

**BOLALAR ORASIDA SEMIZLIK: ZAMONAVIY OVQATLANISH
MADANIYATI BILAN BOG‘LIQ MUAMMOLAR**

Najimova Sayyora Xasanovna

Abu Ali ibn Sino nomidagi J.S.T bosh o'qituvchi

sayyoranajimova7@gmail.com

Annotatsiya

Maqolada bolalar orasida semizlik holatlarining ortib borishi va ushbu jarayonga zamonaviy ovqatlanish madaniyatining ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Ratsionda yuqori energiya qiymatiga ega, ammo biologik foydasi past bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlarining ustunlik qilishi, shuningdek, jismoniy faollikning yetishmasligi bolalarda ortiqcha vazn shakllanishiga sabab bo'layotgani aniqlangan. Tadqiqot natijalari bolalar semizligi uzoq muddatli salomatlik muammolariga olib kelishi mumkin bo'lgan jiddiy ijtimoiy-tibbiy masala ekanini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar

bolalar salomatligi, semizlik, ovqatlanish odatlari, gipodinamiya, sog'lom ovqatlanish, profilaktika.

Kirish

So'nggi o'n yilliklarda bolalar orasida semizlikning ko'payishi global sog'liqni saqlash tizimi oldida turgan muhim muammolardan biriga aylandi. Bolalik davrida ortiqcha vaznning shakllanishi kelgusida metabolik buzilishlar, yurak-qon tomir kasalliklari hamda qandli diabet rivojlanish ehtimolini oshiradi. Zamonaviy turmush tarzining tezkorligi, sanoat

asosida ishlab chiqarilgan oziq-ovqat mahsulotlarining ommalashuvi, shirin va yog‘li mahsulotlarga bo‘lgan talabning ortishi bolalar ovqatlanish muvozanatini buzmoqda. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalarning keng qo‘llanilishi bolalarning jismoniy faolligini keskin kamaytirmoqda. Mazkur omillar bolalar orasida semizlik muammosini chuqur o‘rganishni talab etadi.

Foydalanilgan usullar

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodologik yondashuvlardan foydalanildi:

- Ilmiy manbalarni tahlil qilish – bolalar semizligiga oid zamonaviy tadqiqotlar o‘rganildi;
- Statistik ma’lumotlarni umumlashtirish – mavjud epidemiologik ko‘rsatkichlar tahlil qilindi;
- Taqqoslama tahlil – sog‘lom va nosog‘lom ovqatlanish modellari solishtirildi;
- Mantiqiy tahlil – aniqlangan holatlar asosida ilmiy xulosalar ishlab chiqildi.

Natijalar

Tahlil natijalariga ko‘ra, quyidagi holatlar aniqlandi:

- bolalar kundalik ovqatlanishida shakar va to‘yingan yog‘larga boy mahsulotlar ustunlik qilmoqda;
- kamharakat turmush tarzi energiya sarfining kamayishiga olib kelmoqda;
- ota-onalarning ovqatlanish madaniyati bo‘yicha bilim darajasi bolalar salomatligiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda;
- erta yoshdagi semizlik kelajakda surunkali kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi.

Xulosa

O‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, bolalar orasida semizlik zamonaviy ovqatlanish madaniyati va hayot tarzining bevosita natijasidir. Ushbu muammoni kamaytirish uchun

bolalarda muvozanatli ovqatlanish ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy faollikni rag'batlantirish va ota-onalar o'rtasida sog'lom turmush tarzi bo'yicha tushuntirish ishlarini kuchaytirish zarur. Semizlikka qarshi kurashda tibbiy, pedagogik va ijtimoiy yondashuvlarning uyg'unligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Childhood obesity: causes and consequences.
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Sog'lom ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar.
3. Popkin B.M. Global nutrition dynamics and obesity trends.
4. Lobstein T. Childhood obesity and prevention strategies.
5. Abdullayev A.A. Bolalar salomatligi va ovqatlanish muammolari. – Toshkent, 2023.