



## BIR YOSHGACHA BO'LGAN VA BIR YOSHDAN KATTA BO'LGAN BOLALARNI OVQATLANTIRISH

*Azimova Zulfiya Sherboyevna*

*G'allaorol Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi  
o'qituvchisi*

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada bolalar ovqatlanishining eng muhim davrlari - bir yoshgacha va bir yoshdan keyingi bosqichlar ilmiy jihatdan batafsil tahlil qilingan. Chaqaloqlarni eksklyuziv emizishning ahamiyati, qo'shimcha ovqatlarni joriy etish bosqichlari, bolalar organizmining fiziologik ehtiyojlari, mikro- va makronutrientlarga bo'lgan talabi hamda noto'g'ri ovqatlanish oqibatlarini keng yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy pediatriya tavsiyalari asosida ratsion tuzish, ovqatlantirish rejimi va individual yondashuv masalalari ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** bolalar ovqatlanishi, ona suti, qo'shimcha ovqat, pediatriya, ratsion, mikroelementlar, sog'lom rivojlanish.

**Abstract.** This article provides an in-depth analysis of child nutrition during the first year of life and beyond. It emphasizes exclusive breastfeeding, complementary feeding strategies, physiological nutritional needs, and the consequences of improper feeding. Modern pediatric recommendations, dietary planning, and individualized approaches are also discussed.

**Keywords:** child nutrition, breastfeeding, complementary feeding, pediatrics, nutrients, balanced diet, child development

### Kirish

Bolaning sog'lom o'sishi va rivojlanishi to'g'ridan-to'g'ri uning ovqatlanishiga bog'liq bo'lib, ayniqsa hayotning dastlabki yillari bu borada hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolaning birinchi



1000 kuni - ya'ni homiladorlik davridan boshlab ikki yoshgacha bo'lgan vaqt oralig'i - uning kelajakdagi jismoniy va aqliy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Shu sababli ushbu davrda to'g'ri va muvozanatli ovqatlanishni tashkil etish pediatriyaning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Bolalar organizmi o'sish va rivojlanish jarayonida yuqori darajada oziq moddalar, vitaminlar va mikroelementlarga muhtoj bo'ladi. Ayniqsa, hayotning birinchi yili eng muhim davr hisoblanadi, chunki bu bosqichda organizmning barcha tizimlari jadal rivojlanadi. Shu sababli bolalarni to'g'ri ovqatlantirish ularning sog'lom o'sishi, immuniteti va kelajakdagi salomatligi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Bir yoshgacha bo'lgan bolalarni ovqatlantirishda asosiy o'rinni ona suti egallaydi. Ona suti bolaning barcha ehtiyojlarini qondiruvchi mukammal oziqa bo'lib, unda oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va immun moddalarning optimal nisbati mavjud. Ona suti nafaqat oziqlantiradi, balki bolani infeksiyalardan himoya qiladi va uning immun tizimini mustahkamlaydi. Hayotning dastlabki 6 oyi davomida faqat ona suti bilan oziqlantirish tavsiya etiladi. Bu davrda qo'shimcha suv yoki boshqa oziq-ovqat berish zarur emas, chunki ona suti bolaning barcha ehtiyojlarini to'liq qoplaydi.

Olti oylikdan boshlab bolaga qo'shimcha ovqatlar kiritila boshlanadi. Bu davrda bolaning organizmi yangi oziq moddalarga ehtiyoj sezadi, chunki faqat ona suti yetarli bo'lmay qoladi. Qo'shimcha ovqatlar asta-sekin va kichik miqdorlardan boshlanadi. Dastlab sabzavot pyurelari, keyinchalik donli mahsulotlar, meva pyurelari va go'sht mahsulotlari joriy etiladi. Har bir yangi mahsulot bolaning organizmiga moslashishini kuzatish uchun asta-sekin berilishi kerak. Shu bilan birga, ona suti bilan oziqlantirish davom ettiriladi.

