



<https://doi.org/10.70728/a.series.tab.v08.i06.017>

BOLALAR VA O'SMIRLARNING OVQATLANISH XUSUSIYATLARI BOLALAR VA O'SMIRLARNING YOSH XUSUSIYATLARI VA OVQATLANISH NORMALARI

Maxkamov G'ulomjon Ma'murovich

Qo'qon davlat universiteti

Biologiya kafedirasi dotsent

Annotatsiya. Mazkur maqolada bolalar organizmining turli yosh davrlarida ovqatlanishga bo'lgan ehtiyojlari, ratsionning tarkibi va gigiyenik talablari ilmiy asosda yoritilgan. Bolalikning go'daklik, erta bolalik, maktabgacha va maktab yosh davrlarida oziqlanish xususiyatlari, ularning jismoniy va aqliy rivojlanishga ta'siri tahlil qilingan. To'g'ri ovqatlanishni tashkil etish orqali kasalliklarning oldini olish va sog'lom avlodni shakllantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar; bolalar ovqatlanishi, yosh davrlari, ratsional ovqatlanish, oziq moddalar, vitaminlar, mineral moddalar, gigiyena, sog'lom rivojlanish

Аннотация. В данной статье на научной основе освещены потребности детского организма в питании в различные возрастные периоды, состав рациона и гигиенические требования. Проанализированы особенности питания в младенчестве, раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте, их влияние на физическое и умственное развитие. Особое внимание уделяется вопросам профилактики заболеваний и формирования здорового поколения путем организации правильного питания.

Ключевые слова; детское питание, возрастные периоды, рациональное питание, питательные вещества, витамины, минеральные вещества, гигиена, здоровое развитие

Abstract. In this article, the needs of the child's body for nutrition in different age periods, the composition of the diet, and hygienic requirements are scientifically grounded. Features of nutrition in infancy, early childhood, preschool and school age, their impact on physical and mental development were analyzed. Special attention is paid to the issues of disease prevention and the formation of a healthy generation through the organization of proper nutrition.

Keywords; child nutrition, age periods, rational nutrition, nutrients, vitamins, minerals, hygiene, healthy development

Kirish. Bolalar va o'smirlarning normal jismoniy va ruhiy rivojlanishi uchun to'liq, muvozanatli ovqatlanish juda muhim, bu ularning yoshiga mos keladigan plastik jarayonlar va energiya sarfini ta'minlaydi. Bolalar va o'smirlarning kunlik ovqatlanishining energiya qiymati ularning energiya sarfidan 10% yuqori bo'lishi kerak, chunki ba'zi ozuqa moddalarini o'sish va rivojlanish uchun zarurdir. 1 yoshdan oshgan bolalar va o'smirlarning ovqatlanishidagi oqsillar, yog'lar va uglevodlarning nisbati 1:1:4 bo'lishi kerak. Turli yoshdagi bolalar uchun kunlik fiziologik ovqatlanish normalari 1-jadvalda keltirilgan.

Bolalar uchun ovqatlanishning fiziologik normalari	Oqsillar, G		Yog'lar, g		Uglevodlar, g	Energiya qiymati
Yosh						
1-3 yil	53	37	53	5	212,	1540
4-6 yil	68	44	68	10	272	1970
7-10 yil	79	47	79	16	315	2300
11-13 yosh (o'g'il bolalar)	93	56	93	19	370	2700
11-13 yosh (qizlar)	85	51	85	17	340	2450
14-17 yosh (o'g'il bolalar)	100	60	100	20	400	2900
14-17 yosh (qizlar)	90	54	90	18	360	2600

Bolalarda ozuqa moddalariga bo'lgan ehtiyoj ularning yoshiga teskari proportsionaldir (bola qanchalik yosh bo'lsa, ehtiyoj shuncha katta bo'ladi), chunki bola hayotning birinchi yillarida ayniqsa tez o'sadi.

