



**ЭРТА ЁШЛИ БОЛАЛАРНИ РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНТИРИШ ВА УЛАРНИНГ
САЛОМАТЛИГИГА ТАЪСИРИНИ ЎРГАНИШ.**



Машарипова Роза Тельмоновна

Катта ўқитувчи, Урганч давлат тиббиёт институти,
Педиатрия ва неонатология кафедраси катта ўқитувчиси

E-mail: rozamasharipova65@gmail.com

ORCID <https://orcid.org/0009-0005-6450-0244>

Tel: +998973632334



Алиева Парохат Рустамовна

Ассистент, Урганч давлат тиббиёт институти,
Педиатрия ва неонатология кафедраси Ассистенти

E-mail: aliyevafarohat@gmail.com

ORCID <https://orcid.org/0009-0000-2491-506X>

Tel: +998919979703



Джуманиязова Гулсара Майлиевна

Катта ўқитувчи, Урганч давлат тиббиёт институти,
Педиатрия ва ОХИ кафедраси катта ўқитувчиси

E-mail: dlumaniyazovagulsara@72gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5271-2396>

Tel: +998905577200

**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА У ДЕТЕЙ И ИЗУЧЕНИЕ ЕГО
ВЛИЯНИЯ НА ИХ ЗДОРОВЬЕ**



Машарипова Роза Тельмоновна

Старший преподаватель, Ургенчский государственный
медицинский институт, Кафедра педиатрии и неонатологии

E-mail: rozamasharipova65@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6450-0244>

Тел.: +998973632334



Алиева Парохат Рустамовна

Ассистент, Ургенчский государственный медицинский институт,
Кафедра педиатрии и неонатологии

E-mail: aliyevafarohat@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2491-506X>

Тел.: +998919979703



Джуманиязова Гулсара Майлиевна

Старший преподаватель, Ургенчский государственный
медицинский институт, кафедра педиатрии и ВСД

E-mail: dlumaniyazovagulsara@72gmail.com



ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5271-2396>

Тел.: +998905577200

**RATIONAL NUTRITION OF YOUNG CHILDREN AND THE STUDY OF ITS IMPACT
ON THEIR HEALTH**



Masharipova Roza Telmonovna

Senior Lecturer, Urgench State Medical Institute,

Department of Pediatrics and Neonatology

E-mail: rozamasharipova65@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6450-0244>

Tel.: +998973632334



Alieva Parokhat Rustamovna

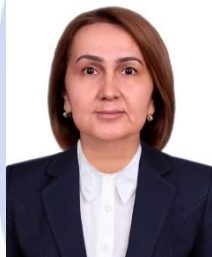
Assistant, Urgench State Medical Institute,

Department of Pediatrics and Neonatology

E-mail: alievafarohat@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2491-506X>

Tel.: +998919979703



Djumaniyazova Gulsara Mayliyevna

Senior Lecturer, Urgench State Medical Institute,

Department of Pediatrics and General Hygiene

E-mail: dlumaniyazovagulsara@72gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5271-2396>

Tel.: +998905577200

АННОТАЦИЯ.

Кириш. Овқат рационида озуқа моддаларининг танқислиги боланинг жисмоний ва асаб- рухий ривожланишининг орқада қолишига олиб келади, турли касалликларнинг юзага келиши хавфини оширади.

Болаларнинг овқат рационида баъзи нутриентларнинг узок вақт бўлмаслиги улар организмда турли ўзгаришларни келтириб чиқариши мумкин. Бу болалик ва ўсмирлик даврида жуда муҳим ҳисобланади, чунки ушбу даврлар ўсиш ва ривожланишнинг жадал кечувчи жараёнлари билан характерланади[.]

Мақсад: Эрта ёшли болаларни рационал овқатлантириш ва саломатлик кўрсаткичларини ўрганиш.

Натижалар: эрта ёшли болаларда рационал овқатлантириш тўғри ташкил қилинмаган, кўшимча овқатлар нотўғри киритилган, болалар кўп ҳолларда бир томонлама овқатлантирилган, озуқалар барча ингредиентлар билан етарли бойитилмаган. Аҳоли темирга бойитилган унни истеъмол қилиши бизнинг нон ва нон маҳсулотлари кўп истеъмол қилади ва халқимиз учун катта аҳамиятга эгадир, лекин давлатимизнинг қанчалик сабъй ҳаракатига қарамай 35% болаларнинг оиласи бу унни сотиб олмас эканлар. Бу унни истеъмол қилмаганларда эса 55% фон ҳолатлари учраган.

