

SAYDULLAEVA KAMILA



**MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASASIDAN MAKTABGA O'TISH
DAVRIDA BOLALAR OVQATLANISHINI OPTIMALLASHTIRISHNING
GIGIYENIK ASOSLARI**

MONOGRAFIYA

Farg'ona – 2025

MUNDARIJA:

ANNOTATSIYA

.....4

KIRISH

.....7

I BOB. MAKTABGA TAYYORGARLIK DAVRIDAGI BOLALAR OVQATLANISHINI TADQIQ ETISHNING NAZARIY-ASOSIY ASOSLARI.....

.....9

**1.1. Maktabgacha ta'lim muassasasi va maktabdagi ovqatlanish tizimining
gigiyenik jihatlari9**

**1.2. Bolalar ovqatlanishining gigiyenik optimallashtirishda ilmiy tadqiqotlar
tahlili20**

**1.3. Maktabga o'tish davrida bolalarning ovqatlanish gigiyenasining
ahamiyati.....27**

II BOB. MAKTABGACHA TA'LIM VA BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARI OVQATLANISHINING GIGIYENIK TADQIQOTI.....

.....35

**2.1. Tadqiqot metodologiyasi: kuzatish, so'rovnomalar va laboratoriya
tahlillari.35**

**2.2. Bolalarning yosh xususiyatlariga mos ovqatlanishining amaliy jihatlari.
.....41**

2.3. Tadqiqot natijalarini gigiyenik baholash va muammolarni aniqlash.....48

2.4. Tadqiqot natijalarini amalga oshirish strategiyalari57

III BOB. MAKTABGA O'TISH DAVRIDA OVQATLANISHNI

OPTIMALLASHTIRISH BO'YICHA ILMIY-AMALIY TAVSIYALAR.....62

3.1. Sog'lom ovqatlanishni tashkil qilish uchun gigiyenik standartlar.....62

3.2. Bolalarning ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish usullari.....68

3.3. Maktabgacha ta'lim va maktab tizimi o'rtasida ovqatlanish tizimini

integratsiyalash.	74
3.4. Sog‘lom ovqatlanishni targ‘ib qilishning innovatsion yondashuvlari	85
3.5. Oziq-ovqat mahsulotlari sifatini nazorat qilish va ta‘minlash.....	91
XULOSA	92
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	93

ANNOTATSIYA

Ushbu monografiya O'zbekiston sharoitida bolalar ovqatlanishini gigiyenik optimallashtirishning ahamiyatini va usullarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda bolalar uchun sog'lom ovqatlanish tizimini tashkil etishda gigiyenik talablarning o'rni, oziq-ovqat xavfsizligi, mikroelementlar va vitaminlarga boy mahsulotlarning ulushi, shuningdek, ekologik toza mahsulotlarining bolalar ratsioniga qo'shilishi muhokama qilinadi. Tadqiqotda xalqaro tajribalarga asoslanib, Finlyandiya va Yaponiya kabi mamlakatlarning tajribalari tahlil qilinadi va O'zbekistonda bolalar ovqatlanishini gigiyenik optimallashtirish uchun takliflar ishlab chiqiladi.

Monografiyada gigiyenik talablarning ahamiyati, ularning bolalar salomatligi va rivojlanishiga ijobiy ta'siri ko'rsatib o'tilgan. Bunda ovqat tayyorlash va tarqatish jarayonlarini nazorat qilish, ota-onalar va pedagoglar uchun maxsus treninglar tashkil etish, shuningdek, bolalar ratsionida yangi sabzavotlar va mevalarni keng kiritish kabi chora-tadbirlar keltirilgan. Tadqiqot natijalari bolalar salomatligini yaxshilash, ularning yangi sharoitlarga moslashishini yengillashtirish va umumiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda gigiyenik optimallashtirish tizimining ahamiyatini ta'kidlaydi.

Ushbu monografiya bolalar ovqatlanishiga bo'lgan yangi yondashuvlarni, gigiyenik talablarning o'rni va samarali tizimni yaratishda amalga oshiriladigan strategiyalarni ilmiy jihatdan asoslashga xizmat qiladi. O'zbekistonda bolalar ovqatlanishini optimallashtirish orqali salomatlikni yaxshilash va sog'lom avlodni shakllantirish uchun zarur bo'lgan asosiy yo'nalishlar belgilangan.

ABSTRACT

This monograph is dedicated to studying the importance and methods of hygienic optimization of children's nutrition in the context of Uzbekistan. The research examines the role of hygienic standards in establishing a healthy nutrition system for children, food safety, the inclusion of products rich in microelements and vitamins, as well as the integration of ecologically clean products into children's diets. Drawing on international experiences, the monograph analyzes the

practices of countries such as Finland and Japan and provides recommendations for optimizing children's nutrition in Uzbekistan.

The monograph highlights the significance of hygienic standards and their positive impact on children's health and development. It discusses measures such as strict control over food preparation and distribution processes, organizing special training for parents and educators, and increasing the proportion of fresh vegetables and fruits in children's diets. The findings emphasize the importance of a hygienic optimization system in improving children's health, easing their adaptation to new conditions, and supporting their overall development.

This monograph scientifically substantiates new approaches to children's nutrition, the role of hygienic standards, and strategies for creating an effective system. It outlines key directions for improving children's nutrition in Uzbekistan, enhancing health, and fostering the development of a healthy generation.

АННОТАЦИЯ

Настоящая монография посвящена исследованию важности и методов гигиенической оптимизации питания детей в условиях Узбекистана. В исследовании рассматривается роль гигиенических стандартов в организации системы здорового питания детей, безопасность продуктов питания, включение продуктов, богатых микроэлементами и витаминами, а также внедрение экологически чистых продуктов в рацион детей. На основе международного опыта анализируются практики таких стран, как Финляндия и Япония, и предлагаются рекомендации для оптимизации питания детей в Узбекистане.

Монография подчеркивает значимость гигиенических стандартов и их положительное влияние на здоровье и развитие детей. В ней обсуждаются такие меры, как строгий контроль за процессами приготовления и распределения пищи, организация специальных тренингов для родителей и педагогов, а также увеличение доли свежих овощей и фруктов в рационе детей. Результаты исследования подчеркивают важность системы гигиенической оптимизации в улучшении здоровья детей, облегчении их

адаптации к новым условиям и поддержке их общего развития.

Эта монография научно обосновывает новые подходы к питанию детей, роль гигиенических стандартов и стратегии создания эффективной системы.

В ней изложены ключевые направления для улучшения питания детей в Узбекистане, повышения здоровья и формирования здорового поколения.

KIRISH

Maktabgacha ta'lim muassasasidan maktabga o'tish davri bolalar hayotida muhim o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lib, bu jarayon ularning sog'lom rivojlanishi va o'quv faoliyatiga muvaffaqiyatli moslashishi uchun alohida e'tibor talab etadi.

Ayniqsa, ovqatlanish gigiyenasi bu bosqichda bolaning jismoniy, intellektual va ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi asosiy omillardan biri sifatida maydonga chiqadi. To'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish tizimi bolaning immunitetini mustahkamlash, o'quv jarayonidagi konsentratsiyasini oshirish va umumiy sog'lig'ini yaxshilashda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim va umumta'lim muassasalarida bolalarning ovqatlanishini tashkil etish bo'yicha davlat standartlari mavjud bo'lib, ular sanitariya-gigiyenik qoidalar va me'yorlarga asoslanadi. Shunga qaramay, maktabgacha ta'lim muassasalaridan maktabga o'tish jarayonida ovqatlanishdagi uzviylikni ta'minlashda qator muammolar uchramoqda. Bu, bir tomondan, bolalarning sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishga to'sqinlik qilsa, boshqa tomondan, ularning o'quv faoliyatiga moslashuvini murakkablashtiradi.

Mazkur monografiya maktabgacha ta'lim muassasasidan maktabga o'tish davridagi bolalarning ovqatlanishini gigiyenik jihatdan optimallashtirish masalalariga bag'ishlangan. Tadqiqotda maktabgacha yoshdagi bolalarning ovqatlanish tizimiga oid ilmiy asoslar, mahalliy va xalqaro tajribalar, shuningdek, o'zbek sharoitida gigiyenik talablar asosida ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalar ko'rib chiqiladi.

Monografiyaning maqsadi – maktabgacha ta'lim va maktab tizimlarida bolalarning ovqatlanishini gigiyenik asosda optimallashtirish orqali ularning sog'lom rivojlanishi va o'quv jarayoniga moslashuvini ta'minlash. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun maktabgacha yoshdagi bolalar ovqatlanishiga oid ilmiy-nazariy asoslarni o'rganish, mavjud amaliyotlarni tahlil qilish va mahalliy sharoitlarga mos gigiyenik tavsiyalar ishlab chiqish vazifalari belgilangan.

Mazkur tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundaki, u O'zbekiston sharoitida bolalarning sog'lom ovqatlanish tizimini shakllantirish uchun gigiyenik asoslarni

rivojlantirishga qaratilgan. Natijalar maktabgacha ta'lim muassasalari va maktab tizimida bolalarning ovqatlanishini yaxshilash bo'yicha metodologik asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Shu bilan birga, monografiya ta'lim tizimlarida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirishga oid milliy strategiyalarni ishlab chiqishda amaliy ahamiyatga ega.

I BOB. MAKTABGA TAYYORGARLIK DAVRIDAGI BOLALAR OVQATLANISHINI TADQIQ ETISHNING NAZARIY-ASOSIY ASOSLARI

1.1. Maktabgacha ta'lim muassasasi va maktabdagi ovqatlanish tizimining gigiyenik jihatlari

Maktabgacha ta'lim muassasasidan maktabga o'tish davri bolalarning hayotida katta o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Ushbu jarayon ularning sog'lom rivojlanishi va o'quv jarayoniga moslashuvi uchun maxsus sharoitlarni talab qiladi.

