



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026"

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA OVQATLANISH GIGIYENASI VA ALIMENTAR KASALLIKLAR PROFILAKTIKASI

Muhabbatova Sohiba Musojon qizi

Ilmiy rahbar: Tojiboyeva Sadoqat Rasulovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalarda ovqatlanish gigiyenasining ahamiyati, sog'lom va muvozanatli ovqatlanish tamoyillari hamda alimentar kasalliklarning kelib chiqish omillari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Bolalar organizmining jismoniy va aqliy rivojlanishida ratsional ovqatlanishning o'rni, ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik, mikro va makroelementlar tanqisligi, noto'g'ri ovqatlanish odatlari natijasida yuzaga keladigan alimentar kasalliklar, jumladan semizlik, anemiya, gipovitaminoz, oshqozon-ichak tizimi buzilishlari va metabolik sindromlarning profilaktikasi masalalari yoritilgan. Shuningdek, maktab ta'lim muassasalarida sanitariya-gigiyena talablariga amal qilish, ovqatlanish sifatini nazorat qilish, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish va ota-onalar hamda pedagoglarning hamkorligini kuchaytirish orqali alimentar kasalliklarning oldini olishning samarali usullari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari maktab yoshidagi bolalarda sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish hamda kasalliklar profilaktikasini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: maktab yoshidagi bolalar, ovqatlanish gigiyenasi, ratsional ovqatlanish, alimentar kasalliklar, sog'lom ovqatlanish, profilaktika, mikroelementlar, vitamin tanqisligi, semizlik, anemiya, gipovitaminoz, sanitariya-gigiyena, ovqatlanish rejimi, bolalar salomatligi, metabolik buzilishlar, ovqat xavfsizligi.

Abstract: This article scientifically analyzes the importance of nutrition hygiene among school-aged children, the principles of healthy and balanced nutrition, and the etiological factors contributing to alimentary diseases. The role of rational nutrition in the physical and mental development of children, the consequences of poor dietary habits, deficiencies of macro- and micronutrients, and the prevention of alimentary diseases such as obesity, anemia, hypovitaminosis, gastrointestinal disorders, and metabolic syndrome are comprehensively discussed. Furthermore, effective methods for preventing alimentary diseases through compliance with sanitary and hygienic requirements in school institutions, quality control of nutrition, promotion of a healthy lifestyle, and strengthening cooperation between parents and teachers are examined. The findings of this study contribute to the development of practical recommendations aimed at improving healthy eating culture and enhancing disease prevention among school-aged children.

Keywords: school-aged children, nutrition hygiene, rational nutrition, alimentary diseases, healthy eating, prevention, micronutrients, vitamin deficiency, obesity, anemia, hypovitaminosis, sanitary hygiene, dietary regimen, child health, metabolic disorders, food safety.

Аннотация: В данной статье научно анализируются значение гигиены питания у детей школьного возраста, принципы здорового и сбалансированного питания, а также факторы возникновения алиментарных заболеваний. Рассматривается роль рационального питания в физическом и умственном



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026 "

развитии детей, последствия нарушения режима питания, дефицита макро- и микроэлементов, а также вопросы профилактики алиментарных заболеваний, включая ожирение, анемию, гиповитаминоз, нарушения желудочно-кишечного тракта и метаболический синдром. Кроме того, изучены эффективные методы профилактики алиментарных заболеваний посредством соблюдения санитарно-гигиенических требований в школьных учреждениях, контроля качества питания, пропаганды здорового образа жизни и усиления сотрудничества между родителями и педагогами. Результаты исследования способствуют разработке практических рекомендаций по формированию культуры здорового питания и совершенствованию профилактики заболеваний у детей школьного возраста.

Ключевые слова: *дети школьного возраста, гигиена питания, рациональное питание, алиментарные заболевания, здоровое питание, профилактика, микроэлементы, дефицит витаминов, ожирение, анемия, гиповитаминоз, санитарная гигиена, режим питания, здоровье детей, метаболические нарушения, безопасность пищевых продуктов.*

KIRISH

Bugungi kunda bolalar salomatligini muhofaza qilish, ularning jismoniy hamda intellektual rivojlanishini ta'minlash dunyo sog'liqni saqlash tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda to'g'ri va muvozanatli ovqatlanishni tashkil etish dolzarb tibbiy-ijtimoiy masalalardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Chunki aynan ushbu yosh davrida organizmning faol o'sishi, fiziologik tizimlarning shakllanishi, nerv tizimi faoliyatining jadallashuvi hamda jismoniy va aqliy yuklamalarning ortishi kuzatiladi. Shu sababli organizmning energiyaga, oqsil, yog', uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarga bo'lgan ehtiyoji sezilarli darajada oshadi. Mazkur ehtiyojlarning to'liq va sifatli qoplanishi bolalarning sog'lom rivojlanishi, immun tizimining mustahkamligi va turli kasalliklarga chidamliligini belgilovchi muhim omil hisoblanadi.

