



Academia Review-A Multidisciplinary Online Journal

ISSN (Online): 3070-6726

Website: <https://academia.org>

Volume 2, Issue 6, June, 2026



This work is Licenced under Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

## Nutrition Of Children Under One Year Of Age

**Teacher of science: Umirzakova Barno Mamadiyorovna**

Name of science: Nursing in Pediatrics

Place of work: Yangiyul Abu Ali ibn Sino Public Health Technical School.

(Tel:+998901688973,e-mail:barnoumirzakova@gmail.com)

### Annotation

This article discusses the importance of proper nutrition of children under one year of age, the advantages of breastfeeding, the rules for introducing complementary foods, and the role of nutrition in ensuring the healthy growth and development of children. Also, the child's need for nutrients at different ages and recommendations for feeding are presented.

**Keywords:** breast milk, breastfeeding, complementary foods, child nutrition, healthy development, vitamins, microelements.

### **BIR YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARNI OVQATLANTIRISH**

**Ish joyi: Yangiyo'l Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi.**

**Fan nomi: Pediatriyada hamshiralik ishi.**

**Fan o'qituvchisi: Umirzakova Barno Mamadiyorovna**

**(Tel:+998901688973,e-mail:barnoumirzakova@gmail.com)**

### Annotatsiya

Mazkur maqolada bir yoshgacha bo'lgan bolalarni to'g'ri ovqatlantirishning ahamiyati, ona suti bilan oziqlantirishning afzalliklari, qo'shimcha ovqatlarni kiritish qoidalari hamda bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishini ta'minlashda ovqatlanishning o'rni yoritilgan. Shuningdek, turli yosh davrlarida bolaning oziq moddalarga bo'lgan ehtiyoji va ovqatlantirish bo'yicha tavsiyalar keltirilgan.

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

### Kirish

Bolaning hayotining birinchi yili uning jismoniy va aqliy rivojlanishida eng muhim davrlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda to'g'ri ovqatlantirish bolaning immuniteti shakllanishi, o'sishi va rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.



Noto'g'ri ovqatlantirish esa kamqonlik, raxit, ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari va boshqa muammolarga olib kelishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tavsiyalariga ko'ra, bola hayotining dastlabki 6 oyida faqat ona suti bilan oziqlantirilishi lozim. Olti oylikdan keyin esa ona sutini davom ettirgan holda qo'shimcha ovqatlar berish tavsiya etiladi.

### **Ona suti bilan oziqlantirishning ahamiyati**

Ona suti chaqaloq uchun eng mukammal va tabiiy oziq hisoblanadi. U bolaning organizmi uchun zarur bo'lgan barcha oziq moddalarni o'z ichiga oladi. Ona sutining afzalliklari: Tarkibida oqsil, yog', uglevodlar optimal nisbatda bo'ladi. Immunoglobulinlar tufayli infeksiyalardan himoya qiladi. Allergik kasalliklar xavfini kamaytiradi. Ovqat hazm qilish tizimi tomonidan oson o'zlashtiriladi. Ona va bola o'rtasidagi emotsional bog'liqlikni mustahkamlaydi. Bola ehtiyojiga qarab tarkibi o'zgarib turadi. Yangi tug'ilgan chaqaloqqa tug'ilgandan keyingi birinchi soat ichida ko'krak suti berilishi tavsiya etiladi. Ayniqsa, dastlabki kunlarda ajraladigan og'iz suti (kolostrum) juda qimmatli hisoblanadi. U immun himoya omillariga boy bo'lib, chaqaloq organizmini turli kasalliklardan asraydi.

### **Bir yoshgacha bo'lgan bolalarni ovqatlantirish bosqichlari**

#### **0–6 oylik davr**

Bu davrda bola faqat ona suti bilan oziqlantiriladi. Ona suti yetarli bo'lmagan hollarda shifokor tavsiyasi bilan moslashtirilgan sut aralashmalari qo'llaniladi. Ovqatlantirish tamoyillari: Talab bo'yicha emizish. Kechasi ham emizishni davom ettirish. Qo'shimcha suv va boshqa ichimliklar bermaslik. Emizish gigiyenasiga rioya qilish. Bu davrda bola organizmi barcha zarur oziq moddalarni ona sutidan oladi.

