

BOLALARDA NOTO‘G‘RI OVQATLANISH OQIBATLARI

Djurayeva Shaxlo Alimovna

*Paxtachi Abu Ali ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi o‘qituvchisi*MAQOLA
MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

*Received: 28.11.2025**Revised: 29.11.2025**Accepted: 30.11.2025*

KALIT SO‘ZLAR:

*noto‘g‘ri ovqatlanish,
bolalar salomatligi,
semizlik, gipovitaminoz,
fastfud, ovqatlanish
rejimi, pediatriya,
sog‘lom turmush tarzi.**Maqolada pediatriyada bolalar orasida noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq muammolar sonining ko‘payib borayotgani yoritilgan. Fastfud mahsulotlari iste‘moli, ovqatlanish tartibining buzilishi va ota-onalarning nazoratsizligi oqibatida semizlik, gipovitaminoz va boshqa metabolik buzilishlar rivojlanayotgani ta‘kidlanadi. Unda noto‘g‘ri ovqatlanish sabablari, bolalarda semizlikning xavf omillari, gipovitaminozning belgilari va ularning sog‘liq uchun oqibatlari tahlil qilingan. Shuningdek, muammoning oldini olish choralari sifatida muvozanatli ovqatlanish rejimi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va pediatrik nazoratning ahamiyati ko‘rsatib o‘tiladi.*

Zamonaviy jamiyatda sog‘lom turmush tarzi va ovqatlanish madaniyatiga bo‘lgan qiziqish ortib borayotgan bo‘lsa-da, hanuzgacha noto‘g‘ri ovqatlanish ko‘plab muammolarga sabab bo‘lmoqda. Noto‘g‘ri ovqatlanish deganda insonning o‘z organizmi ehtiyojlariga mos bo‘lmagan tarzda oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘mol qilishi tushuniladi. Bu noto‘g‘ri tanlangan mahsulotlar, ovqatlanish vaqti, miqdori yoki tartibi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Ko‘pchilik bu holatga jiddiy e‘tibor bermaydi, ammo uzoq muddatda u salomatlik uchun katta tahdid tug‘diradi. Noto‘g‘ri ovqatlanish turli kasalliklarning boshlanishi, ruhiy va jismoniy charchoq, ishlash qobiliyatining pasayishi va hayot sifati yomonlashuviga olib keladi.

So'nggi yillarda pediatriya amaliyotida bolalarda noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq muammolar keskin ortib bormoqda. Oziq-ovqat mahsulotlarining sifatsizligi, fastfud mahsulotlariga qiziqish, ota-onalarning bolalar parheziga e'tiborsizligi natijasida semizlik, gipovitaminoz, disbakterioz kabi holatlar tez-tez uchramoqda. Bolalik davrida bu muammolar nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki psixik holatni ham salbiy ta'sirga uchratadi.

Asosiy qism.

1. Noto'g'ri ovqatlanish sabablari

Yosh avlod orasida noto'g'ri ovqatlanish ayniqsa xavfli hisoblanadi. Bolalar va o'smirlarning jismoniy va aqliy rivojlanishi to'g'ri ovqatlanish bilan bevosita bog'liq. Fastfud mahsulotlariga qiziqish, chips, gazli ichimliklar va shirinliklar bilan to'yinish, ko'proq televizor yoki telefon qarshisida ovqatlanish natijasida ular yetarli darajada ozuqa moddalarini olmaydi. Bu esa bo'y o'sishi sekinlashuvi, diqqatni jamlashda qiynalish, ortiqcha vazn yoki kam vazn muammolarini keltirib chiqaradi. Yaxshi ovqatlanish odatlarini bolalikdan shakllantirish juda muhim, chunki bu kelajakdagi sog'lom hayot poydevorini yaratadi.

Bolalarda ovqatlanish madaniyatining shakllanmasligi, o'ta shirin yoki yog'li mahsulotlarga o'rganish, ovqatlanish vaqti va tartibining buzilishi eng asosiy sabablardan biridir. Ayrim oilalarda nonushta qilmaslik, fastfud mahsulotlarini muntazam iste'mol qilish, sabzavot va mevalarning yetarli miqdorda berilmasligi kuzatiladi.

2. Semizlik

Semizlik — bu organizmda ortiqcha yog' to'planishi bilan kechadigan surunkali holat bo'lib, bolalarda yurak-qon tomir tizimi, jigar, endokrin bezlar faoliyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Asosiy omillar:

- Kaloriyasi yuqori, lekin foydasi kam bo'lgan mahsulotlar (chips, gazli ichimliklar, shirinliklar)
- Kamharakat turmush tarzi (telefon, televizor, kompyuter oldida uzoq o'tirish)
- Genetik moyillik va gormonal buzilishlar.

Tibbiy tadqiqotlarga ko'ra, bolalik davridagi semizlik kelajakda 2-tip diabet, gipertoniya va yurak ishemik kasalligi xavfini bir necha baravar oshiradi.

3. Gipovitaminoz

Gipovitaminoz — bu organizmda vitaminlarning yetishmasligi bilan kechadigan holat. U, ayniqsa, D, A, C, B guruhi vitaminlari kamligida tez-tez uchraydi.

Belgilar:

- Tez charchash, uyquchanlik, diqqatni jamlay olmaslik
- Terining oqarishi, soch to'kilishi, tirnoqlarning mo'rtlashuvi
- Immunitetning pasayishi va tez-tez shamollash

Gipovitaminoz ko'pincha noto'g'ri ovqatlanish, sabzavot va meva yetishmasligi yoki ularni issiqlikda uzoq pishirish natijasida yuzaga keladi.

4. Oldini olish choralari

- Bolaning yoshiga mos, muvozanatli ovqatlanish rejimini tuzish
- Har kuni ratsionga sabzavot, meva, don mahsulotlari, sut va sut mahsulotlarini kiritish
- Gazli ichimliklar, chips va shirinliklarni cheklash
- Ota-onalarni ovqatlanish gigiyenasi bo'yicha o'qitish va tushuntirish ishlari olib borish
- Pediatr nazorati ostida vitamin komplekslarini qo'llash

Xulosa. Noto'g'ri ovqatlanish zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan, ammo oldini olish mumkin bo'lgan muammolardan biridir. Bu holatga vaqtida e'tibor berish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, to'g'ri ovqatlanish madaniyatini bolalikdan shakllantirish orqali katta ijobiy natijalarga erishish mumkin. Har bir inson o'z hayoti va salomatligi uchun mas'uldir. To'g'ri ovqatlanish — bu faqat tanani boqish emas, balki hayotni sifatli yashashga bo'lgan qadriyatdir.

Noto'g'ri ovqatlanish bolalarda semizlik va gipovitaminozga sabab bo'lib, bu holatlar o'sish, rivojlanish va immun tizim faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli bolalikdan to'g'ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, ota-onalarni bu borada xabardor qilish va muntazam tibbiy nazoratdan o'tkazish pediatriyaning muhim vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Bolalar ovqatlanishini yaxshilash bo'yicha tavsiyalar", Toshkent, 2022.
2. Karimova G., Xudoyberdiyev A. Pediatriyada ovqatlanish gigiyenasi asoslari. Toshkent: TTA nashriyoti, 2023.
3. WHO. Childhood obesity and nutrition guidelines, Geneva, 2021.
4. Azizova D. "Bolalarda gipovitaminoz va uning profilaktikasi." Pediatriya jurnali, №4, 2023.