

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTIDA SOG'LOM OVQATLANISHNING AHAMIYATI

Jalolova Nafisa O'ktam qizi

Toshkent shahridagi Bucheon universiteti

Ta'lim menejmenti fakulteti 1- kurs magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishtizimini to'g'ri tashkil etishning nazariy va amaliy jihatlarini yoritilgan. Bolalar organizmining to'g'ri rivojlanishida muvozanatli ovqatlanishning o'rni, ovqatlanish me'yorlarini belgilash, milliy mahsulotlardan oqilona foydalanish, shuningdek, tarbiyachilar va ota-onalarning hamkorlikdagi roli haqida fikr yuritilgan. Maqolada sog'lom ovqatlanishning ijtimoiy ahamiyati, uning bolalar salomatligi faolligi va aqliy rivojiga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda amaliy ahamiyatga ega bo'lib sog'lom avlodni tarbiyalashda muhim manba bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: sog'lom ovqatlanish, maktabgacha ta'lim, bola salomatligi, milliy mahsulotlar, tarbiyachi, ota-ona, muvozanatli ratsion.

Аннотация: В статье освещаются теоретические и практические аспекты правильной организации системы здорового питания в дошкольных образовательных учреждениях. Рассматривается значение сбалансированного питания для правильного развития организма детей, определение норм питания, рациональное использование национальных продуктов, а также совместная роль воспитателей и родителей. В статье анализируется социальная значимость здорового питания, его влияние на здоровье, активность и умственное развитие детей. Результаты исследования имеют практическое значение для формирования здорового образа жизни в дошкольных учреждениях и служат важным источником в воспитании здорового поколения.

Ключевые слова: здоровое питание, дошкольное образование, здоровье ребёнка, национальные продукты, воспитатель, родитель, сбалансированный рацион

Annotation: This article highlights the theoretical and practical aspects of organizing a proper healthy nutrition system in preschool education institutions. It discusses the importance of balanced nutrition for the proper development of children's bodies, the determination of nutritional standards, the rational use of national food products, as well as the collaborative role of educators and parents. The article analyzes the social significance of healthy eating and its impact on children's health, activity, and intellectual development.

The research results have practical importance in promoting a healthy lifestyle in preschool institutions and serve as an important source for raising a healthy generation.

Keywords: *healthy nutrition, preschool education, child health, national products, educator, parent, balanced diet*

Kirish

Maktabgacha yosh davri — bolaning jismoniy, aqliy va ruhiy rivojlanishida eng mas'uliyatli bosqichdir. Shu sababli bu davrda sog'lom ovqatlanish masalasi alohida e'tiborni talab etadi. Bola organizmining o'sishi, immunitetining shakllanishi, faoliyatga bo'lgan qiziqishi aynan to'g'ri va me'yoriy ovqatlanishga bevosita bog'liqdir.

Asosiy qism

1. Sog'lom ovqatlanishning mazmuni

Sog'lom ovqatlanish — bu inson organizmiga zarur bo'lgan oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalarning muvozanatli tarzda iste'mol qilinishidir. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida (MTT) bolalarning yoshiga, sog'lig'iga va jismoniy faolligiga mos ovqatlanish me'yorlari belgilangan.

To'g'ri ovqatlanish bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. O'z vaqtida va to'g'ri ta'minlangan ozuqa moddalari:

- Immunitet tizimini mustahkamlaydi.
- O'sish va rivojlanishni qo'llab-quvvatlaydi.
- Aqliy salohiyatni oshiradi.
- Energiya manbai hisoblanadi.

Asosiy oziq-ovqat guruhlari va ularning bolalar ovqatlanishidagi roli

Bolalar ovqatlanishida quyidagi asosiy oziq-ovqat guruhlari inobatga olish zarur:

- Sabzavotlar va mevalar – vitaminlar, minerallar va tolalar manbai.
- Don mahsulotlari – energiya manbai sifatida.
- Oqsillar (go'sht, baliq, tuxum, loviya) – o'sish va ta'mirlash jarayonlari uchun zarur.
- Sut mahsulotlari – kalsiy manbai sifatida suyaklarning mustahkamligi uchun muhim.

