

6 OYLIKDAN 3 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARNI TO'G'RI OVQATLANTIRISHNING ILMIY ASOSLARI.

Tuxtasunova Marjona Saidjonovna

Toshkent viloyati Angren shahar
Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat
salomatligi texnikumi o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20557804>

Annotatsiya.

Mazkur maqolada 6 oylikdan 3 yoshgacha bo'lgan bolalarni ovqatlantirishning ilmiy asoslari, ularning o'sish va rivojlanishidagi ahamiyati, ratsional ovqatlanish tamoyillari hamda oziq moddalarga bo'lgan ehtiyojlari tahlil qilingan. Erta yoshdagi bolalarda to'g'ri ovqatlanish nafaqat jismoniy o'sish, balki aqliy rivojlanish, immun tizimining shakllanishi va kelajakdagi sog'liq holatini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Maqolada qo'shimcha ovqatlarni joriy etish, makro va mikroelementlarning ahamiyati, ovqatlanish rejimi hamda noto'g'ri ovqatlanish oqibatlari yoritilgan. Shuningdek, ota-onalar va tibbiyot xodimlari uchun amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: bolalar ovqatlanishi, qo'shimcha ovqat, emizish, mikroelementlar, oqsil, vitaminlar, temir tanqisligi, immunitet, sog'lom rivojlanish, pediatriya.

Bola hayotining dastlabki uch yili uning keyingi jismoniy, ruhiy va intellektual rivojlanishi uchun muhim davr hisoblanadi. Ayniqsa, 6 oylikdan 3 yoshgacha bo'lgan davrda organizmning o'sish sur'ati yuqori bo'lib, energiya va oziq moddalarga bo'lgan ehtiyoj ortadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, bolalar o'limi va kasallanishining muhim sabablari orasida noto'g'ri ovqatlanish yetakchi o'rinlardan birini egallaydi.

Hayotning dastlabki 6 oyida ona suti bolaning barcha ehtiyojlarini qondiradi. Ammo 6 oylikdan keyin organizmning energiya va oziq moddalarga bo'lgan talabi ortib boradi. Shu sababli qo'shimcha ovqatlarni joriy etish zarur bo'ladi. Qo'shimcha ovqatlarni noto'g'ri tanlash yoki ularni kechiktirib berish temir tanqisligi, vitamin yetishmovchiligi, vazn ortmasligi va rivojlanishdan ortda qolish kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Zamonaviy pediatriya fanida bolaning yoshi, fiziologik ehtiyojlari va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ovqatlantirish tavsiya etiladi. To'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish bolaning sog'lom rivojlanishi uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Asosiy qism.

1. Erta yoshdagi bolalar ovqatlanishining ahamiyati





Bolalik davrida organizmning barcha tizimlari faol rivojlanadi. Miya hajmining katta qismi aynan uch yoshgacha shakllanadi. Shu bois yetarli miqdorda oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalarni qabul qilish zarur.

Ovqatlanishning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- energiya bilan ta'minlash;
- to'qimalar o'sishini qo'llab-quvvatlash;
- immunitetni mustahkamlash;
- aqliy rivojlanishni ta'minlash;
- kasalliklarning oldini olish.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, erta yoshdagi ovqatlanish sifati bolaning kelajakdagi sog'lig'iga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Noto'g'ri ovqatlanish semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa surunkali kasalliklar xavfini oshiradi.

2. 6 oylikdan keyin qo'shimcha ovqatlarni joriy etish

Qo'shimcha ovqatlar 6 oylikdan boshlab kiritiladi. Bu davrda ona suti asosiy oziqa bo'lib qoladi, biroq qo'shimcha ovqatlar ham zarur bo'ladi.

Qo'shimcha ovqat kiritish tamoyillari:

- yangi mahsulotni oz miqdordan boshlash;
- bir vaqtning o'zida bitta yangi mahsulot berish;
- bolaning reaksiyasini kuzatish;
- ovqat konsistensiyasini asta-sekin quyushtirish;
- gigiyena qoidalariga rioya qilish.

Dastlab sabzavot pyuresi, bo'tqalar va meva pyuresi tavsiya etiladi. Keyinchalik go'sht, tuxum sarig'i, baliq va sut mahsulotlari ratsionga qo'shiladi.

3. Oqsillarning ahamiyati

Oqsillar organizmning asosiy qurilish materialini hisoblanadi. Ular mushaklar, ichki organlar, fermentlar va gormonlar tarkibiga kiradi.

Bolalar uchun oqsil manbalari:

- go'sht;
- baliq;
- tuxum;
- tvorog;
- qatiq;
- dukkakli mahsulotlar.

Oqsil yetishmovchiligi o'sishning sekinlashishi, immunitetning pasayishi va mushak massasining kamayishiga olib keladi.

4. Yog'larning biologik roli





Yog'lar energiyaning muhim manbai hisoblanadi. Ular A, D, E va K vitaminlarining so'rilishi uchun zarur.

Bolalar ratsionida quyidagilar bo'lishi kerak:

- sariyog';
- o'simlik moylari;
- baliq yog'i;
- sut mahsulotlari.

Omega-3 yog' kislotalari miya va nerv tizimining rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

5. Uglevodlarning ahamiyati

Uglevodlar organizmning asosiy energiya manbai hisoblanadi. Bolalar ratsionida murakkab uglevodlar ustun bo'lishi kerak.