Bolalar va o'smirlarning ovqatlanishida oqsil miqdori va uning aminokislota tarkibiga alohida e'tibor qaratiladi, chunki u yangi hujayralar va to'qimalarning shakllanishi uchun asosiy plastik materialdir. Ratsionda oqsil yetishmasligi o'sishning kechikishiga, aqliy rivojlanishning kechikishiga, suyak tarkibining o'zgarishiga, kasalliklarga chidamlilikning pasayishiga va endokrin bezlar faoliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Bundan tashqari, bolalar va o'smirlarning ratsionida go'sht, baliq, tuxum va donli mahsulotlar - boy aminokislota tarkibiga ega to'liq oqsillarni o'z ichiga olgan oziq-ovqatlar bo'lishi kerak. Yog'lar bolaning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ular plastik va energiya manbai bo'lib, organizmni o'sayotgan organizmning rivojlanishi uchun zarur bo'lgan A, B va E vitaminlari, fosfatidlar va ko'p to'yinmagan yog' kislotalari bilan ta'minlaydi. Ayniqsa, qaymoq, sariyog', baliq yog'i va o'simlik yog'i tavsiya etiladi (umumiy miqdorning 5–10%). Yog'larga bo'lgan kunlik ehtiyoj oqsilga bo'lgan ehtiyoj bilan bir xil. Kundalik ratsiondagi yog'larning energiya qiymati kamida 30% bo'lishi kerak. Bolalarda yog' iste'molining yetarli emasligi kasalliklarga chidamliligini pasaytiradi va o'sishni sekinlashtiradi. Bolalarda mushaklar faolligi oshadi, shuning uchun ularning uglevodlarga bo'lgan ehtiyoji kattalarnikiga qaraganda yuqori bo'lib, tavsiya etilgan iste'mol miqdori har bir kg tana vazniga 10-15 g ni tashkil qiladi. Oson hazm bo'ladigan uglevodlar, jumladan, mevalar, rezavorlar, sharbatlar, sut, shakar, pechene, konfet va murabbo bolalar ovqatlanishida juda muhimdir. Shakar umumiy uglevod iste'molining 25 foizini tashkil qilishi kerak. Biroq, bolalar va o'smirlarning ratsionidagi ortiqcha uglevodlar metabolik kasalliklarga, semirishga va infeksiyalarga qarshilikning pasayishiga olib kelishi mumkin. O'sish jarayonlari tufayli

bolalarning vitaminlarga bo'lgan ehtiyoji ortadi .A va B vitaminlari bolalar va o'smirlarning ovqatlanishida o'sish omillari sifatida ayniqsa muhimdir. Bu vitaminlarning manbalari sut, go'sht, tuxum va baliq yog'idir. Sabzi, pomidor va o'rik tarkibida A provitamin, karotin mavjud. S vitamini, B vitaminlari bilan birga , o'sishni rag'batlantiradi va organizmning yuqumli kasalliklarga chidamliligini oshiradi.Bola tanasidagi minerallar to'qimalar , suyaklar, asab tizimi, miya, tishlar va mushaklarning o'sishi va rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi. Kaltsiy va fosfor ayniqsa muhimdir, ularning kunlik ehtiyoji 0,5–1,2 g Ca va 0,4–1,8 g P ni tashkil qiladi. Bu minerallar sut mahsulotlari, go'sht, baliq, tuxum va jo'xori uni tarkibida mavjud . Temir tuzlari gematopoezda ishtirok etadi va agar bolalar ratsionida temir yetishmasa, gematogen tavsiya etiladi. Bolalar va o'smirlarda temir va boshqa minerallarga bo'lgan kunlik ehtiyoj 2-jadvalda keltirilgan.

Bolalarning yoshi	B₁, mg	B₂, mg	PP, mg	B₆, mg,	C, mg	D, mkg	Ca, mg	A, mkg	E, ME	D, ME yoki D vitamini, ME
0—29 kun	0.3	0.4	0.4	0.3	40	4	30	.400	5	400
1-3 oy	0.3	0.4	0.4	0.3	40	5	30	400	5	400
4-6 oy	0.4	0,5	0,5	0.4	40	6	35	400	5	400
7-12 oy	0,5	0.6	0.6	0,5	60	7	40	400	6	400
1-3 yil	0.8	0.9	0.9	1	100	10	45	450	7	400
4-6 yil	1.0	1.3	1.3		200	12	50	500	10	110
7-10 yil	1.4	1.6	1.6		200	15	60	700	10	100
11-13 yosh	1.6	1.9	1.9	3 soat	200	18	70	1000	12	100
(o'g'il bolalar)										
11-13 yosh	1.5	1.7	1.7	3	200	16	60 •	1000	10	100
(qizlar)						19				
14-17 yosh	1.7	2.0	2.0	3 *	200		75	1000	15	100
(yosh yigitlar)										
14-17 yosh	1.6	1.8	1.8	3	200	17	65	1000	12	100
(qizlar)										

2-jadval. Bolalarning minerallarga bo'lgan kunlik ehtiyoji

Bolalar va o'smirlarning ovqatlarini pishirish va parhez ovqatlanishiga qo'yiladigan sanitariya talablari

