

ORTIQCHA VAZN VA SEMIZLIKNING MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA O'ZIGA XOS JIHATLARI

Ergashev Halimjon Abdumurod o'g'li

Jizzax davlat pedagogika universiteti 1-kurs magistri

Ergashevhalimjon508@gmail.com

Annotatsiya. *Barchamizga ma'lumki, bugungi kunda semizlik va ortiqcha vazn bilan bog'liq muammolar harbir yosh toifalarida bor bo'lib bu maktabgacha yoshdagi bolalarda tobora ortib bormoqda. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda semizlik va ortiqcha vaznning kelib chiqish sabablari va uning o'ziga xos jihatlari ko'rib chiqamiz. Biz ushbu murakkab muammoning ba'zi asosiy sabablarini tushuna olsak, semizlik darajasini pasaytirishimiz va bolalarda semizlik bilan bog'liq salbiy ta'sirlarning oldini olishimiz mumkin.*

Kalit so'zlar: *Semizlik, ovqatlanish, jismoniy mashqlar, oila sog'lom turmush*

Abstract. *We all know that today, obesity and overweight problems are present in all age groups, and this is increasingly true in preschool children. In this article, we will examine the causes of obesity and overweight in preschool children and its specific aspects. If we can understand some of the main causes of this complex problem, we can reduce obesity rates and prevent the negative effects associated with obesity in children.*

Keywords: *Obesity, nutrition, physical exercise, family healthy lifestyle*

Аннотация. *Мы все знаем, что сегодня проблемы ожирения и избыточного веса существуют во всех возрастных группах, и они все чаще встречаются среди детей дошкольного возраста. В данной статье мы рассмотрим причины и особенности ожирения и избыточного веса у детей дошкольного возраста. Если мы сможем понять некоторые из основных причин этой сложной проблемы, мы сможем снизить показатели ожирения и предотвратить негативные последствия, связанные с ожирением у детей.*

Ключевые слова: *Ожирение, питание, физические упражнения, здоровый образ жизни семьи.*

Dolzarbligi: *Bolalikdagi semizlikning sabablari nimada? Nima uchun rivojlangan davlatlar ko'p sonli og'ir farzand ko'rishga shunchalik moyil. Agar biz ushbu murakkab muammoning ba'zi asosiy sabablarini tushuna olsak, semizlik darajasini pasaytirishimiz va bolalarda semizlik bilan bog'liq salbiy ta'sirlarning oldini olishimiz mumkin. Bolalikdagi semizlik so'nggi o'n yilliklarda xalq salomatligining muhim masalasi sifatida paydo bo'ldi, bu esa darhol sog'liqqa ham katta ta'sir ko'rsatadi.*

Semizlik-bu bola tanasining yog' to'planishining meyordan ortib ketishiga aytiladi. Ko'pincha bu xolat bolaning juda ko'p ovqat yeyishi, kam harakat qilishi yoki noto'g'ri ovqatlanishi odatlari tufayli yuzaga keladi. Bu esa semizlikkga olib boruvchi ilk

bosqichlardan biri hisoblanadi. Ortiqcha vazn-bu tana massasi indeksining yosh va jinsga nisbatan meyordan oshib ketishi holatiga aytiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda semizlik quyidagi sabablarga ko'ra tez-tez uchraydi va ularning o'ziga xos jihatlari quyidagicha:



• Rivojlanish bosqichida bo'lishi: Bu yoshda bolalar juda tez o'sadi, ko'p ovqat talab qiladigandek tuyuladi, lekin me'yorida ko'p yedirish xavfli hisoblanadi. Garmonalni o'zgarishlar kuzatiladi. Harakat faoliyati oshadi charchoq holatlari ko'proq bo'ladi.

