

(Монгол болон Өвөрмонгол цэцэрлэгийн хүүхдийн жишээн дээр харьцуулан нь)

О. Отгонцэцэг доктор

Orcid:0000-0002-3178-7841

МУБИС.СӨБС.СХУСС-ын тэнхим

Abstract: *The 5th national food and nutrition research of the Mongolian people shows there are 11.7 overweight children who are up to 5 years old. Over 158 million children are overweight or obese in the world now. The obesity issue is becoming a serious problem among early age children due to the nowadays' social development related issues such as lifestyle change, poor diet, low level of physical activity and smartphone and internet addiction. Many studies show that the child's physical growth and physical development depends on many factors such as heredity, parent's healthiness, age, the number of mother's deliveries, pregnancy, geography and climate features, the country's socio-economic development, parents' education, living condition, the food intake, sicknesses and daily lifestyle. The overweight or the obesity is an indication of excessive amount of food intake and the excessive calories produce adipose tissues that lead to an ailment.*

Key words: *obesity, influencing factors, parent's healthiness, daily lifestyle, food intake, inheritance, physical movement, time to spend in the cyber world,*

Үндсэн хэсэг

Хүүхэд илүүдэл жингүй, жингийн зохих түвшинд байж биеийн хөдөлгөөнөө удирдах болон хөдөлгөөний чадвар дадал эзэмшснээр гэнэтийн зүйлд хариу үйлдлийг хурдан үзүүлэх чадамжтай болгож аюул ослоос өөрийгөө хамгаалдаг.

Эрүүл чийрэг бие махбодийн үндсэн шалтгаан нь суурь өвчин хуучгүй, илүүдэл жингүй байх явдал бөгөөд хүүхдийн бие, сэтгэц эрүүл байхын чухал суурь болдог.

Улс орон болгон өөрсдийн амьдралын хэв маяг, үндэсний уламжлалт соёл, зан заншлаас шалтгаалан бага насны хүүхдийн илүүдэл жин, бие бялдрын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилыг янз бүрээр боловсруулан хэмжиж тодорхойлохдоо хүүхдийн насны онцлогт тохирсан стандарт боловсруулж, хөтөлбөртөө тусгаж мөрдлөг болгон ажилладаг билээ.

2016 оны ДЭМБ-ын статистикаар, дэлхий дээр 5-19 насны 340 сая хүүхэд илүүдэл жин, таргалалттай гэсэн судалгааны дүн байна (<https://ikon.mn/n/19ys>).

2017-2018 онд Монгол Улсын Хүн амын хоол тэжээлийн байдал үндэсний тав дахь удаагийн судалгааг хийжээ. Энэ судалгаагаар Монгол Улсын нийт нутаг дэвсгэрийн бүх насны хүн амын дунд илүүдэл жин ба таргалалтын тархалт өндөр байна. Тухайлбал, илүүдэл жин ба таргалалт тав хүртэлх насны хүүхдэд 11.7 хувь гарсан, 5 хүртэлх насны хүүхэдтэй эхчүүд (46.2%), 5 хүртэлх насны 8 хүүхэд тутмын 1 илүүдэл жин ба таргалалттай байгаа нь биеийн жинг нэмэгдүүлэх нөлөөтэй эрсдэлт зан үйл хүн амын дунд бага наснаас эхлэн түгээмэл байгааг гэрчилж байна. Ийнхүү илүүдэл жин ба таргалалтын тархалт насанд хүрэгчид, сургуулийн хүүхэд, бага насны хүүхдийн дунд өндөр, сүүлийн 10 жилийн хугацаанд эрс нэмэгдсэн.

Таргалалт, илүүдэл жин нь өндөр орлоготой орнуудад тохиолддог эрүүл мэндийн гол асуудал гэж тооцогддог байсан бол сүүлийн үед бага орлоготой болон дунд орлоготой орнуудын хот суурин газарт ийм тохиолдлын тоо эрс нэмэгдсэн байна. Гол шалтгаан нь тэд идэвхтэй шатахаасаа илүү их калори иддэгт оршино. Калорийн хэрэглээний хэмжээ нь шатсан калорийн хэмжээтэй ижил байвал тогтвортой жинтэй болно.

