

## **BOLALAR OVQATLANISHIDA OZUQA MODDALAR: OQSILLAR, YOG‘LAR, UGLEVODLARNING AHAMIYATI.**

**Muallif: Hakimova Shohida Jo‘rayevna,**  
Xalqaro Nordik universiteti Psixologiya va  
maktabgacha ta‘lim kafedrası kat.o‘qit.

E-mail: [hakimova\\_shohida@mail.ru](mailto:hakimova_shohida@mail.ru)

**Author:** Shohida Jorayevna Hakimova,  
Senior Lecturer, Department of Psychology  
and Preschool Education, Nordic  
International University.

### **Annotatsiya**

1-7 yoshli bolalar organizmining to‘g‘ri rivojlanishi va sog‘lom o‘shishi uchun muhim ozuqa moddalari – oqsillar, yog‘lar va uglevodlarning ahamiyati katta. Ushbu maqolada har bir ozuqa moddasi bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishiga qanday ta‘sir ko‘rsatishi yoritiladi. Oqsillar – to‘qimalarning o‘shishi va qayta tiklanishi uchun asosiy qurilish materialı hisoblanadi, yog‘lar – energiya manbai bo‘lib, vitaminlarning so‘rilishiga yordam beradi, uglevodlar esa tez energiya bilan ta‘minlaydi. Shuningdek, maqolada bolalar ratsionida bu moddalarning optimal miqdorini ta‘minlash bo‘yicha tavsiyalar beriladi.

**Oqsillar almashinuvi.** Oqsillar, ya‘ni proteinlar odam organizmining sog‘lom, normal o‘shishi, sog‘ligi va rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Ular organizmda plastik va energetik vazifani bajaradi. Oqsillarning plastik ahamiyati shundan iboratki, ular barcha hujayra va to‘qimalarning tarkibiy qismiga kiradi. Oqsillarning energetik vazifasi esa, ular parchalanganda energiya hosil bo‘ladi, masalan, 1 gr oqsil parchalanganda 4,1 kkal energiya ajratadi. Bu energiya odam tanasining haroratini birday saqlash, ichki organlarning normal ishlashi, odamning harakatlanishi va boshqa ishlarni bajarish uchun sarflanadi.

<b>№</b>	<b>Sutkalik oqsil normasi</b>	<b>Har 1 kg vazn hisobiga</b>
<b>1</b>	<b>1-3 yoshda</b>	<b>4-4,5 gr</b>
<b>2</b>	<b>3-7 yosh</b>	<b>3-3,5 gr</b>

<b>3</b>	<b>7-11 yosh</b>	<b>3 gr</b>
<b>4</b>	<b>11-14 yosh</b>	<b>2,5 gr</b>

Oqsillar molekulasidagi aminokislotalar turiga qarab oqsillar sifatli va sifatsiz turlarga bo‘linadi. Tarkibida organizm uchun barcha aminokislotalarni o‘zida to‘plagan oqsillarga sifatli oqsillar deyiladi. Ular hayvon mahsulotlarida (go‘sht, baliq ikra, sut va sut mahsulotlarida) bo‘ladi. Tarkibida ba‘zi aminokislotalari bo‘lmagan oqsillar sifatsiz oqsillar deyiladi. Ular non, non mahsulotlarida bo‘ladi. Bolalar organizmining normal o‘sishi va rivojlanishi uchun kundalik ovqat tarkibida sifatli oqsillar 80—90% ni tashkil etishi kerak. Bolalar ovqati tarkibida sifatli oqsillarning kam bo‘lishi o‘sish va rivojlanishni sekinlashtiradi, yuqumli kasalliklarga chidamlilik xususiyati pasayadi, nerv sistemasining qo‘zg‘aluvchanligi, aqliy faoliyati susayadi. Oqsillar ortiqcha bo‘lsa nerv sistemasi, jigar va buyraklar faoliyati buziladi.

**Uglevodlar almashinuvi.** Uglevodlar organizmda asosiy energiya manbai bo‘lib, hisoblanadi, 1 gr uglevod parchalanganda 4,1 kkal energiya ajraladi. Bir sutkalik uglevodlarga bo‘lgan ehtiyoj 1—1,5 yoshda 160—175 gr, 1,5—3 yoshda 225 gr, 3—5 yoshda 260 gr, 5—7 yoshda 280 gr, 7—11 yoshda 345 gr, 11—15 yoshda 438 gr, katta yoshdagi odamlarda bir sutkalik miqdor 400—500 gr bo‘ladi. Uglevodlar asosan o‘simliklardan olinadigan mahsulotlarda ko‘p bo‘ladi (non, kartoshka, mevalar, qovun-tarvuz, shirinliklar).

