

МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ TASHKILOTLARIDA SOG'LOM OVQATLANISHNI TASHKIL ETISH

Jumanova Shahnoza Ikromjonovna
Qo'qon universiteti dosenti, v.b (PhD)
Yo'ldasheva Shahnoza Husanovna
Qo'qon universiteti magistranti

Annotatsiya. Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lom ovqatlanishining ahamiyati, sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishda maktabgacha ta'lim muassasalarining o'рни haqida so'z boradi. Shuningdek, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etish, jumladan, muvozanatli menyuni ishlab chiqish, yangi va to'yimli ingredientlardan foydalanish, ijobiy ovqatlanish muhitini yaratish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Bolaning ovqatlanishi, maktabgacha ta'lim, sog'lom ovqatlanish odatlari, oziq-ovqat xavfsizligi, menyuni rejalashtirish, pishirish texnikasi, oziqlantirish amaliyoti, madaniy fikrlar, jamiyat ishtiroki, ota-onalarning roli, bola salomatligiga ta'siri.

Аннотация. В статье говорится о значении здорового питания детей дошкольного возраста, роли дошкольных образовательных учреждений в формировании привычек здорового питания. Также приведены рекомендации по организации здорового питания в дошкольных образовательных организациях, включающие разработку сбалансированного меню, использование свежих и питательных ингредиентов, создание позитивной пищевой среды.

Ключевые слова: Детское питание, дошкольное образование, привычки здорового питания, безопасность пищевых продуктов, планирование меню, методы приготовления пищи, практика кормления, культурные соображения, участие сообщества, роль родителей, влияние на здоровье детей.

Abstract. The article talks about the importance of healthy nutrition of preschool children, the role of preschool educational institutions in the formation of healthy eating habits. Also, there are recommendations for organizing healthy meals in preschool educational organizations, including developing a balanced menu, using fresh and nutritious ingredients, and creating a positive eating environment.

Keywords: Child nutrition, preschool education, healthy eating habits, food safety, menu planning, cooking techniques, feeding practices, cultural considerations, community involvement, role of parents, impact on child health.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etish bolalarning umumiy salomatligi va farovonligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. To'yimli

va muvozanatli ovqatlar bilan ta'minlash orqali maktabgacha ta'lim tashkilotlari bolalarning baquvvat tana va ongini rivojlantirishga, surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishga va ularning ta'lim natijalarini yaxshilashga yordam beradi. Bundan tashqari, sog'lom ovqatlanish odatlari bolalarga erta yoshda singdirilishi mumkin, bu esa ularni butun umr sog'lom bo'lishiga yordam beradi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi PQ-3305-son Farmoniga ko'ra maktabgacha ta'lim vazirligining maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etishni ta'minlash borasidagi vazifalari belgilab berilgan. Vazirlikka maktabgacha ta'lim muassasalarida ovqatlanish standartlarini ishlab chiqish va joriy etish, tarbiyachi va xodimlarni sog'lom ovqatlanish amaliyotiga o'rgatish, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida taqdim etilayotgan oziq-ovqat sifati va xavfsizligini nazorat qilish kabi vazifalar yuklangan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng joriy etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3221-son Qarori O'zbekiston aholisi, jumladan, maktabgacha yoshdagi bolalar o'rtasida sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan. Unda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida to'yimli taomlar bilan ta'minlash muhimligiga urg'u berilib, ota-onalarni uyda sog'lom ovqatlanish amaliyotini targ'ib qilishga jalb etishga qaratilgan.

Mazkur farmon va qarorlarda O'zbekiston hukumatining bolalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, ularning kamol topishi uchun to'g'ri ovqatlanishini ta'minlash borasidagi sa'y-harakatlari o'z ifodasini topgan. Aniq standartlarni o'rnatish va davlat-xususiy sheriklikni rag'batlantirish orqali hukumat O'zbekistondagi barcha maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sog'lom ovqatlanishni haqiqatga aylantirishga harakat qilmoqda.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom ovqatlanish odatlarini rivojlantirish ularning umumiy salomatligi va farovonligi uchun juda muhimdir. Hayotning ushbu dastlabki bosqichida bolalar tez o'sib boradi va rivojlanadi. Bu davrda ularning ozuqaviy ehtiyojlari yuqori xisoblanadi. Sog'lom ovqatlanish bolalarni to'g'ri o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan asosiy oziq moddalar bilan ta'minlaydi, shuningdek, ularni semirish, yurak kasalliklari va 2-toifa diabet kabi kasalliklardan himoya qilishga yordam beradi.