Илүүдэл жин ба таргалалт нь хоол тэжээлийн илүүдлийн илрэл бөгөөд хүний биед шаардлагатай хэмжээнээс илүүдсэн илчлэг нь өөхөн эд болон хуримтлагдах эмгэг юм. (Жанет Гонзалес-Мина, 2011).

Хоол тэжээлийн шилжилт буюу уламжлалт хоол, хүнс нь тэжээллэг чанар багатай, илчлэг ихтэй, хаанаас ч авах боломжтой, хямд хүнсний хэрэглээгээр солигдсонтой холбоотойгоор дэлхийн хүн амын орлогоос үл хамааран бүх насны хүмүүсийн дунд илүүдэл жин ба таргалалтын тархалт нэмэгдсээр байна.

Хүмүүс хооллолтын уламжлалт хэв маягаас эрүүл бус хоол, хүнсний хэрэглээнд шилжихийн зэрэгцээ, өдөр тутмын идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байдлаас гар утас, компьютер, телевизийн өмнө сууж өнгөрөөх хугацаа уртсаж, илүүдэл жинтэй болох эрсдэл нь нэмэгдсээр байна.

Судлаач М.Ундрэм “Хүүхдийн илүүдэл жин, таргалалтад чихэрлэг ундааны нөлөө” Анагаах ухааны доктор (Ph.D)-ын зэрэг горилсон нэг сэдэвт бүтээлдээ (2019), Судлаач М.Мөнхзаяа “Улаанбаатар хотын сургуулийн насны хүүхдийн бие бялдрын өсөлт хөгжлийн судалгаа”, Анагаах ухааны доктор (Ph.D)-ын зэрэг горилсон нэг сэдэвт бүтээлдээ (2020) тус тус хүүхдийн илүүдэл жингийн тухай судалж, тэмдэглэжээ.

Цэцэрлэгийн насны хүүхдүүдийн дунд өнгөрсөн онд НЭМҮТ явуулсан судалгаагаар 1.2 хувь таргалалттай, 10.6 хувь нь илүүдэл жинтэй гэсэн дүн гарч, нийтдээ 11.8 хувь нь жингийн асуудалтай байна. Илүүдэл жинтэй 5 хүртэлх насны хүүхдийн эзлэх хувь өмнөх түвшингээс төдийлэн өөрчлөгдөөгүй, 2013 оны “Нийгмийн үзүүлэлтийн түүвэр судалгаа”-гаар илүүдэл жинтэй хүүхдийн тархалт 10.5 хувь байсан бол өнөөгийн байдлаар 11.7 хувь байна. Нийт 5 хүртэлх насны хүүхдийн 13 орчим хувь төрөх үедээ ≥ 4000 г буюу том жинтэй, илүүдэл жингийн тархалт хөвгүүдийн дунд (15.9%) охид (9.5%) оос илүү түгээмэл байна.

Тарган хүүхэд амархан ядарч, сэтгэл санаа нь тогтворгүй болдог. Цаашилбал, доод мөчдийн ясны хэлбэрийг алдагдуулж, үений үрэвсэл, багтраа, амьсгал тасалдалт, цөсний чулуу, элэг өөхлөх зэрэг өвчин тусах эрсдэл нэмэгдэнэ. Дээр нь ийм хүүхдийн толгой их өвддөг, сэтгэл санаа гутралтай байдгаас гадна илүүдэл жин нь даралт, зүрхний өвчин гээд шууд амь насанд заналхийлдэг архаг өвчний суурь шалтгаан болдог. (Соёлгуа, 2019). Алсдаа зүрх судасны өвчин, чихрийн шижин зэрэг халдварт бус суурь өвчтэй хүмүүсийн тоо энэ хэрээр нэмэгдэнэ.

Монгол улсын хувьд эл асуудалд анхаарал хандуулах зайлшгүй шаардлага гарч ирж байна. Хүүхдийн илүүдэл жингээс сэргийлэх, нэгэнт илүүдэл жинтэй болсон хүүхдийг хэвийн горимд нь оруулах зэрэг олон талын үйл ажиллагааг судалгааны үр дүнд тулгуурлан арга хэмжээ авч байна.

