



BOLANING TAOMNOMASI (RASIONI) DAGI VITAMINLAR VA MINERALLARNING AHAMIYATI

Yergasheva Elvira Odilbek qizi

*Yuqori Chirchiq tumani 18-maktab
biologiya fani o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ota-onalar sifatida biz hammamiz farzandlarimiz uchun eng yaxshisini xohlaymiz, ayniqsa ularning ovqatlanishi haqida gap ketganda. Ularni muvozanatli ovqatlanish bilan ta'minlash ularning o'sishi va rivojlanishi uchun juda muhimdir. Sog'lom ovqatlanishning muhim jihatlaridan biri bu kichkintoylarimizning zarur vitamin va minerallarni yetarli miqdorda olishini ta'minlashdir. Ushbu maqolada biz vitaminlar va minerallarning bolalarning ovqatlanish muammolaridagi rolini o'rganamiz va ularni qanday qilib oldini olishni muhokama qilamiz.

Kalit so'zlar: Vitaminlar, noorganik moddalar, Temir tanqisligi, immunitet tizimi, fermentlar va gormonlar, Balansli ovqatlanish, Jismoniy faollik.

Kirish: Vitaminlar va minerallar tananing turli funksiyalarini qo'llab-quvvatlash va umumiy salomatlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Ular oz miqdorda talab qilinadigan, ammo farovonligimizga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan muhim oziq moddalardir.

Vitaminlar normal o'sish va rivojlanish uchun zarur bo'lgan organik birikmalardir. Ular ikki toifaga bo'linadi: yog'da eriydigan vitaminlar (A, D, E va K) va suvda eriydigan vitaminlar (B-kompleks va C). Har bir vitamin organizmda o'ziga xos funksiyalarga ega va ularning etishmasligi turli xil sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin.

Boshqa tomondan, minerallar noorganik moddalar bo'lib, ular organizm turli funksiyalarni bajarishi kerak. Muhim minerallarga misol sifatida kaltsiy, temir, rux va magniy kiradi. Ushbu minerallar suyak salomatligi, qizil qon tanachalari ishlab chiqarilishi, immunitet funksiyasi va boshqalar uchun juda muhimdir. Endi biz vitaminlar va minerallarning ahamiyatini tushunganimizdan so'ng, keling, ushbu ozuqaviy moddalarni yetarli darajada iste'mol qilmaganda bolalar duch kelishi mumkin bo'lgan ba'zi umumiy ovqatlanish muammolarini ko'rib chiqaylik.

D vitamini yetishmovchiligi bolalar, ayniqsa ochiq havoda cheklangan vaqt o'tkazadiganlar orasida keng tarqalgan muammodir. Bu vitamin suyaklarning rivojlanishida va immunitet tizimining faoliyatida muhim rol o'ynaydi. D vitaminini yetarli darajada iste'mol qilmaslik raxit va immunitetning pasayishi kabi skelet muammolariga olib kelishi mumkin.

Temir tanqisligi anemiyasi bolaning tanasida qizil qon tanachalarini ishlab chiqarish uchun yetarli miqdorda temir yetishmasligi bilan yuzaga keladi. Bu holat charchoq, zaiflik, zaif kognitiv funktsiya va o'sish muammolariga olib kelishi



mumkin. Yog'siz go'sht, dukkakililar va yashil bargli sabzavotlar kabi temirga boy ovqatlar temir tanqisligi kamqonligining oldini olish uchun zarurdir.

Kalsiy bolalarda suyaklarning sog'lom rivojlanishi uchun juda muhimdir. Kalsiyni yetarli darajada iste'mol qilish suyaklarning zaiflashishiga va sinish xavfining oshishiga olib kelishi mumkin. Ularning ratsioniga sut mahsulotlari, boyitilgan oziq-ovqatlar va yashil bargli sabzavotlarni kiritish kalsiyni yetarli darajada iste'mol qilishni ta'minlashga yordam beradi.

Yaxshiyamki, ota-onalar o'z farzandlarida ovqatlanish muammolarini oldini olish va ularning yetarli vitamin va minerallarni olishlarini ta'minlash uchun bir necha qadamlar qo'yishlari mumkin.

Muvozanatli dietani ta'minlash - bolangiz barcha kerakli vitamin va minerallarni olishini ta'minlashning eng yaxshi usuli. Ovqatlanishda turli xil mevalar, sabzavotlar, to'liq donalar, yog'siz oqsillar va sut mahsulotlarini qo'shing. Qayta ishlangan yoki tez tayyorlanadigan taomlarga tayanishdan saqlaning, chunki ular ko'pincha muhim oziq moddalarga ega emas.

