



BOLALAR OVQATLANISHIDA FUNKSIONAL OZIQ- OVQAT MAHSULOTLARINING AHAMIYATI

Raxmonova Xumora

Namangan davlat texnika universiteti FunkSIONAL
ovqatlanish va bolalar mahsulotlari
texnologiyasi yo'nalishi 3-bosqich talabasi.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20768765>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 1-iyun 2026 yil
Ma'qullandi: 5-iyun 2026 yil
Nashr qilindi: 20-iyun 2026 yil

KEY WORDS

funksional ovqatlanish, bolalar mahsulotlari, probiotiklar, prebiotiklar, vitaminlar, minerallar, sog'lom ovqatlanish, oziq-ovqat texnologiyasi.

ABSTRACT

Mazkur maqolada bolalar ovqatlanishida funksional oziq-ovqat mahsulotlarining ahamiyati, ularning tarkibi, organizmga foydali ta'siri hamda sog'lom avlodni shakllantirishdagi o'rni yoritilgan. Shuningdek, bolalar mahsulotlari texnologiyasida qo'llanilayotgan zamonaviy innovatsiyalar va funksional mahsulotlar ishlab chiqarish istiqbollari tahlil qilingan.

Kirish

Hozirgi davrda inson salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalari global ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, bolalar salomatligini ta'minlash har bir davlatning strategik vazifalaridan biri hisoblanadi. Bolalik davri organizmning jadal o'sish va rivojlanish bosqichi bo'lib, bu davrda to'g'ri ovqatlanish muhim rol o'ynaydi. Bolalar organizmining oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalarga bo'lgan ehtiyoji kattalarga nisbatan yuqoriroq bo'ladi. So'nggi yillarda oziq-ovqat sanoatida funksional mahsulotlar ishlab chiqarishga katta e'tibor qaratilmoqda. Funksional mahsulotlar inson organizmiga nafaqat oziq moddalar yetkazib beradi, balki sog'liqni yaxshilash va kasalliklarning oldini olish vazifasini ham bajaradi.

Funksional oziq-ovqat mahsulotlari tushunchasi

Funksional oziq-ovqat mahsulotlari tarkibida biologik faol komponentlar mavjud bo'lib, ular organizmning fiziologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday mahsulotlar tarkibiga probiotiklar, prebiotiklar, vitaminlar, minerallar, antioksidantlar, omega-3 yog' kislotalari va oziq tolalari kiradi.

Mazkur mahsulotlar organizmning himoya funksiyalarini kuchaytiradi, modda almashinuvini yaxshilaydi, ichak mikroflorasini me'yorlashtiradi hamda surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi. Shu sababli funksional ovqatlanish zamonaviy sog'lom turmush tarzining muhim qismiga aylanib bormoqda.

Bolalar organizmi uchun zarur oziq moddalar

Bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun oqsil, yog' va uglevodlar bilan bir qatorda vitamin hamda mineral moddalar ham muhim hisoblanadi. Oqsillar organizm hujayralarining qurilish materiali bo'lsa, yog'lar energiya manbai vazifasini bajaradi. Uglevodlar esa organizmning asosiy energiya manbai hisoblanadi.

Kalsiy va fosfor suyaklarning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Temir moddasi qon hosil bo'lish jarayonida ishtirok etadi. Yod moddasi qalqonsimon bez faoliyatini me'yorlashtiradi. A, C, D va B guruhi vitaminlari esa immunitetni mustahkamlash va organizmning normal

rivojlanishini ta'minlashda katta ahamiyatga ega.

Probiotik va prebiotik mahsulotlarning afzalliklari

Probiotiklar tirik mikroorganizmlar bo'lib, ular ichak mikroflorasining sog'lom holatda saqlanishiga yordam beradi. Probiotiklar bilan boyitilgan yogurt, kefir va boshqa sut mahsulotlari bolalar organizmi uchun foydali hisoblanadi.

Prebiotiklar esa foydali bakteriyalar rivojlanishi uchun ozuqa vazifasini bajaradi. Ular ichak faoliyatini yaxshilaydi, foydali mikroorganizmlar sonini ko'paytiradi va immunitet tizimini mustahkamlaydi. Bugungi kunda probiotik va prebiotik komponentlar ko'plab bolalar mahsulotlari tarkibiga qo'shilmogda.