БНХАУ-ын ӨМӨЗО-ны эрдэмтэн судлаачид хүүхдийн илүүдэл жингийн талаар судалсныг тоймлон авч үзвэл эрдэмтэн Гао Дун Бин “Өвөр Монголын сургуулийн өмнөх насны илүүдэл жинтэй хүүхдүүдийн жин хасахад нөлөөлж буй хүчин зүйлс, хөтөлбөрүүдийн шинжилгээ” сэдвээр бичсэн судалгааны бүтээлдээ (Гао Дунбин, 2015) хүүхдийн дасгал хөдөлгөөнийг аль болох олон цагаар тогтмол хийх, эцэг эхийн эрүүл хооллолтын талаарх ойлголтыг дээшлүүлэх гэх мэт олон асуудлыг хөндсөн байдаг.

Судлаач Хай Бин Ша нарын “Сургуулийн өмнөх насны хүүхдийн илүүдэл жинд нөлөөлөх хүчин зүйлс”, эрдэмтэн Тонг Май Линг “Хүүхдийн таргалалтын сэтгэл зүй, зан үйлийн хүчин зүйлүүд” зэрэг бүтээлүүддээ цэцэрлэгийн насны хүүхдийн илүүдэл жингийн талаар өгүүлсэн байдаг.

БНХАУ-ын ӨМӨЗО-ны сургуулийн өмнөх цэцэрлэгийн насны хүүхдүүдийн илүүдэл жингийн гол шалтгаан нь мөн адил хөдөлгөөний хомсдол, амттан, их хэмжээний хоол хүнс, хурдан хооллох, эцэг, эхийн таргалалт зэргээс болдог байна (Гао Дунбин, 2015).

Хүүхдүүд цэцэрлэгээс тарж гэртээ хариад амьдралын буруу хэв маягт автаж, зүй зохисгүй хоололт, гар утас болон дэлгэцийн хамаарал, хөдөлгөөний дутмаг байдал, гаазтай болон чихэрлэг ундаа зэргийг их хэмжээгээр хэрэглэх үед хүүхдийн биеийн жинд өөрчлөлт гарч илүүдэл жин, улмаар таргалалт үүсдэг.

Сургуулийн өмнөх боловсролын 4-5 настай хүүхдийн бие бялдрын хөгжил нь орон зайд хөдөлгөөнөө удирдах чадвар сайжирч үсрээд газар буух, байг онож шидэх чадвартай болсон байдаг. Дасгал хөдөлгөөний тусламжтай цусны эргэлт, амьсгал, хараа, сонсголын эрхтэнүүд сайжирч улмаар хөдөлгөөн хийх эв дүйтэй болдог. Өдөржин гүйж, харайн тоглож наадна. Сониуч өөртөө итгэлтэй болж дүрэм зааврыг ойлгож тоглоно. Налуулж тавьсан шат өөд авирах, шидэх өнхрүүлэх үйлдлийг олон хувилбараар хийнэ. Хүүхдийн хурд хүч, гэсвэр хатуужил, авхаалж самбаа, орон зайд хөдөлгөөнөө удирдах чадвар хөгжинэ.

Дөрвөн настай эрэгтэй хүүхдийн өндөр ойролцоогоор 92-99 см, биеийн жин 14,3-16 кг, эмэгтэй хүүхэд 92-98 см өндөр, 14-15,5 кг жинтэй байна, таван настай эрэгтэй хүүхдийн биеийн өндөр 99-105 см, эмэгтэй хүүхэд 98-105 см, жин эрэгтэй хүүхэд 16-17,6 кг, эмэгтэй хүүхэд 15-17 кг байх стандарт хэмжээ байдаг. (Филипповой, 2015)

Боловсрол, Шинжлэх Ухааны Сайд, Эрүүл Мэндийн Сайд, Сангийн Сайдын Хамтарсан 2020 оны 12 сарын 02 ны, Дугаар/A/166, A/559, 222 тушаалаар "Цэцэрлэг, сургуулийн насны хүүхдийн

хоногийн хоолны илчлэгийн хуваарилалт"-ыг нэгдүгээр, "Цэцэрлэгийн насны хүүхдийн хоногийн хэрэгцээг хангах хүнсний бүтээгдэхүүний жишиг хэмжээ"-г хоёрдугаар хавсралтаар тус тус баталжээ.