Tashqarida vaqt o'tkazish bolalarga quyosh nurlaridan D vitaminini singdirish imkonini beradi, bu ularning suyak salomatligi uchun juda muhimdir. Sport o'ynash, sayr qilish yoki shunchaki tabiatdan zavqlanish kabi ochiq mashg'ulotlarni rag'batlantiring.

Ba'zi hollarda vitamin va minerallarni yetarli darajada iste'mol qilishni ta'minlash uchun ozuqaviy qo'shimchalar kerak bo'lishi mumkin. Biroq, bolangizga biron bir qo'shimchani berishdan oldin pediatr bilan maslahatlashish juda muhim, chunki ortiqcha iste'mol qilish ham zararli bo'lishi mumkin. Vitaminlar organizmning turli funktsiyalari uchun zarur bo'lgan organik birikmalardir. Ular immunitet tizimini qo'llab-quvvatlashga yordam beradi, sog'lom ko'rishni rag'batlantiradi, qizil qon hujayralari shakllanishiga yordam beradi va kuchli suyaklar va tishlarning rivojlanishiga yordam beradi. Boshqa tomondan, minerallar suyuqlik muvozanatini saqlash, asab faoliyatini qo'llab-quvvatlash, fermentlar va gormonlar hosil bo'lishiga hissa qo'shish kabi normal tana funktsiyalari uchun zarur bo'lgan noorganik moddalardir.

Bolalarda keng tarqalgan ovqatlanish muammolaridan biri vitamin va minerallarning etishmasligidir. Bu kamchiliklar ratsiondagi xilma-xillikning yo'qligi, noto'g'ri oziq-ovqat tanlovi yoki to'yimli ovqatlarning cheklanganligi natijasida yuzaga kelishi mumkin. Masalan, D vitamini va kaltsiyni etarli darajada iste'mol qilmaslik suyaklarning zaiflashishiga va sinish xavfining oshishiga olib



kelishi mumkin. Temirning yetarli darajada iste'mol qilinishi anemiya va kognitiv rivojlanishning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Oziqlanish bilan bog'liq bu muammolarni oldini olish uchun bolalar turli xil mevalar, sabzavotlar, to'liq donalar, yog'siz oqsillar va sut mahsulotlarini o'z ichiga olgan muvozanatli ovqatlanishni ta'minlash muhimdir. Bu ularning o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan ko'plab vitaminlar va minerallar bilan ta'minlashga yordam beradi.

Ba'zi hollarda, muayyan kamchiliklarni bartaraf etish uchun ozuqaviy qo'shimchalar tavsiya etilishi mumkin. Biroq, tegishli dozalar va xavfsizlikni ta'minlash uchun har qanday qo'shimchani boshlashdan oldin sog'liqni saqlash mutaxassisi bilan maslahatlashish har doim yaxshidir.

Bundan tashqari, sog'lom ovqatlanish odatlarini targ'ib qilish va bolalar uchun qulay muhit yaratish ularning umumiy ovqatlanishiga katta hissa qo'shishi mumkin. Muntazam oilaviy ovqatlanishni rag'batlantirish, qayta ishlangan va shakarli ovqatlar iste'molini cheklash va oziq-ovqat tanlashda ijobiy namuna bo'lish - bularning barchasi sezilarli o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.

Bolalarda ovqatlanish muammolarini hal qilishda profilaktika muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar qabul qilishi mumkin bo'lgan ba'zi samarali strategiyalar:

Balansli ovqatlanishni targ'ib qilish: Farzandingizni turli xil ozuqaviy moddalarga boy ovqatlar, jumladan, mevalar, sabzavotlar, to'liq donalar, yog'siz oqsillar va sut mahsulotlarini iste'mol qilishga undash. Ovqatlanish vaqtini qiziqarli qiling va bolangizni ovqatni rejalashtirish va tayyorlashga jalb qiling.

Sog'lom tanlovga o'rgatish: Farzandingizga muvozanatli ovqatlanishning ahamiyati va sog'lig'ini saqlashda vitaminlar va minerallarning roli haqida o'rgating. Turli xil oziq-ovqat guruhlarining afzalliklari haqida munozaralarda qatnashing va ularni mustaqil ravishda sog'lom tanlov qilishga undash.

Zarur bo'lganda qo'shimcha ovqatlantirish: Ba'zi hollarda dietani o'zgartirish bolaning ovqatlanish ehtiyojlarini qondirish uchun etarli bo'lmasligi mumkin. Agar kerak bo'lsa, qo'shimchalardan to'g'ri foydalanish bo'yicha sizga yo'l-yo'riq ko'rsatadigan pediatr yoki ro'yxatdan o'tgan diyetisyen bilan maslahatlashing.