• Faollik yetishmasligi: Ko'plab bolalar televizor yoki planshet qarshisida ko'p vaqt o'tkazadi, bu esa harakatsizlikka olib keladi. Bilamizki hozirgi kunda elektro texnika rivojlangan davrda yashab kelmoqdamiz va bundan bolalarimiz foydali va foydasiz foydalanib kelishmoqda oddiy misol telefonda o'yinlar o'ynashi natijasida harakat faoliyati juda ham kamayib ketmoqda ilgari smartfonlar yo'q davrda bolalar bevosita harakatli o'yinlar bilan o'ynashar va bu ortiqcha vaznni keltirib chiqarmas edi. Bolaning ovqatlanishi juda dahshatli bo'lmasa ham, mashg'ulotning yo'qligi ularning ortiqcha vaznga aylanishiga yordam beradi Genetika –ba'zi odamlar boshqalarga qaraganda ko'proq yog' saqlashga va og'irlikni osonroq saqlab qolishga moyil. Ammo bu hali ham semirishga olib kelmaydi. Bolalar oziq-ovqat ko'pligiga ega bo'lmagan mamlakatlarda kam uchraydigan genetik anormalliklardan tashqari semizlik holatlari deyarli yo'q.

• Ota-onaning xatolari: Ba'zida ota-onalar bolani yaxshi parvarish qilayotganini o'ylab, uni haddan ortiq yediradilar yoki zararli mahsulotlar beradilar. Hozirgi davrda ota onalar deyarli farzandi nima ovqat yeyotgani haqida umuman o'ylamaydiganlari ham topiladi. Natijada bolalar teztayyor taomlarni yani kaloriyaga boy bo'lgan oqsilga boy bo'lgan taomlarni istemol qilishadi. Natijada semizlik kelib chiqadi

• Shirinlik va fast-fud mahsulotlari: Bu turdagi ovqatlar kaloriyasi yuqori, lekin foydasi kam. Shirinliklarga keladigan bo'lsak bu odamda qandli diabetni keltirib chiqadi nafaqat shirinliklar balki ichimliklar ham bu qanday ichimliklar coca-cola pepsi redbul kabi gazli qadoqlangan ichimliklar bular odam ichki azolari yani yurak oshqozon jigarni birinchi bo'lib ishdan chiqaradi natijada ovqat hazm qilish jarayoni buzilgandan so'ng

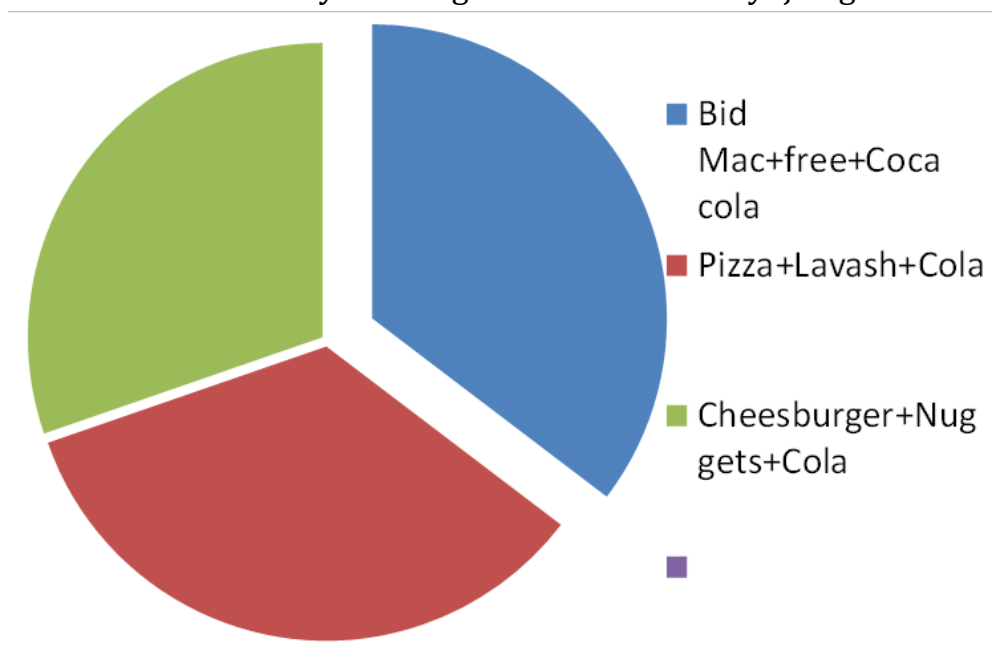
semizlikni turlari paydo bo'la boshlaydi. Yuqori kaloriya hisobi va ishlov berilgan mashina taomlari, fast-fud va qandolatlarning ustidan kabi oziq-ovqat qiymati kam bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlarining muntazam iste'moli hammasi semizlikka hissa qo'shadi. Balanssiz ovqatlanish ham xavfni oshirishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalar (taxminan 3–5 yosh) uchun kunlik kaloriya ehtiyoji quyidagicha bo'ladi:

