



**TO'G'RI OVQATLANISH - MAKTABGACHA BO'LGAN BOLALAR
SALOMATLIGI GAROVI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10324256>

Muzafarova Maloxat Safarovna

*Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot unversiteti
farmakologiya kafedrası assistenti*

ANNOTATSIYA

ushbu maqolada axolining sog'ligi uning soglom turmush tarziga ya'ni soglom ovkatlanishiga bog'liqligi, insonlarni soglom ovkatlanishini yoshligidan ya'ni bolalar bogchaladan boshlash, bolalarni ovqatlariga qo'yilgan talablar, o'simlik maxsulotlari, sabzavodlar, to'g'ri ovqatlanishga o'rgatish va boshqalar to'g'risida yozilgan.

Kalit so'zlar

non, don, dukkakliklar, sabzavotlar, go'sht, baliq, sut, sut mahsulotlari, tuxum.

Bola tanasining rivojlanishiga va uning sog'lig'iga doimiy ta'sir ko'rsatadigan ko'plab turli omillar orasida ovqatlanish eng muhim rol o'ynaydi. Erta bolalik davridagi ovqatlanishning tabiati iz qoldiradi va bolaning keyingi rivojlanishiga va uning sog'lig'iga nafaqat bolalik va o'smirlilik davrida, balki balog'at yoshida ham ta'sir qiladi.

To'g'ri ovqatlanish nimani anglatadi va u maktabgacha yoshdagi bola uchun qanday bo'lishi kerak?

To'g'ri yoki ratsional ovqatlanish - bu inson salomatligini, jismoniy va ma'naviy kuchini mustahkamlaydigan va yaxshilaydigan, kasalliklarning oldini oladigan va davolaydigan ovqatlanishdir. Muxtasar qilib aytganda, to'g'ri ovqatlanish - bu sog'lom ovqatlanishdir.

Maktabgacha yoshdagi bolaning ovqatlanishi quyidagilardan iborat bo'lishi kerak:

Birinchidan, u to'liq, oqsillar, yog'lar, uglevodlar, minerallar, vitaminlar va kerakli miqdorda suvni o'z ichiga oladi.

Ikkinchidan, turli xil, o'simlik va hayvonot mahsulotlaridan iborat. Menyuga kiritilgan mahsulotlar to'plami qanchalik xilma-xil bo'lsa, oziq-ovqatga bo'lgan ehtiyoj shunchalik to'liq qondiriladi.

Uchinchidan, benign - zararli aralashmalar va patogen mikroblarni o'z ichiga olmaydi. Oziq-ovqat nafaqat mazali, balki xavfsiz bo'lishi kerak.

To'rtinchidan, to'yinganlik tuyg'usini uyg'otish uchun hajm va kaloriya miqdori etarli. Maktabgacha tarbiyachining oziqlanishi nafaqat u sarflagan



energiyani qoplashi, balki tananing o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan materialni ham ta'minlashi kerak.

Oziq-ovqatning asosiy tarkibiy qismlarining xususiyatlari

Proteinlar alohida ahamiyatga ega, chunki ularsiz organlar va to'qimalarning asosiy elementlarini qurish mumkin emas. Ularni boshqa oziq moddalar bilan almashtirib bo'lmaydi.

Protein manbalariga go'sht, baliq, sut va sut mahsulotlari, tuxum (hayvon oqsillari), shuningdek non, don, dukkakli va sabzavotlar (sabzavot oqsillari) kiradi. Bolaning ratsionida protein etishmasligi nafaqat normal o'sish va rivojlanishni sekinlashtiradi, balki miya faoliyati va tananing immunitet tizimining ishlashiga ham ta'sir qiladi. Shuning uchun oqsillar doimo maktabgacha yoshdagi bolalar va maktab o'quvchilarining ratsioniga kiritilishi kerak.

Yog'lar energiya manbai bo'lib, metabolizmga ishtirok etadi va immunitetni rivojlantirishga hissa qo'shadi. Yog'larning manbalari sariyog 'va o'simlik yog'i, qaymoq, sut, sut mahsulotlari (smetana, tvorog, pishloq), shuningdek go'sht, baliq va boshqalar.

Uglevodlar energiyaning asosiy manbai bo'lib, organizmda oqsil va yog'larning so'rilishiga yordam beradi. Lavlagi, qamish shakar, asal, rezavorlar, mevalarda mavjud. Ular tanada tez so'riladi va qon shakarini ushlab turishga yordam beradi. Murakkab uglevodlar un, kartoshka va sabzavotlarda kraxmal shaklida mavjud.

