

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING ‘‘ SOG‘LOM
OVQATLANISHI VA YAGONA MAVSUMIY TAOMNOMANING
AFZALLIKLARI’’**

Norin tumani 38 -MTT

Hamshirasi Rayimjonova Hilola:

Kirish

Mamlakatimizda sog‘lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasida yosh avlodning sog‘lig‘ini mustahkamlash, ularning jismoniy va intellektual rivojlanishi uchun qulay shart-sharoitlar yaratish, maktabgacha ta‘lim sifatini oshirish hamda bolalarni sog‘lom ovqatlantirish masalalariga alohida e‘tibor qaratilgan. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalarning to‘g‘ri ovqatlanishini tashkil etish nafaqat ularning bugungi sog‘lig‘i, balki kelajakdagi barkamol shaxs bo‘lib voyaga yetishida ham muhim omil hisoblanadi.

Maktabgacha yosh – inson hayotidagi eng mas‘uliyatli rivojlanish bosqichidir. Aynan shu davrda bolaning suyak-mushak tizimi shakllanadi, bosh miya faoliyati jadal rivojlanadi, immunitet mustahkamlanadi va organizmning turli kasalliklarga chidamliligi ortadi. Shu sababli ushbu yoshdagi bolalarning oziqlanish ratsioni ilmiy asoslangan me‘yorlar asosida tashkil etilishi zarur.

Mutaxassislarining ta‘kidlashicha, bola organizmiga zarur bo‘lgan oqsil, yog‘, uglevod, vitamin va mineral moddalarning yetarli miqdorda qabul qilinishi uning jismoniy o‘sishi, aqliy rivojlanishi, xotira va diqqatining mustahkamlanishida muhim rol o‘ynaydi. Aksincha, noto‘g‘ri ovqatlanish vitamin yetishmovchiligi, kamqonlik, ortiqcha vazn yoki immunitetning pasayishi kabi salbiy oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Shu bois O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta‘limi vazirligi hamda Sog‘liqni saqlash vazirligi tomonidan maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida bolalarni ovqatlantirish tizimi tubdan takomillashtirildi. Amaliyotga Yagona mavsumiy taomnoma joriy etildi. Ushbu tizim bolalarni yil fasllariga mos, vitaminlarga boy, sifatli va xavfsiz oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta‘minlashga xizmat qiladi.

Yagona mavsumiy taomnomaning joriy etilishi natijasida taomlarning sifati va xilma-xilligi oshdi, ovqatlanish me‘yorlari yagona standart asosida yo‘lga qo‘yildi, oziq-ovqat xavfsizligi kuchaytirildi hamda bolalar organizmining fiziologik ehtiyojlariga mos ovqatlanish tizimi yaratildi. Mazkur tizim nafaqat bolalarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, balki ularda sog‘lom turmush tarzi va to‘g‘ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirishga ham xizmat qilmoqda.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etishda rahbar, tibbiyot xodimi, oshpazlar, tarbiyachilar va ota-onalarning o'zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, hamshira tomonidan oziq-ovqat mahsulotlarining sifati, yaroqlilik muddati, saqlash sharoitlari, taom tayyorlash texnologiyasi hamda sanitariya-gigiyena talablariga rioya etilishi ustidan olib boriladigan nazorat bolalar salomatligini ta'minlashning eng muhim omillaridan biridir.

Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lom ovqatlanishining ilmiy asoslari, Yagona mavsumiy taomnomaning afzalliklari, bolalar salomatligiga ta'siri hamda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ushbu tizimni samarali tashkil etishning amaliy jihatlari yoritiladi.