Хулоса: Овқатланиш билан боғлиқ хасталикларнинг (фон, гиповитаминозлар ва бошқалар) келиб чиқишнинг олдини олишда тўғри овқатлантиришни ташкил қилиш, буни оналарга



албатта ўргатиш ва тарғибот қилишда ҳали ҳам кенг қамровли ишлар олиб борилиши лозимдир.

Калит сўзлар: рационал овқатланиш, саломатлик

Введение. Дефицит питательных веществ в рационе питания ребёнка приводит к задержке его физического и психического развития, а также повышает риск возникновения различных заболеваний.

Отсутствие некоторых нутриентов в рационе питания детей в течение длительного времени может вызвать различные изменения в организме. Это особенно важно в детском и подростковом возрасте, поскольку именно в эти периоды происходят интенсивные процессы роста и развития

Цель. Изучить рациональное питание детей раннего возраста и показатели их здоровья.

Результаты. У детей раннего возраста рациональное питание организовано неправильно: прикорм вводился несвоевременно, питание было односторонним, продукты не обогащались всеми необходимыми ингредиентами.

Потребление населением муки, обогащённой железом, имеет большое значение, так как хлеб и хлебобулочные изделия занимают важное место в рационе народа. Однако, несмотря на усилия государства, 35% семей детей не покупают такую муку. Среди тех, кто не употребляет обогащённую муку, у 55% наблюдаются фоновые состояния (анемия и другие нарушения).

Вывод. Для профилактики заболеваний, связанных с питанием (фоновые состояния, гиповитаминозы и др.), необходимо правильно организовывать питание, обучать этому матерей и проводить широкую просветительскую работу.

Ключевые слова: рациональное питание, здоровье

Introduction. A deficiency of nutrients in a child's diet leads to delayed physical and mental development and increases the risk of various diseases.

The prolonged absence of certain nutrients in children's diets may cause different physiological changes. This is especially important during childhood and adolescence, as these periods are characterized by intensive growth and development

Objective. To study rational nutrition in young children and assess their health indicators.

Main Part. Rational nutrition among young children is poorly organized: complementary feeding was introduced improperly, the diet was often unbalanced, and foods were not sufficiently enriched with all necessary ingredients.

The consumption of iron-fortified flour by the population is highly significant, as bread and bakery products form an important part of the national diet. However, despite government efforts, 35% of children's families do not purchase such flour. Among those who do not consume it, 55% show background conditions (such as anemia and related disorders).

Conclusion. To prevent nutrition-related diseases (such as background disorders, hypovitaminosis, etc.), it is essential to properly organize nutrition, educate mothers, and continue extensive public awareness activities.

Keywords: rational nutrition, health

Кириш. Республикамиз мустақиллигининг дастлабки кунларидан бошлаб халқ хўжалигининг турли тармоқларида, жумладан, соғлиқни сақлаш тизимида ҳам кенг қамровли босқичма - босқич ислохотлар ўтказиш режалаштирилди ва улар Республикамиз Президенти Шавкат Миромонович Мирзиёев томонидан чиқарилган фармон ва қарорларга асосан амалга оширила бошланди. Натижада мамлакатимизда болалар ўлимини кескин камайиши ва аҳолини ўртача умр кўришини сезиларли узайишига эришилди.

Ушбу фармон ва қарорларда соғлиқни сақлаш тизимини такомиллаштириш ҳамда аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзи ва унинг негизларидан бирини ташкил этувчи рационал овқатланишни кенг тарғиб қилишга давлатимиз сиёсатининг асосий йўналиши сифатида мунтазам эътибор берилди. Чунки истеъмол қилинаётган озиқ - овқат сифати, тури, миқдори,



ўз вақтида ва маълум бир меъёردа овқатланиш, инсон ҳаётига таъсир кўрсатувчи муҳим омиллардан бири ҳисобланади[.]

Биобарин, шундай экан у инсон иш қобилиятига, ҳаёт сифати ва давомийлигига сезиларли таъсир кўрсатади. Овқат рацонида озук модаларининг танқислиги боланинг жисмоний ва асаб- рухий ривожланишининг орқада қолишига олиб келади, турли касалликларнинг юзага келиши хавфини оширади.

