

**BOLALARDA SEMIZLIK: OVQATLANISH XATOLARI VA JISMONIY  
FAOLLIKNING KAMAYISHI NATIJASI**

**Lutfullayeva Shaxrizoda Faruxjon qizi  
Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti  
Pediatriya yo’nalishi 1-kurs talabasi  
Ahmadaliyeva Dono Töganovna  
Ilmiy rahbari**

**KIRISH:**

Hozirgi kunda butun dunyo bo‘ylab bolalarda ortiqcha vazn va semizlik holatlari dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Bu holat salomatlik uchun jiddiy xavf tug‘dirib, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, qandli diabet hamda ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu tezisda, ayniqsa bolalarda semizlikka olib keluvchi asosiy omillardan biri sifatida noto‘g‘ri ovqatlanish va past jismoniy faollik omillari chuqur tahlil qilinadi.

**ASOSIY QISM :**

**NEGA O‘SMIRLAR VA YOSH BOLALARDA ORTIQCHA VAZN KO‘P  
UCHRAYAPTI?**

Bolalik davrida yuzaga kelayotgan ortiqcha vazn muammosining asosiy sabablari orasida balanslanmagan ovqatlanish alohida o‘ringa ega. Ayniqsa, yuqori kaloriyali, ammo kam foydali moddalar saqlovchi mahsulotlarning doimiy iste‘moli, ovqatlanish vaqti va tartibining buzilishi hamda jismoniy harakatsizlik bu jarayonga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Masalan, ekran qarshisida (telefon, 107ermentat) ovqatlanish, kechki paytda yoki tunda ovqat iste‘mol qilish, gazli 107ermen ichimliklarni tez-tez ichish bolalar orasida keng tarqalgan odatlardan biridir. Bundan tashqari, sport bilan shug‘ullanish darajasining kamayishi, bo‘sh vaqtni asosan mobil qurilma va 107ermentat qarshisida o‘tkazish organizmning energiya sarflashini 107ermen kamaytiradi.

Haqiqatan ham, semizlikdan aziyat chekayotgan bolalar orasida 10–11 yoshli yoshlar ham bor. Normada bu yoshdagi bolalar vazni 35–40 kilogramm atrofida bo‘lishi kerak bo‘lsa-da, ayrimlarida bu ko‘rsatkich 70–80 kilogrammgacha yetadi.

**OVQATLANISHDAGI XATOLIKLAR:**

Bolalarning kundalik ratsionida non, qandli mahsulotlar, chips, 107ermen donli yormalar kabi mahsulotlar ko‘p. Bular tez hazm bo‘lib, qonda glyukoza miqdorini tez ko‘taradi, natijada insulinning ortiqcha ajralishiga olib keladi. Bu esa Gazli ichimliklar va industrial shirinliklarda mavjud bu 107ermentat jigarda tez yog‘ga

aylanadi, leptin (to‘qlik gormoni) ga ta’sir qilib, ishtahani tartibga solishni buzadi. Tadqiqotlarga ko‘ra, yuqori fruktozali sirop iste’moli jigarda yog‘ to‘planishini kuchaytiradi va semizlik xavfini oshiradi. Garchi bolalar kaloriyaga boy ovqat iste’mol qilsalar-da, bu ovqatlar temir, rux, D vitamini, magniy kabi muhim mikroelementlarga boy emas. Bu esa nafaqat semizlik, balki 108ermentat sindrom, suyaklarning rivojlanishida nuqson, immunitet pasayishiga sabab bo‘ladi. O‘zbekiston bo‘yicha (2021 hisobotiga ko‘ra): 5 yoshgacha bo‘lgan bolalarning 4.5% semizlikka moyil.

**JISMONIY FAOLLIKNING KAMAYISHI NATIJASI VA STATISTIKALAR:**  
O‘zbekistonda bolalar orasida maktabdan 108ermen jismoniy faollik past bo‘lib, ularning 50% dan ortig‘i sport to‘garaklarida qatnashmaydi. Ota-onalarning xavfsizlik, vaqt yoki 108ermenta sababli bolalarni ochiq havoga chiqarish darajasi kamaygan. Bu holat semizlikning ko‘payishiga zamin yaratmoqda. Pandemiya davrida maktablarning yopilishi, sport to‘garaklarining bekor qilinishi jismoniy harakatni 108ermen kamaytirdi. AQShda bu davrda 5–11 yoshli bolalarning semizlik darajasi 8.5% dan 17.8% ga oshdi – bu juda katta o‘shish hisoblanadi.

**XULOSA VA TAVSIYALAR:**

Bolalarda semizlik — bu zamonaviy jamiyatda tez sur‘atlar bilan tarqalib borayotgan dolzarb tibbiy-ijtimoiy muammo bo‘lib, u nafaqat jismoniy salomatlik, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bolalarda semizlikning oldini olish uchun kompleks yondashuv zarur:

- To‘g‘ri ovqatlanish madaniyatini erta yoshdan boshlab shakllantirish;
- Ota-onalarni ovqatlanish va jismoniy faollik bo‘yicha ma’lumotlantirish;
- Maktablarda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, jismoniy tarbiya darslarini kuchaytirish;
- Bolalar uchun xavfsiz, faol harakatga undovchi muhitlar yaratish (maydonchalar, to‘garaklar).