Qabul qilindi: 11-noyabr 2026-yil • Ma’qullandi: 14-noyabr 2026-yil • Nashr qilindi: 17-noyabr 2026-yil

ALOHIDA EHTIYOJLI BOLALARNING OTA-ONALARI UCHUN SOG‘LOM OVQATLANISH BO‘YICHA ONLAYN MASLAHAT DASTURINI ISHLAB CHIQISH VA BAHOLASH MEZONLARI

Ro‘ziboyeva Rohat Yangiboy qizi
Osiyo texnologiyalari universiteti 1-bosqich magistranti

Annotatsiya. Ushbu tezisda alohida ehtiyojli bolalarning ota-onalari uchun sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha to‘rt haftalik onlayn maslahat va qo‘llab-quvvatlash dasturi taklif etiladi. Dastur ovqatlanishni rejalashtirish, bolaning ovqatlanish paytidagi xatti-harakatlarini kuzatish va mutaxassisga murojaat qilish zarur bo‘lgan vaziyatlarni aniqlash bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlarni qamrab oladi. Dastlabki sinovda ota-onalarning bilim va ko‘nikmalaridagi o‘zgarish, mashg‘ulotlarda ishtiroki hamda dasturdan qoniqish darajasini baholash mezonlari ishlab chiqildi. Tezisda dastur modeli va uni sinovdan o‘tkazish tartibi bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: Alohida ehtiyojli bolalar, sog‘lom ovqatlanish, ota-onalarni qo‘llab-quvvatlash, onlayn maslahat, ovqatlanishni rejalashtirish, baholash mezonlari.

Аннотация. В тезисах предлагается четырёхнедельная программа онлайн-консультирования и поддержки родителей детей с особыми потребностями по вопросам здорового питания. Программа включает практические занятия по планированию питания, наблюдению за поведением ребёнка во время приёма пищи и определению ситуаций, требующих обращения к специалисту. Для пилотной апробации предложены критерии оценки изменений в знаниях и навыках родителей, их участия в занятиях и удовлетворённости программой. Описаны структура программы и порядок её пилотной оценки.

Ключевые слова:

Abstract. This paper proposes a four-week online nutrition counselling and support programme for parents of children with additional needs. The programme includes practical

activities in meal planning, observing children’s mealtime behaviour, and recognising when to seek professional advice. The proposed pilot evaluation measures changes in parents’ knowledge and skills, participation, and satisfaction. The paper describes the programme structure and the pilot evaluation procedure.

Keywords: Children with additional needs, healthy nutrition, parental support, online counselling, meal planning, evaluation criteria.

Kirish

Alohida ehtiyojli bolalarning kundalik ovqatlanishini tashkil etishda ota-onalar turli savollarga duch keladi. Masalan, bola ayrim taomlarni ta’mi, hidi yoki tuzilishi sababli rad etishi mumkin. Ota-ona bunday vaziyatlarni qanday kuzatish, kundalik ovqatlanishni qanday rejalashtirish va qachon mutaxassisdan yordam so‘rashni bilishi muhim. JSST va UNICEF rivojlanishida kechikishi yoki nogironligi bo‘lgan bolalarning ehtiyojlari turlicha ekanini ta’kidlab, oilaga yo‘naltirilgan yordamni va parvarishlovchilarning amaliy ko‘nikmalarini rivojlantirishni tavsiya etadi [1].

G. I. Shayxovaning *Bolalar va o‘smirlar gigiyenasi* darsligida bolalar va o‘smirlarning ovqatlanish gigiyenasi yoritilgan [5]. D. T. Rabbimovning *Sog‘lom bolalarni ovqatlantirish mezonlari* qo‘llanmasida bir yoshdan katta sog‘lom bolalarni to‘g‘ri ovqatlantirish masalalari ham ko‘rib chiqilgan [6]. Ushbu manbalardan dasturning birinchi modulida ovqatlanish gigiyenasi va kundalik ratsionni rejalashtirishga oid umumiy tushunchalarni yoritishda foydalanish mumkin.

L. Nurmuhamedova alohida yordamga muhtoj bolalarni tarbiyalashda ota-onalarning pedagogik savodxonligi va uy sharoitida olib boriladigan ishlarning ahamiyatini ta’kidlaydi [7]. Ushbu yondashuvga tayangan holda onlayn maslahat dasturida har bir mavzu bo‘yicha uyda bajariladigan amaliy topshiriq berish va uni keyingi uchrashuvda ota-onalar bilan muhokama qilish taklif etiladi.