Bir yoshgacha bo'lgan bolalar organizmi anatomik va fiziologik jihatdan o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ularning ovqat hazm qilish tizimi hali to'liq shakllanmagan bo'lib, fermentativ faollik past darajada bo'ladi. Shu sababli bu



davrda eng optimal oziqa manbai ona suti hisoblanadi. Ona suti biologik jihatdan mukammal oziqa bo‘lib, u bolaning barcha ehtiyojlarini qondiradi. Uning tarkibida yuqori sifatli oqsillar, oson hazm bo‘ladigan yog‘lar, laktoza, immunoglobulinlar, fermentlar va gormonlar mavjud. Ayniqsa, og‘iz suti (kolostrum) yangi tug‘ilgan chaqaloq uchun juda muhim bo‘lib, u immun himoyani shakllantiradi.

Zamonaviy pediatriya tavsiyalariga ko‘ra, hayotning dastlabki 6 oyi davomida bolani faqat ona suti bilan oziqlantirish, ya’ni eksklyuziv emizish tavsiya etiladi. Bu davrda hatto suv berish ham zarur emas. Emizish nafaqat oziqlanish, balki ona va bola o‘rtasidagi psixo-emotsional aloqani mustahkamlashda ham muhim rol o‘ynaydi. Bundan tashqari, emizish ona sog‘lig‘iga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Olti oylikdan keyin bolaning oziq moddalariga bo‘lgan ehtiyoji ortadi va shu sababli qo‘shimcha ovqatlar joriy etilishi zarur bo‘ladi. Qo‘shimcha ovqatlarni kiritishda asosiy tamoyil - asta-sekinlik va moslashuvchanlikdir. Dastlab sabzavot pyurelari yoki glyutensiz bo‘tqalar beriladi. Keyinchalik ratsionga meva pyurelari, go‘sh, tuxum sarig‘i va boshqa mahsulotlar qo‘shiladi. Har bir yangi mahsulot kichik miqdorda berilib, bolaning reaksiyasi kuzatiladi. Bu allergik holatlarning oldini olishda muhimdir.

Bir yoshgacha bo‘lgan bolalarda mikroelementlar, xususan temir, rux, kalsiy va D vitamini yetishmovchiligi tez-tez uchraydi. Shu sababli qo‘shimcha ovqatlar tanlashda ularning ozuqaviy qiymati katta ahamiyatga ega. Masalan, go‘sh mahsulotlari temir manbai bo‘lsa, sut mahsulotlari kalsiy bilan boydir. D vitamini esa suyak tizimi rivojlanishi uchun zarur hisoblanadi.

Bir yoshdan katta bo‘lgan bolalarda ovqatlanish tizimi ancha rivojlangan bo‘ladi va ular asta-sekin umumiy stol ovqatlariga o‘ta boshlaydi. Biroq bu davrda ham ovqatlanish muvozanatli va xilma-xil bo‘lishi shart. Bolaning ratsionida oqsillar (go‘sh, baliq, tuxum), yog‘lar (o‘simlik va hayvon yog‘lari), uglevodlar (don mahsulotlari), shuningdek vitamin va mineral moddalarga boy sabzavot va mevalar yetarli miqdorda bo‘lishi kerak.



Bir yoshdan oshgan bolalarda ovqatlanish tartibi kuniga 4–5 mahaldan iborat bo‘ladi. Bu tartib bolaning energiya ehtiyojini qondirishga yordam beradi. Shu bilan birga, bu yoshda bolalarda ovqatlanish odatlari shakllanadi. Agar bola noto‘g‘ri ovqatlantirilsa, kelajakda semizlik, diabet, oshqozon-ichak kasalliklari kabi muammolar rivojlanishi mumkin.