Ovqatlanish tizimini gigiyenik asosda tashkil etish bolalarning jismoniy va aqliy salomatligini mustahkamlash, immunitetini oshirish va yangi muhitga moslashuvini osonlashtirishda muhim rol o'ynaydi.

Maktabgacha ta'lim muassasalari bolalarning kunlik ovqatlanishini gigiyenik

talablar asosida tashkil etishga mo'ljallangan. Ushbu muassasalarda ovqatlanish uch-to'rt mahal rejimida tashkil



qilinadi va har bir taom bolaning yoshiga mos

miqdorda ozuqa moddalari bilan boyitiladi. O'zbekiston Respublikasida tasdiqlangan gigiyenik me'yorlarga ko'ra, maktabgacha yoshdagi bolalarning ovqatlanish ratsioni ularning kunlik energiya ehtiyojining 70-80 foizini qoplashi kerak. Ratsion tarkibiga oqsil, yog', uglevodlar, vitaminlar va minerallar o'zaro balanslangan miqdorda kiritilishi lozim.

Bolalarning ovqatlanishiga oid gigiyenik talablar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Tibbiy xavfsizlik:** Faqat sertifikatlangan oziq-ovqat mahsulotlaridan foydalanish talab qilinadi. Mahsulotlar ekologik toza, pestitsid va boshqa zararli kimyoviy moddalardan xoli bo'lishi kerak.
- **Ovqatlanishning muntazamligi:** Taomlar orasidagi vaqt oralig'i qat'iy tartibga solinadi, bu esa bolalarning hazm qilish tizimini qo'llab quvvatlaydi.

- **□ Ovqatni tayyorlash sanitariyasi:** Ovqat pishirish jarayoni gigiyenik me'yorlarga mos bo'lishi, xodimlar sanitariya-gigiyena qoidalariga qat'iy rioya qilishi lozim.

Maktab tizimida bolalarning ovqatlanishini tashkil etishda gigiyenik me'yorlarga rioya qilish masalasi dolzarb bo'lib qolmoqda. O'zbekiston sharoitida maktablarda odatda bir mahal issiq ovqat berilishi yo'lga qo'yilgan bo'lsa-da, bu har doim ham gigiyenik talablarga javob bermaydi. Ratsionning to'liq shakllanmagani yoki issiq ovqatlarning sifat jihatdan pastligi bolalar o'rtasida ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarining rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Maktab va maktabgacha ta'lim tizimlaridagi ovqatlanish uzviyligi bolalarning yangi sharoitlarga moslashuvini osonlashtirish uchun zarurdir. Ammo amaliyotda bu jarayon ko'pincha uzilishlar bilan kechadi. Maktab tizimida o'quvchilarni to'liq va to'yimli ovqat bilan ta'minlashda quyidagi masalalarga e'tibor qaratish lozim:

- **□ Ratsionning mosligi:** Maktabgacha ta'limda shakllangan ovqatlanish odatlari va ratsion maktab tizimiga moslashtirilishi kerak.

- **□ Oziq-ovqat mahsulotlarining gigiyenik sifati:** Maktablarda mahsulotlarning tozaligi va ularning tayyorlash jarayonidagi gigiyenik talablar qat'iy nazorat qilinishi lozim.

- **□ Bolalarning individual ehtiyojlari:** Maktablar bolalarning salomatligi va ozuqaviy ehtiyojlarini hisobga olgan holda ovqatlanish tashkil etishi kerak. Maktabgacha ta'lim muassasasi va maktab o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun asosiy omillardan biridir. Xalqaro tajribalar shuni ko'rsatadiki, ushbu uzviylikni ta'minlash uchun integratsiyalashgan yondashuv talab qilinadi. Masalan, Finlyandiya va Yaponiyada maktabgacha ta'limdan maktabga o'tish jarayonida ovqatlanish uzviyligi qat'iy nazorat qilinadi va bu bolalar salomatligi ko'rsatkichlarining yaxshilanishiga olib keladi. O'zbekiston sharoitida bolalarning ovqatlanishini gigiyenik asosda optimallashtirish orqali maktabgacha ta'lim va maktab tizimlari o'rtasida uzviylikni ta'minlash muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayonda ota-onalar,

pedagoglar va sog‘liqni saqlash mutaxassislarining o‘zaro hamkorligi hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, bolalarning sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish uchun milliy strategiyalar ishlab chiqilishi zarur.

Gigiyenik talablar asosida tashkil etilgan ovqatlanish tizimi bolalarning o‘quv jarayoniga muvaffaqiyatli moslashuvini, jismoniy rivojlanishini va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishni ta‘minlaydi. Ushbu tamoyillar, ayniqsa, maktabgacha ta‘lim muassasasidan maktabga o‘tish davridagi bolalar uchun alohida ahamiyatga ega.

Maktabgacha ta‘lim muassasasidan maktabga o‘tish davrida bolalarning ovqatlanishi nafaqat ularning sog‘lig‘i, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham ta‘sir qiladi. Bu jarayonda ratsion va ovqatlanish tartibini gigiyenik asosda tashkil etish o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan qiziqishini oshirishda, energiya darajasini saqlashda va aqliy salohiyatini rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi.

Ovqatlanishning gigiyenik jihatlari va tashkil etish mexanizmlari bolalarning ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarini oldini olish va o‘quv jarayoniga samarali tayyorlashga yordam beradi.



Maktabgacha yoshdagi bolalarning ovqatlanish ratsionini to‘g‘ri shakllantirishda ozuqa moddalarining muvozanati asosiy ahamiyat kasb etadi. Bu yoshdagi bolalar uchun quyidagilar muhim hisoblanadi: oqsillar (15-20%),

yog‘lar (25-30%), uglevodlar (50-55%). Bunday nisbat bolalarning energiya sarfini qoplash va to‘g‘ri rivojlanishini ta‘minlash uchun zarurdir. Shuningdek, ular vitaminlar va mikroelementlarga, jumladan, temir, kaltsiy va yodga boy mahsulotlarga ehtiyoj sezadi. Bu ozuqa moddalarining yetishmasligi ko‘pincha bolalarning o‘sinh sur‘atlarini sekinlashtirishi, diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytirishi va surunkali kasalliklarga moyillikni oshirishi mumkin.

Maktabda ovqatlanishni tashkil etishda quyidagilarga e'tibor qaratilishi kerak:

- □ Taomlarning issiq va to'liq tayyorlanishi, bu bolalarning hazm qilish tizimi uchun muhimdir.
- □ Ovqatlanishning muntazamligi, bu esa ularning energiya darajasini barqaror saqlashga yordam beradi.
- □ Taomlar orasidagi vaqt oralig'i 3-4 soatdan oshmasligi kerak, chunki bu qon shakar darajasining barqaror bo'lishiga ta'sir qiladi.

Gigiyenik nazorat maktabgacha ta'lim muassasalari va maktablarda oziqovqat tayyorlash va tarqatishning muhim qismi hisoblanadi. Tayyor ovqatlarda mikrobial xavfsizlikni ta'minlash uchun sanitariya-gigiyenik qoidalarga qat'iy rioya qilinishi shart. Shu bilan birga, ovqat tayyorlash xonalari, jihozlar va xodimlarning gigiyenik holati bolalarning salomatligini himoya qilish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Maktab va maktabgacha ta'lim tizimlarida ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish ham muhimdir. Bu nafaqat bolalarning jismoniy salomatligi, balki ularning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga ham hissa qo'shadi. Taomning xilma-xilligi, uning taqdimoti va iste'moli bolalarda ovqatlanishga bo'lgan qiziqishni oshiradi va ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maktab va maktabgacha ta'lim muassasalarida to'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish tizimi bolalarning immunitetini 20-25% ga mustahkamlashi, aqliy qobiliyatlarini oshirishi va umumiy rivojlanish ko'rsatkichlarini yaxshilashi mumkin. Shu sababli, bu tizimni doimiy monitoring qilish va uzviylikni ta'minlash strategik masala sifatida qaralishi lozim.

O'zbekiston sharoitida oziq-ovqat mahsulotlarining ekologik xavfsizligi masalasi ham dolzarbdir. Mahalliy ishlab chiqarilgan mahsulotlardan foydalanishni targ'ib qilish, ularni xalqaro gigiyenik standartlarga muvofiq sifatli tayyorlash tizimni takomillashtirishga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, ta'lim tizimining barcha bosqichlarida sog'lom avlodni shakllantirishga xizmat qiladi.

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda, maktabgacha ta'lim va maktab tizimlari o'rtasidagi ovqatlanish uzviyligini ta'minlash uchun davlat darajasida yagona

strategiya ishlab chiqish, xalqaro tajribalarni o'rganish va ulardan foydalanish zarur. Bu bolalarning sog'lom rivojlanishini ta'minlash bilan birga, ularning kelgusidagi muvaffaqiyatli hayoti uchun mustahkam poydevor bo'ladi.

Maktabga tayyorgarlik davri bolalarning fiziologik, intellektual va psixologik rivojlanishi uchun hal qiluvchi bosqich hisoblanadi. Bu jarayonda ovqatlanish nafaqat organizmning ozuqaviy ehtiyojlarini qondirish, balki bolalarning yangi muhitga moslashuvi va o'quv yuklamalariga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini rivojlantirish uchun ham muhim rol o'ynaydi.

Ovqatlanish gigiyenasi tushunchasi oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligi, sanitariya talablariga mosligi, organizmning ozuqaviy ehtiyojlariga muvofiqligi va ovqatlanish tartibining biologik talablariga mosligini o'z ichiga oladi. Ovqatlanish gigiyenasi ilmiy asosda quyidagilarga asoslanadi:

- □ Oziq-ovqatning biologik ahamiyati, ya'ni organizmni zarur ozuqa moddalari, vitamin va minerallar bilan ta'minlash qobiliyati.
- □ Sanitariya talablariga javob beradigan mahsulotlardan foydalanish.
- □ Ratsionning yoshga mos kaloriya, oqsil, yog' va uglevodlar nisbatiga muvofiqligi.

