

AQLIY MEHNAT BILAN SHUG'ULLANGAN BOLALARNING OVQATLANISH NORMATIVLARI

Ravshanova Madina

Gulmurodova Madina

Turobova Shohista

Toshkent tibbiyot akademiyasi talabalari

Annatsiya: *Ushbu maqolada Aqliy mehnat bilan shug'ullangan bolalarning ovqatlanish normativlari, to'g'ri ovqatlanish va gigiyenani bolalar hayotidagi muhim o'rni ekanligi haqida fikrlar ilgari surildi.*

Kalit so'zlar: *Aqliy, to'g'ri, rivojlanish, optimal, Gigiyena, oziq-ovqat, energiya, iste'mol.*

Aqliy mehnati bo'lgan bolalar uchun ovqatlanish qoidalari Bolalar kognitiv faoliyat bilan shug'ullanishadi, bu aqliy jihatdan talabchan bo'lishi mumkin va optimal o'rganish va rivojlanishni qo'llab-quvvatlash uchun to'g'ri ovqatlanishni talab qiladi. Aqliy mehnat organizm va miyadan ko'p narsani talab qiladi; shuning uchun to'g'ri ovqatlanish juda muhimdir. Ko'pgina tadqiqotlar bilish, e'tibor va o'quv faoliyatini yaxshilash uchun sog'lom ovqatlanishning muhimligini ko'rsatdi. Ushbu maqolada aqliy faoliyat bilan shug'ullanayotganda bolalarga kerak bo'lgan ozuqaviy tartib-qoidalar ko'rib chiqiladi.

1. ENERGIYANI ISTE'MOL QILISH

Eng katta xavotirlardan biri shundaki, og'ir aqliy ishi bo'lgan bolalar ko'pincha ishtahasi yoki vaqti yo'qligi sababli ovqatlanishni yo'qotadilar yoki ovqatni chetlab o'tishadi. Bu energiya iste'moli etarli emasligiga olib kelishi mumkin, bu esa kognitiv faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun bolalar energiya ehtiyojlarini qondirish uchun uglevodlar, oqsillar va yog'lardan olinadigan etarli energiyaga ega muvozanatli ovqatlanishni talab qiladi.

2. ANTIOKSIDANTLAR VA VITAMINLAR

Oksidlovchi stress miyaga zarar etkazadi va kognitiv faoliyatga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. C, E, A vitaminlari kabi antioksidantlar miyani zararli erkin radikallardan himoya qilishga yordam beradi. Aqliy mehnatga ega bo'lgan bolalarda ushbu zarur vitaminlar bilan ta'minlash uchun meva, sabzavot, dukkakli, dukkakli va butun donlarga boy ovqatlanish kerak.

3. TEMIRNI ISTE'MOL QILISH

Temir kognitiv rivojlanish uchun zarur bo'lib, kamchilik noto'g'ri bilish va o'quv faoliyati bilan bog'liq. Bolalar temirga boy oziq-ovqatlarga, masalan, yalang'och go'sht, baliq, qovun, piyoz va mustahkamlangan donlarga ega bo'lishlari kerak.

4. GIDRATSIYALASH

Suvsizlanish charchoq, bosh og'rig'i va bosh aylanishiga olib kelishi mumkin, bu esa kognitiv faoliyatni buzishi mumkin. Suvsizlanishning oldini olish uchun bolalar to'g'ri suyuqlik iste'mol qilishlari kerak. Suv va kam yog'li cut gidroliz qilishning optimal manbalari hisoblanadi.

5. SNACKS

Snacks kun davomida oziq-ovqat iste'molini davom ettirish imkoniyatini beradi. Ota-onalar va g'amxo'rlar yogurt, yong'oq, mevalar va butun donli krakerlar kabi oziq-ovqat zich taomlar bilan ta'minlash orqali yordam berishlari mumkin.