O'rtacha (3-5 yosh): 1200–1600 kkal / kun

<u>Mahsulot</u>	<u>kaloriya(kkal)</u>
Big Mac	550
Free	365
Coca-Cola(500ml)	210
Cheeseburger	300
Chicken Nuggets(6 dona)	280
Pizza	285
Lavash	600

Fast food kombinatsiyalarining bolalar kunlik ehtiyojidagi ulushi



Mana, yuqoridagi yumaloq diagrammada turli fast food kombinatsiyalari maktabgacha yoshdagi bolalar uchun kunlik kaloriya ehtiyojining 50% dan 70% gacha qismini egallayotgani ko'rsatilgan. Ayniqsa:

Big Mac + Fries + Coca-Cola — kunlik ehtiyojning 70% atrofini,

Pitsa + lava + Cola — 68% ni tashkil qiladi.

Bu shuni anglatadiki, birgina ovqatlanishda bola deyarli butun kunlik kaloriyani oladi, bu esa sog'liq uchun xavfli bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy-iqtisodiy holat - Ba'zi jamoalar qanday oziq-ovqatlar oson mavjud bo'lishi bilan cheklangan.

Juda kam daromadli mahallalarda yashaydigan odamlar davlat yordami ularga yordam berishi mumkin bo'lgan har qanday oziq-ovqat mahsulotlarining rahmshafqatiga ega bo'lishlari mumkin, bu odatda eng sog'lom variant emas.

Ovqatlanish odatlari bolalikdagi semizlikka katta hissa qo'shuvchi bo'lib, bolaning og'irligi va umumiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Kaloriyada yuqori ovqatlanishni iste'mol qilish, ayniqsa shakarli ichimliklar, tez ovqatlanish va qayta ishlangan taomlardan ortiqcha vazn ortishiga olib kelishi mumkin.

Ushbu oziq-ovqatlar ko'pincha zarur oziq moddalarda kam bo'lsa-da, yog'lar, shakar va tuzlarda yuqori bo'ladi, bu normal metabolizmni buzishi va haddan tashqari ovqatlanishga olib kelishi mumkin.

Semizlikni oldini olish yo'llari

Sog'lom vaznni saqlash va bolalikdagi semizlikning oldini olish uchun jismoniy mashqlar juda muhimdir. Muntazam mashg'ulot iste'mol qilinadigan kaloriyalar sonini kuygan kaloriyalar soni bilan taroziga solishga yordam beradi. Bu vaznni boshqarish uchun zarur.

Bolalar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda nafaqat kaloriya yoqib, balki mushak tikib, metabolizmni kuchaytiradi, umumiy fitnesni yaxshilaydi. Afsuski, bugungi kunda ko'plab bolalar tobora sustlashib borayotgan turmush tarziga boshchilik qilishadi, ekranlarga haddan tashqari ko'p vaqt sarflashadi - televizor ko'rish, video o'yinlar yoki smartfonlar va planshetlardan foydalanish bo'ladimi.

Jismoniy mashqlarning etishmasligi vazn ortishi va semirishga sezilarli hissa qo'shadi. Bolalar uchun tavsiya etilgan jismoniy mashqlar miqdori har kuni kamida 60 daqiqa o'rtacha va jonkuyar mashg'ulot hisoblanadi. Sport, velosipedda yurish, suzish va hatto park atrofida yurish yoki yugurish kabi oddiy tadbirlar kabi tadbirlar ushbu maqsadga erishishga yordam beradi. Bolalarni faolroq bo'lishga undash jismoniy o'yin uchun imkoniyatlar yaratish va mashg'ulotlarni kundalik odatlarga birlashtirishdan iborat. Faol turmush tarzini qo'llab-quvvatlaydigan va rag'batlantiradigan muhitni ta'minlashda maktab, oila va jamoalar asosiy rol o'ynaydi.