Өнөөгийн нийгмийн хөгжил, хандлагыг дагаад иргэдийн амьдралын хэв маяг, хүнсний буруу хэрэглээ, идэвхтэй хөдөлгөөнгүй байдал, дэлгэцийн хамаарал зэрэг хүчин зүйлсийн нөлөөгөөр бага насны хүүхдийн илүүдэл жингийн асуудал орчин үед анхаарал татсан сэдэв болж байна. Иймээс бид судалгаандаа 4-5 насны хүүхдийн илүүдэл жин, түүнд нөлөөлөх хүчин зүйлсийг судлахыг зорьж, Монгол 30, Өвөрмонгол 30 хүүхэд нийт 60 хүүхдийг хамруулсан.

Баянзүрх дүүргийн 129-р цэцэрлэгийн ахлах бүлгийн 30 хүүхэд, ӨвөрМонголын Өөртөө засах орны Сөнд Зүүн Хошууны Мандалт хүүхдийн цэцэрлэгийн бэлтгэл бүлгийн 30 хүүхдийг хамруулсан.

Монгол болон Өвөр Монголын цэцэрлэгийн 4-5 настай хүүхдүүдийн илүүдэл жингийн судалгааг харьцуулахад

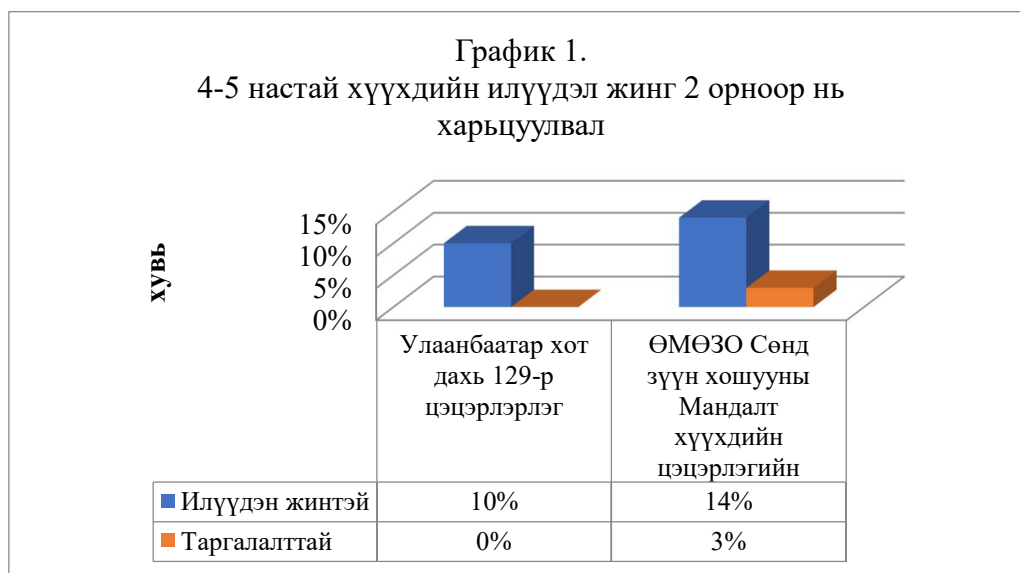
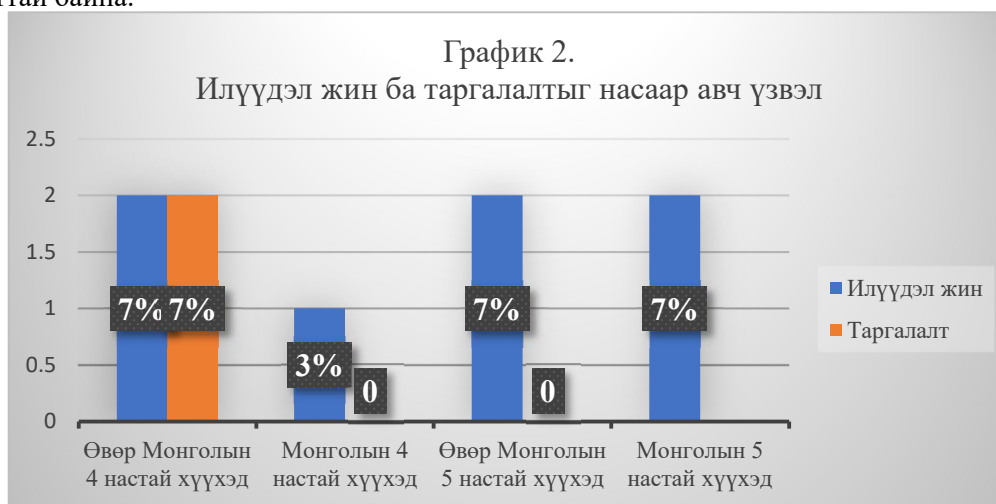