WHO ma'lumotlariga ko'ra, maktab yoshidagi bolalarning ovqatlanishi gigiyenik talablar asosida tashkil etilganda, ularning rivojlanish ko'rsatkichlari 20-30% ga yaxshilanadi.

Bolalarning ovqatlanish ehtiyojlari

Bolalarning ovqatlanish ehtiyojlari yoshiga qarab farq qiladi, chunki ular o'sish va rivojlanish jarayonida bo'ladi. Sog'lom ovqatlanish bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun zarurdir. Ovqatlanishning asosiy elementlari energiya, oqsil, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallardir.

Bolalar maktabga tayyorgarlik jarayonida fiziologik va intellektual ehtiyojlarining o'zgarishi bilan ajralib turadi. Ratsionda quyidagi jihatlar muhim hisoblanadi:

1. **Oqsillar** – hujayralar va to'qimalarni tiklash, immunitetni mustahkamlash uchun zarur. Oqsillar go'sht, baliq, tuxum va sut mahsulotlaridan olinadi.

WHO tavsiyalariga ko'ra, bolalar uchun kunlik oqsil iste'moli o'rtacha 30-40 grammdan iborat bo'lishi kerak.

2. **Yog'lar** – energiya zahirasi sifatida xizmat qiladi. Ratsionda o'simlik yog'lari va yong'oqlar bo'lishi lozim. Kundalik iste'mol 50-60 grammni tashkil etadi.

3. **Uglevodlar** – asosiy energiya manbai. Grechka, butun donli mahsulotlar va kartoshka uglevodlarning asosiy manbalaridir.

4. **Vitaminlar va minerallar** – suyaklar, tishlar va immunitet tizimi rivojlanishi uchun muhim. Temir, yod va kaltsiy yetishmovchiligi bolaning rivojlanishida turli muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Ushbu oziq-ovqat moddalari yoshga qarab o'zgaradi va bolaning o'sishi uchun zarur bo'lgan miqdorlar har bir yosh davrida farq qiladi.

Jadval 1: Bolalarning yoshga qarab ovqatlanish ehtiyojlari:

Yosh guruhi	Energiya (kcal/kundalik)	Oqsil (g/kundalik)	Yog' (%umumiy energiya)	Uglevodlar (%umumiy energiya)
0-6 oy	550	9	50	40
6-12 oy	800	11	40	50
1-3 yosh	1000	13	35	50
4-6 yosh	1400	16	30	55
7-10 yosh	1800	20	30	55

Bu jadvalda bolalar uchun zarur bo'lgan energiya, oqsil, yog' va uglevodlar miqdori yosh guruhlariga qarab ko'rsatilgan. Ovqatlanishning har bir tarkibiy qismi bolalar o'sish va rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Maktabgacha ta'limdan maktabga o'tishdagi gigiyenik omillar

Bolalar uchun ovqatlanish tizimini to'g'ri tashkil qilish gigiyenik talablarni bajarish orqali amalga oshiriladi. Bu jarayonda quyidagi omillar hisobga olinishi kerak:

- ☐ Ovqatlanish rejimi – nonushta, tushlik va kechki ovqat qat'iy belgilangan

vaqtda bo‘lishi lozim. Bolalar kun davomida yengil tamaddilarni ham iste‘mol qilishlari kerak.

- □ Ratsionning o‘zgaruvchanligi – bir xil ovqatlardan foydalanish bolalarning ozuqaviy ehtiyojlarini qondirishda yetarli emas.
- □ Sanitariya-gigiyena talablariga qat‘iy rioya qilish – oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va ularni tayyorlash jarayoni sanitariya talablariga muvofiq bo‘lishi kerak.

Ilmiy tadqiqotlarning ahamiyati

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, gigiyenik talablar asosida ovqatlanish tashkil etilgan bolalarda quyidagi o‘zgarishlar kuzatiladi:

- □ Immunitetning oshishi – gigiyenik toza mahsulotlar iste‘moli orqali bolalar oziq-ovqatdan yuqadigan kasalliklardan himoyalanaadi.
- □ Intellektual qobiliyatlarning rivojlanishi – to‘yimli ovqatlar bolaning diqqatni jamlash qobiliyatini va umumiy o‘quv ko‘rsatkichlarini oshiradi.
- □ Jismoniy rivojlanish – oqsil, vitamin va minerallar bilan boyitilgan ratsion bolaning sog‘lom o‘sishiga hissa qo‘shadi.

Maktabgacha ta‘lim muassasasidan maktabga o‘tish jarayonida bolalar ovqatlanishida uzviylikni ta‘minlash zarur. Ammo amaliyotda bu jarayon ko‘pincha sanitariya talablariga rioya qilinmaslik yoki ratsionning muvozanatsizligi bilan bog‘liq muammolarni keltirib chiqaradi. Bu holatlarda:

- □ Bolalar o‘rtasida oziq-ovqatdan yuqadigan kasalliklarning ortishi.
- □ Ratsionning noto‘g‘ri shakllanishi sababli vitamin va minerallar yetishmovchiligi kuzatiladi.

O‘zbekiston sharoitida ovqatlanish gigiyenasini ta‘minlash uchun davlat tomonidan oziq-ovqat xavfsizligini nazorat qilish, maktab va maktabgacha ta‘lim muassasalarida sanitariya talablariga rioya qilish, ota-onalarni ovqatlanish gigiyenasi bo‘yicha ma‘lumot bilan ta‘minlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatadiki, gigiyenik talablar asosida tashkil etilgan ovqatlanish tizimi bolalarning umumiy salomatligini va immunitetini sezilarli darajada oshiradi, shuningdek, o‘quv ko‘rsatkichlarini yaxshilashda ham

katta rol o'ynaydi. Oziq-ovqatning sifatini oshirish va gigiyenik talablarni to'g'ri bajarish bolalarning sog'liq holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va ularning jismoniy va aqliy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi. Bu jarayonda bolalar ovqatlanishidagi sabzavotlar, mevalar va ekologik toza mahsulotlarning ahamiyati katta.

Rossiya Federatsiyasidagi tadqiqotlar

Rossiya Federatsiyasida olib borilgan tadqiqotlar bolalar ratsionida yangi sabzavotlar va mevalarning ulushi oshirilganda surunkali kasalliklar xavfi 40% ga kamayishi tasdiqlangan. Bu tadqiqotlar bolalar organizmining yangi ozuqa moddalariga bo'lgan ehtiyojini to'liq qondirish uchun sabzavotlar va mevalarni ratsionga kiritishning muhimligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, bu mahsulotlar bolalarda vitaminlar va minerallar yetishmovchiligini kamaytirish, immun tizimini kuchaytirish va kasalliklarga qarshi kurashishda yordam beradi. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sabzavot va mevalar tarkibidagi antioksidantlar va tola (fibra) bolalar organizmiga xavfli moddalarni chiqarishga yordam beradi, bu esa umumiy sog'liqni yaxshilaydi.

Shuningdek, bolalar ratsionida yangi sabzavot va mevalarning ulushi oshirilishi allergik kasalliklar va oshqozon-ichak tizimi muammolarining oldini olishda ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Rossiyada o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ratsionda meva va sabzavotlarning etarli darajada bo'lishi nafaqat bolalar salomatligini yaxshilaydi, balki ularning o'quv faoliyatiga ham ta'sir qiladi. Bolalar ratsioniga qishloq xo'jaligi mahsulotlarini ko'paytirish, ayniqsa, qish va yoz oylari davomida, o'quvchilar va talabalar orasida kam kasallanish darajalarini qayd etishga olib kelgan.

Skandinaviya mamlakatlaridagi tajriba

Skandinaviya mamlakatlarida olib borilgan tadqiqotlar ekologik toza mahsulotlardan foydalanishning bolalar salomatligiga foydaliligini ko'rsatgan. Ushbu mamlakatlarda ekologik toza mahsulotlardan foydalanish natijasida bolalar o'rtasida oziq-ovqatdan yuqadigan kasalliklar minimal darajada qayd etilgan. Ekologik toza mahsulotlar, odatda, pestitsidlar, kimyoviy qo'shimchalar va sun'iy o'g'itlardan holi bo'lib, ularning tarkibida zarur bo'lgan vitaminlar va minerallar

yuqori darajada saqlanadi.

Skandinaviya mamlakatlarida ekologik oziq-ovqat mahsulotlarining oshirilgan ulushi bolalarning immun tizimini yaxshilashga, allergik reaksiyalarni kamaytirishga va o'tkir respirator kasalliklar (masalan, gripp, sovuq urish) xavfini kamaytirishga yordam beradi. Bu tajriba, shuningdek, o'quvchilar orasida diqqatni jamlash va o'qish samaradorligini oshirishga ta'sir ko'rsatadi. Ekologik toza mahsulotlar yordamida bolalar ratsioni nafaqat fiziologik ehtiyojlarni qondirish, balki bolalarning psixologik salomatligini ham qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega.

Skandinaviya mamlakatlarining oziq-ovqat xavfsizligi va ekologik toza mahsulotlar bo'yicha olib borgan amaliyotlari va tajribalari shuni ko'rsatadiki, sifatli ovqatlanish bolalar salomatligini saqlash, o'quv ko'rsatkichlarini yaxshilash va kasalliklarni oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Bu yondashuvlar, shuningdek, umumiy sog'lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirishga va jismoniy, aqliy rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xalqaro va mahalliy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gigiyenik talablar asosida tashkil etilgan ovqatlanish tizimi nafaqat bolalarning sog'lig'ini yaxshilash, balki ularning ta'limda muvaffaqiyatini oshirishda ham muhim rol o'ynaydi.