Uglevodlarning ortiqcha miqdori metabolik kasalliklarga olib keladi.

Suv dietada katta ahamiyatga ega, chunki usiz hayot jarayonlari sodir bo'lmaydi. Bolaga kuniga taxminan bir yarim litr suv kerak bo'ladi.

Mineral tuzlar va mikroelementlar organlar, to'qimalar, hujayralar va ularning tarkibiy qismlari uchun qurilish materiallari hisoblanadi. Ularning organizmga kirishini ta'minlash, ayniqsa, bolaning faol o'sishi va rivojlanishi davrida muhimdir.

Minerallar organizmdagi tarkibiga qarab ikki guruhga bo'linadi: makroelementlar yoki mineral tuzlar (natriy, kaliy, kaltsiy, fosfor, magniy, xloridlar, sulfatlar va boshqalar) va mikroelementlar (temir, mis, rux, xrom, marganets, yod, fluor, selen va boshqalar). Tanadagi makroelementlarning tarkibi 1 kg gacha bo'lishi mumkin. Mikroelementlar o'nlab yoki yuzlab milligrammdan oshmaydi. Mikroelementlar va minerallarning eng ko'p miqdori quyidagi mahsulotlarda mavjud:

kaltsiy va fosfor - sut va fermentlangan sut mahsulotlari, baliq, tuxum, dukkakli ekinlarda;

magniy - turli xil donlarda (non, don, dukkaklilar);



temir - jigarda (cho'chqa go'shti va mol go'shti), jo'xori uni, shaftoli, tuxum sarig'i, baliq, olma, o'tlar, mayiz.

Vitaminlar - kundalik ratsioningizda barcha vitaminlar etarli miqdorda bo'lishi kerak. Vitaminlar organizmdagi biokimyoviy reaksiyalarning normal kechishi, ozuqa moddalarining so'rilishi, hujayralar va to'qimalarning o'sishi va tiklanishi uchun zarurdir. Sabzavotlar, mevalar va rezavorlar mineral tuzlar va vitaminlarning boy manbaidir. Biroq, pishirish vaqtida bu moddalar asosan yo'qoladi. Shuning uchun bolalarga ko'proq xom sabzavot, meva va rezavorlar berish va ularga xom sharbatlar va o'tlarni qo'shib, tayyor ovqatlarni vitaminlar bilan boyitish kerak.

Ovqatlanish, parhez, rejim va namunali menyu

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ovqatlanishni tashkil etish tamoyillariga muvofiq, parhez barcha asosiy oziq-ovqat guruhlarini o'z ichiga olishi kerak.

Go'sht uchun yog'siz mol go'shti yoki dana, tovuq yoki kurka go'shtidan foydalanish afzalroqdir. Kamroq sog'lom kolbasa, sosiska va mayda kolbasa. Qo'shimcha mahsulotlar oqsil, temir va bir qator vitaminlar manbai bo'lib xizmat qiladi va bolalar ovqatlanishida ishlatilishi mumkin.

Tavsiya etilgan baliq navlari: cod, pollock, hake, pike perch va boshqa kam yog'li navlar. Ratsionga faqat vaqti-vaqti bilan tuzlangan baliq lazozatlari va konservalarni kiritish tavsiya etiladi.

Bolalar ovqatlanishida sut va sut mahsulotlari alohida o'rin tutadi. Bu oson hazm bo'ladigan protein, kaltsiy, fosfor va B2 vitaminining boy manbai.

Meva, sabzavot, meva va sabzavot sharbatlarida uglevodlar (qandlar), ba'zi vitaminlar, mikroelementlar, shuningdek, pektin, tola, xun tolasi va boshqalar kabi foydali moddalar mavjud. Ushbu mahsulotlar ovqat hazm qilish tizimining faoliyatini yaxshilaydi va ich qotishining oldini oladi.

Non, makaron, don, o'simlik va hayvon yog'lari, ayniqsa, grechka va jo'xori uni kerak. Salatlar uchun ziravor sifatida o'simlik yog'i sabzavot tarkibidagi ko'plab foydali moddalarni o'zlashtirishga imkon beradi.