График үзүүлэлтүүдээс үзэхэд Монголын 30 хүүхдийн 90% нь хэвийн жинтэй буюу биеийн өндөртэйгээ таарсан жинтэй, 10% нь илүүдэл жинтэй, ӨМӨЗО-ны Сөнд зүүн хошууны Мандалт хүүхдийн цэцэрлэгийн 30 хүүхдийн 83% нь хэвийн жинтэй, 14% нь илүүдэл жинтэй, 3% нь таргалалттай байна.



Хоёр орны цэцэрлэгийн 4-5 настай хүүхдийн илүүдэл жинг харьцуулж үзэхэд Монгол хүүхдүүд илүүдэл жинд өртсөн нь бага, ӨвөрМонголын хүүхдүүд илүүдэл жин, таргалалтад 4%-иар илүү өртжээ.

5 настай, цэцэрлэгт явдаг эрэгтэй хүүхэд:

1-рт хоол тэжээлийг авч үзье.

БШУСайд, Эрүүл мэндийн сайд, Сангийн сайдын

2020 оны 12 сарын 02-ны өдрийн А/166, А559, 222
дугаар хамтарсан тушаалын хоёрдугаар хавсралт-2
Хүснэгт 1

Цэцэрлэгийн насны хүүхдийн хоногийн хэрэгцээг хангах хүнсний бүтээгдэхүүний жишиг хэмжээ
4-6 нас

Хүнсний бүтээгдэхүүн	Хоногт хэрэглэх хэмжээ	Үндсэн шимт бодис (гр)			Илчлэг(ккал)
		уураг	тос	Нүүрс ус	
Малын мах	80	18	6		131
Таван цул	25	4	1		28
тахиа, загас, гахай	20	6	2		38
Сүү (үнээний сүү 3.2%)	120	4	4	6	73
Цагаан идээ (тараг, 2.5%)	130	4	3	6	67
Гурил	55	5	1	38	179
Гурилан бүтээгдэхүүн	100	8	3	51	266
Төрөл бүрийн будаа	55	3	1	44	195
Төмс	65	1		11	50
Хүнсний ногоо	160	2		11	54
Буурцагт ургамал (вандуй, шош)	30	2		6	31
Жимс, жимсгэнэ	160			22	91
Ургамлын тос	10		10		90
Цөцгийн тос, 75% тослог	8		6		55
Сахар, чихрийн зүйл	14			14	56
нийт		58	38	208	1402
Үндсэн шимт бодисын илчлэг		233	338	832	
Үндсэн шимт бодисын илчлэгийн хувь		17%	24%	59%	

Нэг өдөрт авах хэмжээ нэр төрөл, грамм, хувиар гарч ирсэн байна.

Туршигдагч 1. Монгол 5 настай эрэгтэй нэг хүүхдийн цэцэрлэг дээр идсэн хоолны орц найрлага, грамм хэмжээг авч үзье:

Хүүхдийн хоногийн хэрэгцээний хоол тэжээлийн байдлыг талаар:

Судалгаанд оролцогч 30 хүүхдүүдийн цэцэрлэг дээрээ идэж буй хоолноос хоногийн хэрэгцээний илчлэг, уураг, өөх тос, нүүрс усны хэмжээ нь авах ёстой хэмжээндээ хүрч буйг 2021.11.02-11 хүртэлх хугацаан дахь хоолны нормыг тооцон авч үзэж дараах үр дүнд хүрсэн.

Хүүхдийн гэртээ авч буй илчлэг, уураг, тос, нүүрс усны хэмжээ байна.