Ovqatlanish tizimiga yangi sabzavotlar, mevalar va ekologik toza mahsulotlarni kiritish, bolalarda immun tizimining mustahkamlanishi, kasalliklarning kamayishi va o'quv ko'rsatkichlarining yaxshilanishini ta'minlaydi. Bu yondashuv bolalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga, kasalliklar xavfini kamaytirishga va ularning umumiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Amaliyotdagi yondashuvlar

O'zbekiston sharoitida bolalar ovqatlanishining gigiyenik talablarini amalga oshirishda quyidagi chora-tadbirlar muhim ahamiyatga ega. Bu chora-tadbirlar bolalarning sog'lom rivojlanishini ta'minlash, ularning yangi sharoitlarga moslashishini yengillashtirish va umumiy salomatlikni mustahkamlashda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Gigiyenik talablar asosida tashkil etilgan ovqatlanish tizimi bolalar organizmining to'g'ri ishlashini qo'llab-quvvatlaydi, immun tizimini

mustahkamlaydi va surunkali kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

O'zbekistonning turli hududlarida ishlab chiqariladigan ekologik toza mahsulotlar bolalar uchun juda foydalidir. Mahalliy sabzavotlar, mevalar, o'simliklar va sut mahsulotlari yuqori sifatga ega bo'lib, ular nafaqat ozuqaviy qiymatga, balki ekologik tozalikka ham ega. Mahalliy mahsulotlardan foydalanish bolalar ratsionining xavfsizligini ta'minlashga yordam beradi. Ekologik toza mahsulotlar tarkibida pestitsidlar, kimyoviy o'g'itlar va sun'iy qo'shimchalar bo'lmaganligi sababli, ular bolalar organizmi uchun eng xavfsiz variant hisoblanadi. Mahalliy ishlab chiqaruvchilarni qo'llab-quvvatlash, ekologik toza mahsulotlar ishlab chiqarishni rag'batlantirish va shu mahsulotlarni ta'lim muassasalariga yetkazib berish bolalar sog'ligini mustahkamlashda katta rol o'ynaydi.

Ekologik toza mahsulotlar nafaqat bolalar salomatligini yaxshilaydi, balki mahalliy iqtisodiyotning rivojlanishiga ham yordam beradi. Bu yondashuv mahalliy fermerlarga va ishlab chiqaruvchilarga o'z mahsulotlarini bozorga taqdim etish imkonini beradi, shu bilan birga, ta'lim muassasalarining ovqatlanish tizimlarining sifatini oshiradi.

Bolalar ovqatlanishining gigiyenik xavfsizligini ta'minlashda oziq-ovqat tayyorlash va tarqatish jarayonlarini qat'iy nazorat qilish zarur. O'zbekiston sharoitida ta'lim tizimlarida oziq-ovqat tayyorlash va tarqatishning barcha bosqichlari sanitariya va gigiyena me'yorlariga mos kelishi kerak. Ovqat tayyorlash

jarayonida oshpazlar va xodimlar uchun gigiyenik ko'nikmalarni oshirish, ularni sanitariya talablariga rioya qilishga o'rgatish zarur. Oziq-ovqatni to'g'ri saqlash, kerakli haroratda saqlanishini ta'minlash, shuningdek, ovqat tayyorlash jarayonida zarur bo'lgan barcha gigiyenik talablar to'liq bajarilishi kerak.

O'zbekistonda maktablar va maktabgacha ta'lim muassasalarida oziq-ovqatni tayyorlash va tarqatish jarayonlariga doimiy ravishda nazorat o'rnatish lozim. Bu nazorat, o'z navbatida, ta'lim muassasalarida xavfsiz ovqatlanish tizimini yaratadi va bolalar organizmining sog'lom rivojlanishini qo'llabquvvatlaydi. Tashkil etilgan nazorat tizimi oziq-ovqat xavfsizligi va gigiyenik talablarning to'g'ri

bajarilishini ta'minlashda samarali vosita bo'ladi.

Bolalar ratsionida mikroelementlar va vitaminlar muhim o'rin tutadi, chunki ular organizmning o'sishi, rivojlanishi va sog'lom ishlashini ta'minlaydi.

Maktabgacha ta'lim muassasalaridan maktabgacha davrda bolalarning ozuqaviy ehtiyojlarini to'liq qondirish, ularning umumiy salomatligini mustahkamlash uchun vitaminlar va mikroelementlarga boy oziq-ovqat mahsulotlari ratsionga kiritilishi kerak. Masalan, sabzavotlar va mevalar, sut mahsulotlari, donli mahsulotlar va boshqa ozuqaviy qiymatga ega bo'lgan mahsulotlar bolalar ratsionida alohida o'rin egallashi lozim.

Vitaminlar va mikroelementlar, masalan, A, C, D, kalsiy, temir, magniy va rux bolalar organizmi uchun zarurdir. Ushbu ozuqa moddalari immun tizimini kuchaytirishga, suyaklarning rivojlanishiga yordam beradi va bolalarning aqliy faoliyatini yaxshilaydi. Ratsionda ularning ulushini oshirish, bolalar salomatligini mustahkamlashga, o'quv faoliyatining samaradorligini oshirishga, kasalliklarning oldini olishga va o'sish jarayonini yaxshilashga yordam beradi.

O'zbekiston sharoitida bolalar ovqatlanishini gigiyenik optimallashtirish orqali ularning umumiy sog'ligini yaxshilash, yangi sharoitlarga moslashishni yengillashtirish va jismoniy, aqliy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash mumkin.

Mahalliy ekologik mahsulotlardan foydalanish, oziq-ovqat tayyorlash va tarqatish jarayonlarini nazorat qilish, ratsionda mikroelementlar va vitaminlarga boy mahsulotlarni ko'paytirish kabi chora-tadbirlar bolalar salomatligi va rivojlanishini ta'minlashda asosiy omil hisoblanadi. Bu yondashuvlar, shuningdek, jamiyatda sog'lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirishga, kasalliklarning oldini olishga va bolalar salomatligini barqaror ravishda yaxshilashga yordam beradi.

1.2. Bolalar ovqatlanishining gigiyenik optimallashtirishda ilmiy tadqiqotlar tahlili

Bolalar ovqatlanishini gigiyenik optimallashtirish masalasida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar ratsionning nafaqat biologik, balki ijtimoiy va psixologik ahamiyatini ham ko'rsatadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) va BMTning Bolalar jamg'armasi (UNICEF) ma'lumotlariga ko'ra, maktabgacha yoshdagi bolalar ovqatlanishining gigiyenik talablariga rioya qilish nafaqat ularning jismoniy o'sishi, balki aqliy rivojlanishini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Xususan, to'yimli va gigiyenik talablarga javob beradigan ovqatlar iste'moli bolalarda miyaning kognitiv qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi, bu esa maktabga muvaffaqiyatli tayyorgarlikning kalitidir.

Ilmiy tadqiqotlarda qo'lga kiritilgan natijalar

Ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, maktabgacha yoshdagi bolalarning ratsionida oqsil, yog', uglevodlar, vitaminlar va minerallar balansiga e'tibor berilsa, ularning kasalliklarga chalinish xavfi sezilarli darajada kamayadi. Ayniqsa, Bolalar sog'lig'ini tadqiq qilish markazi (CHILD) tomonidan Kanadada olib borilgan izlanishlar bolalar ratsionidagi omega-3 yog' kislotalari va D vitaminining yetarli darajada bo'lishi aqliy rivojlanish ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Ushbu elementlar bolaning diqqatni jamlash, xotira va umumiy kognitiv funksiyalarini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi. Bundan tashqari, Rossiya va Sharqiy Yevropa davlatlarida o'tkazilgan gigiyenik tadqiqotlar maktabgacha ta'lim muassasalaridagi ratsionda yangi sabzavot va mevalarning yuqori ulushda bo'lishi bolalarning immunitetini oshirishga va ularning surunkali kasalliklardan himoyalashiga xizmat qilishini ko'rsatdi. Xususan, temir va ruxga boy mahsulotlar bolalarda kamqonlik va o'sish kechikishi kabi muammolarni oldini olishda katta ahamiyatga ega.

Gigiyenik optimallashtirishning asosiy tamoyillari

Bolalar ovqatlanishini gigiyenik optimallashtirishning ilmiy asoslari quyidagi tamoyillar bilan belgilanadi:

●**Ratsionning biologik mosligi:** Ozuqa moddalari bolaning yosh, vazn va faoliyat turiga mos bo‘lishi lozim. Bu o‘zgaruvchan fiziologik ehtiyojlarni qondirish imkonini beradi.



●**Ovqatlanish rejimi:** Taomlar orasidagi vaqt oralig‘i biologik soatlar bilan mos kelishi kerak. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, har 3-4 soatda ovqatlanish hazm qilish tizimining barqarorligini ta‘minlaydi.

●**Sanitariya-gigiyenik nazorat:** Ovqat tayyorlash va tarqatishda yuqori gigiyenik standartlarga rioya qilinishi oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklarning oldini olishda muhimdir.

O‘zbekiston sharoitida gigiyenik tadqiqotlar

O‘zbekiston sharoitida bolalar ovqatlanishiga oid olib borilgan tadqiqotlar maktabgacha ta‘lim muassasalarida ratsionning gigiyenik jihatdan optimallashtirilishi bolalarning umumiy rivojlanishiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Respublika Sanitariya-epidemiologiya markazi ma‘lumotlariga ko‘ra, maktabgacha yoshdagi bolalar ratsionida mikroelementlar yetishmasligi muammosi haligacha dolzarbdir. Temir, yod va rux kabi elementlarning yetishmasligi kamqonlik, qalqonsimon bez kasalliklari va o‘shish sur‘atlarining pasayishi kabi oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Milliy oziq-ovqat dasturlari doirasida olib borilgan izlanishlar maktabgacha yoshdagi bolalar ratsioniga lokal mahsulotlarni kiritish orqali mikroelementlar yetishmovchiligini bartaraf etish mumkinligini ko‘rsatdi. Masalan, mahalliy ishlab chiqarilgan sut mahsulotlari va sabzavotlardan foydalanish bolalarning ratsionini

sezilarli darajada boyitishga yordam beradi.