[07.07.2026 7:48] Norin tumani 38 -MTT Hamshirasi Rayimjonova Hilola: Maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lom ovqatlanishining ilmiy asoslari

Maktabgacha yoshdagi bolalar organizmi tez sur'atlarda o'sib va rivojlanib boradi. Shu sababli ularning oziq moddalarga bo'lgan ehtiyoji kattalarnikiga nisbatan yuqoriroq bo'ladi. Bolaning kunlik ovqat ratsioni organizmning energiya sarfini qoplash bilan birga, uning jismoniy o'sishi, aqliy rivojlanishi va immun tizimining mustahkamlanishini ham ta'minlashi lozim.

Sog'lom ovqatlanishning asosiy tamoyillaridan biri ovqat tarkibida oqsil, yog' va uglevodlarning me'yoriy nisbatda bo'lishidir. Oqsillar hujayra va to'qimalarning qurilish materiali bo'lib, go'sht, baliq, tuxum, sut va dukkakli mahsulotlarda ko'p uchraydi. Yog'lar organizmni energiya bilan ta'minlaydi hamda vitaminlarning o'zlashtirilishiga yordam beradi. Uglevodlar esa bolaning kun davomida faol harakat qilishi va aqliy faoliyati uchun asosiy energiya manbai hisoblanadi.

Vitamin va mineral moddalar ham bola salomatligi uchun juda muhimdir. Masalan, A vitamini ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi, D vitamini suyaklarning mustahkam rivojlanishiga xizmat qiladi, C vitamini immunitetni kuchaytiradi, temir moddasi esa kamqonlikning oldini oladi. Shu sababli bolalar ratsionida yangi meva-sabzavotlar, ko'katlar, sut mahsulotlari va go'sht mahsulotlari muntazam bo'lishi zarur.

Bolalarni ovqatlantirishda ovqatlanish tartibiga rioya qilish ham muhim ahamiyatga ega. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar kuniga 4 mahal ovqatlanadi. Nonushta, ikkinchi nonushta (yoki tamaddi), tushlik va kechki ovqat belgilangan vaqtda berilishi ovqat hazm qilish tizimining me'yorida ishlashiga yordam beradi.

Ovqat tayyorlash jarayonida sanitariya-gigiyena talablariga qat'iy amal qilinishi zarur.

Mahsulotlarni saqlash harorati, yaroqlilik muddati, oshxona jihozlarining tozaligi, xodimlarning shaxsiy gigiyenasi hamda tayyor taomlarning sifati doimiy nazorat ostida bo'lishi kerak. Bu oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklarning oldini olishda muhim omil

hisoblanadi.

Yagona mavsumiy taomnomaning afzalliklari

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida joriy etilgan Yagona mavsumiy taomnoma bolalarning sog'lom ovqatlanishini ilmiy asosda tashkil etishga xizmat qiladi. Taomnoma yilning fasllariga mos ravishda tuzilgani sababli mavsumiy meva va sabzavotlardan keng foydalaniladi. Bu esa taomlarning vitaminlarga boy, mazali va foydali bo'lishini ta'minlaydi.

Yagona mavsumiy taomnoma barcha davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yagona me'yor asosida qo'llanilishi tufayli ovqatlanish sifati barqarorlashadi. Har bir taomning tarkibi, kaloriyasi va oziqaviy qiymati mutaxassislar tomonidan hisoblab chiqiladi. Natijada bolalar organizmining fiziologik ehtiyojlari to'liq qondiriladi.

Mazkur tizim oziq-ovqat mahsulotlaridan oqilona foydalanish, isrofgarchilikni kamaytirish, xarajatlarni samarali rejalashtirish hamda sanitariya-gigiyena talablariga rioya etishni kuchaytirishga ham xizmat qiladi. Eng muhimi, bolalarda sog'lom ovqatlanish odatlari shakllanib, ularning jismoniy va aqliy rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratiladi.