Үр дүнгээс харахад 4-5 насны хүүхэд өдөрт авбал зохих уураг, өөх тос, илчлэг, нүүрсны усны хэмжээг, цэцэрлэгт баримталж буй Эрүүл мэндийн сайдын 2020 онд гарсан хавсралтын “4-6 насны хүүхдийн хоногийн хэрэгцээг хангах бүтээгдэхүүний жишигтэй” харьцуулан авч үзэхэд дунджаар илчлэгийн хэмжээ 1402 ккал, уургийн хэмжээ 58 гр, өөх тос 38 гр, нүүрс ус 208 гр байна.

Монгол 5 настай хүүхдийн хоногт цэцэрлэгт авч буй уураг, тос, илчлэг, нүүрс ус нь их байлаа.

Жич: 4-6 насны хүүхэд өдөрт авбал зохих уураг, өөх тос, илчлэг, нүүрсны усны хэмжээтэй цэцэрлэгт баримталж буй Эрүүл мэндийн сайдын 2020 онд гарсан хавсралтын “4-6 насны хүүхдийн хоногийн хэрэгцээг хангах бүтээгдэхүүний жишигтэй” харьцуулан хүнсний бүтээгдэхүүний жишиг бүрээр авч тооцоолон авч үзсэн. Харин нэмэлтээр үйлдвэрийн тараг, амттан гэх мэт зүйлсийг савлагаан дээрх уураг, өөх тос, нүүрс ус, илчлэгийн хэмжээгээр тогтоосон болно. Судалгаанд оролцогч хүүхдүүдийн хоногт авбал зохих хэмжээтэй хүүхдийн цэцэрлэгтээ идэж буй хоол хүнсний илчлэгийн харьцуулан авч үзэхэд хүүхэд цэцэрлэгтээ бол авах ёстой нормын дагуу хангалттай авч чадаж байна. Мөн гэртээ хэрэглэж буй хоол хүнсний хувьд мөн адил уураг, нүүрс ус, илчлэг, тослогийн хэмжээ нь арай бага гэхдээ авах ёстой хэмжээгээ авч чадаж байна.

А. Таргалалттай хүүхэд дээр 1.5 сараас 2 сар хүртэл ажиглалт хийж нормдоо орсон.

Туршигдагч 2: Таргалалттай хүүхэд дээр 1 сараас 1,5 сар хүртэл ажиглалт хийж хүрсэн үр дүн: Гэрлэн дохионы дэглэмийг (Traffic light diet) хэрэглэхийг зөвлөн хүүхдийн илүүдэл жинг бууруулах ажиглалтыг хийсэн.

Гэрлэн Дохионы Дэглэм-ийг Леонард Х.Эпштейн (Leonard Epstein) болон түүний хамтрагчид гэр бүлд тулгуурласан хүүхдийн жингийн менежментэд ашиглах зорилгоор боловсруулжээ. Гурван өнгийн палитраа ашиглан илүүдэл жинтэй хүүхдүүдэд дагаж мөрдөхөд хялбар хоолны дэглэмийг бий болгосон. Энэхүү дэглэмд гол үүрэг гүйцэтгэгч түлхүүр нь эцэг эхийн оролцоо юм. Үүнд:

- **Улаан :** Ховор идэх хүнс- Илчлэг, тос, давс, чихрийн агууламж өндөр, эслэг зэрэг хүний биед хэрэгцээт найрлагаар бага хүнс. Энэ хэсгийн хүнснээс өдөр тутамдаа 20%-иас хэтрүүлэн хэрэглэж болохгүй.
- **Шар :** Бага идэх хүнс- Илчлэгээр баялаг, тос, давс, чихрийн агууламжтай боловч тохируулж идэх шаардлагатай хүнс. Шар гэрлийн хүнсийг сонгон идэхдээ ногоон хэсгийн хүнсээс давуулан идэж болохгүй.
- **Ногоон :** Илүү их идэх хүнс- Хэрэгцээт амин дэмээр баялаг, эслэг ихтэй, тос, давс/чихрийн агууламж бага хүнс. Өдрийн хэрэгцээний 50%-иас багагүй хэсгийг ногоон хэсгээс сонгон идэх хэрэгтэй.