Jismoniy faollikni rag'batlantirish: Muntazam jismoniy mashqlar nafaqat umumiy salomatlikni yaxshilaydi, balki ozuqa moddalarining so'rilishini va undan foydalanishni yaxshilaydi. Farzandingizni yoshiga mos keladigan jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishga undash va harakatsiz harakatni cheklash.

Noto'g'ri ovqatlanishning belgilari quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:



kam vazn, ortiqcha vazn yoki semizlik
ich qotishi yoki ichak odatlarining o'zgarishi
rangpar yoki letargik bo'lish
tish chirishi
zaif jismoniy o'sish.

Ba'zi bolalarda noto'g'ri ovqatlanish quyidagilar bilan bog'liq bo'lishi
mumkin:

xulq-atvor muammolari
uyqu muammolari
hissiy va psixologik rivojlanish bilan bog'liq muammolar
zaif konsentratsiya yoki maktabdagi qiyinchiliklar.

Oziq moddalar yetishmasligiga nima sabab bo'ladi?

Muvozanatli ovqatlanishni iste'mol qilmaydigan bolalarda ozuqa
moddalarining yetishmasligi paydo bo'lishi mumkin, bu ko'pincha tola, vitaminlar
va minerallarning etarli darajada iste'mol qilinishiga olib keladi. Bolalar va
o'smirlarning sog'lom ovqatlanishiga ta'sir qiladigan ba'zi umumiy muammolar
quyidagilardan iborat:

Ratsionda to'liq meva va sabzavotlar va to'liq donlarning yetishmasligi
bolalar va o'smirlar etarli miqdorda tolaga ega emasligini anglatishi mumkin. Kam
tolali dietalar ich qotishiga olib kelishi mumkin va bolalarda ichak saratoni va yurak
kasalliklarini rivojlanish xavfini oshiradi. Ratsionda etarli miqdorda tolaga ega
bo'lish ortiqcha vazn va 2-toifa diabetdan himoya qilishi mumkin.

Meva va sabzavotlar, shuningdek, C vitaminining yaxshi manbai bo'lib, u
tanaga temirning singishi, infeksiyaga qarshi kurashish va yaralarni davolashda
yordam beradi.

Turli xil rangdagi meva va sabzavotlarni (sariq, qizil va yashil) tanlash va
ularni bolangizning odatdagi ratsioniga kiritish ozuqa moddalarining yetishmasligi
bilan bog'liq muammolarni oldini olishga yordam beradi.

Har kuni 5 porsiya don (masalan, jigarrang non, makaron va guruch), 5
porsiya sabzavot va 2 porsiya meva iste'mol qiling. Yangi meva va sabzavotlar eng
yaxshisidir, lekin konservalangan (tabiiy sharbatda, quritilgan) yoki muzlatilgan
navlar ham yaxshi tanlovdir va odatda yangi kabi ozuqa moddalarini o'z ichiga
oladi. Quritilgan mevalar to'yimli, ammo ko'p miqdorda tabiiy shakarga ega,
shuning uchun uni kamroq iste'mol qilish kerak.

Xulosa qilib aytganda, vitaminlar va minerallar bolalarning ovqatlanishi
uchun zarur bo'lib, ularning o'sishi va rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi.



Muvozanatli ovqatlanishni ta'minlash, kerak bo'lganda qo'shimchalarni hisobga olish va sog'lom ovqatlanish odatlarini targ'ib qilish orqali biz ovqatlanish muammolarining oldini olishimiz va bolalarning optimal salomatligiga yo'l ochishimiz mumkin.

Adabiyotlar:

1. A .A. Matkarimova, T.X. Mahkamov, M.M. Maxmudova, X.Ya. Azizov, G.B. Vaisova . botanika. -Toshkent ,2018.
2. M.M. Abdulxayeva, D.S. Abdulxayeva, N.S.Yusupova. Biologiya. -Toshkent 2014.
3. Пратов У.П., Одилов Т.О. Ўзбекистон юксак ўсимликлари оилаларининг замонавий тизими ва ўзбекча номлари. – Тошкент.
4. Мустафаев С.М. Ботаника. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2002.
5. Пратов У., Жумаев К. Юксак ўсимликлар систематикаси. - Ташкент. 2003.
6. Mustafaev S.M., Ahmedov O'.A. Botanika. - Toshkent, 2006.
7. Тимонин А.К. Ботаника. В четырех томах. Т.3. Высшие растения. – М.: Издательский центр «Академия». 2007.
8. Ашурметов О.А., Қаршибоев Х.Қ. Ўсимликларда репродукция жараёнини ўрганишга оид методик кўрсатмалар.-Тошкент.
9. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. -Тошкент: Фан, 1982.
10. Yunusov S.Yu. Alkaloidi. 3-e izd. Tashkent,