

MAKTABGACHA TA’LIM YOSHIDAGI BOLALARNI SOG’LOM OVQATLANTIRISH

Abidova Shahnoza Mirhamitovna

Turan Xalqaro universiteti Gumanitar fanlar fakulteti talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog’lom ovqatlanishni tashkillashtirish bo’yicha ishlab chiqarilgan nizom va me’yory hujjatlarning joriy etilishi, hamda uyda va maktabgacha ta’limda tarbiyalanayotgan bolalarning kundalik ratsiondagi oziq-ovqatlar miqdorlari va ularning yoshga xos xususiyatlari haqida fikr yuritiladi.*

Kalit so‘zlar: *sanitariya-gigiyena, anatomik-fiziologik, morfologik xususiyat, ratsion, kaloriya.*

Bugungi kunda davlatimiz tomonidan amalga oshirilayotgan islohotlarda maktabgacha ta’lim sohasini rivojlantirishga ham alohida e’tibor qaratilgan. Buning natijasida qisqa muddatda maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy qismi maktabgacha ta’lim tashkilotlariga qamrab olindi. Bugungi kunda maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolajonlarni to‘g‘ri va sog’lom ovqatlantirish masalasi ham muhim hisoblanadi. Bolalar uchun ovqatlanish kattalar uchun ovqatlanish bilan bir xil g‘oyalarga asoslanadi. Har bir inson vitaminlar, minerallar, uglevodlar, oqsillar va yog‘lar kabi bir xil turdagi narsalarga muhtoj. Bular ozuqa moddalari deb ataladi. Bolalar turli yoshdagi o‘ziga xos oziq moddalarga har xil miqdorda kerak.

Bir qancha qonun va qorolar asosida, jumladan: O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 25-iyuldagi 626-son “Davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog’lom ovqatlantirish tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi qarorlariga muvofiq maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarning xavfsiz va sog’lom ovqatlanishini tashkil etish, yuqumli va yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi hamda ovqatdan zaharlanishlarning oldini olish choralari bo’yicha “Sanitariya qoidalari va normalari” ishlab chiqildi. Davlat MTT larida sog’lom ovqatlantirishning mohiyati, maktabgacha ta’lim vazirligi tomonidan tasdiqlangan va Respublika sanitariya-epidemiologiya osoyishtaligi hamda jamoat sog‘lig‘i xizmati bilan kelishilgan holda maktabgacha ta’lim tashkilotlaridagi bolalarning anatomik, fiziologik va yosh xususiyatlarini inobatga olgan tarzda namunaviy mavsumiy ya’niy kuzgi, qishki, bahorgi va yozgi taomnomalar asosida taomlar tayyorlashdir.

Maktabgacha ta’lim tashkilotida sog’lom taomnlama shakllantirilishida kunlik ratsionda bolalarning asosiy oziq-ovqat moddalarga bo‘lgan ehtiyoji va yoshiga mos energiya quvvati bilan to‘liq ta’minlanishi, ularning tarbiyalanish sharoiti va sog‘lig‘i, shuningdek, ovqatlanishning iqlimdan kelib chiqib va milliy xususiyatlari inobatga olinadi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlari ovqatlantirishni tashkillashtirishda 1-o‘rinda bolalarning anatomik va fiziologik xususiyatlari inobatga olinadi. Bolalarning o‘sishi va rivojlanishining

60% gacha asosan manashu bog‘cha davriga to‘g‘ri keladi. Shuning uchun ham bolalarning yoshiga xos va kunlik sarflanadigan energiya miqdoriga mos ravishda ovqatlanishi muhim hisoblanadi. O‘rish va rivojlanish barcha tirik organizmlar kabi odam organizmiga ham xos xususiyatdir. Organizmning har tomonlama o‘rishi va rivojlanishi uning paydo bo‘lgan vaqtdan boshlanadi. Bu ikki jarayon murakkab hisoblanib, bir butun va bir-biriga bog‘langandir.

Bolaning ovqat hazm qilish organlari o‘rtasidagi eng muhim morfologik va funktsional farqlar faqat tug‘ruqdan keyingi rivojlanishning birinchi yillarida kuzatiladi. So‘lak bezlarining funktsional faolligi, sut tishlarining bo‘lishi, 2-2,5 yoshda bolaning allaqachon 20 tishi bo‘ladi endi bolalar chaynashni talab qiladigan nisbatan qattiqroq ovqat yeishi mumkin. 5-6 yoshdan boshlab, sut tishlari asta-sekin doimiy tishlarga almashadi. Qizilo‘ngach, oshqozon, ingichka va ichaklar, jigar va oshqozon osti bezi yoshiga qarab sekin kattalasha boradi. Ularning hajmi, shakli va funktsional faolligi o‘zgaradi. Yangi tug‘ilgan chaqaloqning oshqozon shakli yumaloq bo‘lib, 1,5 yoshdan keyin oshqozon nok shaklida b‘ladi va 6-7 yoshdan boshlab uning shakli kattalarnikidan farq qilmaydi. Ovqat hazm qilish tizimi tanamizda ko‘plab vazifalarni bajaradi va ularning eng muhimi, tashqi manbalaridan ya‘ni oziq-ovqatdan, energiya va hujayralar uchun qurilish materiallari hosil qilishdir. Hazm qilish jarayoni og‘iz, qizilo‘ngach, oshqozon va ichak, jigar va oshqozon osti bezi kabi organlardan tashkil topgan har birining o‘ziga xos funksiyasi mavjud.