[07.07.2026 7:50] Norin tumani 38 -MTT Hamshirasi Rayimjonova Hilola: Maktabgacha ta'lim tashkiloti hamshirasining sog'lom ovqatlanishni tashkil etishdagi vazifalari

Maktabgacha ta'lim tashkilotida tibbiyot hamshirasi bolalar salomatligini muhofaza qilish, kasalliklarning oldini olish hamda sog'lom ovqatlanishni tashkil etishda muhim o'rin egallaydi. Hamshiraning faoliyati nafaqat bolalarning sog'lig'ini nazorat qilish, balki ovqatlanish jarayonining amaldagi me'yoriy hujjatlar asosida tashkil etilishini ta'minlashga ham qaratilgan.

Hamshira har kuni oziq-ovqat mahsulotlarini qabul qilish jarayonida ularning sifati, yaroqlilik muddati, saqlash sharoiti va mahsulotlarga ilova qilingan sifat sertifikatlarini tekshiradi. Sifatsiz yoki yaroqlilik muddati o'tgan mahsulotlarning iste'molga qo'yilishiga yo'l qo'ymaydi.

Ovqat tayyorlash jarayonida hamshira taomlarning tasdiqlangan Yagona mavsumiy taomnoma asosida tayyorlanishini, mahsulotlarning me'yor bo'yicha ishlatilishini va sanitariya-gigiyena qoidalariga qat'iy rioya etilishini nazorat qiladi. Tayyorlangan taomlarning tashqi ko'rinishi, hidi, ta'mi va haroratini baholab, maxsus jurnalga tegishli qaydlarni kiritadi.

Bolalarning ovqatlanish jarayonini kuzatish ham hamshiraning muhim vazifalaridan biridir. U bolalarning ovqatni qanday iste'mol qilayotganini, ishtahasini, ovqatga nisbatan allergik reaksiyalar yoki boshqa noxush holatlarni kuzatib boradi. Zarurat tug'ilganda ota-onalar va pedagoglarga tavsiyalar beradi.

Hamshira maktabgacha ta'lim tashkiloti oshxonasi, oziq-ovqat ombori, idish-tovoqlar, muzlatkichlar va oshxona jihozlarining sanitariya holatini muntazam tekshiradi.

Xodimlarning tibbiy ko'rikdan o'z vaqtida o'tishi va shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya etishini nazorat qiladi.

Shuningdek, hamshira tarbiyachilar va ota-onalar o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish bo'yicha suhbatlar, seminarlar va tushuntirish ishlarini olib boradi. Bolalarga foydali ovqatlanish odatlarini singdirish, shirinliklar va gazlangan ichimliklarni me'yoridan ortiq iste'mol qilishning salbiy oqibatlari haqida ma'lumot beradi. Maktabgacha ta'lim tashkilotida sog'lom ovqatlanish tizimining samarali ishlashi rahbar, hamshira, oshpaz, tarbiyachi va ota-onalarning o'zaro hamkorligiga bog'liq. Ayniqsa, hamshiraning mas'uliyatli va tizimli faoliyati bolalar salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish hamda Yagona mavsumiy taomnomaning to'liq va sifatli amalga oshirilishida muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Qonuni. "Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida". O'RQ-595, 16-dekabr 2019-yil.
2. O'zbekiston Respublikasi Qonuni. "Ta'lim to'g'risida". O'RQ-637, 23-sentyabr 2020-yil.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar ovqatlanishini tashkil etishga oid amaldagi qaror va me'yoriy hujjatlar.
4. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi. "Ilk qadam" davlat o'quv dasturi. Toshkent, 2022.
5. O'zbekiston Respublikasi Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi qo'mitasi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanishni tashkil etish bo'yicha sanitariya qoidalar va me'yorlari (SanPiN).
6. World Health Organization (WHO). Healthy Diet. Geneva: WHO, 2020.
7. UNICEF. The State of the World's Children: Nutrition for Every Child. New York: UNICEF, 2019.
8. Avliyakov N.X. Pedagogika. Toshkent: O'qituvchi.
9. Hasanboyev J., To'raqulov X. Pedagogika nazariyasi. Toshkent: Fan va texnologiya.
10. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. Toshkent: O'zbekiston, 2021.