4-6 yoshli bola kuniga jami bo'lishi kerak: oqsillar va yog'lar taxminan 70 g, uglevodlar taxminan 280 g, kaltsiy 900 mg, fosfor 1350 mg, magniy 200 mg, temir 12 mg, rux 10 mg, yod 0,08 mg, "S" vitamini 50 mg. Ovqatlar orasidagi intervallar 3,5-4 soatdan oshmasligi kerak.

Muhim shart - bu kamida 4 ta ovqatni o'z ichiga olgan qattiq diet. Bundan tashqari, ulardan 3 tasi issiq ovqatni o'z ichiga olishi kerak. Shu bilan birga, nonushta kunlik kaloriya tarkibining taxminan 25% ni, tushlik - 40%, tushlik - 15%, kechki ovqat - 20% ni tashkil qiladi.

Shu bilan birga, ba'zi ovqatlar maktabgacha yoshdagi bolaning ratsionida juda istalmagan. Tavsiya etilmaydi: dudlangan kolbasa, konserva, yog'li go'sht, ba'zi



ziravorlar: qalampir, xantal va boshqa issiq ziravorlar. Ta'mni yaxshilash uchun ovqatingizga maydanoz, arpabodiyon, selderey, yashil yoki piyoz, sarimsoq qo'shsangiz yaxshi bo'ladi. Ikkinchisi, qo'shimcha ravishda, patogen mikroblarning o'sishini inhiye qilish qobiliyatiga ega. Agar siz nordon sharbatlar (limon, kızılcık), shuningdek quritilgan mevalardan foydalansangiz, taomning ta'mi sezilarli darajada yaxshilanishi mumkin.

Ichimliklar uchun sutli zaif choy, sutli qahva ichimligi, sharbatlar va atirgul qaynatmasini ichish afzaldir. Maktabgacha yoshdagi bolalarning ratsionidan gazlangan ichimliklarni chiqarib tashlash kerak. Shirinliklar sifatida pastil, marshmallow, marmelad, asal, murabbo, konservalar tavsiya etiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning ovqatlanish sifatini baholash va ota-onalarning blits-so'rovlari natijalari shuni ko'rsatadiki, ko'plab bolalar kundalik ratsionida yodlangan tuz, sut va fermentlar qilingan sut mahsulotlari, baliq va baliq mahsulotlari, go'sht va go'sht mahsulotlari etarli emas. Ammo qandolat va non mahsulotlarining kunlik iste'moli umumiy ovqatlanishning 80% ni tashkil qiladi.

Ko'pincha bolalar bo'tqa o'rniga pizza va chips iste'mol qilishni afzal ko'rishadi; go'sht va baliqning issiq idishlari o'rniga - kolbasa va kolbasa. Bolalar sog'lom va sog'lig'i uchun zarur bo'lgan narsalarni iste'mol qilishni xohlamaydilar va ota-onalar ko'pincha ularni bu bilan shug'ullanishadi va har doim ham o'z farzandlari uchun uyda to'g'ri va oqilona ovqatlanishni tashkil qilish haqida qayg'urmaydilar.

Yosh bolalar uchun ovqatlanish bo'yicha ota-onalar uchun tavsiyalar

Maktabgacha yoshdagi bolaning to'g'ri ovqatlanishi butunlay ota-onalarga bog'liq.

Avvalo, siz maktabgacha yoshdagi bolaning ovqatlanishi ota-onasining dietasidan sezilarli darajada farq qilishi kerakligini bilishingiz va esda tutishingiz kerak.

Oziq-ovqatlarni qovurish orqali issiqlik bilan ishlov berish maqsadga muvofiq emas, ovqatni bug'lash yoki pishirish yaxshiroqdir.

Maktabgacha tarbiyachining kundalik menyusi tarkibida o'xshash idishlar bo'lmasligi kerak. Misol uchun, agar nonushta uchun pyuresi taklif qilinsa, kechki ovqat uchun sabzavotli taom berish yaxshidir.

Farzandingiz bolalar bog'chasiga borsa, u erda kuniga to'rt marta yoshiga mos ovqatlar qabul qilsa, u holda uy qurilishi dietasi bolalar bog'chasining dietasini to'ldirmasligi kerak. Shu maqsadda, ota-onalar, menyu bilan tanishib, uyda chaqaloqqa kun davomida olmagan mahsulotlar va idishlarni berishlari kerak.

Bolalar bog'chasidan oldin nonushta qilishni istisno qilish yaxshiroqdir, aks holda bola guruhda yomon nonushta qiladi. Oxirgi chora sifatida siz unga kefir



ichish yoki olma berishingiz mumkin. Dam olish kunlari va bayramlarda bolalar bog'chasi menyusiga yopishib olish yaxshiroqdir.