Gigienaning bir sohasi; go'daklikdan boshlab to 17-18 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarning salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalari bilan shug'ullanadi. Hayot sharoiti, o'quv-tarbiya va mehnatning o'sayotgan organizmning kamol topishi va salomatligiga qanday ta'sir qilishini o'rganish va shunga asoslanib, yosh avlodning sog'lom o'sishiga hamda har tomonlama to'g'ri rivojlanishiga yordam beradigan gigiyena tadbirlarini ishlab chiqish Bolalar va o'smirlar gigiyenasi vazifasidir. Uning tavsiyanomalari shaxsiy, ya'ni har bir ayrim bolaga va muayyan bolalar guruhiga taalluq bo'lishi mumkin. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi tashqi muhit omillarining bola organizmiga, uning hayot faoliyatiga, ta'lim-tarbiyasiga ta'sirini o'rganadi, o'sayotgan avlodning barkamol hamda jismoniy va ma'naviy jihatdan uyg'un rivojlanishi uchun zarur bo'lgan chora-tadbirlarni ishlab chiqadi. Bolalar va o'smirlar sog'lig'ini o'rganish va saqlash. Buning uchun biologik va ijtimoiy omillar, tashqi muhit hamda umumiy taraqqiyot qonunlarining bolalar va o'smirlar organizmiga ta'sirini o'rganish talab etiladi. Har bir yoshga oid kasalliklarning kelib chiqish sabablarini aniqlash esa kasallikning oldini olish chora-tadbirlarini belgilash va hayotga tatbiq etish imkonini beradi. Hozirgi yosh avlodning sog'lig'ini belgilangan muddatda tekshira borish (tibbiy ko'rikdan o'tkazish) bilan birga antropometrik usullarni qo'llash orqali ularning jismoniy rivojlanishi aniqlanadi. Shaxsiy gigiyena qoidalariga bolalar juda yoshligidanoq odatlanishi zarur. Bolada asosiy fiziologik jarayonlar — uyqu, uyg'oqlik, ovqatlanish (emish) ning o'z vaqtida almashinib turishi ayniqsa bolaning birinchi yoshida katta ahamiyatga ega. Har kuni ma'lum soatlarda ovqatlanish (emish), uxlash va shu kabi bolaning o'sishi va rivojlanishiga, ayniqsa nerv sistemasiga yaxshi ta'sir qiladi. Bolani hamisha ma'lum vaqtda (har 3—3,5 soatda) emizish tartibiga amal qilish lozim. Yosh bola hamisha ma'lum vaqtda uxlab, ma'lum vaqtda uyg'onishi uchun qulay sharoit yaratish, uxlaganida uni tinch qo'yish, uyg'oqligida esa ko'ruv va eshituv a'zolariga turli yo'llar bilan ta'sir etish (kattalarning gap-so'zlari, rangli, jarangdor o'yinchoqlarga bola diqqatini jalb qilish), gavda vaziyatini o'zgartirib turish (bolani vaqt-vaqti bilan qo'lga olish yoki qorni bilan yotqizib qo'yish) kerak. Bola nechog'li yosh bo'lsa, organizmi dam olish va uxlashga shuncha ko'p ehtiyoj sezadi. Uni ochiq havoda (qishda ham) har kuni kamida 2 soat sayr qildirish, o'ynatish zarur. Shunda qon kislorodga yolchib, organizmdagi almashinuv jarayonlari bir maromda kechadi. Bolalar va o'smirlar faoliyati gigiyenasi. Bunda bolalarning sog'lig'iga qarab ish faoliyatini

belgilash va asta-sekin oshira borish hamda charchashning oldini olish tadbirlarini ko'rish asosiy masala hisoblanadi. Shunga asosan yasli, bog'cha, maktab yoshidagi bolalarning yoshiga mos keladigan kun tartibi joriy qilinadi. O'sib kelayotgan organizmning xususiyatlarini hisobga olgan holda, maktab o'quvchilarining mashg'ulot tartibi ularning yoshiga qarab turlicha belgilanadi. Uyda dars tayyorlashga ajratilgan vaqt 1-sinf o'quvchilari uchun 1— 1,5 soat, 3-4 sinf o'quvchilari uchun 1,5—2 soat, 5-6 sinf o'quvchilari uchun 2 soat, 7-8 sinf o'quvchilari uchun 2,5—3 soat, 9-10 sinf o'quvchilari uchun 3-4 soat bo'lishi kerak. Bola dars tayyorlagan vaqtda har 40-45 minutdan keyin 10-15 minutdam olishi zarur. Bolalar dars tayyorlab charchamasligi uchun mashg'ulotlardan keyin turli o'yin, sport, foydali mehnat bilan shug'ullanishlari yaxshi natija beradi.¹

Xulosa qilib, og'ir aqliy faoliyat bilan shug'ullanayotgan bolalar kognitiv faoliyatni optimallashtirish uchun to'g'ri ovqatlanishni talab qiladi, bu esa akademik va umumiy muvaffaqiyatga hissa qo'shadi. Yuqorida ta'riflanganidek, energiya, antioksidantlar, vitaminlar, temir, hidratasyon va taomlarni etarli darajada iste'mol qilish bolalar orasida sog'lom miya faoliyatini qo'llab-quvvatlashga yordam beradi. Ota-onalar, g'amxo'rlar va maktablar ushbu oziq-ovqat qoidalarini va bolalar o'rtasida qo'llab-quvvatlashni birinchi o'ringa qo'yishlari kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://milliycha.uz/bolalar-va-osmirlar-gigiyenasi/>
2. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi (2000-2005)
3. <http://m.xabar.uz/uz/jamiyat/togri-ovqatlanishni-bilamizmi-video>

¹ <https://milliycha.uz/bolalar-va-osmirlar-gigiyenasi/>