So'nggi yillarda dunyo miqyosida bolalar orasida noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklarning ko'payib borayotgani jiddiy tashvish uyg'otmoqda. Oziqlanish tartibining buzilishi, fastfud mahsulotlari, yuqori kaloriyali, ammo biologik qiymati past bo'lgan oziq-ovqatlarni haddan tashqari iste'mol qilish, gazlangan ichimliklarga qiziqish, meva-sabzavotlarni kam iste'mol qilish va ovqatlanish madaniyatining yetarli shakllanmaganligi natijasida alimantar kasalliklarning tarqalish ko'rsatkichlari ortib bormoqda. Bu esa bolalarda semizlik, metabolik buzilishlar, vitamin va mikroelementlar yetishmovchiligi, oshqozon-ichak tizimi faoliyatidagi nuqsonlar hamda surunkali kasalliklarning erta rivojlanish xavfini kuchaytiradi.

Ovqatlanish gigiyenasi bolalar organizmining fiziologik talablariga mos ravishda ovqatlanishni tashkil etish, oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligini ta'minlash,



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026"

sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish, ovqatlanish rejimini to'g'ri tashkil etish va oziqlanish bilan bog'liq xavf omillarining oldini olishga qaratilgan ilmiy-amaliy yo'nalish hisoblanadi. Maktab yoshidagi bolalarda ovqatlanish gigiyenasiga rioya qilish nafaqat organizmning normal rivojlanishini ta'minlaydi, balki bilim olish samaradorligi, xotira, diqqat, psixoemotsional holat va jismoniy faollikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aksincha, ovqatlanish me'yorlariga amal qilinmasligi bolalarda tez charchash, diqqat susayishi, immunitet pasayishi va kasalliklarga moyillik ortishiga olib kelishi mumkin.

Alimentar kasalliklar organizmga oziq moddalarining yetarli yoki ortiqcha tushishi, sifat jihatdan nomutanosib ovqatlanish yoxud oziq moddalarning o'zlashtirilishidagi buzilishlar natijasida rivojlanadigan patologik holatlar majmuasini tashkil etadi. Maktab yoshidagi bolalarda alimentar kasalliklar tarkibiga ko'pincha semizlik, oqsil-energetik yetishmovchilik, temir tanqisligi anemiyasi, gipovitaminozlar, yod tanqisligi bilan bog'liq kasalliklar, qandli diabetga moyillik va ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari kiradi. Ayniqsa, noto'g'ri ovqatlanish fonida rivojlanadigan ortiqcha vazn va semizlik bugungi kunda global epidemiologik muammoga aylanib bormoqda.

Bolalarda alimentar kasalliklar profilaktikasi kompleks yondashuvni talab qiladi. Bunda oila, maktab, tibbiyot xodimlari va jamiyatning o'zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Maktab oshxonalarida sanitariya-gigiyena talablariga javob beruvchi, biologik to'laqonli va yoshga mos ovqatlanishni tashkil etish, bolalarda sog'lom ovqatlanish ko'nikmalarini shakllantirish, ratsional ovqatlanish bo'yicha tushuntirish ishlarini olib borish hamda jismoniy faollikni oshirish alimentar kasalliklarning oldini olishda samarali omillar hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi maktab yoshidagi bolalarda ovqatlanish gigiyenasining nazariy va amaliy jihatlarini o'rganish, alimentar kasalliklarning rivojlanish omillarini tahlil qilish hamda ularning profilaktikasini takomillashtirishning samarali yo'llarini ilmiy asoslashdan iborat. Tadqiqot davomida bolalar ovqatlanishiga ta'sir qiluvchi omillar, gigiyenik talablar, alimentarga oid kasalliklarning etiopatogenezi va zamonaviy profilaktik chora-tadbirlar keng tahlil qilinadi.

