

**MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA SOG'LOM
OVQATLANTIRISHGA QO'YILADIGAN TALABLAR**

Toshkent Amaliy fanlar universiteti

Maktabgacha ta'lim

metodikasikafedrası

Yosh fiziologiyasi va gigenasi fan o'qituvchisi

Rizayeva Zohida Omonaliyevna

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarning sog'lom ovqatlanishini tashkil etish, unga qo'yiladigan gigiyenik, sanitariya va me'yoriy talablar yoritilgan. Tadqiqotda bolalarning yoshi, fiziologik ehtiyojlari va sog'lig'i bilan bog'liq holda ovqatlanish ratsionini shakllantirish, kaloriya miqdorini to'g'ri belgilash, oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligini ta'minlash kabi masalalar ko'rib chiqilgan. Shuningdek, ovqat tayyorlash va tarqatish jarayonlarida sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etish, oshxona jihozlari, xodimlarning tibbiy ko'rigi va gigiyenik malakasi, ichimlik suvi va saqlash sharoitlari muhim jihatlar sifatida tahlil qilingan. Mazkur ish sog'lom avlodni shakllantirishda to'g'ri ovqatlanish madaniyatining ahamiyatini asoslab beradi va maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlantirish tizimini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: sog'lom ovqatlanish, maktabgacha ta'lim, bolalar ratsioni, gigiyena, sanitariya, oziq-ovqat sifati, kaloriya.

Tarbiyalanuvchilarning sog'lom ovqatlanishini ta'minlash maktabgacha ta'lim tashkilotlarining oshxonalarida amaldagi sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena talablariga mos shart-sharoitlarni yaratish asosida amalga oshiriladi. Shu bilan birga, maktabgacha ta'lim tashkilotlarini oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlash tartibini chuqur o'rganish hamda gigiyenik talablarga javob beradigan mahsulotlar va tayyor ovqatlarni yetkazib berishda tez va qulay tizimni ishlab

chiqish muhim masalalardan biri hisoblanadi.

Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni samarali tashkil qilish, belgilangan sanitariya va gigiena me'yorlariga amal qilish orqali bolalarning sog'lom va har tomonlama rivojlanishini ta'minlash, zamonaviy sog'lom ovqatlantirish usullarini joriy etish orqali ta'lim-tarbiya jarayonining sifatini oshirish uchun keng imkoniyatlar yaratilmoqda.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ishlatiladigan oziq-ovqat mahsulotlari, tayyorlanadigan ovqatlar va texnologik uskunalarning sanitariya-gigiena talablariga mosligini hamda oshxona xodimlarining gigiena qoidalariga rioya etishini doimiy ravishda o'rganish maqsadida belgilangan jadval asosida har oyda sanitariya holatini tekshirib borish yo'lga qo'yiladi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom va xavfsiz ovqatlanishni tashkil etishning bosh maqsadi — tarbiyalanuvchilarning sog'lom va har tomonlama rivojlanishini ta'minlash, oshxonalarda sifatli ovqat tayyorlash hamda ovqat iste'moli uchun gigienik talablar asosida zarur shart-sharoitlarni yaratishdan iboratdir.

Tarbiyalanuvchilarning ovqatlanishini amaldagi sanitariya qoidalari, me'yorlari va gigiena talablariga muvofiq tashkil etish, ularni sifatli oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlash maktabgacha ta'lim tashkilotlarining asosiy vazifalaridan biridir. Bu tizimning asosiy maqsadi — bolalarning sog'lom va har tomonlama rivojlanishini ta'minlash, oshxonalarda gigiena talablariga javob beradigan sharoitda sifatli taomlar tayyorlash hamda ularni iste'mol qilish uchun zarur muhitni yaratishdan iborat.

Sog'lom ovqatlanishni tashkil etishdagi asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- ✓ tarbiyalanuvchilarning ovqatlanishini sanitariya-gigiena talablariga muvofiq tashkil etish;
- ✓ bolalarni yuqori sifatli oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlash;

- ✓ mahsulotlar va taomlar sifatini hamda xavfsizligini kafolatlash;
- ✓ ovqat orqali tarqaladigan yuqumli kasalliklarning oldini olish;
- ✓ sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish;
- ✓ mahsulotlarni qabul qilish, saqlash va taom tayyorlash jarayonlarida sanitariya-gigiena qoidalariga qat'iy rioya qilish.

Agar ovqatlantirishni tashqi autsorsing korxonalari bajarmayotgan bo'lsa, bu vazifa bevosita maktabgacha ta'lim tashkilotlari tomonidan amalga oshiriladi. Sog'lom ovqatlanish jarayonida sanitariya va epidemiya qarshi tadbirlarga qat'iy amal qilish talab etiladi. Taom tayyorlovchi oshpazlar texnologik qoidalarga va texnika xavfsizligi talablariga rioya qilgan holda ishlashlari lozim.

Taomlarni texnologik asosda tayyorlash, mahsulotlarni sifatli tarzda qabul qilish va ularni saqlash uchun zarur sharoitlarni yaratish — sog'lom ovqatlantirishdagi asosiy vazifalardandir. Taomnoma asosida mahsulotlarning to'liq yetkazilishi va belgilangan me'yorda sarflanishi ta'minlanishi kerak.

