

BOLALARNI OVQATLANTIRISH

Oydina Maxamadaliyeva

CHortoq Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat

Salomatligi Texnikumi “Umumkasbiy fanlar”

Uyushmasi o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarni to'g'ri vaqtida ovqatlanishi, oqsil yetishmovchiligi, kundalik suv miqdori, nonushta uchun mazali bo'tqa, kechikkan nonushta xaqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar : Suv, oqsil, shakar, nonushta, qo'shimcha ovqatlar

Xozirgi kunda bolalarning to'g'ri ovqatlanishi dolzarb mazvuga aylanmoqda. Chunki bolalarning ovqatlanishi ularning sog'lom bo'lishiga jismoniy va aqliy tomondan rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Ko'pgina ota-onalar yangi tug'ilgan chaqaloqqa suv berishning hojati yo'qligiga ishonadi, chunki bu chaqaloqning ishtahasini kamaytiradi, deb o'ylaydi. Ammo 6 oygacha bo'lgan bolalarga ona sutidan boshqa hech narsa berish bo'yicha tavsiyalar asosan bir qator mamlakatlarda ichimlik suvining sifatsizligi bilan bog'liq. Bolaning yoshiga qarab suv me'yorda ichilishi kerak, bu birinchi navbatda buyraklarning normal ishlashi uchun muhim. Bundan tashqari, bolada suvning neytral ta'mi odatini shakllantirish lozim, aks holda bir yildan keyin buni qilish ancha qiyin bo'ladi.



Kundalik suv miqdori:

- 1 oy — 30 ml;
- 2 oy — 60 ml;
- 3 oy — 90 ml;
- 4-12 oy — 200 ml;
- 1-3 yosh — kuniga 700-1000 ml;
- 3-7 yosh - 1 litr;

Oqsil yetishmovchiligi

Shuningdek, oqsilga boy ovqatlar chaqaloqlar uchun og‘ir va buyraklar uchun zararli degan noto‘g‘ri tushuncha mavjud. Darhaqiqat, oqsil asosiy tarkibiy element, organlar va tizimlar, xususan, immunitet hujayralari, gormonlarning asosidir. U o‘z-o‘zidan hosil bo‘lmaydi, uni iste‘mol orqali qabul qilish mumkin. Bolada oqsil yetishmovchiligi esa xavfli bo‘lib, immunitetning pasayishi, intellektual funksiyalar, bo‘yning pastligi va vazn kamligiga olib keladi. Har bir asosiy taomga (nonushta, tushlik va kechki ovqat) oqsilni kiritish tavsiya etiladi. Nonushta uchun u omlet bo‘lishi mumkin. Tushlik uchun — tovuq, go‘sht. Kechki ovqatga tovuq, baliq, dengiz mahsulotlari.

Nonushta uchun mazali bo‘tqa

Shakarning zarari haqida ko'p narsa aytilgan. Nonushta — bolaning yangi ta'mlarni eng ko'p qabul qiladigan vaqti. Oddiy qilib aytganda, bolaga nonushta uchun nima berilsa, u o'shani yaxshi ko'radi. Bu yangi mahsulotlarni joriy qilish uchun eng yaxshi vaqt. Ertalab uni shirin bo'tqa bilan boqish va shirinliklarni yoqtirmay qolishini kutish aqlga sig'maydigan masala.

Kechikkan nonushta

Xato va aldanish — bola bog'chasida yaxshi nonushta qilishi uchun ertalab uyda ovqatlantirmaslikdir. Uyg'ongandan so'ng insulin gormoni chiqariladi, bu qonda shakarni sezilarli darajada kamaytiradi. Bu vaqtda, albatta, nonushta qilish kerak, aks holda jigar glikogeni, endogen shakar parchalana boshlaydi. Bu organizmning zaxiralarini yo'q qiladi. Kech nonushta tufayli bioritmlar va ovqat hazm qilish sikli buziladi. Nonushta bo'lmasa ham, oshqozon sharbatlari va fermentlari ajralib turishda davom etadi, bu esa bola oshqozonining nozik shilliq qavatiga zarar yetkazadi. Farzandlaringizga nonushtani uyqudan keyin 30 daqiqa ichida berishni unutmang.

Kech ovqatlanish

Hamma narsaning o'z vaqti bor. Qo'shimcha ovqatlar chaqaloqning ratsioniga 5-6 oydan boshlab kiritilishi kerak. Bu jarayonni juda uzoqqa cho'zmang. Aks holda bola oziq-ovqatga bo'lgan qiziqishni yo'qotadi, chaynash apparati yomon rivojlanadi va oshqozon-ichak trakti yangi ovqatga moslashmaydi. Brokkoli yoki gulkaram kabi sabzavotlar eng foydali birinchi taomdir. Ba'zi hollarda qo'shimcha ovqatlarni don (grechka) bilan boshlash mumkin.

Foydanilgan adabiyotlar:

1.Qodirxon Inamov-Pediatrriyada Hamshiralik ishi

2. Zokirova –Pediatrriyada hamshiralik ishi

3.Ziyonet.uz.



CHortoq Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi
Texnikumi “Umumkasbiy fanlar “ uyushmasi o’qituvchisi:
O.Maxamadaliyeva