



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES



SPAIN CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND
INNOVATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object
identifier

eoconf.com - from 2024

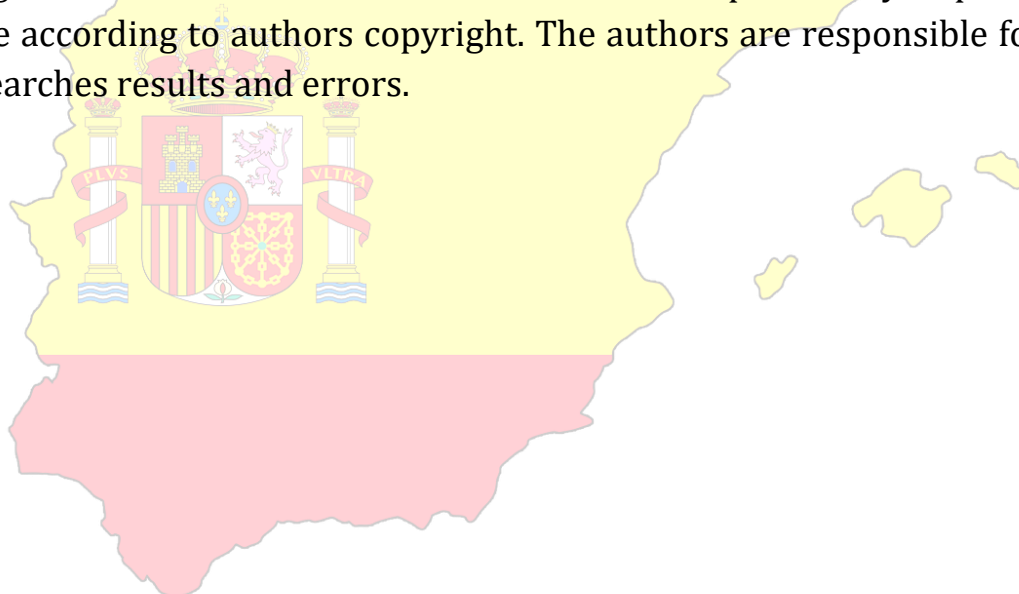


INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION: a collection scientific works of the International scientific conference – Madrid, Spain, 2026, Issue 3.

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION**». Which took place in Spain, 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.



BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING OVQATLANISHIGA BO'LGAN GIGIYENIK TALABLAR

Andijon davlat tibbiyot instituti Gigiyena yo'nalishi magistratura talabasi
Jo'rayev Botirbek Xurmatjon o'g'li

Annotatsiya: Ushbu tezis boshlang'ich sinf o'quvchilarining (7–10 yosh) ovqatlanishiga qo'yiladigan gigiyenik talablarni o'rganishga bag'ishlangan. Maqsad — maktab yoshidagi bolalarning to'g'ri ovqatlanish tartibini shakllantirishda gigiyena me'yorlari va sanitariya qoidalarining ahamiyatini ilmiy asoslashdan iborat.

Kalit so'zlar: boshlang'ich sinf o'quvchilari ovqatlanish gigiyenasanitariya me'yorlarito'g'ri ovqatlanishratsional ovqatlanishmaktab oshxonasibolalar sog'lig'igigiyenik talablaroziq-ovqat xavfsizligivitaminlar va minerallarkunlik ratsionmaktab gigiyenasi

Bolalar salomatligi jamiyatning eng muhim boyliklaridan biri bo'lib, ularning to'g'ri rivojlanishi ko'p jihatdan ovqatlanish madaniyatiga bog'liqdir. Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalar (7–11 yosh) intensiv o'sish va rivojlanish davrini boshdan kechirishadi. Shu sababli bu davrda to'g'ri, muvozanatli va gigiyenik jihatdan sog'lom ovqatlanish alohida ahamiyat kasb etadi.

Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, maktab yoshidagi bolalar orasida noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar yil sayin ortib bormoqda. O'zbekistonda ham bolalar ovqatlanishini yaxshilash davlat sog'liqni saqlash siyosatining ustuvor yo'nalishi hisoblanadi.