Bolalarni to'yimli oziq-ovqat bilan ta'minlash va ularga sog'lom tanlov qilish muhimligini o'rgatish orqali maktabgacha ta'lim muassasalari umr bo'yi sog'lom ovqatlanish uchun zamin yaratishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Sog'lom ovqatlanish har qanday yoshdagi bolalar uchun juda muhim, ammo o'sish va rivojlanishning muhim bosqichida bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar uchun alohida ahamiyatlidir. Maktabgacha yoshdagi bolalar o'sayotgan tanasi va

miyasini qo'llab-quvvatlash uchun turli xil ozuqa moddalariga muhtoj. Maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lom ovqatlanish bolalarning o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishiga yordam beradi.

Pedagog olimlar Sally Sampson va Karen Kallen maktabgacha yoshdagi bolalarning ovqatlanish ehtiyojlari haqida umumiy ma'lumotlar bergan va maktabgacha ta'lim muassasasida sog'lom ovqatlanish muhitini yaratish bo'yicha bir qancha amaliy maslahatlar berib o'tishgan.

MTTDMQTMOI "Maktabgacha ta'lim metodikasi" kafedrasida katta o'qituvchisi Shaxnoza Ro'ziyeva «Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlantirishni tashkil etishning zamonaviy usullari» mavzusidagi maqolasida maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lom ovqatlanish tamoyillari haqida umumiy ma'lumot beradi va maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanish amaliyotini joriy etish bo'yicha amaliy ko'rsatmalarni berib o'tgan. Maqolada turli manfaatdor tomonlar, jumladan, maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyachilari, ma'murlar va ota-onalarga bir qancha tavsiyalar berib o'tilgan.

Maktabgacha ta'lim jarayonida tarbiyalanuvchilarni har tomonlama rivojlantirish muammolari bilan ham bir qator olimlar shug'ullanganlar. Ulardan; F. Frebel, M. Montessori, O. Dekroli, Ye. I. Tixeeva, Sh. A. Abdullaeva, B. Asqarxo'jaeva, M. Rasulova, Oxunova, G. Komilova, F. Qodirova, D. Babayeva, L. Nazirovalar mazkur muammo bilan shug'ullanganlar.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanish dasturlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishga yordam beradigan bir qancha asosiy omillar mavjud. Bularga quyidagilar kiradi:

Sog'lom ovqatlanish bo'yicha kuchli siyosat majburiyati: Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni targ'ib qiluvchi va nosog'lom oziq-ovqat va ichimliklarni cheklaydigan aniq va izchil siyosat bo'lishi kerak.

Malakali va tajribali oziq-ovqat xizmati xodimlari: Oziq-ovqat xizmati xodimlari oziq-ovqat mahsulotlarini xavfsiz ishlatish amaliyoti bo'yicha o'qitilishi va bolalar ovqatlanishi haqida ma'lumotga ega bo'lishi kerak.

Turli xil to'yimli va jozibali oziq-ovqat tanlovlari: Ovqatlar turli xil mevalar, sabzavotlar, to'liq donalar va yog'siz oqsil manbalarini o'z ichiga olishi kerak.

Ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi ovqatlanish muhiti: bolalarni o'z tezligida va qulay va bo'shashgan muhitda ovqatlanishga undash kerak.

Jismoniy faollik uchun imkoniyatlar: Bolalarga kun davomida jismoniy faol bo'lish imkoniyatini berish kerak, bu ularga ortiqcha kaloriyalarni yoqish va sog'lom ovqatlanish odatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Ota-onalar va xodimlar uchun ta'lim: Ota-onalar va xodimlar sog'lom ovqatlanishning ahamiyati, uyda va maktabda bolalarning sog'lom ovqatlanish

odatlarini qanday qo'llab-quvvatlash haqida ma'lumot olishlari kerak. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etishning dolzarbligiga hissa qo'shadigan bir qator omillar mavjud. Bu omillarga quyidagilar kiradi:

Bolalik semizligi va ovqatlanish bilan bog'liq boshqa kasalliklarning ortib borishi.