Asosiy qism

Dastur modelini shakllantirishda parvarishlovchilarni o‘qitish bo‘yicha xalqaro qo‘llanmalar, bolalarning ovqatlanish muammolariga doir klinik tavsiyalar va dasturlarni joriy etishni baholashga oid ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi. JSSTning 2–9 yoshli,

rivojlanishida kechikishi yoki nogironligi bo‘lgan bolalar oilalariga mo‘ljallangan Caregiver Skills Training qo‘llanmasidagi guruh mashg‘ulotlari va uy sharoitida amaliy mashq qilish tamoyillari dastur tuzilmasiga asos qilib olindi [2]. Ushbu tezisda taklif qilinayotgan dastlabki sinov ham 2–9 yoshli bolalarning ota-onalariga mo‘ljallangan.

Dastlabki sinov uchun bir guruhli oldin–keyin baholash modeli taklif etiladi. Ota-onalarning bilimlari va ovqatlanishni rejalashtirish ko‘nikmalari dastur boshlanishidan oldin hamda to‘rtinchi hafta yakunida o‘lchanadi. Dasturdan bir oy o‘tgach, qisqa so‘rov yordamida qaysi amaliyotlar oilada davom ettirilayotgani va ularni qo‘llashda qanday to‘siqlar uchragani aniqlanadi.

Dastur har hafta bitta qisqa videodars, yozma qo‘llanma, uy vazifasi va mutaxassis bilan guruhli savol-javobdan iborat. Videodarslarga subtitr va matnli nusxa tayyorlanadi. Ovqatlanish rejasiga doir misollar mahalliy mahsulotlar va oilaning imkoniyatlariga moslashtiriladi.

1-jadval

Ota-onalar uchun sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha onlayn maslahat dasturining haftalik modullari va amaliy topshiriqlari

Hafta	Modul	Amaliy topshiriq
1	Sog‘lom ovqatlanish va kundalik ratsionni rejalashtirish	Oilada mavjud mahsulotlardan foydalanib, bolaning amaldagi ovqatlanish tartibiga mos bir kunlik menyu loyihasini tuzish.
2	Taom tanlash va ovqatlanish jarayonini kuzatish	Ovqatlanish kundaligida taklif etilgan taomni, bolaning munosabatini va ovqatlanish sharoitini qayd etish.
3	Ovqatlanishdagi qiyinchiliklar va mutaxassisga murojaat qilish	Berilgan vaziyatli misollar asosida qaysi holatda pediatr yoki tegishli mutaxassisga murojaat qilish kerakligini aniqlash.
4	Oilaga mos ovqatlanish tartibini shakllantirish	Keyingi ikki hafta davomida bajarish mumkin bo‘lgan ikkita aniq maqsadni belgilash va muhokama qilish.

Dasturda umumiy ta’limiy maslahatlar beriladi. Ovqatlanish vaqtida takroriy yo‘talish yoki qalqish, yutishda qiynalish kabi belgilar kuzatilsa, ota-ona tibbiy baholash uchun pediatrga yoki tegishli mutaxassisga yo‘naltiriladi. Romano va hammualliflarning nevrologik buzilishlari bo‘lgan bolalar bo‘yicha klinik qo‘llanmasida ovqatlanish va yutish bilan bog‘liq muammolarni individual baholash zarurligi ko‘rsatilgan [3].

Baholashda ota-onalarning bilim va ko‘nikmalaridagi o‘zgarishlar, mashg‘ulotlarni o‘tkazish imkoniyati hamda dastur shaklining oilalarga qanchalik mos kelishi o‘rganiladi. E. Proctor va hammualliflar dasturlarni joriy etishda ishtirokchilar tomonidan qabul qilinishi, amalda bajarish imkoniyati va belgilangan tartibga muvofiq o‘tkazilishini alohida baholashni taklif etgan [4].