ASOSIY QISM

Maktab yoshidagi bolalarda ovqatlanish gigiyenasining nazariy asoslari

Maktab yoshi bolalar organizmining jadal o'sishi va rivojlanishi bilan xarakterlanadigan muhim biologik davr hisoblanadi. Ushbu davrda markaziy nerv tizimi, yurak-qon tomir tizimi, mushak-skelet apparati hamda endokrin tizim faol ravishda shakllanadi. Shu sababli bolalar organizmida energiya almashinuvi yuqori bo'lib, oziq moddalarga bo'lgan ehtiyoj kattalarnikiga nisbatan sezilarli darajada ortadi. To'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish bolalarning normal jismoniy rivojlanishini, immunitetning mustahkamligini, psixoemotsional barqarorlikni va bilim olish faoliyatining samaradorligini ta'minlaydi.

Ovqatlanish gigiyenasi — organizmning yoshga oid fiziologik ehtiyojlarini hisobga olgan holda sog'lom, xavfsiz va ratsional ovqatlanishni tashkil qilish tamoyillarini



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026"

o'rganuvchi fan sohasi hisoblanadi. Maktab yoshidagi bolalar uchun ovqatlanish quyidagi gigiyenik talablarga javob berishi zarur:

- ovqat ratsionining energetik qiymati organizm sarflayotgan energiyaga mos bo'lishi;
- oqsil, yog' va uglevodlar fiziologik me'yor asosida muvozanatlashgan bo'lishi;
- vitamin va mineral moddalarning yetarli miqdorda qabul qilinishi;
- ovqatlanish rejimiga qat'iy amal qilinishi;
- oziq-ovqat mahsulotlarining sanitariya xavfsizligi ta'minlanishi;
- ovqat tarkibida biologik faol moddalarning yetarli bo'lishi.

Bolalar ratsionida hayvon oqsillari, sut mahsulotlari, go'sht, baliq, tuxum, dukkakli mahsulotlar, yangi meva va sabzavotlar yetarli bo'lishi kerak. Ayniqsa, oqsil moddalar organizmning o'sishi, to'qimalar regeneratsiyasi va immun tizimi faoliyati uchun zarur hisoblanadi. Kalsiy, fosfor va D vitamini suyak tizimi rivojlanishida muhim o'rin tutsa, temir moddasi qon hosil bo'lish jarayonida alohida ahamiyatga ega.

Maktab yoshidagi bolalar kuniga kamida 4 mahal ovqatlanishi tavsiya etiladi. Nonushta umumiy energiya ehtiyojining taxminan 25–30 foizini, tushlik 35–40 foizini, tushdan keyingi ovqat 10–15 foizini va kechki ovqat 20–25 foizini tashkil qilishi maqsadga muvofiqdir. Ovqatlanish vaqtining doimiyliги ovqat hazm qilish fermentlari sekretsiasini me'yorlashtiradi va metabolik jarayonlarning optimal kechishini ta'minlaydi.

2. Alimentar kasalliklarning etiologiyasi va patogenezi

Alimentar kasalliklar — noto'g'ri ovqatlanish, oziq moddalarning yetishmovchiligi yoki ortiqcha iste'mol qilinishi natijasida yuzaga keladigan kasalliklar guruhidir. Ushbu kasalliklar rivojlanishida ekzogen va endogen omillar muhim rol o'ynaydi.

Ekzogen omillar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- noto'g'ri ovqatlanish tartibi;
- biologik qiymati past mahsulotlarni iste'mol qilish;
- tez tayyor bo'ladigan oziq-ovqatlar (fast food) iste'molining ortishi;
- shakar va transyog'larga boy mahsulotlarni haddan tashqari qabul qilish;
- sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik.

Endogen omillar esa organizmning individual xususiyatlari, modda almashinuvi buzilishlari, ferment yetishmovchiligi yoki genetik moyillik bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Alimentar kasalliklar rivojlanishining patogenetik mexanizmlari organizmda moddalar almashinuvinin buzilishi bilan izohlanadi. Masalan, yuqori kaloriyali mahsulotlarni me'yordan ortiq iste'mol qilish yog' almashinuvi buzilishiga va semizlikka olib keladi. Vitaminlar tanqisligi esa fermentativ reaksiyalar izdan chiqishiga sabab bo'lib, immun tizimi faoliyatining pasayishiga olib keladi.