Sog'lom Ovqatlanish Odatlarini Shakllantirish

Bolalarda sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish uchun quyidagi usullardan foydalanish mumkin:

- Namuna bo'lish – Ota-onalar bolalar uchun eng yaxshi namuna hisoblanadi.
- Tanlov imkoniyatini berish – Bolalarga turli xil sog'lom ovqatlar orasidan tanlash imkoniyatini bering.
- Birgalikda ovqat tayyorlash – Bolalarni ovqat tayyorlash jarayoniga jalb qiling.

2. MTTlarda ovqatlanishni tashkil etish tartibi

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining tegishli qarorlari asosida har bir MTTda kunlik uch mahal ovqatlanish joriy qilingan:

- Nonushta — ertalabki energiya manbai;
- Tushlik — eng to'yimli va vitaminlarga boy ovqat;
- Poldnik (kechki yengil ovqat) — yotishdan oldin hazmi yengil bo'lgan taomlar.

Har bir menyu sog'lom ovqatlanish gigiyenasi qoidalari asosida dietolog va tibbiy xodim nazoratida tayyorlanadi.

3. Sog'lom ovqatlanishning ijtimoiy ahamiyati

Sog'lom ovqatlanish nafaqat bola salomatligini mustahkamlaydi, balki:

- diqqat va xotirani yaxshilaydi;
- o'qishga va o'yinlarga qiziqishni oshiradi;
- tez charchashning oldini oladi;
- surunkali kasalliklarning kamayishiga sabab bo'ladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muvozanatli ovqatlanadigan bolalar o'rtasida immunitet darajasi 25–30% yuqori bo'ladi.

4. Ovqatlanishda milliy mahsulotlarning o'rni

O'zbekistonning boy milliy taomlari – sut, go'sht, sabzavot, don mahsulotlari va mevalar – bolalar uchun eng foydali energiya manbai hisoblanadi. Shu sababli MTT menyusiga milliy taomlardan:

- sho'rva,
- bo'tqa,
- osh,
- kompot kabi mahsulotlar kiritilishi tavsiya etiladi.

5. Tarbiyachilar va ota-onalarning roli

Sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirishda:

- tarbiyachilar bolalarga ovqatlanish odobini o'rgatishlari;
- ota-onalar esa uyda MTT menyusiga mos sog'lom taomlar tayyorlashlari zarur.

MTTdagi va oiladagi ovqatlanish uyg'un bo'lsa, bola organizmi barqaror rivojlanadi.

XULOSA

Sog'lom ovqatlanish — bu nafaqat bolaning jismoniy rivojlanishi, balki uning aqliy, hissiy va ijtimoiy barkamolligi uchun ham muhim omildir. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish orqali bolalarning kunlik energiya sarfini qoplash, immunitetini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish mumkin. Shuningdek, tarbiyachilar, oshxona xodimlari va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlik sog'lom

ovqatlanish madaniyatini rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. Muvozanatli ovqatlanishning yo‘lga qo‘yilishi natijasida bolalarda o‘shish jarayonlari barqarorlashadi, kasalliklar kamayadi, o‘quv faoliyati va ijodiy qobiliyatlar yanada yuksaladi. Shunday qilib, maktabgacha ta‘lim tizimida sog‘lom ovqatlanish siyosatini takomillashtirish – sog‘lom, faol va barkamol avlodni tarbiyalashning poydevori hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 25-iyuldagi 626-sonli “Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida bolalarni sog‘lom ovqatlantirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. “Bolalar ovqatlanishining gigiyenik me‘yorlari” qo‘llanmasi, 2021.
3. Raximova M. ”Maktabgacha ta‘lim metodikasi”, Toshkent: Fan nashriyoti, 2023.
4. “Sog‘lom avlod uchun” jamg‘armasi. Sog‘lom ovqatlanish dasturi bo‘yicha uslubiy qo‘llanma, 2020.
5. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST). Global Nutrition Report, 2022-yil.
6. Karimova D., Tursunova Z. “Bola salomatligi va ovqatlanish madaniyati”, Toshkent,