Vitamin va minerallar bilan boyitilgan mahsulotlar

Bolalar orasida ayrim mikroelementlar yetishmovchiligi uchrab turadi. Shu sababli zamonaviy texnologiyalar asosida vitamin va minerallar bilan boyitilgan mahsulotlar ishlab chiqarilmogda.

Masalan, temir bilan boyitilgan mahsulotlar kamqonlikning oldini olishga yordam beradi. Kalsiy va D vitamini bilan boyitilgan sut mahsulotlari suyaklarning rivojlanishini yaxshilaydi. Yodlangan mahsulotlar esa yod tanqisligi bilan bog'liq kasalliklar xavfini kamaytiradi.

Bolalar ovqatlanishida tabiiy mahsulotlarning o'rni

Meva va sabzavotlar vitaminlar, minerallar hamda antioksidantlarning tabiiy manbai hisoblanadi. Sut va sut mahsulotlari oqsil hamda kalsiyga boy bo'lib, bolalar organizmi uchun muhim ahamiyatga ega.

Dukkakli mahsulotlar, don mahsulotlari va yong'oqlar ham foydali oziq moddalarga boy hisoblanadi. Tabiiy mahsulotlardan tayyorlangan funksional oziq-ovqatlar bolalarning sog'lom rivojlanishiga xizmat qiladi.

Zamonaviy texnologiyalar va innovatsiyalar

Oziq-ovqat sanoatida innovatsion texnologiyalarning rivojlanishi funksional mahsulotlar sifatini oshirish imkonini bermogda. Mikroenkapsulyatsiya, fermentatsiya va biotexnologik usullar yordamida biologik faol moddalarni mahsulot tarkibida saqlab qolish mumkin.

Bugungi kunda bolalar uchun maxsus vitaminlashtirilgan sharbatlar, probiotikli yogurtlar, don mahsulotlari va parhez mahsulotlari ishlab chiqarish keng rivojlanmogda. Bu esa bolalar salomatligini yaxshilashga xizmat qilmogda.

O'zbekistonda funksional bolalar mahsulotlari ishlab chiqarish istiqbollari

O'zbekiston boy qishloq xo'jaligi salohiyatiga ega davlat hisoblanadi. Mahalliy meva-sabzavotlar, sut va don mahsulotlari asosida funksional oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish uchun katta imkoniyatlar mavjud.

Mahalliy xomashyolardan foydalanish mahsulot tannarxini pasaytirish bilan birga, ularning biologik qiymatini ham oshiradi. Kelajakda ilmiy tadqiqotlar va innovatsion texnologiyalar asosida yangi avlod funksional mahsulotlarini yaratish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Xulosa

Bolalar ovqatlanishida funksional oziq-ovqat mahsulotlaridan foydalanish sog'lom avlodni shakllantirishning muhim omillaridan biridir. Probiotiklar, prebiotiklar, vitaminlar va minerallar bilan boyitilgan mahsulotlar bolalar organizmining normal rivojlanishini ta'minlaydi, immunitetni mustahkamlaydi hamda turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Zamonaviy texnologiyalar asosida ishlab chiqarilayotgan funksional mahsulotlar kelajak avlod salomatligini ta'minlashda muhim o'rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Tursunov Sh. Oziq-ovqat texnologiyasi asoslari. – Toshkent, 2021.
2. Ismoilov A. Bolalar ovqatlanishi va sog'lom turmush tarzi. – Toshkent, 2022.
3. Vahobov A. Funksional ovqatlanish asoslari. – Toshkent, 2023.
4. Food Science and Technology. Academic Press, 2022.

5. Functional Foods and Human Health. CRC Press, 2023.
6. WHO Healthy Diet Guidelines, 2024.
7. FAO Food and Nutrition Report, 2024.
8. Nutrition and Functional Foods Journal, 2024.
9. Bolalar ovqatlanishi bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar. Toshkent, 2023.
10. Oziq-ovqat xavfsizligi va sifat menejmenti. Toshkent, 2022.



**INNOVATIVE
ACADEMY**