



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI



TOSHKENT TIBBIYOT
AKADEMIYASI



O'ZBEKISTON NUTRITSIOLOGLAR
ASSOTSIATSIYASI

OVQATLANISH VA SALOMATLIK XALQARO ILMIIY-AMALIY ANJUMAN

NUTRITION AND HEALTH INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ



2023 YIL 24 MAY, TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI



TOSHKENT-2023



**O'ZBEKISTON
RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI
SAQLASH
VAZIRLIGI**



**TOSHKENT
TIBBIYOT
AKADEMIYASI**



**O'ZBEKISTON
NUTRITSIOLOGLAR
ASSOTSIATSIYASI**

**2023 yil 24 mayda o'tkazilgan
«OVQATLANISH va SALOMATLIK»
mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyada
chop etilgan tezislar
TO'PLAMI**

Toshkent – 2023

для определения недостаточного или избыточного веса и ожирения. Рассчитанный показатель сравнивается с международной стандартной медианой в зависимости от пола и возраста.

Одним из ведущих направлений профилактики ожирения в детском возрасте является пропаганда здорового питания среди населения. Необходимо прекратить потребление калорийных и малопитательных продуктов. К ним относятся сладкие газированные напитки, большинство продуктов быстрого приготовления, мучное, жирное. Следует уделить внимание питанию по расписанию, вводя регулярные приемы пищи, особенно завтраки, и избегать постоянных перекусов в течение дня. Еще один простой способ контролировать калории — это уменьшить размеры порций, всем известно, что размер порций и ожирение прогрессируют параллельно.

Рекомендуется увеличить потребление фруктов и овощей, а также бобовых, цельно зерновых и орехов, ограничить потребление энергии из всех видов жиров и перейти с насыщенных жиров на ненасыщенные, ограничить свободные сахара. Для эффективной профилактики избыточного веса и ожирения рекомендуется ежедневная физическая активность не менее одного часа.

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ОВҚАТЛАНИШИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ НАТИЖАЛАРИ

Саломова Ф.И., Азизова Ф.Л., Хакимова Д.С.

Тошкент тиббиёт академияси, Тошкент, Ўзбекистон

Болалар ва ўсмирларнинг тўғри овқатланиши саломатликнинг энг муҳим кўрсаткичи ҳисобланади. Ўсиб бораётган организмга ва унинг соғлиғига доимий таъсир кўрсатадиган турли хил омиллар орасида энг муҳим рол тўғри овқатланишга тегишлидир. Овқатланиш нафақат болалик ва ўсмирлик даврида, балки балоғат ёшида, боланинг кейинги ривожланишига ва унинг саломатлик ҳолатига таъсир қилади. Рационал овқатланиш инсоннинг жисмоний ва ақлан ривожланиши, юқумли касалликларга ва бошқа ноқулай экологик омилларга чидамлилиги учун зарурий шартлардан биридир.

Мактаб даври болаларда жуда тез ўсиш жараёнлари билан тавсифланади, ҳамда, мактабда ва уйда ўқиш вақтида уй вазибаларини бажаришда юқори ақлий зўриқиш билан бирга келади. Шунинг учун, мактаб ўқувчилари нафақат озуқа моддалари ва энергия истеъмолига балки физиологик эҳтиёжни тўлдириш ҳамда касалликларни олдини олиш учун тўғри овқатланишни ташкил қилиш керак. Расмий статистика маълумотлари ва илмий тадқиқотлар натижалари шуни аниқладики, сўнгги ўн йил ичида мактаб ёшдаги болаларнинг соғлиғи ёмонлашганлиги тасдиғини топган.

Тадқиқотнинг мақсади. Болалар ва ўсмирларнинг овқатланишини ўрганиш ҳамда овқатланиш тартибига гигиеник баҳо бериш.

Тадқиқот материаллари ва текшириш усуллари. Тадқиқот Тошкент шаҳрининг 249 ва 29- сонли умумтаълим мактабларида таҳсил олаётган болалар ва ўсмирлар ҳамда уларнинг ота-оналаридан анкета сўровнома асосида олиб борилди.

Олиб борилган тадқиқотнинг натижалари ва муҳокамаси. Биз тадқиқотимизда мактаб ўқувчиларининг овқатланишини ўрганиш учун мактаб ўқувчилари ва уларнинг ота-оналари ўртасида анкета сўровнома ўтказдик. Тадқиқот натижаларига кўра, мактаб ўқувчиларининг уч маҳал овқатланиши ўрганилганда иккала мактабда ҳам бошланғич синф

Ўқувчилари катта синф ўқувчиларига қараганда овқатланиш тартибига риоя қилганликлари аниқланди. Яъни, 249 мактабнинг 1-5 синф ўқувчиларининг 91.7 %да, 6-11 синф ўқувчиларининг 59 % ида, 29 мактабнинг 1-5 синф ўқувчиларининг 92.4 % ида, 6-11 синф ўқувчиларининг 63 % ида уч маҳал овқатланиши аниқланган. Бошланғич синф ўқувчилари кичик бўлганлиги боис уларни мактабга кузатиш ва олиб келиниши катталар зиммасига тушганлиги, ҳар доим ота-оналар кўз олдида бўлганлиги учун ҳам, уч маҳал овқатланишига амал қилишлари аниқланди. Ассосан иккала мактабнинг бошланғич синф ўқувчилари уйда 3 маҳал овқатланишади, мактабда катта танафусда эса иккинчи марта нонушта қиладилар (булочка, печенний, мевалар ёки ширинликлар). Катта синф ўқувчилари эса ҳар бири 249 мактаб ўқувчиларининг 44.3% ва 29 мактаб ўқувчиларининг 46,5% нонушта қилмасдан мактабга келишади. Сўровномада қатнашган барча ўқувчилар кечки овқатни уйда истеъмол қиладилар, анъанавий равишда юқори калорияли таомлар кечки овқат вақтида истеъмол қилиниши аниқланди.

