

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ЁШИДАГИ ТЕЗ-ТЕЗ КАСАЛЛАНУВЧИ БОЛАЛАРНИНГ КУНЛИК РАЦИОНИГА БИОЛОГИК ФАОЛ ҚЎШИМЧАЛАР КИРИТИШ

Хайдаров Шовкатжон Мадаминжон ўғли

Тошкент тиббиёт академияси Болалар, ўсмирлар ва овқатланиш гигиенаси
кафедраси таянч докторанти
E-mail: shavkat_doctor@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Овқатланиш омили саломатликни сақлаш, ҳаёт давомийлигини ушлаб туриш, атроф ва ишлаб чиқариш муҳитини салбий таъсирини олдини олиш жараёнларига таъсир кўрсатувчи етакчи шартлардан бири деб ҳисобланади.

Калит сўзлар: тез-тез касалланувчи болалар, биологик фаол қўшимчалар, мактабгача таълим ташкилоти, санитария қоида, норма ва гигиена нормативлари (СанҚваН).

Бугунги кунда дунёнинг қатор мамлакатларида болаларнинг саломатлик ҳолатида инқироз ҳолати бўлиб, уларнинг организмида қатор салбий ҳолатларини кузатилиши қатор олимларнинг ишларида қайд этилмоқда. Евроосиё ва туркий халқлар педиатрларининг XIII конгресида ушбу мамлакатларида истиқомат қилаётган болалар ва ўсмирлар саломатлик ҳолатининг ўзгаришлари оқибатида мушак-суяк, айрув-жинсий, руҳий асаб ва сезиш тизимидаги касалликлар сонининг ортиши кузатилмоқда. Ушбу ҳолатларнинг ривожланишида соғлом турмуш тарзи ва соғлом овқатланишнинг издан чиқиши билан кузатилмоқда.

Болалар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш муаммоси дунёнинг барча ривожланган давлатлари учун устувор ҳисобланади.

Болалар ва ўсмирлар гигиенаси мутахассисларининг асосий эътибори болалар контингентини баркамол ривожланиши ва саломатлик ҳолатини гормоник равишда шакллантириш учун қулай шароитларни таъминлаш бўйича масалалар билан шуғулланишга қаратилган бўлиши керак, яъни: улар, санитар-гигиеник ва эпидемиологик тартиблар, даволаш-соғломлаштириш ва таълим тарбиявий жараёнларни ташкил этиш, тиббий хизмат кўрсатиш тартиби ва самарадорлигини ошириш қаратишдан иборат. Ушбу белгиланган гигиеник талабларнинг долзарблиги замонавий ижтимоий-иқтисодий ва тиббий-

демографик вазиятларда, амалга оширишда, мактабгача таълим ташкилотларининг ўрни ошиб бораётганлиги тақозо қилмоқда.

Мамлакатимизда мактабгача таълим ташкилотларнинг оммавий, оилавий, санатор ва ихтисослаштирилган турларга бўлиниб, мактабгача таълим ташкилотларида келажак авлод саломатлигини мустаҳкамлашга қаратилган ижтимоий-гигиеник вазифалар бажарилади, энг асосий уларнинг кун тартибини гигиеник талабларга мослаштириш билан биргаликда, жисмоний фаоллигини ошириш, соғлом овқатланишни таъминлаш орқали, ҳар бир давлат ва миллатининг таълим-тарбияси орқали ва ўсувчи организмнинг саломатлиги ва касалланишни олдини олиш борасида ҳаққоний ғамхўрликни амалга оширишининг асосий мезонларидан биридир [Р.Т.Камилова, 2018, Л.М.Башарова, 2018, Н.Ж.Эрматов, 2019, М.М.Ахмадходжаева, 2020].

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 апрелдаги ПҚ–3651-сон «Мактабгача таълим тизимини ривожлантириш ва келгусида жадаллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида», 2018 йил 18 декабридаги ПҚ-4063-сон «Юқумли бўлмаган касалликларнинг профилактикасини, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолини жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида» ва 2020 йил 10 ноябрдаги ПҚ-4887-сон «Аҳолини соғлом овқатланишни таъминлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарорларида болаларнинг саломатлигини сақлашга алоҳида эътибор қаратилган.

