

SOG`LOM OVQATLANISH-SALOMATLIK GAROVI

Nargiza Mamajonova

Andijon viloyati Asaka tumani 26- DMTT hamshirasi

Mustaqillik yillarida xalqimizning salomatligini saqlash davlatning asosiy ustuvor yo`nalishlaridan biri bo`lgan va yo`nalishda davlat dasturlari asosida ulkan ishlar amalga oshirilgan. Fikrimizning isboti uchun mustaqillik yillarida respublikamiz aholisining o`rtacha umri 68 yoshdan 76 yoshga uzayganligini aytib o`tish joiz. Jamiyatning rivojlanishi va aholining salomatligini saqlashda onalar va bolalarning to`g`ri ovqatlanishini ilmiy asosda tashkil etish ham dolzarb masala hisoblanadi. Farzandlarni o`qitishdan oldin uning miyasini oila va shifokorlar bilim qabul qilishga tayyorlashi kerak. Bolaning miyasi bilim olishga qobiliyatli bo`lib shakllanishi uchun homilador ona vitamin va mikroelementlarga boy oziq-ovqatlar bilan ovqatlanishi lozim. Farzandlarni to`g`ri va rasional ovqatlantirish ham ularni sog`lom va bilimli bo`lib yetishishining muhim omillaridan biri bo`lib hisoblanadi.

O`zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev tomonidan qabul qilingan «Maktabgacha ta`lim tizimini 2030-yilgacha bosqichma –bosqich rivojlantirish to`g`risida»gi bir qator chora tadbirlari hamda ayollar va qizlarning salomatligini mustahkamlash, ular orasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish maqsadida “Sog`lom ona – sog`lom bola” shiori ostida an`anaviy mintaqaviy tadbirlarni o`tkazish rejalashtirilgan. Respublikada oilalar farovonligini ta`minlash, oilalar va mahallalarda ijtimoiy-ma`naviy muhitning barqarorligini saqlash, sog`lom turmush tarzini yanada mustahkamlash, sog`lom va barkamol avlodni tarbiyalashda jamoat tashkilotlarining ijtimoiy hamkorligini keng yo`lga qo`yishni amalga oshirish ta`kidlangan.

BMTning ma`lumotlariga ko`ra, sayyoramiz aholisining 30% ziyodi eng asosiy mikroelement va vitaminlar yetishmasligi tufayli va 160 milliondan ortiq bola intellektual rivojlanishga doir kamchiliklardan aziyat chekmoqda. Demak, o`quvchilarni o`qitishdan oldin sog`liqni saqlash, ta`lim tizimi va oila o`zaro hamkorlik ishlarini yo`lga qo`yishi va deyarli har kun ularni xotirasini, o`ylash tezligini va mantiqini yaxshilash usullarini har bir o`quvchiga va talabaga individual, organizmiga mos ilmiy asosda ishlab chiqib, qo`llashi zarur. Shunda ta`limda, tadbirkorlikda va jamiyatni barcha sohalarida samaradorlik oshadi, yuksak natijalarga erishiladi. Bolani o`qitishdan oldin uning miyasini oila va shifokorlar bilim qabul qilishga tayyorlashi kerak. Bolaning miyasi bilim olishga qobiliyatli bo`lib shakllanishi uchun homilador ona vitamin va mikroelementlarga boy oziq-ovqatlar bilan ovqatlanishi lozim.

Har bir bola uchun uning miyasiga yetishmagan ozuqa diyetasi rejasini tuzish, ya'ni ovqat, suv, havo va jismoniy tarbiya kompleks terapiyasini ishlab chiqish, horijiy tillar, musiqa va shaxmatga o'rgata boshlash bilan bilimli va ziyoli bolalarni tarbiyalab yetishtirish mumkin. Dunyoda farzandlarimizni tarbiyalashimizdan asosiy maqsadimiz ular bizga nisbatan 20-30% aqlli, sog'lom va chiroyli bo'lishini istaymiz.

Intellektual salohiyatli sog'lom bolani tarbiyalashda 70% oilaga va shifokorga bog'liq ekan, 30-35 % irsiyatiga bog'liq bo'lib, ota-onalarning intellektual salohiyatiga hamda 30-35 % har kungi to'g'ri ovqatlanish tartibiga bog'liq (Suqrot). Bunda intellektual salohiyatni o'stiradigan ovqatlardan suv, yod, baliq moyi, vitamin va minerallarni o'z vaqtida va me'yorida iste'mol qilish zarur.

Bolaning yangi bilimlarni yaxshi o'zlashtirishi va innovatsiya yaratishga hamda aqliy faoliyatini to'liq safarbar etishining 30-35 foizi o'qituvchi ustozlarning mahoratiga bog'liq. Bola dunyoga kelgan kundan boshlab uni to'g'ri oziqlantirish chora-tadbirlarini ko'rish kelajakda jamiyatga bilimli, aqlli, intellektual mulk egasi bo'lgan shaxsni tarbiyalab yetkazishga xizmat qiladi. To'g'ri ovqatlanishni yo'lga qo'yish aynan maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan farzandlarni vitamin va mikroelementlarga boy oziq-ovqat mahsulotlari bilan oziqlantirish hisoblanadi. Inson organizmi uchun mikroelementlarning asosiy manbai inson iste'mol qiladigan o'simlik mahsulotlari hisoblanadi. Hozirgi zamon fanining isbotlashicha, har qanday o'simlik tarkibida 20 ga yaqin mikroelementlar mavjud. Inson organizmi uchun kerak bo'ladigan mikroelementlar va vitaminlar manbai osh ko'klar, ho'l meva, quruq mevalar va sabzavotlar hisoblanadi. Kunlik oziqlanish miqdorining 60-65 foizini meva va sabzavotlar tashkil etsa mikroelementlar va vitaminlarga bo'lgan ehtiyojni qondirish mumkin.

