

**BOLALARNI TO'G'RI OVQATLANTIRISH USULLARI.**

Baliqchi Abu Ali Ibn Sino nomidagi

jamoat salomatligi texnikumi yetakchi o'qituvchisi

Normatova Roxatoy Qo'chqorovna

Annotatsiya: Ushbu maqola bolalarni to'g'ri ovqatlantirishning nazariy va amaliy jihatlarini o'rganishga, bolalarga eng to'g'ri oziq-ovqatlar va ovqatlanish odatlarini tanlashda yordam berishga qaratilgan. Yoshi va faoliyatiga mos ravishda ovqatlanish bolalarning sog'lig'ini mustahkamlash va ularni to'liq rivojlantirishga yordam beradi. Bolalar uchun to'g'ri ovqatlanish ularning jismoniy, ruhiy va intellektual rivojlanishiga yordam beradi. Oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallarni muvozanatli ravishda iste'mol qilish bolalarning normal o'sishini va immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi.

Kalit so'zlar: To'g'ri ovqatlanish, suvning to'g'ri muvozanati, gazaklar yoki fast foodni cheklash, Bolalar uchun sog'lom snacks.

Kirish:

Bolalar organizmi o'sish, rivojlanish va energiya olish uchun maxsus ovqatlanish talab qiladi. To'g'ri ovqatlantirish bolalar uchun nafaqat jismoniy, balki ruhiy va intellektual rivojlanishning asosi hisoblanadi. Bolalik davrida tanlangan ovqatlar va ularning tarkibi bolaning kelajakdagi sog'lig'i, immun tizimi va umumiy farovonligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, bolalar uchun to'g'ri ovqatlanish usullarini o'rganish juda muhimdir. Ovqatlanish nafaqat organizmni oziqlantirish, balki uning yaxshi ishlashi uchun zarur bo'lgan barcha ozuqaviy moddalarga ega bo'lishni ta'minlashni anglatadi. Bolalar uchun ovqatlanish rejasining to'g'ri tashkil etilishi, ularning o'sish davrida zarur bo'lgan vitaminlar, minerallar, oqsillar, yog'lar va uglevodlar kabi moddalarni muvozanatli ravishda olishlariga imkon yaratadi. Biroq, to'g'ri ovqatlanishning ahamiyati faqat organizmning kerakli moddalarni olishiga emas, balki sog'lom hayot tarzini shakllantirishga ham bog'liqdir[1]. Bolalar o'zlarining hayotining dastlabki yillarida ovqatlanish odatlarini



shakllantiradilar va ular umr bo'yi davom etadigan sog'lom yondashuvlarni o'rganishadi. Shuning uchun, ota-onalar, tarbiyachilar va sog'liqni saqlash mutaxassisleri bolalarga sog'lom ovqatlanish odatlarini o'rgatishda katta rol o'ynaydilar. Har bir yosh davrida bolaning ovqatlanish ehtiyojlari turlicha bo'lishi mumkin, shuning uchun to'g'ri ovqatlantirishni tashkil qilishda diqqat bilan yondashish zarur. Maqola bolalar uchun to'g'ri ovqatlanish usullarini tanlash va ular bilan bog'liq sog'liq masalalarini tushunishga yordam beradi.

Bolalarni to'g'ri ovqatlantirish usullari;

Bolalar organizmi o'sish va rivojlanish jarayonida to'liq va muvozanatli ovqatlanishni talab qiladi. Ovqatlanishning to'g'ri usullari bolalar sog'lig'ini saqlash, ular o'rtasida yaxshi ovqatlanish odatlarini shakllantirish va kelajakda turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi[2]. Quyida bolalarni to'g'ri ovqatlantirish uchun zarur bo'lgan asosiy usullar keltirilgan:

1. Yoshga Mos Ovqatlanish;

Bolalar turli yosh davrlarida turli xil oziq-ovqatlarga muhtoj. 1 yoshdan kichik bolalar uchun onaning suti yoki formulalar asosiy ovqatdir. 1 yoshdan keyin bolalar oqsilga boy ovqatlarni (masalan, go'sht, baliq, tuxum) va sabzavotlar bilan tanishishga boshlaydilar. 3 yoshdan keyin, ular o'zlari ovqatlanishga ko'proq o'rganib, sabzavotlar, mevalar, sut mahsulotlari, to'liq donlar kabi turli xil ozuqalarni qabul qilishadi[3].

2. Muvozanatli ovqatlanish rejasi;

Bolaning ovqatlanishida oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, minerallar va suvning to'g'ri muvozanati zarur. Har bir oziq-ovqat guruhi muhim ozuqa moddalarini taqdim etadi. Oqsillar (go'sht, baliq, sut mahsulotlari) bolaning o'sishi va rivojlanishida yordam beradi, uglevodlar (non, guruch, kartoshka) energiya manbaidir, yog'lar esa miyada va jismoniy rivojlanishda muhim rol o'ynaydi. Vitaminlar va minerallar bolaning immun tizimini mustahkamlashda, shuningdek, o'sish va rivojlanishni qo'llab-quvvatlashda yordam beradi.