1. Boshlang'ich sinf o'quvchilari ovqatlanishining fiziologik asoslari

Bolalar salomatligi jamiyatning eng muhim boyliklaridan biri bo'lib, ularning to'g'ri rivojlanishi ko'p jihatdan ovqatlanish madaniyatiga bog'liqdir. Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalar (7–11 yosh) intensiv o'sish va rivojlanish davrini boshdan kechirishadi. Shu sababli bu davrda to'g'ri, muvozanatli va gigiyenik jihatdan sog'lom ovqatlanish alohida ahamiyat kasb etadi.

Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, maktab yoshidagi bolalar orasida noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar yil sayin ortib bormoqda. O'zbekistonda ham bolalar ovqatlanishini yaxshilash davlat sog'liqni saqlash siyosatining ustuvor yo'nalishi hisoblanadi.

7–11 yoshli bolalarda moddalar almashinuvi kattalarnikiga nisbatan ancha faol kechadi. Suyak to'qimasi, mushaklar va asab tizimining rivojlanishi uchun organizmga kundalik belgilangan miqdorda oqsil, yog', uglevodlar, vitamin va minerallar zarur. Akademik V.A. Pokrovskiy tadqiqotlariga ko'ra, maktab yoshidagi bolalarning kundalik energiya talabi 1800–2200 kkal ni tashkil etadi [1].

O'zbek olimasi N.X. Toshmatovanning klinik kuzatuvlari shuni ko'rsatadiki, o'zbek maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning 34% da ovqatlanishdagi nomutanosiblik tufayli temir tanqisligi kamqonligi qayd etilgan [2]. Bu ko'rsatkich bolalar ratsioniga go'sht, sabzavot va meva-chevalarni kiritish zaruratini belgilaydi.

Britaniya dietolog olimlari J. Ashton va B. Stephenning (2020) tadqiqotlarida to'g'ri ertalabki nonushta bolalarning o'quv faoliyati samaradorligini 20–25% ga oshirishini isbotlashgan [3]. Nonushta tarkibida murakkab uglevodlar (jo'xori bo'tqasi, bug'doy noni), sut mahsulotlari va mevalar bo'lishi tavsiya etiladi.

2. Ovqatlanishga qo'yiladigan asosiy gigiyenik talablar

O'zbekiston Respublikasining «Aholining sanitariya-epidemiologik farovonligi to'g'risida»gi Qonuni va Sog'liqni saqlash vazirligining tegishli me'yoriy hujjatlariga muvofiq, maktab oshxonalarida oziq-ovqat mahsulotlari sifatiga qat'iy nazorat o'rnatilgan [4]. Ushbu talablar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- ovqat mahsulotlarining sanitariya normalariga muvofiqligini ta'minlash;
- tayyorlash jarayonida issiqlik ishlovining to'g'ri amalga oshirilishi;
- idish-tovoqlarning tozaligini ta'minlash va dezinfeksiya qilish;
- tayyor taomlarni saqlash va tarqatish shartlariga rioya qilish.

JSST ko'rsatmalariga asoslanib, Amerika pediatriya akademiyasi (AAP) bolalar ovqatlanishida quyidagi prinsiplarni belgilab bergan: kuniga kamida 5 marta meva va sabzavot iste'mol qilish, qand va tuz miqdorini cheklash hamda toza ichimlik suvini yetarli miqdorda ichish [5].

3. Maktab ovqatlanishini tashkil etishda gigiyenik me'yorlar

Maktab oshxonalarida gigiyenik me'yorlarga rioya qilish bolalarning sog'lig'ini saqlashda hal qiluvchi o'rin tutadi. O'zbekiston gigiyena va epidemiologiya ilmiy-tadqiqot instituti ma'lumotlariga ko'ra, o'quv muassasalarida ovqatlanish kuniga 2–3 marta tashkil etilishi, kaloriyasi esa umumiy kunlik me'yorning 55–60% ni tashkil etishi lozim [6].