Болаларнинг овқат рацонида баъзи нутриентларнинг узок вақт бўлмаслиги улар организмда турли ўзгаришларни келтириб чиқариши мумкин. Бу болалик ва ўсмирлик даврида жуда муҳим ҳисобланади, чунки ушбу даврлар ўсиш ва ривожланишнинг жадал кечувчи жараёнлари билан характерланади[1,2].

Болаларнинг 5 ёшгача бўлган даврида уларнинг жисмоний ривожланиши жуда шиддатли кечади, орган ва системалар такомиллашиб боради, ҳаётий фаолиятлар тавора уйғунлашди. Шу сабабли бу даврда салбий омиллар ички аъзолар структурасининг ва фаолиятининг бузилишига олиб келади, натижада уларнинг жисмоний ривожланишида салбий оқибатлар келиб чиқади. Ҳар бир оилада баркамол авлодни шакллантиришда шу оиланинг ҳаёт тарзи катта аҳамиятга эгадир, айниқса тўғри овқатлантириш жуда муҳимдир[.]

Тадқиқот мақсади: Эрта ёшли болаларни рацонал овқатлантириш ва солатлик кўрсаткичларини ўрганиш.

Материал ва услублар: Биз 160 та 5 ёшгача бўлган болаларнинг саломатлик ҳолатларини ўргандик. Тадқиқот объекти – Урганч шаҳа 3-сонли оилавий поликлиникаси ва ВБКТТМ поликлиникаси. 112/ у карта ва тиббий мурожаат маълумотлари асосида ўрганилди, ҳар бир болага анкета таҳлилий тиббий карта тўлдирилди.

Натижалар: Инсоннинг овқатланиш жараёни оила шароитига ўтар экан, тўғри овқатланиш қоидаларига риоя қилиш асоси оилада яратилмоғи лозим. Уларда ўсиш – ривожланишга салбий таъсир кўрсатувчи сабаблар, шарт – шароитлар аниқлаб олинди. Анамнестик маълумотларни таҳлил қилиш учун оила анамнезини, боланинг ўсиб ривожланиб боришидаги хусусиятлар, бошидан кечирган касалликлар турмуш шароитлари тўғрисидаги маълумотларни ўз ичига оладиган махсус қайтнома ишлаб чиқилди.

Илмий тадқиқотимиздаги болаларни ёшига қараб қуйидагича тақсимланди.

А) 1-ёшгача -59(37%)

Б) 1-3 ёш-73(45%)

В) 5-3ёш -28(18%)

Ҳомиладор аёл ва ҳомила доимо бир-бири билан боғлиқ эканлигини ҳисобга олиб, биз ўз илмий текширишимизда биринчи навбатда ҳомиладор аёл саломатлигини ўргандик. Ўрганиш жараёнида шу нарса аниқландики, уларнинг 98% ида ҳомиладорлик ёмон кечган, 62%ида кучли гестоз, 46%ида буйрак касалликлари, 20%ида кольпит, 20%ида олдиндан сув кетиш, 15%ида эса ўткир респиратор касалликлар кузатилган. Бу патологиялар алоҳида ва уйғунлашиб келган.

Бу болаларнинг 66% и тез – тез касалланувчи болалар (йилига 3 марта ва ундан кўп) эканлиги аниқланди. Бунга сабаб касаллик олди фон ҳолатларининг юқори даражаси (89%) ва уларнинг уйғунлашиб келишидир

1 - жадвал

Касаллик олди фон ҳолатларининг учраш даражаси (%)

№	Касаллик олди фон ҳолатлари	1	2	3	жами
1	Камқонлик	45	30	25	89
2	Оксил танқислиги	70	30	-	47
3	ЭКД	-	-	-	25
4	Рахит	60	30	10	34



Юқоридаги жадвалдан кўриниб турибдики, эрта ёшли болаларда касаллик олди фон ҳолатларнинг учрашиши куйидаги кўринишда ифодалаш мумкин: камқонлик-оксил энергия танқислиги- рахит- ЭКД. Фон ҳолатлари ушбу болаларда орттирилган иммун етишмовчиликка олиб келиб, уларда ўсиш ва ривожланишнинг ташқи омилларига мослашувининг бузилишини келтириб чиқаради, натижада бундай болалар турли касалликларга берилувчан бўлиб қолади. Касаллик олди фон ҳолатлари келиб чиқишида овқатланишнинг ахамиятини (2-жадвал) таҳлил қилдик.