Manbalari:

- yormalar;
- non mahsulotlari;
- sabzavotlar;
- mevalar.

Shakar va shirinliklarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish tavsiya etilmaydi.

6. Vitaminlar va mineral moddalar

Temir

Temir gemoglobin sintezi uchun zarur. Temir tanqisligi kamqonlikka olib keladi.

Manbalari:

- mol go'shti;
- jigar;
- tuxum;
- dukkaklilar.

Kalsiy

Suyak va tishlarning shakllanishida muhim ahamiyatga ega.

Manbalari:

- sut;
- qatiq;
- pishloq;
- tvorog.

D vitamini

Kalsiyning so'rilishini yaxshilaydi va raxitning oldini oladi.



A vitamini

Ko'rish faoliyati va immunitet uchun zarur.

C vitamini

Infeksiyalarga qarshi kurashishda yordam beradi.

7. Ovqatlanish rejimi

1 yoshgacha bo'lgan bolalar kuniga 5–6 mahal ovqatlanishi kerak.

1–3 yoshda:

- nonushta;
- ikkinchi nonushta;
- tushlik;
- peshindan keyingi tamaddi;
- kechki ovqat.

Ovqatlanish vaqtlari muntazam bo'lishi lozim.

8. Suv iste'moli

Bolalar organizmida suv miqdori kattalarnikiga qaraganda ko'proq bo'ladi.

Yetarli miqdorda suv ichish:

- moddalar almashinuvini yaxshilaydi;
- tana haroratini boshqaradi;
- ovqat hazmini qo'llab-quvvatlaydi.

Shirin ichimliklar o'rniga toza ichimlik suvi tavsiya etiladi.

9. Noto'g'ri ovqatlanish oqibatlar

Noto'g'ri ovqatlanish quyidagi holatlarga olib kelishi mumkin:

- kamqonlik;
- vitamin yetishmovchiligi;
- raxit;
- immunitet pasayishi;
- o'sishdan ortda qolish;
- semizlik;
- oshqozon-ichak kasalliklari.

Bolalarda fastfud mahsulotlari, gazli ichimliklar va yarim tayyor mahsulotlarni cheklash lozim.

10. Ota-onalarning roli

Bolaning ovqatlanish madaniyatini shakllantirishda ota-onalar muhim rol o'ynaydi.

Tavsiyalar:

- ovqatni majburlab yedirmaslik;
- sog'lom mahsulotlarni tanlash;



- namunali ovqatlanish odatini ko'rsatish;
- oilaviy ovqatlanish muhitini yaratish;
- ratsionning xilma-xilligini ta'minlash.

Bolada sog'lom ovqatlanish odatlari aynan ilk yosh davrida shakllanadi.

11. Qo'shimcha ovqatlarning bosqichma-bosqich kengaytirilishi

6–8 oylik davrda pyure ko'rinishidagi mahsulotlar beriladi. 8–12 oylik davrda maydalangan va yumshoq bo'lakli ovqatlar kiritiladi. 1 yoshdan keyin esa bola asta-sekin umumiy oilaviy ovqatlanishga moslashtiriladi.

Bu bosqichlarning to'g'ri amalga oshirilishi chaynash refleksining rivojlanishiga va ovqat hazm qilish tizimining moslashuviga yordam beradi.

12. Immunitet va ovqatlanish o'rtasidagi bog'liqlik

To'g'ri ovqatlanish immun tizimining shakllanishida asosiy omillardan biridir. Oqsillar, vitaminlar va mikroelementlar immun hujayralar faoliyati uchun zarur.

Ayniqsa:

- A vitamini;
- C vitamini;
- D vitamini;
- rux;
- selen.

Ularning yetishmovchiligi infeksiyon kasalliklarga moyillikni oshiradi.

Xulosa.

6 oylikdan 3 yoshgacha bo'lgan davr bolaning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda to'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishini ta'minlaydi, immunitetni mustahkamlaydi hamda ko'plab kasalliklarning oldini oladi. Qo'shimcha ovqatlarni o'z vaqtida va to'g'ri kiritish, ratsionning muvozanatli bo'lishi, vitamin va mineral moddalarning yetarli qabul qilinishi sog'lom avlodni tarbiyalashning muhim omili hisoblanadi. Shu sababli ota-onalar va tibbiyot xodimlari bolalar ovqatlanishiga alohida e'tibor qaratishlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Infant and Young Child Feeding. Geneva, 2023.
2. UNICEF. Programming Guide: Infant and Young Child Feeding, New York, 2022.
3. Nelson Textbook of Pediatrics. 22nd Edition. Philadelphia, 2024.
4. Kliegman R. Pediatrics Essentials. Elsevier, 2023.
5. Brown J. Nutrition Through the Life Cycle. Cengage Learning, 2022.
6. Mahan L., Raymond J. Krause's Food and Nutrition Care Process. Elsevier, 2023.
7. Black R.E. Child Nutrition and Health. Oxford University Press, 2022.





8. Butte N.F. Pediatric Nutrition Handbook. American Academy of Pediatrics, 2023.
9. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Bolalar ovqatlanishi bo'yicha metodik tavsiyalar. Toshkent, 2022.
10. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Bolalar sog'lom ovqatlanishi bo'yicha tavsiyalar. Jeneva, 2023.

