



БОЛАЛАРНИ СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНТИРИШ ҚОИДАЛАРИ

(ОНАЛАР УЧУН ЭСЛАТМА)



БОЛАЛАРГА ТУҒИЛГАНДАН 6 ОЙГАЧА ОВҚАТ БЕРИШИ ТАВСИЯЛАРИ

- ❖ Болангиз яхши ўсиши ва ривожланиши учун олти ойгача болани фақат кўкрак сути билан боқинг. Унга бошқа овқат, сув ва ичимликларни берманг.
- ❖ Она сути болани озукка ва сувга муҳтожлигини 6 ойгача тўлиқ қониқтиради ва иссиқ кунларда чанқовини босади.
- ❖ Она сути болани соғлом бўлиб ўсиши ҳамда турли касалликлардан, айниқса, ич кетиши, пневмония, респиратор инфекциядан ҳимоя қилишида учун зарур моддаларни ўзида сақлайди.
- ❖ Она сути енгил ҳазм бўлади, ҳар қандай шароитда ва исталган вақтда бор, керакли ҳароратда ва доим хавфсиз.
- ❖ Болага неча марта истаса, шунча, кечаси ва кундузи кўкрак сутини беринг. Уни 24 соат давомида камида 10–12 марта эмизиш лозим.
- ❖ Эсингизда тутинг! Бола қанчалик кўп она кўкрагини эмса, онада шунча кўп кўкрак сути ҳосил бўлади (бола кўкракни тўғри эмганда).
- ❖ Сиз ёки болангиз касал бўлса ҳам, кўкрак билан эмизишни давом этинг.
- ❖ Касаллик пайтида болангизни кўпроқ эминг. Касал бола учун она сутидаги озуқа элементлари катта аҳамиятга эга, кўкрак билан эмизиш бемор болага қулайлик яратади.
- ❖ Болангизни камида 2 ёшгача эминг.



6 ОЙДАН 9 ОЙЛИККАЧА БЎЛГАН БОЛАГА ҚЎШИМЧА ОВҚАТ БЕРИШ

- ❖ Боланинг талабига кўра кундузи ҳам, кечаси ҳам эмизишни давом эттиринг.
- ❖ 6 ойга тўлгач, фарзандингиз кўкрак сутига қўшимча равишда бошқа овқатларга эҳтиёж сезади.
- ❖ Биринчи марта қўшимча озуқани куннинг биринчи ярмида, бола инжиқлик қилмаётган ва касал бўлмаган пайтда беринг.
- ❖ 2-3 ош қошиқдан таом бера бошланг.
- ❖ Асосий озуқа маҳсулотларидан, жумладан, сабзавотли пюре ёки бўтқадан (макка-жўхори, гуруч, гречкадан тайёрланган) бошланг.
- ❖ Даврийлиги: болага кунига 3 марта қўшимча овқат беринг.
- ❖ Миқдори: миқдорни аста-секин косачанинг ярмигача оширинг (250 мл. ҳажмли косача). Бола берилган овқатни тўлиқ еганлигига ишонч ҳосил қилиш учун алоҳида идишдан фойдаланинг.
- ❖ Қуюқлиги: болага оила учун тайёрланган таомни пюре шаклида беринг. 8 ойга келиб, бола қўл билан ейиш мумкин бўлган таомларни истеъмол қилиши мумкин.
- ❖ Хилма-хиллик: ҳар гал овқатланишда таомни хилма-хил қилишга интилинг. Масалан: ҳайвонотга оид маҳсулотлар (гўштли таом, тухум ва сут маҳсулотлари); асосий истеъмол маҳсулотлари (бошоқлилар, илдиз мевалар); дуккаклилар ва донлар; А витаминига бой мева ва сабзавотлар (тўқ яшил ва тўқ сариқ рангли).



9 ОЙДАН 12 ОЙГАЧА БЎЛГАН БОЛАНИ ОВҚАТЛАНТИРИШ

- ❖ Боланинг талабига кўра кундузи ҳам, кечаси ҳам эмизишни давом эттиринг.
- ❖ Даврийлиги: болага кунига 4 марта қўшимча овқат беринг.
- ❖ Миқдори: 250 мл. ҳажмли косача. Бола берилган овқатни тўлиқ еганлигига ишонч ҳосил қилиш учун алоҳида идишдан фойдаланинг
- ❖ Қуюқлиги: болага оила учун тайёрланган, қўлда ейиш мумкин бўлган таомни майда тўғраб беринг.
- ❖ Хилма-хиллик: ҳар гал овқатланишда таомни хилма-хил қилишга интилинг. Масалан: ҳайвонотга оид маҳсулотлар (гўшти таом, тухум ва сут маҳсулотлари); асосий истеъмол маҳсулотлари (бошоқлилар, илдиз мевалар); дуккаклилар ва донлар; А витаминига бой мева ва сабзавотлар (тўқ яшил, тўқ сариқ рангли).