3. Maktab yoshidagi bolalarda uchraydigan asosiy alimentar kasalliklar

Semizlik bolalar orasida keng tarqalgan alimentar kasalliklardan biri hisoblanadi. Bu holat organizmga energiyaning sarfidan ortiq tushishi natijasida yog' to'qimasining ortiqcha yig'ilishi bilan tavsiflanadi. Semizlik yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, arterial gipertenziya, insulin rezistentlik va 2-tip diabet rivojlanishi xavfini oshiradi.



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026"

Semizlikka olib keluvchi omillar:

- giperkaloriyalı ovqatlanish;
- kamharakat turmush tarzi;
- elektron qurilmalar oldida uzoq vaqt o'tirish;
- genetik moyillik.

Profilaktikasi: jismoniy faollikni oshirish; shirin va yog'li mahsulotlarni cheklash; ratsional ovqatlanishni tashkil etish.

Iron deficiency anemia bolalarda eng ko'p uchraydigan mikronutrient tanqisligi hisoblanadi. Temir yetishmovchiligi natijasida gemoglobin sintezi buziladi va to'qimalarda kislorod tashilishi kamayadi.

Klinik belgilar: tez charchash; holsizlik; bosh aylanishi; diqqat pasayishi; o'qish qobiliyatining susayishi.

Profilaktikasi: temirga boy mahsulotlar (go'sht, jigar, dukkaklilar, ismaloq) iste'moli; C vitamini bilan boyitilgan ratsion; tibbiy nazorat.

Vitaminlar yetishmovchiligi bolalarda immunitet pasayishi, o'sishning sustlashuvi va nevrologik buzilishlarga sabab bo'ladi. Ayniqsa A, D, C va B guruhi vitaminlari yetishmovchiligi maktab yoshidagi bolalarda ko'proq kuzatiladi.

Masalan:

D vitamini tanqisligi — suyak deformatsiyasi;

A vitamini yetishmovchiligi — ko'rish faoliyati buzilishi;

C vitamini tanqisligi — immunitet susayishi.

Ovqatlanish tartibining buzilishi gastrit, dispepsiya, qabziyat va ichak mikrobiotasining o'zgarishiga olib keladi. Fastfud mahsulotlari va gazlangan ichimliklarning ko'p iste'moli oshqozon-ichak tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

4. Alimentar kasalliklar profilaktikasining zamonaviy yondashuvlari

Maktab yoshidagi bolalarda alimentar kasalliklar profilaktikasi ko'p bosqichli va tizimli yondashuvni talab etadi. Profilaktika quyidagi yo'nalishlarni qamrab olishi zarur:

1. Ratsional ovqatlanishni tashkil qilish

Bolalar yoshiga mos energetik ehtiyojni qoplaydigan, oqsil, yog' va uglevodlar balansini saqlagan holda ovqatlanishi kerak.

2. Maktab oshxonalarida gigiyenik nazoratni kuchaytirish

Oziq-ovqat sifati, sanitariya qoidalari va mahsulotlarning xavfsizligi muntazam nazorat qilinishi lozim.

3. Ota-onalar va pedagoglar o'rtasida sanitariya-ma'rifiy ishlar

Bolalarda sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish uchun oilaviy va maktab muhitida tushuntirish ishlari olib borilishi zarur.

4. Jismoniy faollikni rag'batlantirish

Sport mashg'ulotlari va faol turmush tarzi metabolik kasalliklarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi.



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026"

5. Profilaktik tibbiy ko'riklar

Bolalarda antropometrik ko'rsatkichlar, vitamin va mikroelementlar holatini monitoring qilish kasalliklarni erta aniqlash imkonini beradi.

Shunday qilib, maktab yoshidagi bolalarda ovqatlanish gigiyenasiga rioya qilish va alimantar kasalliklarning oldini olish sog'lom avlodni shakllantirishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Ratsional ovqatlanish tamoyillarini keng joriy etish orqali bolalar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy va intellektual rivojlanishini qo'llab-quvvatlash mumkin.

MUHOKAMA

Mazkur tadqiqot davomida maktab yoshidagi bolalarda ovqatlanish gigiyenasi va alimantar kasalliklar profilaktikasi masalalari tahlil qilinib, ushbu muammo zamonaviy tibbiyot va gigiyena fanining muhim yo'nalishlaridan biri ekanligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maktab yoshidagi bolalarda sog'lom ovqatlanish qoidalariga yetarli darajada amal qilinmasligi organizmning normal o'sishi va rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi hamda alimantar kasalliklar rivojlanishi uchun asos yaratadi. Ayniqsa, kun tartibiga rioya qilmaslik, nonushtani o'tkazib yuborish, yuqori kaloriyali, ammo biologik qiymati past oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish bolalarda metabolik buzilishlar xavfini oshiradi.