Хүснэгт 2

*Ажиглалт, туршилтыг 2021 оны 11 сарын 11 нөөс 12 сарын 24 хүртэл
45 хоног ажиглалтын үр дүнг товчоор*

1	Хоолны дэглэмийн хувьд	Леонард Х.Эпштейн гэрлэн дохионы дэглэм-ийн дагуу хүүхдийнхээ хоол хүнс, шим тэжээлийн байдалд ажиглалт тандалт хийсэн.
2	Дасгал хөдөлгөөний хувьд	Хүүхэд өдөр бүр 4-5 насны хүүхдэд зориулсан сонирхолтой дасгалыг тодорхой хугацаагаар бага багаар дасгал хийх хугацаагаа уртасгах, дасгал хөдөлгөөнийг эцэг эхтэйгээ хамтран хийсэн.
3	Зурагт гар утас хэрэглээний хувьд	Хүүхэд бүрийн насанд тохирох унталт, дэлгэцийн цагийн урт харилцан адилгүй байдаг бөгөөд сайн унтаж амрах нь илүүдэл жин, таргалалт үүсэхээс сэргийлдэг. 5 насны хүүхэд 11-14 цаг унтаж амран, өдөрт 1 цагаас илүүгүй зурагт болон утсыг үзэх ёстой судлуулагч хүүхдийн эцэг эх энэхүү цагийн хуваарийг хүүхэддээ мөрдлөг болгон ажилласан

Ажиглалтын явцад эцэг эхчүүд гэр бүлийн хэн нь хүүхэдтэйгээ хамтран дэглэмээ барьж, дасгал хөдөлгөөн хийж эрүүл амьдралын хэв маягийг эзэмшиж эхэлсэн байсан

Хүснэгт 3

Ажиглалт туршилтын төгсгөлд хүүхдийн биеийн жинд гарсан өөрчлөлт

№	Хүүхдийн талаарх мэдээлэл	Ажиглалтын явцад хүрсэн үр дүн
1	Судлуулагчийн код	X-05-07
2	Хүүхдийн нас, сар, хүйс	5 нас, эр
3	Анхны биеийн жин, өндөр:	Жин: 21 Өндөр: 102
4	Биеийн жингийн индекс:	23.2 хэвийн

Ажиглалт туршилтын үр дүнд тухайн судлуулагч жин нь тодорхой хэмжээнд багассан байна.

2-рт хөдөлгөөн: Сургуулийн Өмнөх Боловсролын Байгууллагад бага насны хүүхдийн хөдөлгөөний горимыг үнэлэхдээ хөдөлгөөний хэмжээг ихэвчлэн өдөрт хийх алхам эсвэл тодорхой хугацааны тоогоор тодорхойлдог. Бага насны хүүхдийн өдөрт хийх алхамын тоо 4 насанд 10-10.5 мянга байдаг, 5 насанд 11-12 мянга байдаг байна (Филипповой 2015). Ийм алхалт хийдэггүй учир хөдөлгөөн бага хийж байна.

Цэцэрлэгийн насны хүүхэд өдөрт хамгийн багаар бодоход 60 минутыг биеийн дасгал, идэвхтэй хөдөлгөөнд зарцуулах ёстой гэж эмч мэргэжилтнүүд үзэж байгаа юм (Соёлгуа, 2019).

Хүүхэд цэцэрлэгт өглөөний гимнастик, долоо хоногт нэг удаа орох хөгжимт хөдөлгөөн хичээлийг эс тооцвол хөдөлгөөн хийхгүйтэй адил байна.

3-рт цахим орчинд байх хугацаа: Хүн өдөрт гар утсаар цахим орчинд 7 минутаас хэтрэхгүй ажиллах ёстой байдаг гэж Хос вансэмбэрүү эмнэлэгийн ерөнхий эмч н.Батжаргал хэлсэн. Гэтэл бид бага насны хүүхдээ доод тал нь 30аас дээш минут тоглуулдаг нь сөрөг талтай. Мөн телевизор нэг удаа 60 минутаас дээш хугацаагаар үздэг байна.

4-рт удамшил: Ээж нь таргалалттай, илүүдэл жинтэй байхад хүүхэд том жинтэй төрж байсан байна. Хүүхэд эхээс төрөх тухайн үед ээжийн биеийн жингийн индекс 31 кг/м² байсан байна хүүхэд том жинтэй төрж байсан байна.