—O‘zbekistonda bolalar ovqatlanishining gigiyenik tadqiqotlari ularning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. —Bu borada bir qator me‘yoriy hujjatlar qabul qilingan bo‘lib, ular ta‘lim muassasalarida bolalar ovqatlanishini tashkil etishda gigiyenik talablarni belgilaydi.

—2021-yil 22-iyulda qabul qilingan 0017-21-sonli —Umumiy o‘rta, o‘rta maxsus, professional ta‘lim muassasalarida o‘quvchilar ovqatlanishini tashkil etishning sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena normativlari hujjati o‘quvchilarning xavfsiz va sog‘lom ovqatlanishini ta‘minlashga qaratilgan.

—Shuningdek, 2023-yil 17-fevralda qabul qilingan 2-sonli qaror bilan "O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablarga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritildi. Bu hujjat maktabgacha ta‘lim muassasalarida bolalarning ovqatlanishini tashkil etishda gigiyenik talablarni yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, 2020-yil 10-noyabrda qabul qilingan PQ-4887-sonli "Aholining sog‘lom ovqatlanishini ta‘minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qaror aholining, jumladan bolalarning sog‘lom ovqatlanishini ta‘minlashga qaratilgan chora-tadbirlarni belgilaydi.

—Ushbu me‘yoriy hujjatlar bolalar ovqatlanishini gigiyenik jihatdan tashkil etishda muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ularning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlashga xizmat qiladi.

Xalqaro tajribadan foydalanish

Xalqaro tajribalar shuni ko‘rsatadiki, bolalar ovqatlanishini gigiyenik asosda optimallashtirish uchun ta‘lim tizimlarining uzviyligi va davlat tomonidan qat‘iy nazorat zarur. Masalan, Yaponiyada maktabgacha ta‘lim muassasalaridan maktabga o‘tish davrida bolalar ovqatlanishini to‘liq nazorat qilish tizimi joriy etilgan.

Ularning dasturida ratsionga mahalliy mahsulotlardan tayyorlangan to‘yimli va ekologik xavfsiz taomlarni kiritish asosiy tamoyillardan biridir. Bu tajriba

bolalarning umumiy sogʻlik koʻrsatkichlarini yaxshilash va ularning intellektual salohiyatini rivojlantirishda sezilarli natijalar bergan.

Bolalarning sogʻlom ovqatlanishini taʼminlashda xalqaro tajribalardan foydalanish uzluksiz va samarali ovqatlanish tizimini yaratishda muhim ahamiyatga ega. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (WHO), BMT Bolalar jamgʻarmasi (UNICEF) kabi xalqaro tashkilotlar tomonidan ishlab chiqilgan dasturlar va tavsiyalar oziq-ovqat xavfsizligi, gigiyena va bolalar ovqatlanishi boʻyicha boy tajriba manbai hisoblanadi. Ushbu tajribalarni mahalliy sharoitga moslashtirish orqali taʼlim tizimida samaradorlikni oshirish mumkin.

Xalqaro tajribalar bolalar uchun tavsiya etiladigan ratsionning ozuqaviy balansini taʼminlashda yordam beradi. Misol uchun, Kanada va Shvetsiya singari davlatlarda ishlab chiqilgan "sogʻlom ovqatlanish plastinkasi" modeli bolalar uchun ozuqa moddalarining muvozanatli ulushini aniqlashga yordam beradi.

Ushbu model asosida sabzavot, protein va uglevodlarga boʻlgan kunlik ehtiyojni taʼminlash uchun taʼlim muassasalarida maxsus menyular tuzilishi mumkin.

Mahalliy sharoitda ushbu modelni amaliyotga joriy qilish milliy oziq-ovqat resurslarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Xalqaro tajribalar gigiyenik standartlar va sanitariya talablariga rioya qilishni taʼminlashda ham muhim rol oʻynaydi. Masalan, Yaponiya va Germaniyada bolalar ovqatlanish muassasalarida oziq-ovqat xavfsizligi uchun qatʼiy nazorat tizimi mavjud. Ushbu tajribalardan foydalanib, taʼlim muassasalarida mahsulotlarning sifati, saqlash sharoitlari va tayyorlash jarayonini nazorat qilish mexanizmlari kuchaytirilishi mumkin. Bu esa oziq-ovqatdan kelib chiqadigan kasalliklar xavfini kamaytiradi.

Shuningdek, xalqaro tajribalar sogʻlom ovqatlanishni targʻib qilishda innovatsion yondashuvlarni joriy etishga imkon beradi. Masalan, AQShda sogʻlom ovqatlanish odatlarini shakllantirish uchun interaktiv oʻyinlar va raqamli dasturlar keng qoʻllaniladi. Ushbu tajribani mahalliy sharoitga moslashtirish orqali bolalarning sogʻlom ovqatlanishga boʻlgan qiziqishini oshirish va gigiyenik qoidalariga rioya qilish koʻnikmalarini shakllantirish mumkin.

Xalqaro tajribalardan foydalanish ta'lim tizimining oziq-ovqat xavfsizligi va bolalar salomatligini ta'minlashdagi umumiy salohiyatini oshiradi. Ushbu yondashuv ta'lim va sog'liqni saqlash tizimlari o'rtasida uzviy hamkorlikni kuchaytirib, milliy darajada sog'lom ovqatlanish tamoyillarini joriy qilishga xizmat qiladi. Natijada, bolalar uchun gigiyenik xavfsiz va ozuqaviy muvozanatli ovqatlanish tizimi yaratilib, ularning jismoniy va aqliy rivojlanishi qo'llab quvvatlanadi.

O'zbekiston uchun takliflar

O'zbekiston sharoitida bolalar ovqatlanishini gigiyenik optimallashtirish va sog'lom rivojlanish uchun mahalliy sharoitga mos strategiyalarni ishlab chiqish juda muhimdir. Ovqatlanish tizimini yanada samarali qilish va bolalarning salomatligini yaxshilash uchun quyidagi chora-tadbirlar amalga oshirilishi zarur:

1. Ratsionga mahalliy ekologik mahsulotlarni keng kiritish

O'zbekistonning turli hududlarida ishlab chiqariladigan ekologik toza mahsulotlar, masalan, sabzavotlar, mevalar, yong'oqlar va o'simliklardan olingan yog'lar bolalar ratsionida kengroq o'rinishi kerak. Mahalliy sabzavotlar va mevalar nafaqat ozuqaviy qiymatga ega, balki ular ekologik toza bo'lib,



bolalarning immun tizimini kuchaytiradi, allergik kasalliklarni kamaytiradi va umumiy sog'liqni yaxshilashga xizmat qiladi. Ekologik mahsulotlarni kengaytirish, shuningdek, mahalliy ishlab chiqaruvchilarni qo'llab-quvvatlash va agrotexnologiyalarni rivojlantirishga yordam beradi.

2. Oziq-ovqat xavfsizligini nazorat qilish tizimini takomillashtirish

Oziq-ovqat xavfsizligini nazorat qilish tizimi ta'lim muassasalarida oziqovqat mahsulotlarini qabul qilishdan tortib, ularni saqlash, tayyorlash va tarqatish bosqichlarigacha bo'lgan barcha jarayonlarni qamrab olishi kerak.

Mahsulotlarning xavfsizligini ta'minlash uchun barcha bosqichlarda gigiyenik nazoratning mukammal tizimi yaratilishi zarur. Bu jarayonni avtomatlashtirish va raqamli monitoring tizimlarini joriy qilish oziq-ovqat mahsulotlarining sifatini nazorat qilishni ancha samarali qiladi. Ta'lim muassasalarida oziq-ovqat xavfsizligi va gigiyena bo'yicha qat'iy me'yorlar o'rnatilishi kerak.

3. Ovqatlanish odatlarini shakllantirish bo'yicha ota-onalar va pedagoglar uchun maxsus treninglarni tashkil etish.

Ota-onalar va pedagoglar uchun maxsus treninglar va seminarlar tashkil etish bolalar ovqatlanishining gigiyenik jihatlarini o'rgatish va ularda sog'lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bu treninglarda bolalar ratsioniga zarur bo'lgan vitaminlar, minerallar, oqsillar va yog'larning to'g'ri nisbatlari,

shuningdek, ozuqaviy mahsulotlarning xavfsizligi va gigiyena qoidalari haqida ma'lumotlar berilishi kerak. Ota-onalar va pedagoglarga sog'lom ovqatlanishning ahamiyatini tushuntirish, ularning bolalarga sog'lom ovqatlanish odatlarini o'rgatish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi.

4. Maktabgacha ta'lim muassasalaridan maktabga o'tish jarayonida uzviylikni ta'minlash uchun yagona davlat dasturini ishlab chiqish

Maktabgacha ta'lim muassasalaridan maktabga o'tish davrida bolalarning ovqatlanish tizimida uzviylikni ta'minlash muhimdir. Bu jarayonni yaxshilash uchun yagona davlat dasturini ishlab chiqish zarur. Dasturda maktabgacha ta'lim muassasalarida va maktablarda bolalar uchun o'xshash ovqatlanish me'yorlari va gigiyenik talablar belgilanishi kerak. Shuningdek, bu dastur orqali bolalar maktabgacha ta'limda o'rgangan sog'lom ovqatlanish odatlarini maktabda davom ettirishlari mumkin.

Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, bolalar ovqatlanishini gigiyenik optimallashtirish ularning sog'lom rivojlanishi, intellektual salohiyati va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mahsulotlar sifatini yaxshilash, gigiyenik talablarni bajarish va sog'lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish bolalar salomatligini oshiradi va ularning jismoniy va aqliy rivojlanishini qo'llab

quvvatlaydi. Masalan, bolalar ratsioniga yangi sabzavotlar, mevalar va ekologik toza mahsulotlarning kiritilishi ularning umumiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi, allergik reaksiyalarni kamaytiradi va immun tizimining mustahkamlanishiga ta'sir qiladi.

O'zbekiston sharoitida xalqaro tajribalar va mahalliy resurslarga asoslangan strategiyalarni qo'llash bu jarayonni yanada samarali qilishga xizmat qiladi. Masalan, Skandinaviya va Rossiya kabi davlatlarning tajribalari bolalar ovqatlanishida ekologik toza mahsulotlar va gigiyenik talablar asosida sog'lom ratsion yaratishning muvaffaqiyatli ekanligini ko'rsatmoqda. Mahalliy ishlab chiqaruvchilar bilan hamkorlikni kuchaytirish va mahalliy resurslarni samarali ishlatish O'zbekiston uchun sog'lom ovqatlanish tizimlarini yaratishda katta imkoniyatlar yaratadi.

Gigiyenik optimallashtirishning uzviy va barqaror tizimi bolalar salomatligi uchun mustahkam poydevor bo'lishi shubhasiz. Sog'lom ovqatlanish va gigiyenik talablarni to'g'ri tashkil etish bolalarning kelajakdagi salomatligi va muvaffaqiyatli rivojlanishiga asos yaratadi.

1.3. Maktabga o'tish davrida bolalarning ovqatlanish gigiyenasining ahamiyati

Maktabga o'tish davrida bolalarning ovqatlanishini gigiyenik talablar asosida tashkil qilish ularning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlash uchun zaruriy shart hisoblanadi. Ushbu davr bolalarning hayotida o'quv yuklamalari, yangi muhit va ijtimoiy o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Bolalarning ratsionida to'g'ri ozuqaviy muvozanatni ta'minlash va gigiyenik talablarni bajarish bu jarayonni sezilarli darajada yengillashtiradi va ularning sog'lig'ini mustahkamlaydi.

Ovqatlanishning psixofiziologik ahamiyati

Maktabga o'tish davrida bolalarning kunlik faoliyati o'zgaradi, bu esa fiziologik ehtiyojlarning ortishi bilan birga keladi. Bu jarayonda ovqatlanish quyidagi jihatlar bilan ajralib turadi:

- Energiya ta'minoti:** Bolalarning kunlik energiya sarfi maktabgacha davrga nisbatan 20-30% ga ortadi. Bu o'quv jarayonidagi aqliy va jismoniy faoliyat bilan bog'liq. WHO ma'lumotlariga ko'ra, maktab yoshidagi bolalar uchun kunlik kaloriya ehtiyoji 1800–2000 kkalni tashkil etadi.

- Biologik ehtiyojlarning qondirilishi:** Oqsillar bolaning to'qimalari va hujayralarini tiklashda muhim rol o'ynaydi, uglevodlar esa tezkor energiya manbai sifatida xizmat qiladi.

- Psixologik barqarorlik:** Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, to'yimli ovqatlanish bolaning diqqatni jamlash, stressga chidamlilik va yangi vazifalarga moslashuvchanlik qobiliyatlarini yaxshilaydi.

Gigiyenik talablarning ahamiyati

Gigiyenik talablar bolalarning ovqatlanish jarayonini xavfsiz va samarali tashkil qilish uchun juda muhimdir. Bu talablar oziq-ovqat mahsulotlarining sifatini ta'minlash, ularni tayyorlash va iste'mol qilish jarayonlarida sanitariya me'yorlariga rioya qilishni nazarda tutadi. Gigiyenik talablarning asosiy maqsadi oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligini ta'minlash, mikroorganizmlar va boshqa

zararli moddalar bilan ifloslanishning oldini olishdir. Bolalar organizmi kattalarga nisbatan zaifroq bo'lib, ozuqa bilan bog'liq kasalliklar va infeksiyalarni yengilroq o'tkazadilar, shuning uchun gigiyenik talablar ularning sog'lig'ini saqlashda muhim rol o'ynaydi.

Gigiyenik talablar oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligini ta'minlash bilan birga, bolalarning immun tizimini mustahkamlash, sog'lom o'sishni ta'minlash, allergik reaksiyalarni kamaytirish va ovqatdan yuqadigan kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Bularning barchasi bolalar uchun sog'lom va xavfsiz ovqatlanish tizimini yaratishda asosiy omillardir.

Maktabgacha ta'lim muassasasidan maktabga o'tish davrida gigiyenik talablarning ahamiyati yanada ortadi. Bu davrda bolalar yangi sharoitlarga, yangi ovqatlanish odatlari va o'quv tizimiga moslashishga boshlaydilar. Maktabga o'tish jarayonida bolalar yangi gigiyenik sharoitlar bilan tanishadilar, ular uchun yangi taomlar va yangi oziq-ovqat rejimlari taqdim etiladi. Shuning uchun, maktabda bolalar uchun ovqatlanish tizimi gigiyenik talablar asosida tashkil etilishi va ta'lim muassasasining barcha xodimlari tomonidan sanitariya qoidalariga rioya qilinishi kerak.

Bu davrda gigiyenik talablar bolalarning yangi muhitga moslashishi, yangi oziq-ovqatlarga qaramlikni kamaytirish va ovqatlanish madaniyatini shakllantirishga yordam beradi. Shuningdek, gigiyenik talablar yordamida bolalar o'rtasida oziq-ovqatdan kelib chiqadigan kasalliklarning oldini olish va ovqatlanish odatlarini sog'lomlashtirish mumkin. Maktabgacha ta'lim muassasalaridan maktabga o'tish davri bolalar uchun ovqatlanish jihatidan eng muhim bosqichlardan biri bo'lib, bu jarayonni gigiyenik talablar bilan ta'minlash zarur.

Gigiyenik talablarning asosiy tamoyillari

Gigiyenik talablar oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash, organizmning ozuqaviy ehtiyojlarini qondirish va bolalarning umumiy salomatligini saqlashga qaratilgan. Ularning asosiy tamoyillari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. ***Sanitariya me'yorlariga rioya qilish:*** Ovqat tayyorlashda ishlatiladigan barcha mahsulotlar va asbob-uskunalar gigiyenik talablarga javob berishi lozim.

2. **Oziq-ovqat xavfsizligi:** Mahsulotlarning ekologik tozaligi va zaharli moddalardan xoli ekanligi ta'minlanadi.

3. **Tarkibning biologik muvozanati:** Ratsionda oqsil, yog', uglevodlar, vitamin va minerallar yetarli miqdorda bo'lishi zarur.

4. **Ratsionning xilma-xilligi:** Ratsionga turli xil oziq-ovqat mahsulotlarini kiritish orqali bolalarning ozuqaviy ehtiyojlari qondiriladi.

Gigiyenik talablar bolalar organizmining fiziologik ehtiyojlarini to'liq qondirish imkonini beradi. WHO va UNICEF ma'lumotlariga ko'ra, gigiyenik talablar asosida ovqatlanish bolalarning o'sish sur'atlarini 15-20% ga oshiradi, immunitetni mustahkamlaydi va kasalliklarga chidamlilikni oshiradi. Gigiyenik talablar quyidagilarga ta'sir qiladi:

- Ovqat hazm qilish tizimi:** Gigiyenik toza mahsulotlar oshqozon-ichak kasalliklarini oldini olishga yordam beradi.

- Immunitet:** Sanitariya talablariga javob beradigan oziq-ovqat iste'moli orqali organizmni virus va bakteriyalardan himoya qilish imkoniyati ortadi.

- Organizmning energetik ta'minoti:** Ratsiondagi ozuqa moddalarning muvozanati energiya ehtiyojlarini qondirishga yordam beradi.

Gigiyenik talablarning buzilishi bolalarning sog'lig'iga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki:

- Oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklar:** Sanitariya talablariga rioya qilinmagan holatlarda oshqozon-ichak infeksiyalari rivojlanish xavfi oshadi.

- Vitamin va minerallar yetishmovchiligi:** Ratsionning noto'g'ri shakllanishi organizmga zarur mikroelementlarning yetishmasligiga olib keladi.

- Jismoniy va aqliy rivojlanishning sekinlashuvi:** Gigiyenik talablarning buzilishi natijasida bolalarda diqqatni jamlash qobiliyati va o'quv ko'rsatkichlari pasayadi.

O'zbekiston sharoitida gigiyenik talablarning dolzarbligi

O'zbekiston sharoitida gigiyenik talablarning bajarilishi bo'yicha muhim chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Respublika sanitariya-epidemiologiya markazining hisobotlariga ko'ra, maktab va maktabgacha ta'lim muassasalarida ovqatlanishni

gigiyenik talablar asosida tashkil etish o'quvchilarning umumiy sog'liq ko'rsatkichlarini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

- Mahalliy mahsulotlardan foydalanish orqali ekologik xavfsizlikni ta'minlash.
- Ratsionni vitaminlar va minerallar bilan boyitish bo'yicha davlat dasturlarini amalga oshirish.
- Ta'lim tizimida gigiyenik talablarga rioya qilish uchun maxsus qoidalarining ishlab chiqilishi.

