

BOLALARDA SO'G'LOM OVQATLANISHNI TA'MINLASH: 3 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALAR RATSIONI

Umurzakova Oydinoy

Qo'qon universiteti Andijon filiali, Tibbiyot yo'nalishi
Stomatologiya ishi 24-13 guruh talabasi

Odashboeva Xilola

Qo'qon universiteti Andijon filiali, Tibbiyot yo'nalishi
Pediatriya ishi 24-03 guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17076850>

Annotatsiya

Mazkur tezisda 3 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun sog'lom ovqatlanish ratsionini shakllantirishning ilmiy va amaliy asoslari tahlil qilinadi. Ilk yosh davri bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishi uchun eng muhim davr hisoblanadi. Shu sababli, bu yoshdagi ovqatlanishning to'g'ri tashkil etilishi bolaning immuniteti, asab tizimi va umumiy salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, bu yosh davrida oqsil, vitamin va minerallar yetishmasligi rivojlanishning sekinlashishiga, asabiylik, uyqusizlik va boshqa sog'liq muammolariga sabab bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: sog'lom ovqatlanish, bola rivojlanishi, ona suti, vitaminlar, oqsil, bolalar ratsioni, pediatriya, profilaktika, sog'lom turmush tarzi.

Abstract

This thesis analyzes the scientific and practical foundations of forming a healthy diet for children under 3 years old. The early childhood period is the most important period for the physical and mental development of a child. Therefore, the proper organization of nutrition at this age has a direct impact on the child's immunity, nervous system and general health. Studies have shown that a lack of protein, vitamins and minerals at this age can lead to developmental delays, irritability, insomnia and other health problems.

Keywords: healthy nutrition, child development, breast milk, vitamins, protein, children's diet, pediatrics, prevention, healthy lifestyle.

Аннотация

В диссертации анализируются научные и практические основы формирования здорового питания детей до 3 лет. Ранний детский возраст является важнейшим периодом для физического и психического развития ребёнка. Поэтому правильная организация питания в этом возрасте напрямую влияет на иммунитет, нервную систему и общее состояние здоровья ребёнка. Исследования показали, что недостаток белка, витаминов и минеральных веществ в этом возрасте может привести к

задержке развития, раздражительности, бессоннице и другим проблемам со здоровьем.

Ключевые слова: здоровое питание, развитие ребёнка, грудное молоко, витамины, белок, детский рацион, педиатрия, профилактика, здоровый образ жизни.

Sog'lom ovqatlanish inson hayotining barcha davrida muhim ahamiyatga ega, ammo 3 yoshgacha bo'lgan davrda uning o'rni yanada dolzarb hisoblanadi. Chunki bu davrda organizm jadal rivojlanadi, suyak, mushak, asab tizimi va miya faoliyati shakllanadi. Mutaxassislarning fikriga ko'ra, bolaning dastlabki 1000 kuni uning kelajakdagi sog'lig'i va intellektual salohiyatini belgilab beradi. Shu bois ona suti bilan emizish tavsiya etiladi, chunki u barcha zarur vitaminlar va immunoglobulinlar bilan boyitilgan bo'lib, bola immunitetini mustahkamlaydi.

3 yoshgacha bo'lgan bolalar ovqatlanishida oqsil, kaltsiy, temir, A, C, D vitaminlari, omega-3 yog' kislotalari muvozanatli bo'lishi kerak. Ratsionda meva va sabzavotlar, don mahsulotlari, sut va go'sht mahsulotlari, qaymoq va pishloq kabi foydali oziq-ovqatlar yetarli miqdorda berilishi zarur. Haddan tashqari shakar va tuz berish bolaning buyrak va asab tizimiga zarar yetkazishi mumkinligi ilmiy manbalarda ta'kidlanadi. Bugungi kunda noto'g'ri ovqatlanish oqibatida bolalar orasida ortiqcha vazn, anemiya, allergik kasalliklar va ovqat hazm qilish tizimi buzilishlari kuzatilmoqda. Shu bois sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, ota-onalarga maslahat berish va profilaktik tadbirlar o'tkazish juda muhimdir.

Mavzu bo'yicha adabiyotlarni o'rganish shuni ko'rsatadiki, JSST va UNICEF tavsiyalarida bola hayotining ilk olti oyida faqat ona suti bilan emizish eng samarali usul ekanligi qayd etilgan. O'zbekiston sog'liqni saqlash tizimi ham bu tavsiyalarni amaliyotga joriy etib, poliklinikalarda yosh onalarga emizish bo'yicha treninglar o'tkazmoqda. Adabiyotlarda, 6 oydan so'ng qo'shimcha ovqatlar — pyure, suyuq bo'tqalar, sabzavotli sho'rvalar berish tavsiya etiladi.