Xulosa. Jismoniy mashqlarni birinchi o'ringa qo'yish va ekran vaqtini qisqartirish orqali biz bolalikdagi semizlikning oldini olishga va sog'lom, faolroq bolalarni qo'llab-quvvatlashga yordam berishimiz mumkin.

Doimiy ozg'in va sog'lom odamlarning sirlari aslida ular rioya qiladigan sog'lom turmush tarziga bog'liq. To'g'ri bu borada genetika ham rol o'ynashi mumkin, lekin normal vaznli insonlar quyidagi sog'lom hayot tarzini odatga aylantirgani bois ham ortiqcha vazn muammolariga duch kelmaydi.

Semizlikka qarshi kurashishda sog'lom turmush tarziga rioya qilish katta ahamiyat kasb etadi. Vaqt o'tishi bilan bunday hayot tarzi odat tusiga kirib qoladi va qayta semirmaslikka asos bo'la oladi.

Ayrim insonlar semizlikdan qutulgandan so'ng to'g'ri ovqatlanmaslik va kamharakatlilikka qaytib qolishadi, ularda semizlik tezlik bilan oson yuzaga keladi. Kerakli holatlarda shifokor dori preparatlari buyuradi.

Bunday preparatlar qat'iy ravishda individual tavsiya qilinadi, lekin ularning ta'sir qilish effekti barchasida bir xil. Ularning dozasi diyeta va jismoniy mashqlardan kelib chiqib birgalikda belgilanadi.

Bunda diyeta kunlik ratsion tarkibida qabul qilinishi qiyin bo'lgan yog'larni kamaytirish, ayrim oqsillar, tuz iste'molini kamaytirish yo'li bilan olib boriladi. Semizlik bilan aziyat chekayotgan insonlar uchun eng samarali ratsiondan biri kam kamdan kuniga 5-6 marta ovqatlanish tartibiga o'tish hisoblanadi.

Agar diyeta va jismoniy aktivlikni bir vaqtda olib borilsa muolajaning samarasini qisqa vaqt ichida ko'rsa bo'ladi. Semizlikni oldini olish-Barcha kasalliklar kabi semizlikni ham davolagandan ko'ra oldini olgan yaxshiroq.

Semizlik profilaktikasi o'z ichiga muntazam jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tartibiga rioya etish, ovqat ratsioni tarkibida kletchatka va vitaminlarga boy mahsulotlar bo'lishi talab etiladi. Semizlik bilan kurashish uzoq muddat, sabr va iroda talab etadigan jarayondir.

Ko'pchilik semizlikka qarshi kurashishda erta taslim bo'lishadi, bunday vaqtda yaqinlar ko'magi va shifokorlar maslahati katta ahamiyat kasb etadi, to'g'ri tanlangan muolaja va choralar bemor odamga yordam berib o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Vaqt o'tishi bilan inson sog'lom turmush tarziga o'rganib qoladi va bu odat tusiga aylanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Rahmon Arziqulov. Sog'lom turmush tarzi asoslari (valeologiya) « O'zbekiston milliy ensiklopediyasi» Davlat ilmiy nashriyoti Toshkent 2009.

2. Nuriddinova M.M. Maktabgacha yoshdagi bolalar bolalarning harakat ko'nikmalari va malakalarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish metodikasi. Dissertatsiya ishi. T. 2020.

3. Masharipova M.I. Maktabgacha ta'lim tarbiya masalalari sharoitida bolalarning harakat potensialini maqsadli rivojlantirish texnologiyasi. Dissertatsiya ishi. Toshkent 2006.

4. Uilyam T. O'Donoxu, Bri A. Mur, Barbara J. SkottPediatriya va o'smirlarda semirishni davolash bo'yicha qo'llanma 2008-yil.

5. Jorj A. Bray, Klod Bouchard •Semizlik bo'yicha qo'llanma, ikki jildli to'plam 2024 yil