Germaniyalik tadqiqotchi K. Müllering (2019) Yevropa mamlakatlarida maktab ovqatlanishi standartlarini o'rganib, muvaffaqiyatli dasturlarning umumiy xususiyatini aniqlagan: menyuni bolalar yoshi va faolligiga qarab moslashuvchan tarzda tuzish va mahalliy mahsulotlardan keng foydalanish [7].

Rossiyalik olim G.G. Onishchenkoning «Maktab gigiyenasi» darsligida ta'kidlanishicha, taom harorati ham katta ahamiyat kasb etadi: issiq taomlar 60–65°C, sovuq taomlar esa 15°C dan past bo'lmasligi kerak [8]. Bundan tashqari, ovqat iste'mol qilish vaqti kamida 20 daqiqani tashkil etishi, shoshib ovqatlanish esa hazm tizimi kasalliklariga olib kelishi qayd etilgan.

4. Bolalarda ovqatlanish madaniyatini shakllantirish

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida to'g'ri ovqatlanish ko'nikmalarini shakllantirish ota-onalar, o'qituvchilar va tibbiyot xodimlarining birgalikdagi mas'uliyatidir. Toshkent davlat pediatriya instituti professori M.A. Xasanovanning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich sinf o'quvchilarining 62% i ertalab nonushta qilmasdan maktabga keladi, bu esa diqqat va o'quv faolligining pasayishiga bevosita sabab bo'ladi [9].

Xalqaro tajribada Finlandiya maktablarining «Sog'lom nonushta» dasturi alohida e'tiborga loyiq: ushbu dastur doirasida barcha boshlang'ich sinf o'quvchilari bepul nonushta bilan ta'minlanib, sog'lom ovqatlanish tamoyillari sinf mashg'ulotlariga integratsiya qilingan [10]. Natijada maktab yoshidagi bolalar semirishi ko'rsatkichi 15% ga kamaygan.

Xulosa

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ovqatlanishiga qo'yiladigan gigiyenik talablar kompleks yondashuv asosida hal etilishi lozim. Ushbu yondashuv quyidagilarni o'z ichiga oladi: milliy va xalqaro me'yoriy hujjatlarga qat'iy rioya qilish; bolalar ratsionini yosh fiziologik ehtiyojlariga moslashtirish; maktab oshxonalarida sanitariya-gigiyena nazoratini kuchaytirish; hamda oilada va

maktabda sog'lom ovqatlanish madaniyatini targ'ib qilish. Ushbu chora-tadbirlarning izchil amalga oshirilishi bolalar jismoniy va aqliy salomatligini mustahkamlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Покровский В.А. Гигиена питания школьников. — Москва: Медицина, 2015. — 312 б.
2. Toshmatova N.X. O'zbek bolalarida ovqatlanish holati va kamqonlik muammolari // O'zbekiston tibbiyot jurnali. — 2021. — №3. — B. 45–51.
3. Ashton J., Stephen B. Breakfast consumption and academic performance in primary school children // British Journal of Nutrition. — 2020. — Vol. 124, №5. — P. 512–519.
4. O'zbekiston Respublikasining «Aholining sanitariya-epidemiologik farovonligi to'g'risida»gi Qonuni. — Toshkent, 2015.
5. American Academy of Pediatrics. Nutrition guidelines for school-age children. — Washington, 2022.
6. O'zbekiston gigiyena va epidemiologiya ilmiy-tadqiqot instituti. Maktab ovqatlanishi me'yorlari to'g'risidagi uslubiy ko'rsatma. — Toshkent, 2020.
7. Müller K. School nutrition standards in European countries: a comparative study // European Journal of Public Health. — 2019. — Vol. 29, №4. — P. 701–707.
8. Онищенко Г.Г. Школьная гигиена: учебник для вузов. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2018. — 480 б.
9. Xasanova M.A. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ovqatlanish odatlari va salomatlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik. Tibbiyot fanlari nomzodi dissertatsiyasi. — Toshkent, 2022.
10. Finnish National Board of Education. Free school meals programme — impact assessment report. — Helsinki, 2021.