

BOG'CHA YOSHIDAGI BOLALARNI QANDAY VA NIMA BILAN OVQATLANTIRISH KERAK: OZIQLANTIRISH BO'YICHA ONALAR TEZ-TEZ YO'L QO'YADIGAN XATO VA KAMCHILIKLAR.

Abdullayeva H
Namangan davlat pedagogika institute

Kalit so'zlar: oqilona ovqatlanish, baliq yog'i, o'simlik moylari, oqsil yetishmovchiligi

Turli aholi guruhlarining oqilona ovqatlanishini o'rganish, hozirgi kunning dolzarb muammolaridan biriga aylanib qolganligi barchaga ma'lum. Bu haqida ko'p joylarda gapiriladi. Hozir ham bu muammo xususida qator mamlakatlar va Respublikamizda ancha ishlar qilinmoqda. Ammo bu muammoning yechilishi bir qancha sabablar tufayli keyinga surilmoqda. Chunonchi, ovqatlanish muammosi bog'cha bolalarida ham uchrashi aniqlandi. Bir yoshar bolalar organizminida yog'lar almashinuvini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar ko'rsatishicha, ular organizmida to'yinmagan yog' kislotalariga boy yog'lar (baliq yog'i, o'simlik moylari) sigir suti moyiga nisbatan yaxshiroq o'zlashtiriladi. Kichik yoshdagi bolalarning kunlik ratsiondagi miqdori umumiy yog'larning 10 % dan oshmasligi lozim. Tvorog va yog'larni bolalar ovqatiga kiritish bosqichma- bosqich amalga oshirilishi lozim. Ota – onalar hozirgi kunda bolalarning ovqatlanishida juda katta kamchiliklarga yo'l qo'yishadi.

Bu kamchiliklardan birinchisi bolalarga juda kam suv berish. 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. Ikkinchi kamchilik: Oqsil yetishmovchiligi. 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. Oqsil hujayraning ichki qurilish elementidir bolalarning hujayralarining o'sish tezligini oshiradi. 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 [1]. Nonushta uchun u oqsilga boy maxsulotlar bo'lishi kerak. Tushlik uchun — tovuq, go'sht. Kechki ovqatga tovuq, baliq, dengiz mahsulotlari. Uchunchi kamchilik. Ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik. Hamma narsaning o'z vaqti bor.

Qo'shimcha ovqatlar chaqaloqning ovqat 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 [3]. Shu bilan birga 5-6 oyga to'lmasdan qo'shimcha ovqatlarni berish ham bolada fiziologik jarayonlarning o'zgarishiga olib keladi. Ba'zida bolada ishtaha bo'lmasligining sababi ovqatlanish orasidagi intervallarga rioya qilmaslikdir. Bola doimo stoldan og'ziga biror narsani soladi. Bu pechenye, shirinliklar, marmelad, yong'oqlar, mevalar bo'lishi mumkin. Albatta, bundan keyin asosiy ovqat paytida bolaning qorni och qolmaydi va shuning uchun ishtahasi bo'lmaydi, oziq moddalarni esa kamroq oladi. Shuning uchun bola kuniga 5-6 marta ovqatlanishi va ular orasidagi interval 2,5-3 soat bo'lishi kerak.

To'rtinchi kamchilik: Kechikkan nonushta. Bola bog'chasida yaxshi nonushta qilishi uchun ertalab uyda ovqatlantirmasdan bog'chaga tashlash eng katta kamchilikdir [2]. Chunki 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. Beshinchi kamchilik: Ko'pchilik ota-onalar bolarni do'konda sotib olingan souslar bilan siylaydi. Voyaga yetmagan bolalarning oshqozon-ichak sistemasi bu maxsulotlarga tayyor bo'lmaydi. Bolalarga tabiiy yogurt, smetana yoki uy sharoitida sous tayyorlash tavsiya etiladi. Oltinchi kamchilik: Do'konda sotiladigan shirinliklar, albatta, bolalar uchun emas. Farzandlaringizga do'konda sotib olingan rang-barang tort sovg'a qilgandan ko'ra, oshxonada oddiy shirinliklar tayyorlagan ma'qul [4].