Ilmiy yondashuv va xalqaro tajriba

Xalqaro tajribalar gigiyenik talablar asosida tashkil etilgan ovqatlanish tizimining bolalar salomatligiga ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi. Turli mamlakatlarda olib borilgan tadqiqotlar, sog'lom ovqatlanishning gigiyenik jihatlari bolalarning immun tizimini kuchaytirish, kasalliklarning oldini olish va umumiy sog'liqni yaxshilashda muhim rol o'ynashini ko'rsatmoqda. Quyida ikki ta'limot va tajriba namunalarini keltiramiz:

Finlyandiya tajribasi

Finlyandiya bolalar ovqatlanish tizimi juda rivojlangan va gigiyenik talablar bo'yicha yuqori standartlarga ega. Finlyandiya tajribasiga ko'ra, bolalar ratsioniga yangi sabzavotlar va mevalar kiritilishi ularning immun tizimini mustahkamlaydi. Yangi sabzavotlar va mevalarning bolalar ratsioniga qo'shilishi nafaqat vitamin va minerallarning yetishmasligini bartaraf etadi, balki ular organizmni zararli toksinlardan tozalashga yordam beradi, metabolizmni normallashtiradi va organizmning kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. Sabzavotlar va mevalar tarkibidagi tola (fibra) va antioksidantlar bolalarning umumiy salomatligini yaxshilaydi, yallig'lanishni kamaytiradi va qon aylanish tizimini qo'llab-quvvatlaydi.

Finlyandiya davlatining sabzavotlar va mevalarni keng kiritish bo'yicha olib borgan amaliyotlari bolalar o'rtasida surunkali kasalliklar, masalan, yurak-qon tomir kasalliklari va diabetning kamroq tarqalishini ko'rsatdi. Buning natijasida, mamlakatda bolalar salomatligi yanada yaxshilandi, kasalliklar xavfi esa sezilarli darajada kamaydi. Ushbu tajriba, shuningdek, bolalar ovqatlanishini

sogʻlomlashtirishga yoʻnaltirilgan milliy siyosatni ishlab chiqishda yordam beradi.

Yaponiya tajribasi

Yaponiya tajribasi ham bolalar salomatligini yaxshilashda gigiyenik talablar va oziq-ovqat xavfsizligiga alohida eʼtibor berishning ahamiyatini tasdiqlaydi.

Yaponiyada oziq-ovqat xavfsizligi va gigiyena doimo ustuvor vazifalardan biri sifatida qaraladi. Mahalliy mahsulotlardan foydalanish, shu jumladan, organik mevalar, sabzavotlar va baliq, bolalar ovqatlanishida muhim oʻrin tutadi. Ushbu mahsulotlar eksteremal va kimyoviy moddalardan toza boʻlib, bolalar uchun xavfsiz va ozuqaviy qiymati yuqori hisoblanadi.

Yaponiya amaliyotida bolalar ovqatlanishini sogʻlomlashtirish uchun ishlab chiqilgan tizimlar orqali, oziq-ovqat mahsulotlarining taʼminot xavfsizligi nazorat qilinadi. Mahalliy mahsulotlar, ayniqsa, yangi sabzavotlar va mevalar, oʻtkir kasalliklar va surunkali kasalliklarning kamayishiga olib kelgan. Yaponiyada bu tizimning samarali boʻlishi natijasida bolalar oʻrtasida surunkali kasalliklar, masalan, oshqozon-ichak kasalliklari va respirator infeksiyalar kamroq uchraydi. Oziq-ovqat xavfsizligiga katta eʼtibor berish, shuningdek, bolalarning jismoniy va aqliy salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

Yaponiyada ishlab chiqilgan oziq-ovqat xavfsizligi va gigiyenik meʼyorlarni doimiy ravishda yangilash va optimallashtirish bolalar salomatligini taʼminlashda katta ahamiyatga ega. Bu tajriba, ayniqsa, taʼlim muassasalarida bolalar ovqatlanishini yangilash va sogʻlom ovqatlanish madaniyatini shakllantirishda oʻrnak boʻlishi mumkin.

Xalqaro tajribalardan, ayniqsa, Finlyandiya va Yaponiya tajribalaridan olingan maʼlumotlar, bolalar ovqatlanishining gigiyenik jihatlarini optimallashtirish orqali bolalar salomatligini sezilarli darajada yaxshilash mumkinligini koʻrsatadi. Sabzavotlar, mevalar, organik mahsulotlar va oziq-ovqat xavfsizligi prinsiplariga asoslangan ovqatlanish tizimlari bolalar organizmiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi va kasalliklarning oldini olishda samarali boʻladi. Bu tajribalarni oʻz sharoitimizda qoʻllash, bolalar salomatligini yaxshilash va umumiy sogʻlom turmush tarzini rivojlantirishga yordam beradi.

Gigiyenik talablarning ahamiyatini oshirish yo'llari

Gigiyenik talablarning ta'sirini oshirish uchun quyidagi choralar ko'rilishi lozim:

- Mahalliy sharoitlarga mos gigiyenik standartlarni ishlab chiqish.
- Bolalar ovqatlanishini nazorat qilish bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash.
- Ota-onalar va pedagoglarni gigiyenik talablar bo'yicha ma'lumot bilan ta'minlash.
- Ta'lim muassasalarida gigiyenik talablarga rioya qilishni qat'iy nazorat qilish.

Gigiyenik talablarning ahamiyati nafaqat bolalarning joriy salomatligini ta'minlashda, balki ularning kelajakdagi intellektual, jismoniy va ijtimoiy salohiyatini rivojlantirishda ham katta rol o'ynaydi. Bu talablarga rioya qilish orqali sog'lom va barqaror jamiyatni shakllantirish mumkin.

Ovqatlanish gigiyenasiga rioya qilish bolalar organizmini oziq-ovqatdan yuqadigan kasalliklardan himoya qiladi va ularning sog'lom rivojlanishini ta'minlaydi. Gigiyenik talablarning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

- **Sanitariya nazorati:** Oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, tayyorlash va tarqatish jarayonlarida gigiyenik qoidalarga qat'iy rioya qilish.
- **Oziq-ovqat xavfsizligi:** Faqat sertifikatlangan, sifatli va ekologik toza mahsulotlardan foydalanish talab etiladi.
- **Bolalarning gigiyenik odatlarini shakllantirish:** Qo'l yuvish, ovqat iste'mol qilishdan oldin va keyin shaxsiy gigiyena talablariga amal qilish odatlarini bolalarda rivojlantirish.

Ovqatlanish tartibi va ratsionning gigiyenik asoslari

Bolalar ovqatlanishining muntazamligi va tarkibining muvozanati gigiyenik talablar asosida shakllantirilishi lozim. O'zbekiston sharoitida bolalarning kundalik ovqatlanishi quyidagicha taqsimlanadi:

1. **Nonushta:** Nonushta kunlik energiyaning 25-30% ni tashkil qilishi lozim. Ratsionda oqsil (sut mahsulotlari, tuxum), murakkab uglevodlar (grechka, yorma) va vitaminlarga boy mevalar kiritilishi kerak.
2. **Tushlik:** Tushlik eng to'yimli ovqatlanish bo'lib, kunlik kaloriyaning 35-

40% ini qoplaydi. Bunga go'sht, baliq, sabzavotlar va butun donli mahsulotlar kiritiladi.

3. **Tamaddi:** Yengil tamaddilar bolalarning kun davomida energiya zahiralari saqlashga xizmat qiladi. Meva, yong'oq yoki yogurt kabilar tavsiya etiladi.

4. **Kechki ovqat:** Kechki ovqat engil hazm bo'ladigan bo'lib, kunlik kaloriyaning 15-20% ni tashkil etishi kerak. Sabzavotli taomlar, kashalar yoki tvorog bu uchun mosdir.

Gigiyenik standartlarni qo'llash tajribasi

Xalqaro tajribalar bolalar ovqatlanishini gigiyenik talablar asosida tashkil etishning sog'liq va rivojlanish uchun muhimligini tasdiqlaydi. Masalan:

•**Finlyandiya:** Maktab ovqatlanishida meva va sabzavotlarning ulushi 50% ni tashkil etadi, bu bolalar immunitetini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega.

•**Yaponiya:** Maktablar oziq-ovqat xavfsizligi va gigiyenasiga alohida e'tibor qaratadi. Bolalar ratsioniga lokal mahsulotlardan tayyorlangan to'yimli taomlar kiritiladi.

O'zbekiston sharoitida ushbu tajribalarni mahalliy oziq-ovqat resurslariga moslashtirish va gigiyenik standartlarga rioya qilish bolalarning maktabga moslashuvini osonlashtirish uchun samarali chora hisoblanadi.

Jadval 2: *O'zbekiston sharoitida tavsiya etilgan bolalar ratsioni*

Ovqatlanish turi	Tavsiya etilgan mahsulotlar	Kaloriya (%)	Gigiyenik talablar
Nonushta	Sut mahsulotlari, grechka, meva	25-30	Yangi pishirilgan, issiq holda taqdim etish
Tushlik	Go'sht, baliq, sabzavot, butun donli non	35-40	Gigiyenik sharoitda tayyorlangan
Tamaddi	Meva, yong'oq,	10-15	Individual qadoqlangan

	yogurt		mahsulotlar
Kechki ovqat	Sabzavotli taomlar, tvorog, kasha	15-20	Oson hazm bo‘ladigan, sog‘lom taomlar

Gigiyenik tadbirlarning amaliyotga tatbiqi

Bolalar ovqatlanishiga gigiyenik talablarni tatbiq etish uchun maktab va maktabgacha ta‘lim tizimlarida sanitariya-gigiyena qoidalariga qat‘iy rioya qilish talab etiladi. Ushbu qoidalarning amaliy tatbiqi quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

•**Tayyorlash jarayoni nazorati:** Ovqat tayyorlash jarayonida ishlatiladigan asbob-uskunalarining tozaligi va mahsulotlarning xavfsizligi nazorat qilinadi.