1 yoshdan 3 yoshgacha bo‘lgan bola intensiv ravishda o‘rish borishi sababli organizmning oqsillar, yog‘lar va uglevodlar, mineral tuzlar, makro va mikro elementlarga bo‘lgan ehtiyoji ortadi. Bolaga qo‘shimcha ovqatlar kiritilishi bilan bolaning ferment tizimlarining mexanizmlari faollashadi. Endi bolaning ratsioniga 75% gacha hayvon oqsillari kiritilishi kerak. Sabzavot va mevalar esa tanani mineral moddalar bilan ta‘minlash va ichak traktini yaxshi harakatlanishi uchun zarurdir. Ovqatlanish kuniga 4 marta tashkillashtirishi lozim.

3 yoshdan oshgan bolalar ratsionida nonushta va kechki ovqat kunlik iste‘mol miqdorining 25%, tushlik-35-40%, qo‘shimcha- 10-15% tashkil etishi lozim. 1 yoshdan 3 yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun sutkalik sut miqdori (bo‘tqa tarkibidagi sutni inobatga olgan holda) 700 ml. 2- yoshdan esa 600 ml bo‘lishi kerak. 1 yoshdan keyin bolalar o‘simlik yog‘lari (kungaboqar, zaytun, soya yog‘i) miqdorini kunlik ovqatlanish tarkibidagi umumiy yog‘ning 10-15 % miqdorigacha ko‘paytirish kerak. 3 yoshdan 6 yoshgacha bo‘lgan bolaning ovqatlanish xususiyati: 3-6 yoshdagi bolalar uchun eng keng turdagi oziq-ovqat mahsulotlari va turli pazandachilik ishlovi usullaridan foydalanib taomlar tayyorlash mumkin. Ovqatlar xilma-xil lekin miqdori ahamiyatli bo‘lishi kerak: Non-150-200g, 3-6 yoshdagi bolalar uchun eng keng turdagi oziq-ovqat mahsulotlari va turli pazandachilik ishlovi usullaridan foydalanib taomlar tayyorlash mumkin. 3 yoshdan 6 yoshgacha bo‘lgan bolalar kunlik ovqatining umumiy miqdori 1400- 1500 grni tashkil etishi lozim. 6 yoshda esa 1600-1700 g tashkil etilishi kerak. To‘g‘ri ovqatlanish bola salomatligi uchun zarur shuning uchun bola ishtaha va xoxish bilan ovqatlanishi kerak. Buning uchun nafaqat taom ta‘mi, balki tashqi ko‘rinishi ahamiyatga ega. 4-5 yoshdagi bolalar uchun ovqatlanish vaqti

fiziologik jihatdan quyidagicha tashkil etilgani ma’qul: nonushta: 8-9 da, tushlik: 12-13 da, ikkinchinci tushlik: 16-16:30 da, kechki ovqat: 19-20 da Ratsionning o‘ziga xos xususiyati shundaki, yorma, makaron, va non mahsulotlari hisobidan uglevodlarning ko‘payishi, shuningdek, o‘simlik oqsillari va yog‘lar iste’molining oshishi ko‘p bo‘ladi. Bolalardagi sutkalik suv balansiga ham alohida ahamiyat qaratish lozim, sababi tanadagi suv yetishmovchiligi ovqat hazm bo‘lishiga salbiy ta’sir etadi. 3-6 yoshdagi bolalarga 1 kg vazniga taxminan 80 ml suv kerak bo‘ladi.

1 yoshdan 3 yoshgacha bo‘lgan bolalarga berish taqiqlanadigan mahsulotlar quyidagilar, dudlangan go’sht, baliq, konservalar, taomga ta’min beruvchi moddalar, achchiq souslar, xren, xantal, qalampir, no‘xat va loviya.

Xulosa Ovqatlar kun davomida takrorlanmasligiga ahamiyat berish orqali bolalarni muvozanatli ovqatlantirish mumkin. Berilgan taxminiy meyorlardan foydalangan holda sut, non, shakar, saryog‘ go’sht kabi oziq-ovqat mahsulotlari har kuniga menyuga kiritilishi kerak. Ovqatlarning turli kombinatsiyasiga e’tibor berish kerak. Agar bola tushlikda sho’rva ichgan bo‘lsa, unda ikkinchi uchun garnir sabzavotli bo‘lishi kerak. Bir kunda bir xil unli yoki yormali taomlar berish mumkin emas. 1-yoshdan 6 yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun kaloriya normalari bilish muhim. Masalan, 1 yoshdan 1,5 yoshgacha-1330 kkal, 1,5 dan 3 yoshgacha-1480 kkal, 3 yoshdan 4 yoshgacha-1800 kkal, 5 yoshdan 6 yoshgacha -1990 kkalni tashkil etishi kerak. Kundalik ratsiondagi: Oqsil va yog‘ miqdori-63-65 g, uglevodlar-230-320 gni tashkil etishi, bu esa quyidagi nisbatni 1:1:3(4) tashkil etishi lozim.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Sh.Ro‘ziyeva “BOLALAR VA PARHEZ TAOMLARINI TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI” Toshkent-2021.
2. D.A. Mamatkulov “BOLALAR ANATOMIYASI VA FIZIOLOGIYASI ASOSLARI” – 2000 yil
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 25 iyuldagi “Davlat maktabgacha ta’lim muassasalarida sog‘lom ovqatlantirish tizimini yanada takomillashtirish” 626-sonli qarori.
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021 yil 30 iyundagi 407- son qarori davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlantirish tizimini takomillashtirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari. “Sanitariya qoidalari va normalari”