Bolalar salomatligi va rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan oziq-ovqat xavfsizligi muammosini hal qilish zarurati.

Erta bolalik davridagi ovqatlanishning umrbod salomatlik uchun ahamiyati tobora ortib bormoqda.

Ana shu omillardan kelib chiqqan holda, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etish e'tiborga loyiq dolzarb masala ekanligi ayon bo'ladi. Bolalarning to'yimli oziq-ovqat bilan ta'minlanishi va sog'lom tanlov qilish muhimligini o'rganishi uchun choralar ko'rish orqali maktabgacha ta'lim muassasalari o'z o'quvchilarining salomatligi va farovonligini mustahkamlashga yordam beradi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etish murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, u turli jihatlarni, jumladan, muvozanatli va to'yimli menyuni ishlab chiqish, yuqori sifatli oziq-ovqat mahsulotlaridan foydalanish, sanitariya-gigiyena me'yorlarini amalga oshirish va oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarishni tashkil etishni o'z ichiga oladi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etishni har tomonlama o'rganish uchun quyidagi bosqichlarni o'z ichiga olgan ko'p bosqichli yondashuv qo'llanildi:

Normativ-huquqiy bazani tahlil qilish

Tadqiqot maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etishni tartibga soluvchi me'yoriy-huquqiy bazani tahlil qilishdan boshlandi. Bu maktabgacha ta'lim tashkilotlarida oziq-ovqat xavfsizligi, ovqatlanish va ovqatlanish jarayoni bilan bog'liq qonunlar, qoidalar va sanitariya-gigiyena me'yorlarini ko'rib chiqishni o'z ichiga oldi.

Ilmiy adabiyotlarni ko'rib chiqish

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etish bo'yicha joriy ilg'or tajribalar va dalillarga asoslangan tavsiyalarni aniqlash maqsadida ilmiy adabiyotlar to'liq o'rganiladi. Bunda turli manbalardan olingan tadqiqot maqolalari, hisobotlari va ko'rsatmalarini ko'rib chiqish mumkin.

Vaziyatni tahlil qilish

Amaliyotda sog'lom ovqatlanishni tashkil etish masalalarini chuqurroq o'rganish maqsadida bir nechta maktabgacha ta'lim tashkilotlarida amaliy vaziyat tahlili o'tkaziladi. Bu ovqatlanish jarayonini kuzatish, xodimlar va ota-onalar bilan suhbatlashish, menyu rejaları va oziq-ovqat yozuvlarini ko'rib chiqishni o'z ichiga oladi.

So'rovnoma

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyachilari o'rtasida ularning sog'lom ovqatlanish bo'yicha bilimi, munosabati va amaliyotini baholash maqsadida so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnomada sog'lom ovqatlanishning ahamiyati, sog'lom ovqatlanishni tashkil etishda duch keladigan muammolar va bolalar o'rtasida sog'lom ovqatlanish odatlarini targ'ib qilishda qo'llaniladigan strategiyalar haqida savollar berilgan.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Oziqlanish bolalarning o'sishi, rivojlanishi va umumiy salomatligida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari o'zlari xizmat ko'rsatayotgan bolalarni ularning ehtiyojlarini qondiradigan to'yimli taomlar bilan ta'minlashga mas'uldir.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni tashkil qilish uchun bir nechta asosiy komponentlar mavjud. Bularga quyidagilar kiradi:

Turli yoshdagi bolalarning ovqatlanish ehtiyojlarini qondiradigan muvozanatli ovqatlanish rejasini ishlab chiqish.

Oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklarning oldini olish uchun oziq-ovqat xavfsiz tarzda tayyorlanishi va saqlanishini ta'minlash.

Bolalarni sog'lom ovqatlanish qoidalariga o'rgatish.

Ota-onalarni sog'lom ovqatlanishni tashkil etish jarayoniga jalb qilish.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari ushbu komponentlarni samarali amalga oshirganda, ular bir qator ijobiy natijalarga erishishlari mumkin, jumladan:

Bolalarning ovqatlanish holatini yaxshilash.

Bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilash.

Bolalarda kognitiv funktsiyani yaxshilash.

Bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etish bolalar salomatligi va farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotga ko'ra, maktabgacha yoshdagi bolalarda ko'proq meva, sabzavot va to'liq don iste'mol qilgan bolalar keyingi yillarda sog'lom vaznga ega bo'lish ehtimoli ko'proq ekanligi aniqlandi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytish mumkinki, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etish bolalar salomatligi va farovonligida muhim ahamiyatga ega. Bolalarning ozuqaviy ehtiyojlarini qondiradigan sifatli oziq-ovqat bilan ta'minlanishini nazorat qilish kerak. Buni belgilangan sanitariya qoidalari, me'yorlari va gigiena talablariga rioya qilish orqali amalga oshirish mumkin. Bolalarni sog'lom taomlar bilan ta'minlash orqali biz ularning o'sib-ulg'ayishiga yordam bera olamiz. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari o'sib borayotgan tana va ongning ozuqaviy ehtiyojlarini qondiradigan keng qamrovli va xilma-xil menyularni yaratish uchun ovqatlanish bo'yicha mutaxassislar, ota-onalar va jamoatchilik bilan hamkorlikni

birinchi o‘ringa qo‘yishlari kerak. Bundan tashqari, sog‘lom ovqatlanishning muhimligini targ‘ib qiluvchi ta‘lim tashabbuslari bolalarga va ularning oilalariga oziq-ovqat mahsulotlarini oqilona tanlash uchun zarur bo‘lgan bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lish uchun alohida e‘tibor qaratish kerak. Muvozanatli ovqatlanishning ahamiyatini ta‘kidlab, to‘yimli oziq-ovqatlarga ijobiy munosabatni shakllantirish va sog‘lom ovqatlanish amaliyotini qo‘llab-quvvatlovchi muhitni yaratish orqali maktabgacha ta‘lim tashkilotlari yosh bolalarning har tomonlama rivojlanishiga katta hissa qo‘shishi mumkin. Bugungi kunda sog‘lom ovqatlanishni targ‘ib qilishga investitsiyalar nafaqat maktabgacha yoshdagi bolalarning farovonligiga foyda keltiradi, balki sog‘lom va samarali kelajak avlod uchun zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng joriy etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3221-son Qarori
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 11 iyuldagi “Maktabgacha ta‘lim tizimiga ilg‘or axborot va pedagogika texnologiyalarini joriy etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 487-son qarori.
3. Mirziyoyev Sh. M “Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat‘iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz” – T; O‘zbekiston, 2017, 146-bet
4. JS Ikromjonovna. (2023). Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida bolalarning o‘yin kompetensiyasini rivojlantirish. Qo‘qon universiteti xabarnomasi, 586-5885.
5. Xurshidaxon, A., & Ikromjonovna, J. S. (2023). Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida bolalarni atrof-muhitni asrab-avaylash va g‘amxo‘rlik ko‘rsatishga o‘rgatish. Qo‘qon universiteti xabarnomasi, 551-553.7.
6. Maktabgacha pedagogika. Darslik. Fotima Qodirova, Shoista Toshpo‘latova, Nargiza Kayumova, Malohat A‘zamova. “Tafakkur” nashriyoti, Toshkent – 2019, 308-bet.
7. Jumanova, S. (2022). Landscape in Usmon Azim" bakhshiyona". European journal of innovation in nonformal education, 2(4), 169-172.
8. UNICEF - xalqaro bolalarni qo‘llab-quvvatlash tashkiloti. <https://www.unicef.org/uzbekistan/uz/maktabgacha-talim>
9. <https://xs.uz/uz/post/ozbekiston-respublikasi-maktabgacha-talim-tizimini-2030-jilgacha-rivozhlantirish-kontseptsiyasi-amalda>
10. SI Jumanova, D Asqarova. (2023). MAKTABGACHA TA‘LIMDA TAYYORLOV GURUHI TARBIYALANUVCHILARINING KREATIV FIKRLASHINI O‘STIRISHDA STEM TA‘LIMINING O‘RNI Educational Research in Universal Sciences 2 (15), 377-381
11. SI Jumanova, G Mullaboyeva. BOLALARNI MAKTAB TA‘LIMIGA TAYYORLASHDA SHARQ VA G‘ARB ALLOMALARINING QARASHLARIDAN FOYDALANISH Educational Research in Universal Sciences 2 (14), 445-451