<b>№</b>	<b>Sutkalik uglevod normasi</b>	<b>Har 1 kg vazn hisobiga</b>
1	1-1,5 yoshda	160-175 gr
2	1,5-3 yoshda	225 gr
3	3-5 yoshda	260 gr
4	5-7 yoshda	280 gr
5	11-15 yoshda	438 gr
6	Katta yoshli	400-500 gr

Uglevodlar normadan ortiq iste‘mol qilinsa, u organizmda yog‘ga aylanib semirishga olib keladi. Jismoniy mehnat, sport bilan shug‘ullanuvchi odamlarda

me'yoridan ortiq uglevodlar qabul qilinsa, uning parchalanib energiya hosil qilgan qismidan tashqari qolgan qismi glikogenga aylanadi. Glikogen parchalanga energiya hosil bo'ladi.

### **Yog'lar almashinuvi.**

1- Ular organizm uchun eng boy energiya manbaidir.

2- Yog'lar teri tagida, ichki a'zolar atrofida, mushak tolalari orasida to'planadi va ehtiyoj tug'ilganida ishga tushib organizmning energiyaga bo'lgan ehtiyojini qondirib turadi.

3- Yog'lar har bir hujayraning membranasi va boshqa tarkibiy qismlari uchun qurilish materiali bo'lib xizmat qiladi.

4- A, D, E va K vitaminlari faqatgina yog'da erigan holda organizmga qabul qilinadi va o'zlashtiriladi.

Yog'lar hujayralarda oqsillar singari plastik va energetik vazifani bajaradi. 1 gr yog' parchalanganda 9,3 kkal energiya ajraladi. Yog'lar ikki xil bo'ladi: hayvon yog'lari va o'simlik moylari. Hayvon yog'lariga dumba, charvi, sariyog', baliq yog'lari kiradi. O'simlik moylariga zig'ir, paxta, kungaboqar, kunjut, makkajo'xori va zaytun moylari kiradi. O'rta yoshli odamning bir kunlik ovqat ratsioni tarkibida o'rtacha hisobda 100—110 gr yog' bo'lishi, shundan iste'mol qilingan yog'ning 70—75% o'simlik, 25—30% hayvon yog'idan iborat bo'lishi kerak. Olti oylikdan 4 yoshgacha bo'lgan bolalarning har kg vazniga 3,5-4 gr, maktabgacha yoshda 2—2,5 gr yog' zarur.

<b>№</b>	<b>Sutkalik yog' normasi</b>	<b>Har 1 kg vazn hisobiga</b>
<b>1</b>	6 oylikdan 4- yoshgacha	3,5-4 gr
<b>2</b>	4-7 yoshgacha	2-2,5 gr
<b>3</b>	30-60 yoshgacha	100-110gr

Bolalarga yog'lar sariyog', smetana va qaymoq ko'rinishida, undan keyin esa

o‘simlik moylari sifatida kiritilsa bo‘ladi. Lekin shunda ham o‘simlik moylarining miqdori umumiy yog‘lar miqdorining 15% dan oshib ketmasligi lozim.

Yog‘lar- o‘simlik moylariga va hayvon yog‘lariga bo‘linadi.

SanQvaN larining 12-ilovasiga muvofiq bolalarga gidrogenezlangan yog‘ berish mumkin emas. Ya’ni qattiqlashtirilgan o‘simlik moylari (margarin).

#### **ADABIYOTLAR RO‘YXATI:**

1. Sh.Ro‘ziyeva “BOLALAR VA PARHEZ TAOMLARINI TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI” Toshkent-2021.
2. D.A. Mamatkulov “BOLALAR ANATOMIYASI YA FIZIOLOGIYASI ASOSLARI” – 2000 yil 11-bet, 18-19; 93-95-betlar
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 25 iyuldagi “Davlat maktabgacha ta’lim muassasalarida sog‘lom ovqatlantirish tizimini yanada takomillashtirish” 626-sonli qarori.
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021 yil 30 iyundagi 407-son qarori davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlantirish tizimini takomillashtirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari.SanQvaN № 0016-21.
5. Hakimova, Sh. (2024). Maktabgacha yoshdagi bolalarga beriladigan kunlik ovqatlar va uning kimyoviy tarkibi va oziq-ovqat mahsulotlarini energetik qiymatini hisoblash. *Nordic\_Press*, 3(0003).