Farzandingiz 3 yoshga to'lganda, unga dasturxonni to'g'ri tutishni o'rgatish vaqti keldi.

Bola ovqatlanayotganda tirsagini stolga suyanmasdan, ularni yon tomonlarga keng yoymasdan, to'g'ri o'tirishi kerak. Qoshiqni to'g'ri ishlatishni biling.

Stol pichog'ini ishlatganda, uni o'ng qo'lingizda va vilkani chap qo'lingizda ushlab turing. Kattalar bolani bir vaqtning o'zida butun qismini kesib tashlamaslikka o'rgatishlari kerak, lekin bir bo'lakni kesib tashlaganingizdan so'ng, uni eyaveringlar va shundan keyingina keyingisini kesib tashlang.

Chaqaloq og'zini yopiq holda sekin chaynash odatini rivojlantirishi kerak. Agar uning ishtahasi yomon bo'lsa, uni ovqatlanayotganda ko'ngil ochish, televizor ko'rishga ruxsat berish yoki hamma narsani yeyish uchun mukofot va'da qilish mumkin emas. Bunday mukofotlar ovqat hazm qilish jarayonini buzadi va ishtahani umuman yaxshilamaydi.

Tinch holatda ovqatlaning (bu faqat olti yoshli bolalarga taalluqli emas!). Stolda janjal va yoqimsiz suhbatlardan qochish kerak - bu ham ovqat hazm qilish jarayonini yomonlashtiradi va ishtahani kamaytiradi.

Siz chaqaloqqa ovqat eyishi mumkin bo'lganidan ko'proq ovqat bermasligingiz kerak. Keyinchalik biroz qo'shimcha qo'shish yaxshidir.

Bola ovqatni tugatgandan keyin faqat oqsoqolning ruxsati bilan stoldan chiqib ketishingiz mumkinligini bilishi kerak (lekin, albatta, qo'lingizda bir parcha non yoki boshqa ovqat bilan emas). U hozir bo'lganlarga rahmat aytishi, stulga o'tirishi, idishlarni qo'yishi, qo'llarini yuvishi (ovqatlanishdan oldin bo'lgani kabi) va og'zini chayishi kerak.

Eslab qoling! Agar uning ko'z o'ngida kattalar misoli bo'lsa, bola bu qoidalarning barchasini tezda o'rganadi.

Ushbu tavsiyalarga amal qilish farzandingizning sog'lom bo'lib o'sishiga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Мелибоева, Ш. Ш., Болтаев, М. М., & Шарипова, Э. М. (2021). Сравнительная Эффективность Препарата «Нодинорм» При Комплексном Лечении Фиброзно-Кистозной Мастопапии. Central Asian Journal of Medical and Natural Science, 114-119.
2. Мелибоева, Ш. Ш. К., Мусаева, Д. М., Шарипова, Э. М., & Болтаев, М. М. (2020). Ботаническая характеристика лекарственного растения «broccoli», фармакологические свойства и химический состав лекарственного



растительного сырья «brassica oleracea». Вестник науки и образования, (24-1 (102)), 98-102.

3. Sh, M. S. (2022). Comparative analysis of common fennel regenerants according to the main morpho-biological features based on I. European Journal of Life Security and Stability (2660-9630), 15, 299-303.

4. Болтаев, М. М., & Мелибоева, Ш. Ш. к., Джалилов, Ф. С., Юлдашева, Д. Х., Джалилова, Ф. С., & Самадов, Б. Ш. (2022). ПРИМЕНЕНИЕ БРОККОЛИ И ПРОРОСТКОВ БРОККОЛИ В ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. Журнал химии товаров и народной медицины, 1(4), 242-254.

5. Болтаев, М. М., кизи Мелибоева, Ш. Ш., Джалилов, Ф. С., Юлдашева, Д. Х., Джалилова, Ф. С., & Самадов, Б. Ш. (2022). BROKKOLI VA BROKKOLI NIHOLLARIDAN TURLI KASALLIKLARNING OLDINI OLISH VA DAVOLASHDA FOYDALANISH. Журнал химии товаров и народной медицины, 1(4), 242-254.

6. Джалилов, Ф. С., Болтаев, М. М., & кизи Мелибоева, Ш. Ш. (2022). BROCCOLINING SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI. Журнал химии товаров и народной медицины, 1(3), 194-205.