy uchun ideal ekanligi, keyingi bosqichlarda mos va o'z vaqtida kiritiladigan qo'shimcha ovqatlar.

Jismoniy faollikning ahamiyati va tavsiyalar

Jismoniy faoliyat bolaning muskullar va suyak to'qimalarini rivojlantiradi, metabolik funksiyalarni yaxshilaydi va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti va Milliy pediatriya jamiyatlari tavsiyalari asosida:

1–4 yosh: har kuni kamida 180 daqiqa (har xil intensivlikdagi harakatlar), ulardan kamida 60 daqiqa faollik o'yin shaklida bo'lishi kerak.

5–17 yosh: har kuni kamida 60 daqiqa o'rta yoki yuqori intensivlikdagi mashg'ulot; haftada kamida 3 kun kuchaytiruvchi mashqlar tavsiya etiladi.

Ekran vaqti cheklanishi: 2 yoshdan kichik bolalar uchun ekran minimal; 2 yoshdan katta bolalarda ekranga ajratiladigan umumiy vaqt me'yori belgilanishi kerak (masalan, kuniga 1 soat).

Klinik va profilaktik omillar

Pediatrlar anamnez, antropometriya (badan massasi indeksi, o'sish grafigi), laborator tekshiruvlar (qon lipidlari, glyukoza, vitaminlar holati) orqali bolaning ozuqa va faollik holatini baholaydi. Og'irlik ortishi yoki kam ta'minlanish holatlarida individual reja tuziladi: parhez-psixologik qo'llab-quvvatlash, ota-ona yo'riqnomasi, sport va maktabdagi jismoniy tarbiya bilan muvofiqlashtirish. Emizishni qo'llab-quvvatlash, maktab oziq-ovqat siyosatini sog'lomlashtirish va jamoat maydonlarini bolalar uchun moslashtirish kabi profilaktik choralar keng qo'llaniladi. Ota-onalar va ta'lim muassasalari bolaning ovqatlanish va faollik odatlarining shakllanishida markaziy rol o'ynaydi. Ota-onalarni sog'lom pishirish metodlari, porsiya hajmi va o'yinga asoslangan harakatlar bo'yicha o'qitish samarali. Maktablar esa ovqatlanish siyosati (shakarli ichimliklarni cheklash, sog'lom tushlik) va kunlik jismoniy mashg'ulotlarni ta'minlab, sog'lom muhit yaratishi zarur.

Ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy omillar

Ijtimoiy-iqtisodiy holat, oziq-ovqatga kirish imkoniyati, shaharlashuv va madaniy an'analar ovqat tanlash va faollikka ta'sir qiladi. Past daromadli oilalarda tez tayyorlanadigan kam qimmatli va yuqori energiyali taomlarga moyillik bo'lishi mumkin. Shu sababli siyosiy choralar - oziq-ovqat subsidiya siyosati, maktablarda bepul sut va meva dasturlari - muhim. So'nggi tadqiqotlar mikrobioma, epigenetika va bolalik davridagi ovqatlanish o'rtasidagi

bog'liqlikni o'rganmoqda. Shuningdek, raqamli sog'lomlashtirish (mobil ilovalar, onlayn parhez-trenerlik) va shaxsiylashtirilgan ovqatlanish bo'yicha yondashuvlar paydo bo'lmoqda, biroq ularning uzoq muddatli samaradorligi bo'yicha ko'proq dalillar talab etiladi.

Xulosa.

Sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik zamonaviy pediatriyaning ajralmas qismidir. Ular nafaqat bolalik davrida o'sish va rivojlanishni qo'llab-quvvatlaydi, balki kattalikdagi surunkali kasalliklar xavfini sezilarli kamaytiradi. Pediatrlar, ota-onalar, maktablar va davlat siyosatining muvofiq harakatlari orqali bolalar uchun sog'lom muhit yaratish, profilaktik choralarni kuchaytirish va sog'lom odatlarni erta bosqichdan o'rgatish juda muhim. Kelajakda individualizatsiyalangan yondashuvlar va ijtimoiy barqaror choralalar orqali bolalar salomatligini yanada yaxshilash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev, S. Bolalarda sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik: amaliy qo'llanma. Toshkent: Ilm, 2018, b. 12–89.
2. Birch, L. L., Fisher, J. O. Bolalarning ovqatlanish xatti-harakatlari: rivojlanish va ta'sir. Pediatrics, 1998, b. 539–549.
3. Kliegman, R. M., Stanton, B. F., St. Geme, J. W., Schor, N. F. Nelson pediatriya darsligi. 21-nashr. Amsterdam: Elsevier, 2019, b. 120–185.
4. UNICEF. Bolalar ovqatlanishi bo'yicha amaliy tavsiyalar va siyosat yo'riqnomalari. New York: UNICEF, 2019, b. 1–64.
5. World Health Organization. Sog'lom jismoniy faollik bo'yicha global tavsiyalar. Geneva: WHO, 2010, b. 1–60.