

**MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALARNI TO'G'RI
OVQATLANISH QOIDALARI VA SHAXSIY GIGIYENA**

Xudoynazarova O'g'ilshod Parda qizi

Surxondaryo viloyati Angor tumanidagi 4-sonli DMTT tarbiyachisi

MERCY CORPS menti-pedagogi

Annotatsiya: Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar uchun to'g'ri ovqatlanish va shaxsiy gigiyena juda muhimdir. Ushbu ikki jihat bolalarning sog'lom o'sishi, rivojlanishi va umumiy farovonligi uchun asosiy omillardir. Maktabgacha ta'lim davri bolalar uchun hayotning eng muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi, chunki bu davrda ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishi, shuningdek, sog'liqni saqlash odatlari shakllanadi.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, bolalar, sog'lom ovqatlanish, gigiyena, vitaminlar, minerallar, oqsillar.

Аннотация: Правильное питание и соблюдение правил личной гигиены очень важны для детей дошкольного возраста. Эти два аспекта являются ключевыми факторами для здорового роста, развития и общего благополучия детей. Период дошкольного образования является одним из важнейших этапов жизни детей, поскольку в этот период формируется их физическое и психическое развитие, а также привычки к здоровью.

Ключевые слова: дошкольное образование, дети, здоровое питание, гигиена, витамины, минералы, белки.

Abstract: Proper nutrition and personal hygiene are very important for preschool children. These two aspects are key factors for children's healthy growth, development and overall well-being. The period of preschool education is one of the most important stages of life for children, because during this period their physical and mental development, as well as health habits are formed.

Key words: preschool education, children, healthy nutrition, hygiene, vitamins, minerals, proteins.

**KIRISH**

To'g'ri ovqatlanish bolalarning sog'lom o'sishini ta'minlaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ovqatlanish rejasi muvozanatli va xilma-xil bo'lishi kerak. Ular organizmining o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan vitaminlar, minerallar, oqsillar, yog'lar va uglevodlarni o'z ichiga olishi lozim. Bolalar uchun eng muhim oziq moddalar orasida oqsillar, vitaminlar, minerallar va to'yimli yog'lar mavjud. Oqsillar bolalarning mushaklari va to'qimalarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ular go'sht, baliq, tuxum, sut va sut mahsulotlarida mavjud. Vitaminlar va minerallar esa immunitetni kuchaytiradi va organizmning to'g'ri ishlashini ta'minlaydi. Ular meva va sabzavotlarda, shuningdek, to'g'ri tayyorlangan donli mahsulotlarda mavjud.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

Bolalarga to'g'ri ovqatlanish odatlarini o'rgatish uchun ularni turli xil oziq-ovqatlar bilan tanishtirish muhimdir. Ular meva va sabzavotlarni, donli mahsulotlarni, sut va sut mahsulotlarini iste'mol qilishlari kerak. Shuningdek, bolalarga shirinliklar, gazli ichimliklar va tez tayyorlanadigan ovqatlardan cheklanishni o'rgatish zarur. Bu oziq-ovqatlar ko'pincha yuqori kaloriyalidir, lekin past to'yimlilikka ega bo'lib, bolalarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. To'g'ri ovqatlanish odatlarini shakllantirishda ota-onalar va tarbiyachilar muhim rol o'ynaydi. Ular bolalarga sog'lom ovqat tayyorlashda yordam berishi, birgalikda ovqatlanish jarayonida bolalarga to'g'ri ovqatlanish qoidalarini o'rgatishi kerak. Shaxsiy gigiyena ham maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar uchun juda muhimdir. Gigiyena qoidalariga rioya qilish bolalarning sog'lig'ini saqlashga yordam beradi va turli kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Bolalarga shaxsiy gigiyena qoidalarini o'rgatish, ularning sog'lom hayot tarzini shakllantirishda muhimdir. Bolalarga qo'lni to'g'ri yuvish, tishlarni tozalash, hammomda to'g'ri gigiyena qoidalariga amal qilish kabi asosiy gigiyena qoidalarini o'rgatish zarur. Qo'lni yuvish, ayniqsa, ovqatlanishdan oldin va keyin, shuningdek, hojatxonadan keyin amalga oshirilishi kerak. Bu kasalliklarning tarqalishini oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Bolalarga