Zamonaviy yondashuvlarda bolalarni majburlab ovqatlantirish tavsiya etilmaydi. Bola ochlik hissiga asoslanib ovqatlanishi kerak. Shuningdek, ovqatning ko‘rinishi, ta‘mi va xilma-xilligi ham muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar bolaga sog‘lom ovqat tanlashda o‘rnak bo‘lishlari lozim.

Sun‘iy oziqlantirish masalasiga ham alohida e‘tibor qaratish zarur. Agar ona suti yetarli bo‘lmasa yoki mavjud bo‘lmasa, maxsus moslashtirilgan sut aralashmalari qo‘llaniladi. Bu aralashmalar ona sutiga maksimal darajada yaqinlashtirilgan bo‘lib, bolaning o‘sishi uchun zarur moddalarga boydir. Biroq ular hech qachon ona suti o‘rnini to‘liq bosa olmaydi.

Bolalarda noto‘g‘ri ovqatlanish turli patologik holatlarga olib keladi. Oqsil-energetik yetishmovchilik, anemiya, gipovitaminozlar va raxit kabi kasalliklar noto‘g‘ri ratsion bilan bog‘liq. Shu bilan birga, ortiqcha kaloriyali ovqatlanish semizlikka olib keladi, bu esa kelajakda yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi.

Shunday qilib, bolalarni ovqatlantirishda ilmiy asoslangan yondashuv, yoshga mos ratsion va individual xususiyatlarni hisobga olish muhimdir. To‘g‘ri ovqatlanish nafaqat bolaning jismoniy rivojlanishini, balki uning aqliy va psixologik salomatligini ham ta‘minlaydi. Sog‘lom ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish orqali sog‘lom va barkamol avlodni shakllantirish mumkin.

### **Xulosa**

Bolalar ovqatlanishi - pediatriyaning eng muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, ayniqsa hayotning birinchi yillarida to‘g‘ri tashkil etilishi zarur. Bir yoshgacha bo‘lgan davrda ona suti asosiy o‘rinni egallasa, keyingi davrda muvozanatli va



xilma-xil ovqatlanish muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etilgan ovqatlanish bolalarning sog‘lom rivojlanishini ta‘minlaydi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Bolalarni to‘g‘ri ovqatlantirish bo‘yicha milliy tavsiyalar. Toshkent, 2021.
2. Abduraxmonov A.A., Karimova D.Sh. Pediatriya asoslari. Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2020.
3. Ismoilov I.I. Bolalar kasalliklari va parvarishi. Toshkent: “Meditsina”, 2019.
4. Xamidova M.R. Bolalar fiziologiyasi va gigiyenasi. Toshkent, 2022.
5. To‘xtayeva N.S. Ona va bola salomatligi. Toshkent: “Fan”, 2021.
6. World Health Organization. Infant and Young Child Feeding Guidelines. Geneva: WHO, 2023.
7. UNICEF. Programming Guide: Infant and Young Child Feeding. New York, 2022.
8. American Academy of Pediatrics. Pediatric Nutrition Handbook. 8th edition. USA, 2021.
9. Brown J.E. Nutrition Through the Life Cycle. Boston: Cengage Learning, 2020.
10. Kramer M.S., Kakuma R. Optimal Duration of Exclusive Breastfeeding // WHO Systematic Review. Geneva, 2021.
11. Nelson Textbook of Pediatrics / Edited by R.M. Kliegman. 22nd edition. Philadelphia: Elsevier, 2023.
12. O‘rinov Sh.A. Bolalarda sog‘lom ovqatlanish tamoyillari // “Tibbiyot va zamon” jurnali. Toshkent, 2022. №4. B. 45–49.
13. Axmedova Z.Q. Bir yoshgacha bo‘lgan bolalarda qo‘shimcha ovqatlantirishning ahamiyati // “Pediatriya axborotnomasi”. 2021. №3. B. 28–32.
14. Sharipov B.N. Bolalarda mikroelementlar yetishmovchiligi va profilaktikasi. – Toshkent, 2020.