



**MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA SOG'LOM  
OVQATLANTIRISHNI TASHKIL ETISH.**

*Andijon viloyati Qo'rg'ontepa tumanni  
3-DMTT direktori O'.I.Axmadjonova*

**Doi:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.15226678>

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarni sog'lom ovqatlantirishni tashkil etish, belgilangan sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena normativlariga muvofiq holda ovqatlantirishni tashkil etish, ovqatlanishga qo'yiladigan talablar, ovqatlanishni tashkil etishda sanitariya-gigiyena talablari, sog'lom ovqatlantirishning maqsadlari va qoidalarini bajarilishi yoritib berilgan.

**Kalit so'zlar:** Outsorsing, autsorser, keytring, taomnoma, oshpaz, oziq-ovqat, oqsil, uglevod, taom, tashkilot, taminotchi, ovqatlanish rasoni, kalloriya, energiya.

Maktabgacha yoshidagi bolalarning ovqatlanishida shu narsaga e'tibor berish kerakki, ular asosiy ovqatlar oraligida biror narsa yeb qo'ymasligi kerak. Bunday bolalar shirinliklarga juda uch bo'lishadi. Ovqatlanguncha shulardan oz bo'lsada tamaddi qilgan bolada asosiy ovqatga ishtaha yo'qoladi, chunki me'daga tushgan konfet yoki shokolad tegishli me'da shirasini ajratib, bu yerda ovqat hazm bo'lish jarayonining «qizg'in» vaqtini o'tkazib yuboradi, tanaga so'rilgan shirinlik bilan ishtaha «aldanadi». Bunday holni katta odamlarda ham ko'rish mumkin, ularda ishtahani «o'ldirish» yoki «jilovlash» uchun ovqatdan oldin bir oz shirinlik iste'mol qilish, salat yeyish, sharbat ichish va 15 - 20 daqiqa sabr etish kifoya qiladi. Ularning ovqati biologik jihatdan to'la qiymatli, quvvat jihatdan esa muvozanatlashtirilgan bo'lmog'i kerak. Bu narsa ovqat tayyorlashda tegishli mahsulotlarni tanlab olish yo'li bilan amalga oshiriladi. Chunonchi, oqsillar va yog'lar bobida hayvon mahsulotlari me'yorida oshib ketmasligi, ovqatga to'la qiymatli o'simlik yog'laridan, kletchatkaga boy meva va sabzavotlardan ko'proq ishlatish maqsadga muvofiq bo'ladi. Oziq ovqatlar yog'lar almashinuvini buzmaydigan, mineral moddalar va vitaminlarga boy bo'lishi maqsadga muvofiq. Bunday moddalarning tabiiy manbalari baliq, mol, quy va parrandalar go'shti, sut-qatiq, pishlok, o'simlik yog'lari, grechka va suli yormasi, ko'katlar, meva va sabzavotlardir. Bolalarning energiya sarfi ularning yoshi, yashash sharoiti va faoliyatiga bog'liq bo'ladi. Energiya sarflari bolalarning mashg'ulot turlari xamda xarakteriga bog'liq bo'lib, hayot faoliyati davomida sarflanib turadi. Bu energiya bola iste'mol qiladigan oziq-ovqat mahsulotlari hisobiga to'ldirib borilishi lozim, aks holda energiyaga bo'lgan ehtiyoj organizmning ichki resurslari hisobidan qoplanilishiga to'g'ri keladi. Natijada tana vazni kamayadi, o'sishi to'xtaydi, organizmning himoya ta'siri tushib, bola asta-sekin toliqishni boshlaydi. Ko'rsatilgan bolalar guruhida energiyaning iste'mol nisbatini aniqlash mezoni barcha faoliyat turida (o'yinlar, mashg'ulotlar, jismoniy tarbiya, musiqa, rasm va boshqalar) aniqlanadi, asosiy xajm kattaligi (AXK)–orom olish holatidagi energiyaning sarflanishi va jismoniy faollik koeffitsiyenti (JFK) hamda yetim, kam ta'minlangan oilalar bolalarining ruhiy va jismoniy rivojlanishi, umumiy kasallanishining o'sishiga olib keladi. 2 yoshdan 3 yoshgacha va 3 yoshdan 7 yoshgacha bolalarning ovqatlanishidagi farq, asosiy oziq moddalarning miqdori, kundalik rasion hajmi, shuningdek bir porsiya ovqat xajmining farq qilishidan iboratdir. Baliqli kotlet, go'shtli sufle berilishi lozim.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida 9 soat mobaynida bo'lgan bolalarga uch martalik ovqat berilishi lozim. Bunday holatda ikkinchi tushlikdagi ovqatlantirishning energetik qiymati (kkal) 15% dan kam bo'lmasligi kerak.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida taomnomani oqilona shakllantirishda kunlik rasionga shunday taomlar tanlab olinishi lozimki, unda bolalarning asosiy oziq moddalarga bo'lgan ehtiyoji va ularning yoshiga qarab talab etilgan energiya to'liq ta'minlanishi, tarbiyalanish sharoiti va sog'lom bo'lishi, shuningdek, ovqatlanishning iqlimiy va milliy xususiyatlari hisobga olinadi. Bolalar ovqat rasionini to'g'ri shakllantirishda mahsulotlarni kun davomida to'g'ri taqsimlanishini