Oshpazlar har uch yilda bir marotaba malaka oshirish kurslaridan o'tib, tibbiy ko'rikdan so'ng ishga qabul qilinadi. Taomnoma tuzishda asosiy e'tibor taomlarning xilma-xilligiga qaratiladi. Unda go'sht, baliq, sut mahsulotlari, yangi meva va sabzavotlar kabi oziq-ovqat turlarini qamrab olish, haftalik menyuda taomlar takrorlanmasligini ta'minlash muhim ahamiyatga ega.

Mahsulotlarning bir-biriga mos kelishi, taomlar o'zaro uyg'un bo'lishi ham menyu tuzishda hisobga olinadi. Taomnoma odatda tushlikdan boshlanadi, chunki asosiy oziq-ovqat mahsulotlarining katta qismi aynan tushlik uchun ishlatiladi. Go'sht mahsulotlari ham asosan tushlikdagi ikkinchi taomlar uchun sarflanadi.

Sovuq taomlar sifatida turli sabzavotlardan (masalan: bodring, pomidor, karam, sabzi, lavlagi) ko'katlar qo'shilgan salatlardan foydalaniladi. Salatlar faqat o'simlik moylari — makkajo'xori, kungaboqar moylari bilan tayyorlanadi.

Birinchi taomlar menyusida turli xil sho'rvalar bo'lishi lozim, ular go'sht, baliq, tovuq qaynatmalarida tayyorlanadi va bu orqali taomlar xilma-xilligini oshirish mumkin.

Bundan tashqari, birinchi taomlar tarkibiga go'shtsiz variantlar — sabzavotli, yormali, frikadelkali sho'rvalar, shuningdek sutli suyuq ovqatlar ham kiritilishi lozim.

Ikkinchi taom sifatida esa kotlet, bulochka, qaynatilgan yoki dimlangan, shuningdek boshqa shu kabi go'shtli, tovuqli yoki baliqli taomlar tavsiya etiladi. Bundan tashqari, go'shtli, go'sht-sabzavotli va go'sht-yormali taomlar ham menyuda bo'lishi maqsadga muvofiq. Garnir sifatida esa kartoshka, sabzavotlar, yorma mahsulotlari va makaron turlaridan foydalaniladi.

Tushlik bilan birga ichimlik sifatida mevalar yoki quritilgan mevalardan tayyorlangan kompot yoki kisel tavsiya etiladi.

Ertalabki nonushta tarkibiga esa sovuq taom, issiq ovqat va issiq ichimlik kiradi. Sovuq taom sifatida pishloq, pishloqli yoki saryog'li buterbrodlar, shuningdek sutli bo'tqalar berilishi mumkin. Ichimlik sifatida esa ertalabki ovqatga sutli kakao, oddiy sut, sutli choy, kechki ovqatga esa sut, qatiq, choy, sutli choy tavsiya qilinadi.

Ikkinchi tushlik odatda ikkita asosiy tarkibdan iborat bo'ladi: sut mahsulotlari (masalan, saryog', tuxum, sut) va shirinliklar qo'shilgan bulochka yoki qandolat mahsulotlari.

Bolalarni ovqatlantirish jarayonida idish-tovoqlarning yetarliligi va ovqatlanish uchun qulay muhit yaratilgan bo'lishi muhimdir. Taomlar bolalarga did bilan, juda issiq yoki sovuq holatda emas, balki iste'mol qilishga yaroqli haroratda tortilishi tavsiya etiladi. Bolalarga ovqatlanish jarayonida tozalik va tartibga e'tiborli bo'lish zarurligi uqtirilishi kerak.

Shuningdek, bolalar ovqatlanish uchun joylariga o'tirgan vaqtda taomlar stolga qo'yilishi lozim; birinchi taomdan so'ng ikkinchi taomni kutib qolish holatiga yo'l qo'yilmasligi kerak.

Tarbiyalanuvchilarni sog'lom ovqatlantirishni samarali tashkil etish uchun tuman yoki shahar maktabgacha ta'lim bo'limlari direktorlari hamda maktabgacha

ta'lim tashkiloti hamshirasi mas'ul hisoblanadi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2021). Sanitariya qoidalari va me'yorlari (0016-21-son, 2021 yil 26 iyun).
2. Ro'ziyeva Sh.M. Bolalar taomlari tayyorlash texnologiyasi.
3. Soldixo'jaev S.S. (1989). Bolalar ovqatiga qo'yiladigan gigiyenik talablar. Toshkent: Meditsina.
4. Kalmuratov T.N. Nodavlat maktab ta'lim tashkilotlarida ta'lim sifati boshqaruvi algoritmi: davlat-xususiy sheriklik asosida. Science and Innovation, 2(5), 7-bet.
5. Mavlonov N.Sh. (2021 yil fevral). O'qituvchilarning axborot kompetensiyasini shakllantirish va rivojlantirishga yondashuvlar. JournalNX – Ko'p tarmoqli ilmiy jurnali, 45–48.
6. Valiyeva F.R. Kasbiy ta'lim mutaxassislarini tayyorlashni takomillashtirish bo'yicha yondashuvlar. International Journal of Trend in Scientific Research and Development (IJTSRD), maxsus son: International Research Development and Scientific Excellence in Academic Life. www.ijtsrd.com, e-ISSN: 2456–6470, 2021.