#### **6–9 oylik davr**

Olti oylikdan boshlab qo'shimcha ovqatlar kiritiladi. Chunki bu davrda faqat ona suti bolaning energiya va mikroelementlarga bo'lgan ehtiyojini to'liq qoplay olmaydi.

Qo'shimcha ovqat sifatida:

Sabzavot pyuresi.

Guruch yoki grechka bo'tqalari.

Meva pyuresi.

Tuxum sarig'i.



Go'sht pyuresi.

Qo'shimcha ovqatlar asta-sekin, oz miqdordan boshlab beriladi.

Har bir yangi mahsulot 5–7 kun davomida kuzatilgan holda kiritiladi.

### **9–12 oylik davr**

Bu davrda bolaning ratsioni yanada kengayadi.

Tavsiya etiladigan mahsulotlar:

Sabzavotli sho'rvalar.

Go'sht va baliq mahsulotlari.

Tvorog va qatiq.

Turli don mahsulotlari.

Meva va sabzavotlar.

Ovqatlar maydalangan yoki yumshoq bo'lakchalar ko'rinishida beriladi. Bu bolaning chaynash ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

### **Qo'shimcha ovqatlarni kiritish qoidalari**

Qo'shimcha ovqatlarni kiritishda quyidagi qoidalarga amal qilish zarur:

Yangi mahsulot ertalab beriladi.

Bir vaqtning o'zida faqat bitta yangi mahsulot kiritiladi.

Mahsulot miqdori asta-sekin oshiriladi.

Allergik reaksiyalar kuzatilsa, mahsulot vaqtincha to'xtatiladi.

Ovqat yangi tayyorlangan bo'lishi kerak.

Tuz va shakar qo'shish tavsiya etilmaydi.

Qo'shimcha ovqatlarni to'g'ri tashkil etish bolaning ovqat hazm qilish tizimi faoliyatini yaxshilaydi va kelajakdagi sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantiradi.

### **Vitamin va mikroelementlarning ahamiyati**

Bir yoshgacha bo'lgan bolalar organizmida vitamin va minerallarga bo'lgan ehtiyoj yuqori bo'ladi.

#### **Temir**

Temir yetishmovchiligi kamqonlikka olib keladi.

Temir manbalari: Go'sht mahsulotlari. Tuxum sarig'i. Don mahsulotlari.

#### **Kalsiy**

Suyak va tishlarning rivojlanishi uchun muhim.

Manbalari: Sut mahsulotlari. Tvorog. Qatiq.



## **D vitamin**

Raxit kasalligining oldini oladi.

Manbalari: Quyosh nuri. Baliq mahsulotlari. Shifokor tavsiya qilgan D vitamini preparatlari.

## **Noto‘g‘ri ovqatlantirish oqibatlari**

Bolani noto‘g‘ri ovqatlantirish quyidagi muammolarga sabab bo‘lishi mumkin: O‘shidan ortda qolish. Kamqonlik. Raxit. Immunitet pasayishi. Allergik kasalliklar. Ich qotishi yoki ich ketishi. Shuning uchun ota-onalar bolaning yoshiga mos ovqatlanish qoidalariga qat’iy rioya qilishlari lozim.

## **Xulosa**

Bir yoshgacha bo‘lgan bolalarni to‘g‘ri ovqatlantirish ularning sog‘lom o‘shishi va rivojlanishining asosiy omillaridan biridir. Hayotning dastlabki olti oyida faqat ona suti bilan oziqlantirish, keyinchalik esa qo‘shimcha ovqatlarni bosqichma-bosqich va to‘g‘ri kiritish bolaning jismoniy hamda aqliy rivojlanishini ta‘minlaydi. Ota-onalar va tibbiyot xodimlari bolalarning ovqatlanishiga alohida e‘tibor qaratishlari, sog‘lom ovqatlanish tamoyillariga rioya qilishlari zarur.

## **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. SHodmonov SH.T. Pediatriya.-Toshkent 2022.
2. Bolalar kasalliklari bo‘yicha o‘quv qo‘llanmalar.-Toshkent 2021
3. World Health Organization( WHO).Child Health Guidelines.
4. UNICEF. Infant and Young Child Feeding Guidelines
5. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligining Bolalar salomatligi bo‘yicha klinik tavsiyalar.
6. Bolalar propedevtikasi va pediatriya darsliklari
7. Hamshiralik ishi va bolalarni parvarishlash bo‘yicha o‘quv qo‘llanmalar.