Bog'cha bolalarining noto'g'ri ovqatlanishiga birinchi navbatda e'tiborsizlik sabab bo'lyapti, deyish mumkin. Bog'cha bolalarining to'g'ri ovqatlanishini yo'lga qo'yish birinchi galda ota-onalarning va bog'cha tarbiyachilarining ishidir. Ulardan birortasining bu ishga e'tiborsiz qarashi jiddiy oqibatlariga sabab bo'lishi mumkin. Shu bilan birga bog'chalarda ovqatni tayyorlashda yosh guruhlariga ko'ra differensial yondashuvning mavjud emasligi. Kichik va katta yoshdagi bolalar ovqatidagi mahsulotlar miqdori bir hil bo'lishiga yo'l qo'yilmasligi lozim. Bunday holat ovqatning har xil yoshdagi bolalarda oziq moddalarga bo'lgan fiziologik talabiga mos kelmasligiga olib keladi. Natijada kichik yoshdagi bolalar oziq moddalarni, masalan oqsillarni, o'zlarining fiziologik talablariga ko'ra ko'p, katta yoshdagilari esa kam qabul qilishadi. Aniqlanishicha, bog'cha bolalari kundalik ovqatlarining 80 foizini bog'chada iste'mol qilishadi. Demak, ana shu jarayonda bog'cha tarbiyachilari ularning to'g'ri va oqilona ovqatlanishlariga jiddiy e'tibor qaratishlari zarur. Aks holda, ularning yosh organizmi turli salbiy o'zgarishlarga duchor bo'lishlari ham mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdumadjidov A.A., Askaryans V.P. "Bolalar fiziologiyasi" Tibbiyot institutlari talabalari uchun o'quv adabiyoti. 2010 й, 175 б.
2. Курбонов Ш. К., Курбонов А.Ш." Овкатланиш физиологиясининг асослари". Карши, 2000 й, 205 б.
3. Худойшукуров Т., Каримов М. ва бошқалар. "Овкатланиш ва саломатлик". Тошкент. «Медицина», 1990 й. 365 б.,
4. Semenza G. Digestion and absorption of sugars. - In: Modern problems in pediatrics. Basel; New-York, 1968, v.11, p. 32-47.
5. Xayrullayeva L.M. Ochlikni neyroendokrin tartibga solish orqali semizlikni davolashda o'simlik birikmalaridan foydalanish. Xorazm Mamun Akademiyasi, 2023. -14 b
6. Rahmatullayev Y. Sh, Avliyoqulova M. B, Hakimova M. A, O'zbekiston respublikasining janubiy viloyatlari sharoitida maktab o'quvchilarining amaldagi ovqatlanishi va jismoniy taraqqiyoti. Xorazm Ma'mun Akademiyasi- 2023.
7. Avliyoqulova M.B, Rahmatullayev Y.Sh, "Qarshi shahri sharoitida maktab o'quvchilarining antropometrik ko'rsatkichlari" Ma'mun akademiyasi-2024.
8. Rakhmatullayev Y., Kurbanov A.Sh., Hazratova H.N. Physical Development of Rural and Urban School Children and its Comparative Characteristics. Annals of R.S.C.B., ISSN:1583-6258, Vj1.25, Issue 4, 2021, Pages.7603-7608 Received 05 March 2021; Accepted 01 April 2021.

9. Hazratova H.N., Kurbanov Sh.K., Rahmatullayev Y.Sh., Buranova G.B. Physical Development of Primary Class Students. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES. Vol:04 Issue:05. Sep-Oct. 2023 ISSN: 2660-4159. 330-331 p.
10. BG Boymuratovna, KS Kurbanovich, RY Shokirovich -Supplying of Certain Vitamins for Pregnant Women in the Southern Regions of the Republic of Uzbekistan. Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 2021. 7609–7615.
11. BG Boymuratovna, B Shokhsanam, P Kamola PROBLEMS OF RATIONALIZATION OF NUTRITION OF PREGNANT WOMEN NOVATEUR PUBLICATIONS INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIONS IN ENGINEERING RESEARCH AND TECHNOLOGY [IJIERT] ISSN: 2394-3696 Website: ijiert.org VOLUME 8, ISSUE 4, Apr.-2021.
12. Boymuratovna, Buranova Gulnoza. **PHYSIOLOGICAL REQUIREMENT OF PREGNANT WOMEN FOR MICRONUTRIENTS.** *NeuroQuantology.* **Bornova Izmir** [Том 20, Изд. 15.](#) (2022): 2499 - 2504. DOI:10.14704/NQ.2022.20.15.NQ88238.
13. Hamzayeva Nargiza Rajabbayevna, Do`Stov Karim Turayevich, Buranova Gulnoza Boymuratovna, Hazratova Hulkar Normurodovna. Importance Of Dietary Fibers In Health European Journal of Research Development and Sustainability (EJRDS) Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No.4, April 2021, ISSN: 2660-5570