Erta yoshda quyidagilar taqiqlanadi, katta yoshda esa quyidagilar cheklangan: qo'y go'shti , cho'chqa go'shti, o'rdak, g'oz, mayiz , turp , konservalangan mahsulotlar va dudlangan go'sht. Bolalar bog'chasi yoshidagi bolalar uchun quyidagi bolalar ovqatlari tavsiya etiladi : sut-don aralashmalari, quruq jelelar, meva va sabzavot pyuresi va sharbatlar.Bolalarni ovqatlantirishda ovqatning ta'miga katta e'tibor berish kerak. Bolalar yoshiga mos pishirish usullaridan foydalanish kerak. 1,5 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun ovqat pyure shaklida, mayda to'g'ralgan, bug'da pishirilgan yoki qaynatilgan bo'lishi kerak.Bola ulg'aygan sari, ularning pishirish usullari o'zgarishi va asta-sekin, 16-17 yoshga

kelib, kattalar uchun ovqat tayyorlash usullariga yaqinlashishi kerak. Bolalar va o'smirlarning ichimlikka bo'lgan ehtiyojining ortib borayotganini hisobga olgan holda, ratsionga choy, kofe, kakao, sharbatlar, sut, fermentlangan sut mahsulotlari, jele va kompotlar ko'rinishidagi ichimliklar kiritilishi kerak. Bolalar va o'smirlar uchun parhez. Bolalar va o'smirlar uchun parhezga rioya qilish organizmning ozuqa moddalarini o'zlashtirishi uchun juda muhimdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarga kuniga to'rt marta, har uch soatda, har kuni bir vaqtning o'zida ovqatlanish tavsiya etiladi, bunda ularning ratsioni quyidagicha taqsimlanadi: nonushta (25%), tushlik (35%), peshindan keyingi gazak (15%) va kechki ovqat (25%).

Maktab yoshidagi bolalar kuniga to'rt marta ovqatlanishlari kerak, bunda kunlik iste'mol miqdori teng taqsimlanadi: nonushta (25%), ikkinchi nonushta (20%), tushlik (35%) va kechki ovqat (20%). Maktabda to'g'ri ovqatlanish, jumladan, issiq maktab nonushtalari va uzaytirilgan kunlik tushlik, maktab o'quvchilari uchun muhim sog'liqni saqlash chorasidir. Bu ovqatlar kunlik iste'mol miqdorining 50-70% ni tashkil qilishi kerak. Maktab ovqatlarining energiya qiymati bolalarning energiya sarfiga mos kelishi kerak. Davlat tomonidan qo'llab-quvvatlanishiga qarab, kasb-hunar maktabi o'quvchilari to'liq ratsion, kuniga ikki marta ovqat yoki o'qish joyida issiq tushlik oladilar. Bu o'smirlar uchun o'rtacha kunlik kaloriya iste'moli 3000 kkalni tashkil qiladi, shundan nonushta va tushlik 60-70% ni tashkil qiladi. Maktab o'quvchilari va kasb-hunar maktabi o'quvchilari maktab jadvaliga qarab kuniga to'rt marta ovqatlanish bilan ta'minlanadi. Kichik yoshdagi o'quvchilar uchun nonushta tushdan keyin, katta yoshdagi o'quvchilar uchun esa uchinchi tanaffusda beriladi.

Xulosa; Bolalar ovqatlanishi ularning sog'lom o'sishi va rivojlanishining asosiy omillaridan biridir. Har bir yosh davrida organizmning fiziologik ehtiyojlariga mos ravishda ovqatlanishni tashkil etish kasalliklarning oldini olish va barkamol avlodni voyaga yetkazishga xizmat qiladi. Ota-onalar va ta'lim muassasalari xodimlari bolalar ovqatlanishiga mas'uliyat bilan yondashishlari zarur. Turli yosh davrlarida bolalar ovqatlanishi fiziologik, biokimyoviy va ijtimoiy omillar bilan belgilanadi. Ilmiy asoslangan, muvozanatli ovqatlanish bolalarning sog'lom o'sishi, immun tizimi mustahkamlanishi va aqliy rivojlanishini ta'minlaydi. Shu sababli pediatrik dietologiyada yoshga mos ratsion tuzish muhim strategik ahamiyatga ega hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Ahmedov B. Bolalar fiziologiyasi va gigiyenasi. – Toshkent: Ibn Sino, 2021.
2. Qodirov A. Ovqatlanish gigiyenasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. World Health Organization. Infant and Young Child Feeding. – WHO, 2022.
4. UNICEF. Child Nutrition: Current Issues. – New York, 2021.
5. Sharmanov T.Sh. Ratsional ovqatlanish asoslari. – Toshkent, 2019.