Tahlillar natijasida bolalarda ovqatlanish muvozanatining buzilishi oqibatida semizlik, temir tanqisligi anemiyasi, vitamin yetishmovchiligi, oshqozon-ichak tizimi kasalliklari hamda immunitet pasayishi bilan bog'liq holatlar ko'payishi kuzatilishi qayd etildi. Ayniqsa, zamonaviy turmush tarzining o'zgarishi, fastfud mahsulotlariga moyillik, gazlangan ichimliklar va ortiqcha shakar iste'molining ortishi bolalar salomatligiga jiddiy xavf tug'dirayotgan omillardan biri sifatida baholanadi.

Muhokama jarayonida maktab ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan ovqatlanish tizimining gigiyenik talablarga mosligi alimantar kasalliklarning oldini olishda muhim omillardan biri ekanligi aniqlandi. Sifatli, vitamin va mineral moddalarga boy ovqatlanish ratsionini shakllantirish bolalarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki aqliy faoliyati, xotira, diqqat va bilimlarni o'zlashtirish qobiliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi kuzatildi. Shu bilan birga, ota-onalar va pedagoglarning bolalarda sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishdagi mas'uliyati yuqori ekanligi ta'kidlandi.

Shuningdek, profilaktik chora-tadbirlarning samaradorligi faqat tibbiy nazorat bilan emas, balki gigiyenik ta'lim, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jismoniy faollikni oshirish va bolalarning oziqlanish madaniyatini shakllantirish bilan chambarchas bog'liq ekani aniqlandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, kompleks yondashuv asosida olib borilgan profilaktik choralar alimantar kasalliklarning kamayishiga, bolalar organizmining funksional holatini yaxshilashga va sog'lom avlodni shakllantirishga xizmat qiladi.

NATIJA

Tadqiqot natijalariga ko'ra, maktab yoshidagi bolalarda ovqatlanish gigiyenasiga rioya qilish ularning jismoniy, aqliy va funksional rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etishi



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026"

aniqlandi. Ratsional va muvozanatli ovqatlanish bolalar organizmining energiya ehtiyojini qondirish, immunitetni mustahkamlash hamda turli alimentar kasalliklarning oldini olishda asosiy omil sifatida baholandi.

Aniqlanishicha, noto'g'ri ovqatlanish tartibi, vitamin va mikroelementlar tanqisligi, yuqori kaloriyalı oziq-ovqat mahsulotlarini me'yordan ortiq iste'mol qilish hamda jismoniy faollikning pastligi bolalarda semizlik, Iron deficiency anemia, gipovitaminoz va oshqozon-ichak tizimi kasalliklarining rivojlanish xavfini oshiradi. Shu sababli maktab yoshidagi bolalar orasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish va gigiyenik bilimlarni keng targ'ib qilish dolzarb vazifa hisoblanadi. Bundan tashqari, maktab oshxonalarida sanitariya-gigiyena talablariga qat'iy rioya qilish, biologik to'laqonli va xavfsiz ovqat mahsulotlari bilan ta'minlash, ovqatlanish sifatini muntazam monitoring qilish hamda ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikni kuchaytirish alimentar kasalliklar profilaktikasining samaradorligini oshirishi aniqlandi.

Shunday qilib, maktab yoshidagi bolalarda ovqatlanish gigiyenasini takomillashtirish va alimentar kasalliklarning oldini olish bo'yicha kompleks profilaktik dasturlarni joriy etish sog'lom avlodni tarbiyalash, bolalar salomatligini mustahkamlash hamda kelajakda surunkali kasalliklar rivojlanish xavfini kamaytirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega ekanligi asoslandi.