(2-жадвал).

Фон ҳолатларининг овқатланиш билан боғлиқлиги (%)

№	Овқатлантириш тури	Камқонлик	Оксил танқислиги	Рахит	ЭКД
1	табiiй	60	35	55	40
2	аралаш	30	45	30	50
3	сунъий	20	20	15	10
	жами	100	100	100	100

Эрта ёшли болаларни овқатлантиришда 39% бола табiiй, 29% аралаш, 15% сунъий, 17% бола эса фақат кўкрак сути билан овқатлантирилган.

Демак кўкрак сути билан боқилишнинг афзалликларини кенг тарғиб этишга қарамай, аралаш ва сунъий овқатлантириш даражаси юқорилигича қолмоқда. Бу боланинг 57% ида овқатланиш тўғри ва 43%ида нотўғри олиб берилган.

Тадқиқотда шу нарса аниқландики, эрта ёшли болаларда рационал овқатлантириш тўғри ташкил қилинмаган, кўшимча овқатлар нотўғри киритилган, болалар кўп ҳолларда бир томонлама овқатлантирилган, озуқалар барча ингридиентлар билан етарли бойитилмаган.

Аҳоли темирга бойитилган унни истеъмол қилиши бизнинг нон ва нон маҳсулотлари кўп истеъмол қилади ва халқимиз учун катта ахамиятга эгадир, лекин давлатимизнинг қанчалик саъй ҳаракатига қарамай 35% болаларнинг оиласи бу унни сотиб олмас эканлар. Бу унни истеъмол қилмаганларда эса 55% фон ҳолатлари учраган.

Хулоса: килиб айтиш мумкинки, кўпроқ овқатланиш билан боғлиқ хасталикларнинг (фон, гиповитаминозлар ва бошқалар) келиб чиқишнинг олдини олишда тўғри овқатлантиришни ташкил қилиш, буни оналарга албатта ўргатиш ва тарғибот қилишда ҳали ҳам кенг қамровли ишлар олиб борилиши лозимдир.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Антонов, А.Р. Принципы межведомственной координации мониторинга рынка пищевой продукции в регионах РФ: обзор, информ. /А.Р. Антонов, Д.В. Ковалев, А.Г. Ронинсон, Е.В. Истомина. - М.: III всероссийский форум «Здоровье нации», 2007. - С. 16 .
2. Богатырев, А.Н. Формирование и реализация научно-технической политики в области здорового питания /А.Н. Богатырев, О.В. Большаков, И.А. Рогов, В.А. Тутельян //Пища, экология, человек: Материалы международной науч.-техн. конференции. -М., 1995.- С. 146-147.
- 3.Правильное питание залог здоровья школьника. Статья. Ф.И. Ключниченко. 2020 год.
4. Абольян, Л. В. Современный взгляд на грудное вскармливание: эпидемиология и его значение для здоровья матери и ребенка с позиции общественного здоровья (по материалам «Серии по грудному вскармливанию» журнала «Ланцет») / Л. В. Абольян, С. В. Новикова // Сеченовский вестник. - 2017. - №1. – С. 41-49.
5. Амбулаторно-поликлиническая педиатрия: учебное пособие / под ред. В. А. Доскина, М. В. Лещенко – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство». - 2020. – 592 с.



TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI URGANCH FILIALI
JANUBIY OROLBO'YI TIBBIYOT JURNALI

1-TOM, 3-SON. 2025

14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740

6. Артемьева, Ж. Г. Влияние условий перинатального периода на развитие ребенка / Ж. Г. Артемьева, М. С. Поздеева // Молодой ученый. - 2017. № 15 (149). — С. 546-548.

7. Баклушина, Е. К. Влияние перинатальных факторов риска на развитие плода и здоровье новорожденных / Е. К. Баклушина, И. Е. Бобошко, А. В. Балакирева // Вестник ИвГМА. - 2014. - №1. – С. 48-51.

8. Баранов, А. А. Состояние и задачи совершенствования медико-социальной помощи детскому населению / А. А. Баранов, В. Ю. Альбицкий, Н. В. Устинова // Вопросы современной педиатрии. - 2020. - Т.19, №3. – С. 184–189.