Дүгнэлт

Нөлөөлөх хүчин зүйлийн судалгаанд хоол хүнс, удамшил, хөдөлгөөн, цахим орчинд байх хугацаа гэх 4 хүчин зүйлийг судаллаа.

А.Хоол хүнс:

Монгол 5 настай хүүхдийн хоногт цэцэрлэгт авч буй уураг, тос, илчлэг, нүүрс ус нь их байлаа.

Б. Удамшил: Хүүхдүүдийн ээжийн төрөх үеийн биеийн жингийн индекс их байсан, хүүхэд төрөхдөө жингийн илүүдэлтэй байсан байна.

В. Хөдөлгөөн: СӨББ-д өдөрт хийх алхамын тоо 4 нас 10-10.5 мянга, 5 нас 11-12 мянгад огт хүрэхгүй байна.

Г. Цахим орчинд байх хугацаа: Өдөрт л доод тал нь 30-120 минут үргэлжилдэг нэг суухдаа. Ажиглалт туршилтын үр дүнд судлуулагч нь хоолондоо анхаарч, дасгал хөдөлгөөн хийхэд тухайн жин нь тодорхой хэмжээнд багсаж БЖИ багссаж байсан байна.

Санал, зөвлөмж

1. Эцэг эхчүүд, насанд хүрэгчид эрүүл хүнсний талаарх ойголтоо нэмэгдүүлэх
2. Сайн унтаж, зурагт бага үзэх.
3. Компьютер, гар утас зэрэг хөдөлгөөнийг хязгаарладаг ухаалаг хэрэгслүүдийг хязгаарлах.
4. Бага насны 2-5 насны хүүхдэд өглөөний цайг нь тогтмол уулгах, хүүхдийн нас биеийн онцлогт тохирсон хоол, ундыг нь бэлтгэн өгөх
5. Хүүхдийн хоолонд хүнсний төрөл бүрийн ногоог тогтмол хэрэглэх,
6. Хөдөлгөөний хомсдолд орохоос сэргийлж биеийн тамир, спортоор хичээллэх, идэвхтэй амьдралын дадал хэвшилд сургах, телевизор үзэх, компьютер тоглоом тоглох цагийг хянах, хязгаарлах,

Ном зүй

Н.Болормаа. Илүүдэл жинтэй хүмүүсийн дундаж наслалт 7-12 жилээр бага байдаг. <https://ikon.mn/n/19ys>.

Батжаргал, Ж., Гэрэлжаргал, Б. (2007). *Бага насны хүүхдийн өсөлтийг дэмжих бичил тэжээлийн дутлаас сэргийлэх нь*. УБ, х11-15

Боловсрол, шинжлэх ухааны яам, Шинэ нийгмийн эрүүл мэндийн төв. (2013). *Цэцэрлэгийн хүүхдийн зохистой хоол*. УБ, х54-56

Боловсрол, шинжлэх ухааны яам, Эрүүл мэндийн яам. (2013). *Цэцэрлэгийн хүүхдийн хоолны цэс*. УБ: Эдмаркет ХХК, х33

Батнасан, Ч., Гармаа, В., Лхайжав, Д., Отгонтуяа, Б., Ганганноров, Д., Цэрэндолгор, У. (2000). *Хүүхдийн эрүүл мэнд*. УБ: Т&У ХХК, х21

Жанет Гонзалес-Мина. (2011). *Соёлын баялаг, ялгаатай орчинд багшлах нь, Бага насны боловсролын үндэс*. УБ: Адмон, х19

Соёлгуа, Ц., (2019). Бага насны хүүхдийн бие бялдрын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшинг судалсан судалгаа (Монгол болон Өвөр монголын 5-6 хүртэлх настай хүүхдийн жишээн дээр). Магистрын зэрэг горилсон бүтээл. УБ., х18

Ундром, М., (2019). Хүүхдийн илүүдэл жин, таргалалтад чихэрлэг ундааны нөлөө. Анагаах ухааны доктор (Ph.D)-ын зэрэг горилсон нэг сэдэвт бүтээл. Улаанбаатар, х26

Филипповой, С.О, (2015), Теоретические и Методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста, Москва, издательский центр, стр 233.