XULOSA

Maktab yoshidagi bolalarda ovqatlanish gigiyenasini to'g'ri tashkil etish ularning sog'lom o'sishi va rivojlanishini ta'minlovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Ushbu yosh davrida organizmning energiya va oziq moddalarga bo'lgan ehtiyoji yuqori bo'lib, ratsional va muvozanatli ovqatlanish bolalarning jismoniy rivojlanishi, immunologik holati, aqliy faoliyati hamda umumiy salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Shu sababli ovqatlanish gigiyenasiga rioya qilish sog'lom avlodni shakllantirishning muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maktab yoshidagi bolalarda noto'g'ri ovqatlanish tartibi, yuqori kaloriyalı va biologik qiymati past oziq-ovqat mahsulotlarini haddan tashqari iste'mol qilish, vitamin va mikroelementlar yetishmovchiligi hamda jismoniy faollikning pasayishi alimentar kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Xususan, semizlik, Iron deficiency anemia, gipovitaminoz, metabolik buzilishlar va oshqozon-ichak tizimi kasalliklari maktab yoshidagi bolalar orasida keng tarqalgan patologik holatlar sifatida namoyon bo'lmoqda.

Bu esa nafaqat bolalarning joriy salomatligiga, balki ularning kelajakdagi hayot sifati va mehnat salohiyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shuningdek, alimentar kasalliklar profilaktikasida gigiyenik yondashuvning ustuvorligi aniqlandi.

Xususan, maktab ta'lim muassasalarida sanitariya-gigiyena talablariga muvofiq ovqatlanishni tashkil etish, oziq-ovqat mahsulotlari sifati va xavfsizligini nazorat qilish, bolalarda sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, jismoniy faollikni rag'batlantirish



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026"

hamda profilaktik tibbiy ko'riklarni muntazam o'tkazish muhim ahamiyatga ega ekanligi asoslandi.

Bundan tashqari, bolalar salomatligini saqlashda oila, maktab va tibbiyot xodimlari o'rtasidagi uzviy hamkorlik muhim omil ekanligi qayd etildi.

Ota-onalar tomonidan uy sharoitida sog'lom ovqatlanish tamoyillariga amal qilinishi, pedagoglar tomonidan gigiyenik tarbiya va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish hamda tibbiyot xodimlari tomonidan muntazam monitoring olib borilishi alimentar kasalliklarning kamayishiga xizmat qiladi.

Umuman olganda, maktab yoshidagi bolalarda ovqatlanish gigiyenasini takomillashtirish va alimentar kasalliklar profilaktikasini kuchaytirish bo'yicha kompleks yondashuvni joriy etish bolalar salomatligini mustahkamlash, kasallanish ko'rsatkichlarini kamaytirish hamda sog'lom, intellektual salohiyatga ega avlodni shakllantirish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Mazkur yo'nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlarni yanada kengaytirish va zamonaviy profilaktik texnologiyalarni amaliyotga joriy qilish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. To'raqulov Yo.T., Sharipova D.A. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. – Toshkent: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 2021. – 356 b.
2. Axmedov A.T., Rasulov I.R. Ovqatlanish gigiyenasi va dietologiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 284 b.
3. Qodirov U.Q., Ismoilov B.N. Gigiyena fanidan amaliy qo'llanma. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2019. – 240 b.
4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Bolalar va o'smirlar ovqatlanishini tashkil etish bo'yicha sanitariya me'yorlari va qoidalari. – Toshkent, 2022.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti qarorlari va sog'lom ovqatlanishga oid normativ-huquqiy hujjatlar to'plami. – Toshkent, 2023.
6. O'zbekiston Respublikasi Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi qo'mitasi. Maktab yoshidagi bolalarda sog'lom ovqatlanishni tashkil etish bo'yicha uslubiy tavsiyalar. – Toshkent, 2021.
7. World Health Organization. Healthy Diet: Fact Sheet. Geneva, 2023.
8. United Nations Children's Fund. The State of the World's Children: Nutrition Report. New York, 2022.
9. Food and Agriculture Organization. School Food and Nutrition Framework. Rome, 2021.
10. Nelson Textbook of Pediatrics / Kliegman R.M., St. Geme J.W. Nelson Textbook of Pediatrics. 22nd Edition. Philadelphia: Elsevier, 2023.
11. Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics / Thomas B., Bishop J. Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics. Oxford University Press, 2020.



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026 "

12. Centers for Disease Control and Prevention. Childhood Nutrition Facts and Recommendations. Atlanta, 2023.
13. American Academy of Pediatrics. Pediatric Nutrition Guidelines. Illinois, 2022.
14. Brown J.E. Nutrition Through the Life Cycle. 7th Edition. Cengage Learning, 2021.
15. Gibney M.J., Lanham-New S.A., Cassidy A. Introduction to Human Nutrition. 3rd Edition. Wiley-Blackwell, 2020.