



NUTRITIONALLY DEPENDENT DISEASES IN SCHOOLCHILDREN

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10164457>

Sadirkhodjaeva Nilufar Saidullahodjayevna

Tashkent Medical Academy

Department of "Public Health and Management"

ABSTRACT

This article talks about the eating habits of schoolchildren and diseases that occur in children during this process.

Key words

Youth, parents, doctor, healthy lifestyle, digestion, food, chocolate, sparkling water.

АЛИМЕНТАРНО ЗАВИСИМЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ

Садирходжаева Нилуфар Сайдуллаходжаевна

Тошкентская медицинская академия

Кафедра "Общественного здоровья и менеджмента "

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассказывается о пищевых привычках школьников и заболеваниях, возникающих у детей во время этого процесса.

Ключевые слова

Молодежь, родители, врач, здоровый образ жизни, пищеварение, еда, шоколад, газированная вода.

С момента обретения нашей страной независимости вновь возросло внимание нашего общества к молодежи, которая является строителем нашего будущего. Позитивные изменения в сфере здравоохранения, особенно молодежи, ощущаются на каждом шагу. Сегодня врачи и квалифицированные медсестры оказывают услуги в любом учреждении государственной системы образования. Любые призывы родителей и учителей к истощенным детям есть больше моркови и пить меньше газированной воды в конечном итоге ни к чему не приведут.

Диета - неотъемлемая часть здорового образа жизни, приучать к которому следует с детства. Привычка есть в определенное время приводит к тому, что когда место, где можно поесть, находится рядом, человек начинает



чувствовать голод и ест с аппетитом. Это помогает улучшить пищеварение. Детям не следует разрешать пользоваться телефонами, планшетами или смотреть телевизор во время еды. Ребенок должен понимать, что он ест. Осмысленное и осознанное питание помогает правильно переваривать пищу. В результате организм получает необходимые микроэлементы и полезные вещества. Оптимальный вариант – питаться 4-5 раз в день.

Из меню следует полностью исключить газированные напитки, чипсы, сухарики, колбасы, шоколадные батончики и фастфуд (фасованные супы, лапшу и пюре). Для них полезнее продукты с овощами, грибами и крупами; компоты, соки и соки; заменить ягодами, сухофруктами и медом. Обратите внимание на то, что очень мало жареного и продуктов с добавлением сахара. Овощи можно использовать в качестве гарнира, а фрукты – отличная замена десертам. Также вы всегда можете приготовить свежавыжатый сок из овощей и фруктов.

Проблемы детского питания относятся к числу проблем, не потерявших своей актуальности во все времена. Над детским питанием во все эпохи работали многие известные учёные. В наше время, в период передовых технологий и технологий, очень жаль, что искусственность продуктов питания, снижение натуральности и то, что матери обращают на это равнодушное внимание. Особенно сегодня среди детей школьного возраста наблюдаются нарушения пищевого поведения, фаст-фуда, слишком большого количества пищевых добавок и соленых продуктов (чипсов, сухариков), большого количества сладостей. В детском рационе не хватает минералов, витаминов и белков, необходимых для их роста и развития. Самое печальное, что родители игнорируют эту ситуацию и покупают эти продукты сами. Сегодня наблюдается резкое снижение натуральных продуктов в детском рационе. Вместо них на смену приходят различного рода искусственные напитки, сладости, насыщенные искусственными пищевыми добавками, картофельные чипсы, хлебобулочные изделия и конфеты.

Научные исследования по проблемам питания школьников показывают, что рационы не удовлетворяют физиологические потребности растущего организма в основных питательных веществах и энергии. В детском возрасте роль витаминов и минеральных веществ особенно велика, что связано с интенсивностью процессов роста, формированием детского организма, интенсивностью обменных процессов.

По данным ученых, недостаток аскорбиновой кислоты у школьников снижает способность лейкоцитов уничтожать попавшие в организм



патогенные микроорганизмы в 2 раза, в результате чего частота острых респираторных заболеваний увеличивается на 26-40%.

В настоящее время производятся различные виды молочной продукции. Однако они не являются на 100% натуральными. Также у нас можно встретить множество видов детского питания, как написано на упаковке, фруктовые добавки, изготовленные из разных видов зерновых продуктов, но нельзя забывать и обращать внимание на одно, химические добавки, вкусоароматические вещества в них. наличие добавок, таких как ароматизаторы, пальмовое масло, в некоторой степени снижает эти преимущества. Можно сказать, что эти добавки в детском питании не превышают допустимого количества, но, учитывая хрупкость детского организма, незрелость желудочно-кишечного тракта, активность ферментов развита не полностью, даже небольшое количество этих добавок недопустимо. приемлемо, не упускает возможности проявить свой эффект в определенном смысле. Яркое выражение этого мы можем видеть в аллергических заболеваниях, онкологических заболеваниях, заболеваниях эндокринной системы, нарушениях обмена веществ и проблемах с весом, которые сегодня часто встречаются у детей. Я думаю, что в современной слаборазвитой пищевой промышленности обеспечение правильного питания детей и одновременно их здоровья является одной из актуальных проблем, стоящих перед нами. Для этого необходимо начать здоровое питание сразу после рождения ребенка. Потому что инстинкт здорового питания у детей должен быть сформирован у матери еще до того, как она об этом задумается.

Расстройства пищевого поведения среди школьников могут оказать существенное влияние на их здоровье и благополучие. Некоторые распространенные заболевания, связанные с питанием, включают ожирение, диабет, дефицит витаминов и расстройства пищевого поведения. Эти состояния могут быть вызваны неправильным питанием, отсутствием физической активности и вредными привычками в еде. Для профилактики и лечения этих заболеваний важно пропагандировать здоровые привычки питания и проводить обучение по вопросам питания. Поощрение сбалансированного питания, регулярных физических упражнений и питательных продуктов может помочь улучшить здоровье школьников и снизить риск заболеваний, связанных с питанием.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:



1. Аношкина, Н.Л. Нутрициональный статус и физическое развитие лиц юношеского возраста / Н.Л. Аношкина, А.В. Гулин // Вестник ТГУ. - 2014. - Т. 19, № 1.-с. 71-74
2. Н.Баранов, А.А. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева // Вестник Рос. АМН. - 2009. - № 5. - С. 6-11.
3. Бердыгалиев, А.Б. Состояние фактического питания учащихся образовательных школ Алматинской области / А.Б. Бердыгалиев // Питание и здоровье: материалы международной научно-практической конференции (Алмата, 4 мая, 2009 г.). - Алмата, 2009. - № 2 (78). - с. 53.
4. Боровик, Т.Э. Педиатрическая нутрициология: настоящее и будущее / Т.Э. Боровик, В.А. Скворцова, К.С. Ладодо, Н.Н. Семенова // Российский педиатрический журнал. - 2011. - № 3. - с. 25-28.
5. Динамика состояния здоровья городских школьников / Е.С. Богомолова [и др.] // Медицинский альманах. - 2014. - № 2 (32). - с. 88-91.