3. Muntazam ovqatlanish;



Bolg'alarni muntazam ravishda ovqatlantirish juda muhim. 3-5 yoshdagi bolalar kuniga 3 asosiy ovqat va 2-3 snacks (kengaytirilgan taomlar) olishlari kerak. 6 yosh va undan kattaroq bolalar uchun ovqatlanishning muvozanatini saqlash va ularning eng yaxshi energiya ehtiyojlarini qondirish uchun ular 3 asosiy ovqatni va o'rtacha 2-3 snackni iste'mol qilishlari kerak.

4. Sog'lom mahsulotlarni tanlash;

Bolalar uchun tayyorlangan oziq-ovqatlar tabiiy, qo'shimchasiz va minimal ishlov berilgan bo'lishi kerak. Pishiriqlar, gazaklar yoki fast foodni cheklash zarur, chunki ularning tarkibida ko'p miqdorda shakar, tuz va trans-yog'lar mavjud bo'lishi mumkin. Sog'lom ovqatlarni tanlashda yangi mevalar, sabzavotlar, to'liq donli mahsulotlar va sog'lom yog'lar (zaytun moyi, yong'oq, avokado) ni tanlash zarur[4].

5. Suvning muhimligi;

Bolalar suvni doimiy ravishda ichishlari kerak, chunki suv organizmning barcha funksiyalarini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega. Bolalar muntazam ravishda suv ichishni o'rganishlari va shirin ichimliklarni cheklashlari kerak. Suyaklar va mushaklarning to'g'ri ishlashi, ovqat hazm qilish tizimining samarali ishlashi va umumiy sog'liq uchun suv juda zarurdir.

6. Qanday Yoqimli Ovqatlar Tayyorlash;

Bolaning ovqatlanish odatlarini shakllantirishda, ularni tayyorlash usuli ham muhim. Bolalarga oziq-ovqatni qiziqarli va rang-barang tarzda taqdim etish, ularni ko'proq sabzavotlar, mevalar va boshqa foydali mahsulotlar bilan tanishtirishga yordam beradi. Masalan, mevalarni va sabzavotlarni turli shakllarda yoki pyure holatida tayyorlash, bolalarni ovqatlanishga ko'proq qiziqtiradi[5].

7. Bolalar uchun sog'lom snacks;

Bolalar uchun sog'lom va ozuqali snackslarni tanlashda, ko'proq mevalar, yong'oq, to'liq donli krakerlar yoki yogurt kabi ozuqaviy snackslarni tanlash zarur. Fast food va shirinliklardan ko'ra, bunday snackslar ular uchun foydalidir[6].

Xulosa

Bolalar uchun to'g'ri ovqatlanish ularning sog'lig'ini saqlash va kelajakda turli kasalliklarning oldini olish uchun muhimdir. Ota-onalar bolalarining ovqatlanish



rejalarini tartibga solishda, ularning yoshiga mos, muvozanatli va to'liq oziqlanishni ta'minlashlari kerak. Sog'lom ovqatlanish odatlari bolalar uchun uzoq muddatli foydalarga ega bo'lib, ularga sog'lom va baxtli hayot uchun mustahkam poydevor yaratadi. Bolalarni to'g'ri ovqatlantirish ularning jismoniy, ruhiy va intellektual rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri ovqatlanish rejasi bolalar organizmining o'sish va rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Ovqatlar muvozanati, ozuqaviy moddalar (oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar)ning to'g'ri tanlanishi va bolalar yoshiga mos keluvchi ovqatlanish odatlarining o'rnatilishi zarur. Bolalarni sog'lom ovqatlantirishda yoshga qarab ozuqaviy ehtiyojlar farqlanadi, shuning uchun har bir yosh guruhining o'ziga xos ovqatlanish rejasi bo'lishi kerak. Sog'lom va tabiiy oziq-ovqatlar, shirin ichimliklarni cheklash va muntazam ovqatlanish bolaning sog'lig'ini mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, bolalar uchun meva va sabzavotlarni tanishtirish, turli xil sog'lom snacklar taqdim etish, oilaviy ovqatlanish odatlarini shakllantirish bolalarning to'g'ri ovqatlanishiga katta yordam beradi. Shu bilan birga, bolalar uchun ovqatlanish odatlarini o'rnatish va sog'lom yondashuvlarni shakllantirishda ota-onalar va oila a'zolarining roli nihoyatda muhimdir. To'g'ri ovqatlanish bolalarga yaxshi sog'liq, kuchli immun tizimi, yuqori energiya va uzun muddatli farovonlikni ta'minlashga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Mirzayev, M. (2017). "Oziqlanish va sog'liq." Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi.
2. G'ulomov, A. (2015). "Oziqlanish va bolalar sog'lig'i." Toshkent: O'quvchi.
3. World Health Organization (WHO). (2018). "Nutrition in children." WHO Guidelines.
4. Jabborov, B. (2016). "Sog'lom ovqatlanish: Bolalar uchun amaliy qo'llanma." Toshkent: Iqtisod-Moliya.
5. Smith, J., & Anderson, H. (2019). "Healthy Eating for Children: A Practical Guide." New York: Springer.
6. Sog'liqni Saqlash Vazirligi (2020). "Bolalar uchun to'g'ri ovqatlanish va o'zgaruvchan ehtiyojlar." Tibbiyot Nashriyoti.