Тошкент шаҳри ва Тошкент вилоятидаги давлат мактабгача таълим ташкилотларида тарбияланаётган болаларнинг даврий тиббий кўрик натижалари таҳлил қилинганда тез-тез касалланувчи болалар ўртасида юқори нафас йўли ўткир юқумли касалликларининг улуши юқори эканлиги аниқланди. Бунга асосий омиллардан бири болалар иммун тизимининг сустилиги ҳамда организмнинг чиниқтирилмаганлигидир. Ушбу болаларнинг овқатланиш рационали ўрганилганда улар истеъмол қилаётган таомлар таркибидаги минерал моддалардан кальций, магний, рух ва витаминлар миқдорининг етишмаслиги маълум бўлди.

Академик Т.Шармановнинг маълумотларига кўра охириги 20 йилда мол гўшти ва апельсин таркибидаги минераллар ва витаминларнинг камайганлиги аниқланган (1- ва 2-жадваллар).

1-жадвал

Охириги 20 йилда мол гўшти таркибидаги минераллар ва витаминларнинг ўзгариши

минераллар ва витаминлар, 100 г да мг	20 йил аввал	Ҳозирги вақтда	Ўзгариши, %
Кальций	10	8	- 20,00
Темир	2,7	1,75	- 35,93
Магний	17	16	- 5,88
Фосфор	156	130	- 16,67
Калий	236	228	- 3,39
А витамини	40	0	- 100,0
Рибофлавин	0,16	0,151	- 5,63

2-жадвал

Охирги 20 йилда апельсин таркибидаги минераллар ва витаминларнинг ўзгариши

минераллар ва витаминлар, 100 г да мг	20 йил аввал	Ҳозирги вақтда	Ўзгариши, %
Кальций	41	40	- 2,44
Темир	0,4	0,1	- 75,00
Магний	11	10	- 9,09
Фосфор	20	14	- 30,00
Калий	200	181	- 9,50
А витамини	200	21	- 89,5

Жадваллардан кўришиб туриптики, истеъмол қилинаётган озиқ-овқат маҳсулотлари таркибидаги организм учун фойдали бўлган витамин ва минералларнинг камайиши кузатилмоқда.

Ушбу моддаларнинг организмга етарли миқдорда тушиши организмда бўлаётган физиологик жараёнларнинг нормал ўтиши, ўсиб келаётган бола организмнинг гармониклиги, жисмоний ва ақлий ривожланишдан ортда қолмаслиги, ташқи муҳит омилларига чидамлилигини таъминлайди.

Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан 2017 йил 22 мартда тасдиқланган “Физиологические нормы потребностей в пищевых веществах и энергии по половозрастным и профессиональным группам населения республики узбекистан для поддержания здорового питания” 0347-17-сонли СанҚваНда турли ёш гуруҳлари учун оқсил, ёғ, углевод, витамин ва минералларга бўлган суткалик физиологик эҳтиёжларига нисбатан меъёрлар белгилаб қўйилган.

Юқоридагиларни инобатга олган ҳолда кунлик озиқ-овқат истеъмоли орқали организмга меъёрдан кам миқдорда қабул қилинаётган оқсил, ёғ, углевод, витамин ва минералларнинг суткалик физиологик эҳтиёж меъёрларига етказиш учун озиқ-овқатга қўшимча тарзда биологик фаол қўшимчаларни овқат рационига киритиш мақсадга мувофиқдир.

Мактабгача таълим ёшидаги тез-тез касалланувчи болаларнинг овқат рационига киритилаётган биологик фаол қўшимчалар токсикологик текширувдан ўтказилган, норматив-техник ҳужжатлар талабларига мос келиши, инсон организми учун самарадорлиги баҳоланган ва Соғлиқни сақлаш вазирлигида давлат рўйхатидан ўтган бўлиши лозим.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 10 ноябрдаги ПҚ-4887-сон «Аҳолини соғлом овқатланишни таъминлаш бўйича қўшимча чоратadbирлари тўғрисида»ги қарорига асосан болалар орасида алиментар касалликларнинг олдини олиш, организмнинг витамин ва минералларга бўлган физиологик эҳтиёжини таъминлаш мақсадида 2021 йилнинг 2-чорагидан бошлаб болаларга витамин ва минераллар комплекси (биологик фаол қўшимчалар) бепул тарқатила бошланди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати (REFERENCES)

1. Шайхова Г.И., Эрматов Н.Ж. “Нутрициология” дарслиги, Тошкент 2022
2. Шарманов Т.Ш. “Питание – важнейший фактор здоровья человека”, Алматы 2010
3. Эрматов Н.Ж., Азизова Ф.Л. “Болалар ва ўсмирлар гигиенаси” дарслиги, Тошкент 2022
4. СанҚваН №0347-17 “Физиологические нормы потребностей в пищевых веществах и энергии по половозрастным и профессиональным группам населения республики узбекистан для поддержания здорового питания”