oldindan hisobga olish zarur. Oqsilga boy mahsulotlar, ayniqsa ular moy bilan birikib kelsa, ular bola oshqozonida uzoq saqlanib turadi va ko‘proq miqdorda hazm qildiruvchi suyuqlik talab etadi, shuning uchun go‘sh, baliq, tuxum kabi mahsulotlar bor ovqatlarni kunning birinchi yarmida-nonusha va tushlikka berish tavsiya qilinadi. Kechki ovqatga bolalarga sutli va o‘simlikdan tayyorlangan yengil hazm bo‘ladigan ovqatlar berish maqsadga muvofiqdir, chunki tunda uyqu paytida hazm qilish jarayoni sekinlashadi.

Taomnoma tuzilayotganda sut, go‘sh, sariyog‘ hamda don mahsulotlari, non, shakar kabi biologik qimmatli mahsulotlar kundalik ovqatlanish rasioniga kiritilishi shartligini hisobga olish kerak.

Baliq, tuxum, pishloq, smetana, tvoroglarni har kun ham berib bo‘lmaydi. Chunki ularning ozgina miqdoriga bo‘lgan kundalik ehtiyoj ulardan alohida ovqat tayyorlashga imkon bermaydi. Lekin o‘n kun davomida ko‘rsatilgan mahsulotlarning belgilangan miqdori berilishi shart. Bola kun davomida ikkita sabzavotli taom va faqat bir marta yormali taom yeyishi maqsadga muvofiqdir. Har xil sabzavotlardan aralashma garnirlar tayyorlash ham tavsiya qilinadi.

Har bir maktabgacha ta’lim muassasasi o‘n kunlik istiqbol taomnomasiga ega bo‘lishi va taomlarning maxsus ishlab chiqilgan kartotekasiga ega bo‘lishi shart.

Bu kartotekalarda taomlarning tarkibiy qismlari, energetik qiymati (kaloriyasi), oqsil, yog‘lar, uglevodlarning miqdori ko‘rsatiladi. Tayyor kartochkalarni foydalanish ovqatning kimyoviy tarkibini osongina hisoblab chiqishga, kerak bo‘lganda bir taomni o‘zi bilan teng qiymatga ega bo‘lgan boshqa taom bilan almashtirishga, bolalar ovqatlanishi sifatini kundalik nazorat qilishga imkoniyat beradi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida ovqatdan zaharlanishning oldini olishda quyidagilarga rioya qilish muhim ahamiyatga ega. Ovqatga ishlatiladigan mahsulotlar va ulardan tayyorlanadigan taomlar sifatli bo‘lishini ta’minlash lozim. Tashqi muhit ta’sirida sifati tez buziladigan ovqat mahsulotlarini oshxonaga yetkazib kelish vaqtida va saqlashda tegishli sharoitlarni ta’minlash kerak. Sifati tez buziladigan ovqat mahsulotlaridan zudlik bilan taom tayyorlash. Oziq-ovqat mahsulotlariga dastlabki va issiqlik ishlovi berishda va ularni tarqatishda gigiyena talablariga to‘la amal qilish muhim ahamiyatga ega. Oshxonalarda albatta yetarli miqdorda sovutgichlar bilan ta’minlash kerak. Oshxonada talab darajasida sanitariya madaniyati bo‘lishi lozim. Oshxona jixozlari doimo toza-pokiza bo‘lishini ta’minlash lozim. Oshxonaga terisida yiringli yaralar jarohati bo‘lgan, tez shamollab turadigan shaxslarni kiritmaslik lozim.

#### ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Ro‘ziyeva Sh.M. Sog‘lom ovqatlantirishni tashkil etish. Toshken – 2020.
2. Ro‘ziyeva Sh.M. “Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlantirishni ahamiyati” Toshken – 2022.
3. Sog‘lom ovqatlanish – salomatlik mezoni Sh.I. Karimov taxriri ostida.