qo'lni qanday yuvish kerakligini ko'rsatish va bu jarayonni qiziqarli qilish uchun o'yinlar yoki qo'shiqlar yordamida o'rgatish mumkin.[1]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tishlarni tozalash ham shaxsiy gigiyena qoidalaridan biridir. Bolalarga tishlarini kuniga ikki marta tozalashni o'rgatish, ularning tish salomatligini saqlashga yordam beradi. Tishlarni tozalash uchun to'g'ri tish pastasidan foydalanish va tish cho'tkasini to'g'ri tanlash muhimdir. Ota-onalar bolalariga tishlarini tozalashni qiziqarli qilish uchun o'yinlar yoki musiqalar yordamida o'rgatishlari mumkin. Hammomda to'g'ri gigiyena qoidalariga amal qilish ham muhimdir.[2]

Bolalarga har kuni hammomda yuvinishni o'rgatish, ularning terisini toza saqlashga yordam beradi. Shuningdek, bolalarga shaxsiy gigiyena buyumlarini, masalan, sochiq, taroq va boshqa shaxsiy buyumlarni boshqalar bilan almashmaslikni o'rgatish zarur. Bu, bolalarning sog'lig'ini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni to'g'ri ovqatlanish va shaxsiy gigiyena qoidalariga o'rgatish, ularning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun muhimdir. Bu jarayonda ota-onalar, tarbiyachilar va jamiyatning roli juda katta. Ular bolalarga sog'lom hayot tarzini o'rganishda yordam berishlari, ularni to'g'ri ovqatlanish va shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilishga rag'batlantirishlari kerak. Bu esa, bolalarning sog'lig'ini saqlash va ularning kelajakdagi hayotida muvaffaqiyatli bo'lishlariga yordam beradi.[3]

Shuningdek, bolalarning sog'lom ovqatlanishi va shaxsiy gigiyenasi haqida ma'lumot berish uchun ota-onalar va tarbiyachilar o'rtasida hamkorlik o'rnatish muhimdir. Ular birgalikda bolalarga sog'lom ovqat tayyorlash va shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilishda yordam berishlari kerak. Bu jarayon bolalarning sog'lom hayot tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar uchun to'g'ri ovqatlanish va shaxsiy gigiyena qoidalarini o'rganish, ularning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun muhimdir. Bu jarayon bolalarning kelajakdagi hayotida muvaffaqiyatli bo'lishlariga yordam beradi. Ota-onalar, tarbiyachilar va jamiyat birgalikda bolalarga sog'lom hayot tarzini o'rganishda yordam berishlari



zarur. Bu esa, bolalarning sogʻligʻini saqlash va ularning farovonligini taʼminlashda muhim ahamiyatga ega.[4]

XULOSA

Bolalarga sogʻlom ovqatlanish va shaxsiy gigiyena qoidalarini oʻrgatish, ularning kelajakdagi hayotida muvaffaqiyatli boʻlishlariga yordam beradi. Bu jarayonni qiziqarli va oʻrganishga yordam beradigan usullar bilan amalga oshirish, bolalarning qiziqishini oshiradi va ularni sogʻlom hayot tarziga ragʻbatlantiradi. Maktabgacha taʼlim davrida bolalarga sogʻlom ovqatlanish va shaxsiy gigiyena qoidalarini oʻrganish, ularning kelajakdagi hayotida muvaffaqiyatli boʻlishlariga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdurahmonova, M. (2020). "Bolalar ovqatlanishi va sogʻliqni saqlash." Toshkent: Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni Saqlash Vazirligi.
2. Qodirova, N. (2019). "Maktabgacha taʼlimda gigiyena va ovqatlanish." Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti.
3. Tursunov, Sh. (2021). "Bolalar uchun sogʻlom ovqatlanish asoslari." Buxoro: Buxoro Davlat Universiteti.
4. Xolmatova, D. (2022). "Maktabgacha taʼlimda gigiyena qoidalari." Fargʻona: Fargʻona Davlat Universiteti.
5. Karimova, L. (2021). "Bolalar ovqatlanishi: nazariya va amaliyot." Toshkent: Oʻzbekiston Milliy Universiteti.
6. Murodova, S. (2020). "Sogʻlom hayot tarzi va bolalar ovqatlanishi." Namangan: Namangan Davlat Universiteti.
7. Rahimova, G. (2023). "Shaxsiy gigiyena va bolalar salomatligi." Andijon: Andijon Davlat Universiteti.