12 ОЙДАН 24 ОЙЛИККАЧА БЎЛГАН БОЛАНИ ОВҚАТЛАНТИРИШ

- ❖ Даврийлиги: болангизга кунига 5 маҳал (3 асосий ва 2 қўшимча) овқат беринг.
- ❖ Миқдори: миқдорни аста-секин косачанинг учдан икки қисмигача оширинг (250 мл. ҳажмли косача).
- ❖ Қуюқлиги: болага оила учун тайёрланган, қўлда ейиш мумкин бўлган таомни майда тўғраб беринг.
- ❖ Хилма-хиллик: ҳар гал овқатланишда таомни хилма-хил қилишга интилинг. Масалан: ҳайвонотга оид маҳсулотлар (гўшти таом, тухум ва сут маҳсулотлари); асосий истеъмол маҳсулотлари (бошоқлилар, илдиз мевалар); дуккаклилар ва донлар; А витаминига бой мева ва сабзавотлар.

БОЛАЛАР УЧУН 1 КУНЛИК ТАХМИНИЙ ТАОМНОМА

6-9 ойлик бола учун	9-12 ойлик бола учун
Талабига кўра кўкрак сути	
Тайёр бўтқа ёки уй шароитида 1:1 нисбатда суюлтирилган сугир сутида пиширилган бўтқа (гуруч, гречка ёки ёрмали) – 150–200 гр. + 4 гр. сариёғ	
	Қатиқ (кефир) 200 гр., печенье 5–15 гр.
Картошкали ёки сабзавотли пюре – 150 гр., майдалаган гўшт (товуқ ёки балиқ) – 10–30 гр., ўсимлик ёғи – 5 гр., шарбат ёки мева – 50 гр.	Майдаланган ёки кесилган картошка ва сабзавотлар – 150 гр., майдаланган гўшт (товуқ ёки балиқ) – 30–60 гр., ўсимлик ёғи – 5 гр., шарбат ёки мева – 50 гр.
Творог (сузма) – 10–40 гр., қатиқ – 100–150 гр., печенье – 5 гр., ½ (яримта) тухум сариғи.	Творог (сузма) – 40–50 гр., қатиқ – 150 гр., нон – 5–10 гр., ½ – 1 та тухум сариғи.
	Бўтқа – 200–250 гр.

* 2 ёшгача манний бўтқани бериш тавсия қилинмайди.

12-24 ойлик бола учун
Талабига кўра кўкрак сути
Тайёр бўтқа ёки уй шароитида Сугир сутида пиширилган бўтқа (гуруч, гречка ёки ёрмали) – 250 гр. + + сариёғ 6 гр., нон – 10 гр.
Қатиқ (кефир) – 200 гр., булочка – 25 гр.
Гўшти (пишган гўшт 40-50 гр.) ва сабзавотли шўрва – 200 гр., нон – 10 гр., мева – 100 гр. ёки мошхўрда – 200 гр., нон – 10 гр., мева – 100 гр.
Творог (сузма) 60 гр. + қатиқ – 200 гр., печенье – 15 гр.
Шовла – 200 гр., нон – 10 гр., мева – 100 гр. ёки сабзавотли ва гўшти, димлама – 200 гр., нон – 10 гр., мева – 100 гр.

2 ЁШДАН 5 ЁШГАЧА БЎЛГАН БОЛАНИ ОВҚАТЛАНТИРИШ

- ❖ Умумий оилавий дастурхондан кунига 3 марта овқатлантиринг. Бундан ташқари, кунига икки марта асосий овқатланиш орасида болага ейиш учун енгил маҳсулотларни беринг.
- ❖ Овқат рационини турли маҳсулотлар билан бойитинг. Агар бола янги овқатдан бош тортса, бир неча марта уни «татиб кўришни» таклиф қилинг. Сизга бу овқат ёқишини кўрсатинг.
- ❖ Овқатланишга мажбурламанг. Уни ёши, ўлчами ва фаоллигига асосланиб, мос келадиган миқдорда овқат беринг. Овқат миқдорини боланинг ёшига қараб кўпайтириб бординг.



- ❖ Касал болага сифатли ва тўйимли овқат зарур!
- ❖ Касалликдан кейин болани 2 ҳафта давомида одатдагидан тез-тез ва кўпроқ ҳамда овқатлантиринг, кўкрак билан эмизишни давом этинг!

КАСАЛЛИКНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ УЧУН ГИГИЕНА ҚОИДАЛАРИГА ЖИДДИЙ АМАЛ ҚИЛИНГ

- ❖ Хавфсиз сув ишлатинг.
- ❖ Барча идишларни, пиёла ва косаларни совунли эритма билан ювинг. Уларни ёпиқ ҳолатда сақланг.
- ❖ Овқат пиширишдан ва болани боқишдан аввал, таглигини алмаштиргандан сўнг ёки ҳожатхонадан чиққач қўлларингизни совунлаб ювинг.
- ❖ Боланинг қўлларини ҳам совунлаб ювинг.
- ❖ Мева ва сабзавотларни тоза ювинг.
- ❖ Барча маҳсулотларга термик ишлов беринг.
- ❖ Пиширилмаган ва пиширилган маҳсулотларни алоҳида сақланг.
- ❖ Таомни тоза жойда тайёрланг ва ёпиқ ҳолатда сақланг.
- ❖ Болага ўз идишидан овқат едиринг.
- ❖ Овқатни тайёр бўлиши билан сузинг. Бир соатдан узоқ сақланган таомни яхшилаб иситинг.
- ❖ Тайёрланган овқатни уй ҳароратида кўп вақт сақламанг.
- ❖ Озиқ-овқат маҳсулотларини ҳашарот ва кемирувчилардан сақланг.