Organizmni mikroelementlar va vitaminlar bilan ta'minlashning eng oddiy yo'li mavsumga qarab meva va sabzavotlarni me'yorida iste'mol qilib borishdir. Erta bahorda osh-ko'katlarni yangiligicha iste'mol qilish tavsiya etiladi. Umuman, ko'katlar yil davomida dasturxonimizda bo'lsa juda ham foydali hisoblanadi. May oyidan boshlab qulupnay, gilos, bodring, yozda pomidor, petrushka, shivit, olma, nok, gilos, o'rik, olcha mahsulotlarini pishish muddati bo'yicha har kuni yangiligicha iste'mol etib borish tavsiya etiladi.

Kuz kelishi bilan turli tuman ildizmevalar, ko'katlar, poliz mahsulotlari va uzumni iste'mol qilib borish o'ta foydali hisoblanadi. Hozirgi vaqtda qishda ham osh-ko'katlar yetarli, ildizmevalilar yaxshi saqlangan bo'ladi, quruq mevalar, yong'oq, tabiiy toza asal eng yaxshi iste'molbop mahsulotlardan hisoblanadi. Meva va sabzavotlarning qaysi turidan yangiligicha xomlay foydalanish mumkin bo'lsa, albatta tabiiy holatda pishirmasdan iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Iste'mol uchun non mahsulotlari orasida javdar noni va patir tavsiya etiladi. Sababi, patirning tarkibida xamirturush yo'qligi organizm uchun juda foydali

hisoblanadi. Har kuni o'rtacha 400 gramm sabzavot va 200 gramm ho'l meva iste'mol qilish tavsiya etiladi. Ho'l mevalar issiq ovqatdan 4 soat oldin yoki keyin iste'mol qilinadi. Har kuni qatiq, suzma, tvorog iste'mol qilinsa foydali hisoblanadi. Ertalab 100 gramm tvorogni 20 gramm toza tabiiy asalga aralashtirib tanovul qilinsa organizmga ham foydali va ham kaloriyali hisoblanadi. Kalbasa, sosiska, pashtet va boshqa konserva mahsulotlarni iste'mol qilish homilador ayollar va yosh bolalar uchun mutlaqo tavsiya etilmaydi. Ovqatga faqat o'simlik yog'i ishlatish tavsiya etiladi. Hayvon yog'larini iste'mol qilish va ovqatga ishlatish tavsiya etilmaydi.

Ovqatga solinadigan tuz miqdorini keskin cheklash, salatlariga sirka kislotasi va tuz mutlaqo ishlatilmasligi lozim. Uzoq umr ko'rayotgan kishilardan salomatligining asosiy siri nimada deb so'ralganda ko'pincha to'g'ri ovqatlanishda degan javobni eshitamiz. Abu Ali ibn Sino sog'lom va uzoq umr ko'rish xususida o'z vaqtida to'g'ri ovqatlanish, fe'l-atvorning yumshoq va vazmin bo'lishi, ozoda yurish va tanani ortiqcha narsalardan tozalab turishga amal qilish, qaddu-qomatni to'g'ri tutish, burun orqali nafas olish, kiyimning tanaga mosligi, jismoniy hamda ruhiy harakatlarning bir-biriga uyg'unligi, to'yib uxlash va o'zini tetik tutishga adohida e'tibor berishni uqtirgan edi.

Inson ovqatlanib bo'lganda ozroq ochlik hissi bilan cheklanmog'i lozim. Inson uzoq umr ko'rishni, kasallikka chalinmaslikni, hamisha yaxshi kayfiyatda yurishni istasa o'ta to'yib ovqatlanmasligi kerak. Sog'lom turmush tarzining asosiy qoidalari ko'proq harakat qilish, ochiq havoda muntazam sayr qilish, televizor yonida kamroq o'tirish, vaqtida, me'yorida uxlash lozim bo'ladi. Eng muhimi bo'lajak onalar, farzand tarbiyasi bilan mashg'ul ayollar, bolalar va butun insoniyatning sog'ligi jamiyatimiz va davlatimiz boyligi hisoblanadi.

Shunday qilib, ertangi kunimiz bo'lgan bolajonlarni aynan to'g'ri ovqatlanish tizimini maktabgacha ta'lim tashkilotidagi ovqatlanish rejimini to'g'ri tashkil etish orqali sog'lom va intellektual salohiyatli qilib tarbiyalashdek muhim vazifani bajarish hammamizning muqaddas burchimizdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. "Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligi garovi" mavzusidagi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruzasi. – T.: "O'zbekiston", 2017. – 48 b.
2. Sh.M. Mirziyoyev Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. – T.: "O'zbekiston". – 2017. – 102b.
3. Sh.M. Mirziyoyev Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: "O'zbekiston", 2017. – 488 b.

4. Sodiqova Sh.A. Maktabgacha pedagogika T.: Tafakkur bo`stoni 2013
5. N.M. Egamberdiyeva Ijtimoiy pedagogika.- T.:2014 Darslik
6. O.U.Xasanboyeva va boshq. Oila pedagogikasi. Toshkent, «Fan va texnologiyalar» nashriyoti. 2007 yil.
7. M.Qayumova. Maktabgacha pedagogika.- T.: 2018 Darslik
8. Bobomurodov A. Islom odobi va madaniyati. T. “Cho‘lpon”. 1995.
9. O‘zbekiston mustaqil va taraqqiyot yo‘lida “O‘zbekiston” 1994y
- 10.Shodmonova Sh. Maktabgacha ta’lim pedagogikasi.Toshkent, «Fan va texnologiyalar» nashriyoti.2008 yil.