2-jadval

Alohida ehtiyojli bolalarning ota-onalari uchun sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha onlayn maslahat dasturini baholash mezonlari, o‘lchash usullari va muddatlari

Mezon	Ko‘rsatkich va o‘lchash usuli	Baholash vaqti
Ota-onalarning bilim darajasi	10 savollik testda to‘g‘ri javoblar soni. Har bir ishtirokchining dastlabki va yakuniy ballari taqqoslanadi.	Dasturdan oldin va dastur yakunida
Ovqatlanishni rejalashtirish ko‘nikmasi	Vaziyatli topshiriq mahsulot xilma-xilligi, bolaning ehtiyojiga mosligi va oilada bajarish imkoniyati bo‘yicha baholanadi. Har bir mezonga 0–2 ball beriladi.	Dasturdan oldin va dastur yakunida
Ishtirok va dasturni yakunlash	Har bir modulni bajargan ota-onalar soni hamda to‘rtta modulni yakunlaganlar ulushi. Ulush dasturga ro‘yxatdan o‘tganlar soniga nisbatan hisoblanadi.	Har hafta va dastur yakunida
Qoniqish va foydalanish qulayligi	Materiallar tushunarliligi, mashg‘ulot vaqti hamda platformadan foydalanish qulayligi 5 ballik shkala va ochiq savollar orqali baholanadi.	Dastur yakunida
Mashg‘ulotlarning rejaga muvofiqligi	O‘tkazilgan mashg‘ulotlar, berilgan topshiriqlar va o‘tkazilmay qolgan faoliyatlar fasilitatorning nazorat varag‘ida qayd etiladi.	Har hafta
Ko‘nikmalarning kundalik hayotda qo‘llanishi	Ota-onalar belgilagan maqsadlardan qaysi biri amalga oshirilgani va bunga ta’sir qilgan omillar qisqa so‘rov orqali o‘rganiladi.	Dasturdan bir oy keyin

Bilim testi va vaziyatli topshiriqlar sinovdan oldin mutaxassislar tomonidan mazmun jihatidan ko‘rib chiqiladi, so‘ng kichik ota-onalar guruhida savollarning tushunarliligi tekshiriladi. Ma’lumotlar ota-onalarning roziligi asosida kodlangan shaklda yig‘iladi. Yakuniy tahlilda o‘rtacha ball o‘zgarishi bilan birga dasturdan chiqqan yoki yakuniy baholashda qatnashmagan ota-onalar soni ham ko‘rsatiladi. Bir guruhli sinov dastlabki o‘zgarishlarni aniqlashga xizmat qiladi. O‘zgarishlar aynan dastur ta’sirida yuz berganini tekshirish uchun keyingi tadqiqotga taqqoslash guruhi kiritilishi mumkin.

Xulosa

Taklif etilgan to‘rt haftalik dastur ota-onalarga ovqatlanishni rejalashtirish, bolaning taomga munosabatini kuzatish va mutaxassis yordami kerak bo‘ladigan vaziyatlarni aniqlash bo‘yicha mashq qilish imkonini beradi. Dastlabki sinov orqali qaysi modullardan so‘ng bilim va ko‘nikmalar ko‘proq o‘zgargani, oilalar qaysi mashg‘ulotlarda qiynalgani va qanday amaliyotlarni bir oy o‘tgach ham davom ettirgani o‘rganiladi. Shu ma’lumotlar dastur mazmuni va o‘tkazish shaklini takomillashtirishga asos bo‘ladi. Tezisda baholash rejasi taqdim etilgan. Dastur bo‘yicha empirik natijalar sinov yakunida olinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. UNICEF, World Health Organization. Nurturing Care for Children with Developmental Delays and Disabilities: Thematic Brief. 2026. JSST nashri

2. World Health Organization. Caregiver Skills Training for Families of Children with Developmental Delays or Disabilities: Adaptation and Implementation Guide. 2022. JSST qo‘llanmasi

3. Romano C. va boshq. European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Guidelines for the Evaluation and Treatment of Gastrointestinal and Nutritional Complications in Children With Neurological Impairment. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition. 2017. 65(2), 242–264. PubMed

4. Proctor E. va boshq. Outcomes for Implementation Research: Conceptual Distinctions, Measurement Challenges, and Research Agenda. Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research. 2011. 38(2), 65–76. DOI

5. Shayxova G. I. Bolalar va o‘smirlar gigiyenasi. Darslik. Toshkent, 2009. 432 b.

6. Rabbimov D. T. Sog‘lom bolalarni ovqatlantirish mezonlari. O‘quv qo‘llanma. Samarqand, STEP-SEL, 2024. 117 b. ISBN 978-9910-720-01-7. Muallif familiyasi elektron katalogda «Rabbimovu» shaklida keltirilgan.

7. Nurmuhamedova L. Alohida yordamga muhtoj bo‘lgan o‘quvchilarni tarbiyalashda oilaning o‘rni. Ijtimoiy-gumanitar sohada ilmiy-innovatsion tadqiqotlar, 2026, 3-jild, 4-son, 767–772-b.