Роционал овқатланиш болалар ва ўсмирларнинг соғлом бўлишини, гўзал, жисмонан ва маънавий жиҳатдан тетик, баркамол ривожланиши, яхши иммунитетга эга бўлишини таъминловчи асосий шартларидан биридир. Рационда овқат маҳсулотлари хилма-хил бўлиши овқатланиш мувозанатидаги асосий омиллардан биридир. Бундан ташқари, организмнинг индивидуал хусусиятларини инобатга олиб, баъзи озиқ-овқат маҳсулотларни мумкин бўлган ёки мумкин бўлмаслигини ҳисобга олиш талаб қилинади. Болалар ва ўсмирлар организми ҳали кучли ўсмаган ва шаклланмаган овқат ҳазм қилиш тизимининг хусусиятларини ҳисобга олиб, рационда осон ва тез ҳазм бўладиган озиқ-овқат маҳсулотлари бўлиши керак. СанҚваМ 0017-21 кўра мактаб ёшидаги болаларнинг овқатланиш рационини таркибига гўшт, сут ва сут маҳсулотлари, сариеғ ва ўсимлик ёғи, буғдой нони (ҳар бир овқатланишда) киритилади. Балиқ, тухум, пишлок, творог маҳсулотларини икки-уч кунда бир марта бериш тавсия этилади (СанҚваМ 0017-21 "Умумий ўрта, ўрта махсус, профессионал таълим муассасаларида ўқувчилар овқатланишини ташкил этишнинг санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативлари").

Хулоса. Хулоса қилиб айтганда, тадқиқот ўтказилган иккала мактаб ўқувчиларининг юқори синфларида ўқувчилар 3 маҳал овқат истеъмол қилмасликлари аниқланди. Иккала гуруҳлардаги мактаб ўқувчиларининг овқатланиш рационини овқат маҳсулотларининг хилма-хил эмаслиги, керакли витамин ва минералларга бой маҳсулотларнинг кам истеъмол қилганликлари аниқланди. Мунтазам равишда нотўғри овқатланиш бола организмида ақлий ва жисмонан нимжон, юқумли касалликларга берилувчанлик юзага келади.

Тавсия. Мактаб ўқувчилари овқатланиш рацион тартиби 3-4 маҳалдан кам бўлмаслиги ва уларнинг кунлик рационини тухум, гўшт ва гўшт маҳсулотлари, балиқ ва балиқ маҳсулотлари, сут ва сут маҳсулотлари, янги сабзавот ва мевалар билан бойитиш лозим.

Мактаб ўқувчилари ва уларнинг ота-оналари ўртасида соғлом турмуш тарзи, роционал овқатланиш тўғрисида тарғибот-ташвиқот ишларини кучайтириш лозим.

Рахимова Д.Ж., Шайхова Г.И. // Распространенности аментарно зависимые болезни у детей школьного возраста Самаркандской области	125
Сагдуллаева М.А. // Муддатидан ўтиб туғилган болалар саломатлик холатига ва ривожланишига бахо бериш	126
Саломова Ф.И., Ахмадалиева Н.О. // Изучения и оценка качества питания преподавателей ВУЗов разного профиля	127
Саломова Ф.И., Ахмадалиева Н.О., Жалолов Н.Н., Кобилжонова Ш.Р. // Избыточный вес и ожирение у детей: ключевые факторы	129
Саломова Ф.И., Азизова Ф.Л., Хакимова Д.С. // Мактаб ўқувчиларининг овқатланишини гигиеник баҳолаш натижалари	130
Саломова Ф.И., Шерқўзиева Г.Ф., Искандаров А.Б., Урманова Л.Ж. // Озиқ-овқат махсулотларининг ифлосланиши гепатит касаллиги этиологик омили сифатида	131
Тажиева З.Б., Раджабова Д. // Взаимосвязь оксалатной нефропатии и патологии пищеварительного тракта у детей	133
Тажиева З.Б., Раджабова Д. // Региональный подход при лечении оксалатной нефропатии у детей	134
Тажиева З.Б., Раджабова Д. // Сроки введения прикорма для детей находящихся на естественном вскармливании	136
Тажиева З.Б., Раджабова Д. // Факторы риска, ранние клинические признаки дизметаболических нефропатий у детей	136
Ташпулатова Г.А., Красавин А.Н. // Гигиеническая оценка условий труда системных администраторов и проектировщиков, работающих с современной компьютерной техникой	138
Ташпулатова Г.А., Усманов И.А., Магай М.П., Халмуратов Б.З. // Гигиенические аспекты шумового загрязнения городов	139
Тиллаева З.У., Шайхова Г.И. // Комплексная оценка условий воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях	141
Тиллаева Шт.О., Исакова Л.И., Абдуллажонов Г.А. // Характеристика набора продуктов, потребляемых учащимися детско-юношеских спортивных школ	143
Туляганова Ш.Р., Абдуллаева Д.Г. // Пищевая аллергия на кунжут в условиях жаркого климата	144
Урунов А.М. // Токсикологическая оценка пробиотика на основе <i>Bacillus Subtilis</i>	145
Ушанская Е.Ю., Быкыбаева С.А. // Превенция фолатдефицитных состояний ...	146
Хайдаров Ш.М., Фаттохова Ф.А. // «Nutromix» биологик фаол қўшимчасининг биологик қийматини гигиеник баҳолаш	148