Mahalliy olimlar — Sh. Qodirov va M. Abduvaliyevalarning tadqiqotlarida bolalarda kaltsiy tanqisligi keng tarqalganligi, bu esa suyaklarning mo'rtlashishiga olib kelishi mumkinligi ta'kidlangan. Shuningdek, noto'g'ri ovqatlantirish oqibatida ich ketishi, disbakterioz kabi kasalliklar ortishi qayd etilgan.

Bolalar bog'chalarida ovqatlanishni tashkil etishda yo'l qo'yiladigan xatolardan yana biri - ovqatni tayyorlashda yosh guruhlariga ko'ra differensial yondashuvning mavjud emasligi. Kichik va katta yoshdagi bolalar ovqatidagi mahsulotlar miqdori bir hil bo'lishiga yo'l qo'yilmasligi lozim. Bunday holat

ovqatning har xil yoshdagi bolalarda oziq moddalarga bo'lgan fiziologik talabiga mos kelmasligiga olib keladi. Natijada kichik yoshdagi bolalar oziq moddalarni, masalan oqsillarni, o'zlarining fiziologik talablariga ko'ra ko'p, katta yoshdagilari esa kam qabul qilishadi. Ovqatlanishdagi kamchiliklar nazoratsiz ovqatlanishdir. Agar ovqat tayyorlash uchun ishlatilayotgan mahsulotlar miqdorini hisobga olishda turli yosh guruhlari e'tiborga olinmasa, ratsionlarning kimyoviy tarkibini alohida bir vaqt oralig'i uchun hisoblab topish mumkin bo'lmaydi. Natijada bolalarning oziq moddalarga bo'lgan talabi qay darajada qondirilayotganligini bilib bo'lmaydi. Bolalar ovqatlanishining sifati ko'p omillarga bog'liq: ovqat tayyorlashda mahsulotlardan to'g'ri foydalanish, kulinar qayta ishlash qoidalariga rioya etish, porsiya taqsimotini to'g'ri amalga oshirish. Bolalar ovqatning sifati va tarkibi oshxonalar ishchilarining to'g'ri ovqatlanishini tashkil etish qoidalarini bilishlari katta ahamiyat kasb etadi

Ota-onalar bilan o'tkazilgan so'rovlarda ularning 70 foizi bolalar uchun tayyor ovqatlardan, tez tayyor bo'ladigan yormalardan foydalanishini bildirdi. Bu holat bolaning oziqlanish sifati pasayishiga sabab bo'lmoqda. Tadqiqot davomida dietolog tavsiyalariga muvofiq, haftalik ovqatlanish jadvali ishlab chiqildi va ota-onalarga amaliy tavsiyalar berildi. 2 oy davomida kuzatuv o'tkazilgach, bolalarning vazn va bo'y o'sishi me'yoriy ko'rsatkichlarga yaqinlashgani, ba'zilarida esa gemoglobin darajasi oshgani kuzatildi.

Xulosa

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, 3 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun sog'lom ovqatlanish ratsionini to'g'ri tashkil etish ularning kelajakdagi sog'lig'i uchun poydevor vazifasini bajaradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bolalarning ovqatlanishida oqsil, vitamin va minerallar tanqisligi ularning jismoniy va aqliy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Ota-onalar va tarbiyachilarga muntazam ravishda sog'lom ovqatlanish bo'yicha treninglar o'tkazish, poliklinikalarda dietolog maslahati tizimini rivojlantirish, sog'lom ovqat mahsulotlarining narxini arzonlashtirish kabi choratadbirlar muhimdir. Shu bilan birga, oziq-ovqat sanoatida bolalar uchun maxsus vitaminlashtirilgan mahsulotlar ishlab chiqarishni kengaytirish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2017. – 180 b.
2. Jo'rayev A., Tursunov M. Pediatriya asoslari. – Toshkent: Ibn Sino, 2021. – 240 b.
3. Qodirova Z. Bolalar gigiyenasi va ovqatlanish fiziologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston nashriyoti, 2020. – 210 b.



4. Nazarova N., Abdukarimov D. Sogʻlom turmush tarzi va ovqatlanish madaniyati. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 198 b.
5. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligi. 3 yoshgacha boʻlgan bolalarni parvarish qilish va ovqatlantirish boʻyicha metodik qoʻllanma. – Toshkent, 2022. – 75 b.