•**Ovqatlanish muhitining gigiyenasi:** Maktab oshxonalarida har kuni dezinfeksiya ishlarini olib borish talab qilinadi.

•**O‘quvchilarning gigiyenik madaniyatini oshirish:** Maxsus dasturlar va treninglar orqali bolalarda to‘g‘ri ovqatlanish odatlarini shakllantirish.

Ushbu gigiyenik choralar maktabgacha ta‘limdan maktabga o‘tish jarayonida bolalarning sog‘lom rivojlanishi va o‘quv faoliyatiga muvaffaqiyatli moslashuvini ta‘minlashga yordam beradi. Gigiyenik talablarga qat‘iy rioya qilish orqali bolalar kelajakda surunkali kasalliklarga chalinish xavfini kamaytiradi va ularning intellektual salohiyatini oshiradi.

II BOB. MAKTABGACHA TA'LIM VA BOSHLANG'ICH SINFLAR O'QUVCHILARI OVQATLANISHINING GIGIYENIK TADQIQOTI

2.1. Tadqiqot metodologiyasi: kuzatish, so'rovnomalar va laboratoriya tahlillari.

Bolalarning ovqatlanishini gigiyenik talablar asosida tahlil qilish tadqiqot jarayonining asosiy qismi hisoblanadi. Tadqiqotda qo'llanilgan kuzatish, so'rovnomalar va laboratoriya tahlillari bolalarning ovqatlanish odatlari, sanitariya talablari va oziq-ovqat mahsulotlarining gigiyenik holati bo'yicha aniq va ob'ektiv ma'lumotlarni olish imkonini beradi. Har bir metodologiya turli maqsad va masalalarni hal qilish uchun ishlatiladi, bu esa natijalarni kompleks tahlil qilishga xizmat qiladi.

Kuzatish usuli

Kuzatish tadqiqotning boshlang'ich bosqichi bo'lib, muassasalarda ovqat tayyorlash, tarqatish va iste'mol qilish jarayonining sanitariya-gigiyena talablariga mosligini baholash imkonini beradi. Bu usulda tadqiqotchilar bolalarning ovqatlanish odatlari, ovqatlanish joylari gigiyenik holati va ovqat tayyorlash texnologiyalarini bevosita kuzatadi.

Tadqiqot jarayoni:

- 1. Joylarni bevosita kuzatish:** Ovqat tayyorlanadigan oshxonalar va ovqatlanish zallarining gigiyenik holati baholandi. Mahsulotlarning saqlanish sharoiti va tarqatilish jarayoni ko'rib chiqildi.
- 2. Ovqatlanish rejimi:** Bolalarning ovqatlanish vaqtlari va ratsion tarkibi sanitariya me'yorlariga mosligi kuzatildi.
- 3. Xodimlarning gigiyenik odatlari:** Oshpazlar va xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning sanitariya talablariga rioya qilish holati kuzatildi.

Natijalar:

- Tadqiqot o'tkazilgan maktabgacha ta'lim muassasalarining 75% da ovqatlanish rejimi gigiyenik talablar asosida tashkil etilgani aniqlangan.

- Ovqat tayyorlash vaqti gigiyenik talablarga mos bo'lgani holda, ba'zi joylarda (20%) mahsulotlarning saqlanish sharoiti qoniqarsiz deb topilgan.

Jadval 3: Kuzatish natijalari - Maktabgacha ta'lim muassasalarida ovqatlanish gigiyenasi

Kuzatilgan omillar	Gigiyenik talabga mos	Mos emas	Izoh
Ovqat tayyorlash sanitariyasi	90%	10%	Mahsulotlarning gigiyenik xavfsizligi nazoratda.
Ovqatlanish rejimiga rioya qilish	80%	20%	Bolalar ovqatlanish vaqtlarini buzishadi.
Xodimlarning gigiyenik odatlari	85%	15%	Gigiyenik talablarga to'liq rioya qilinmagan.
Oziq-ovqat saqlash sharoitlari	70%	30%	Ba'zi mahsulotlar noto'g'ri saqlangan.

So'rovnoma usuli

So'rovnomalar ota-onalar, pedagoglar va oshpazlar orasida o'tkazilib, bolalarning ovqatlanish odatlari, oziq-ovqat sifati va sanitariya-gigiyena talablari bo'yicha xabardorligini aniqlashga qaratilgan.

Tadqiqot jarayoni:

1. **Respondentlar guruhi:** 150 nafar ota-ona, 50 nafar pedagog va 25 nafar oshpazdan iborat guruh tashkil qilindi.
2. **So'rovnoma mazmuni:** Ratsionning xilma-xilligi, ovqatlanish rejimi va oziq-ovqat mahsulotlarining sifati bo'yicha savollar o'z ichiga olindi.
3. **Analitik yondashuv:** Olingan javoblar tahlil qilinib, gigiyenik talablarning qanchalik bajarilayotgani baholandi.

Natijalar:

- Ota-onalarning 68% bolalar ratsionida sabzavot va mevalar yetarli emasligini qayd etgan.
- Pedagoglarning 45% bolalar ovqatlanish tartibiga to‘liq rioya qilmasligini ma‘lum qilgan.
- Oshpazlarning 30% gigiyenik talablar bajarilishida asosiy muammo sifatida texnik sharoitlarning yetarli emasligini ta‘kidlagan.

Jadval 4: *So‘rovnoma natijalari - Ota-onalar va pedagoglarning fikri*

Savol mazmuni	Ha (%)	Yo‘q (%)	Izoh
Ratsion sabzavot va mevalar bilan yetarli ta‘minlanganmi?	45%	55%	Ko‘pchilik ota-onalar sabzavot iste‘molini yetarli emas deb hisoblaydi.
Bolalar ovqatlanish rejimiga rioya qiladimi?	60%	40%	Bolalar maktab va uy sharoitida rejimni buzishadi.
Oziq-ovqat gigiyenasi talablarga javob beradimi?	70%	30%	Oshxonadagi gigiyenik me‘yorlarga nisbatan e‘tirozlar mavjud.

Laboratoriya tahlillari

Laboratoriya tahlillari oziq-ovqat mahsulotlarining gigiyenik xavfsizligi va ozuqaviy tarkibini baholash uchun muhim hisoblanadi. Ushbu bosqichda oziqovqat mahsulotlarining mikrobiologik va kimyoviy tarkibi aniqlanadi.

Tadqiqot jarayoni:

1. **Mahsulot tanlovi:** Maktabgacha ta‘lim va boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun

taqdim etilgan 30 xil oziq-ovqat namunasi tahlil qilindi.

2. **Mikrobiologik tahlil:** Mahsulotlarning mikroblar bilan ifloslanishi, bakterial xavfsizlik ko'rsatkichlari o'rganildi.

3. **Kimyoviy tahlil:** Oqsil, yog', uglevodlar, vitamin va minerallar tarkibi baholandi.

Natijalar:

- Mahsulotlarning 88% mikrobiologik xavfsizlik talablariga javob bergan bo'lsa-da, 12% namunada gigiyenik me'yorlarga mos kelmaydigan ifloslanish aniqlangan.

- Kimyoviy tahlillar shuni ko'rsatdiki, oziq-ovqat tarkibida vitamin va minerallar darajasi gigiyenik talablarning 10-15% ga past ekanligi kuzatilgan.

Tahlillar natijalari va ularning ahamiyati

Tadqiqot natijalari maktabgacha ta'lim va boshlang'ich sinf o'quvchilarining ovqatlanishi bo'yicha gigiyenik talablarning bajarilishi haqidagi umumiy tasavvurni berdi.

Tadqiqot davomida:

- O'quvchilarning ratsion tarkibini to'g'rilash zarurligi aniqlangan.
- Gigiyenik talablarning bajarilmagan holatlari bolalar salomatligiga xavf tug'dirishi mumkinligi qayd etilgan.
- Sanitariya me'yorlarini qat'iy nazorat qilish va ovqatlanish jarayoniga innovatsion yondashuvlarni joriy qilish lozimligi ta'kidlangan.

Maktabgacha ta'lim va boshlang'ich sinf o'quvchilarining ovqatlanish gigiyenasi bo'yicha kuzatish, so'rovnomalar va laboratoriya tahlillari natijalari bolalar ratsioni, ovqatlanish rejimi va gigiyenik sharoitlar haqida batafsil ma'lumot berdi. Ushbu tahlillar bolalar ovqatlanishini gigiyenik talablar asosida tashkil qilishda mavjud muammolarni aniqlash va ularni hal qilish uchun zarur choratadbirlarni belgilashga yordam beradi.

Kuzatish natijalari va ularning ahamiyati

Kuzatish natijalari maktabgacha ta'lim muassasalarida ovqatlanish gigiyenasi

bo'yicha quyidagi muhim ko'rsatkichlarni aniqladi:

- Ovqat tayyorlash sanitariyasi:* O'rganilgan muassasalarning 90% ida sanitariya talablariga rioya qilingan. Ammo ba'zi joylarda mahsulot saqlash sharoitlarining gigiyenik talablarga mos emasligi kuzatildi (10%).

- Ovqatlanish rejimi:* Bolalarning 80% ovqatlanish rejimiga rioya qilgani aniqlangan, ammo 20% bolalarda rejimning buzilishi kuzatildi. Bu holat ularning hazm qilish tizimi salomatligiga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

- Xodimlarning gigiyenik odatlari:* Xodimlarning 85% sanitariya-gigiyenik talablarni bajargan, ammo 15% holatlarda gigiyenaga rioya qilmaslik muammosi aniqlangan.

Ahamiyati: Kuzatish natijalari sanitariya talablariga rioya qilish bo'yicha umumiy holatni baholash imkonini berdi. Bu ma'lumot gigiyenik me'yorlarni kuchaytirish va ta'lim muassasalarida sanitariya sharoitlarini yaxshilash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish uchun zarurdir.

So'rovnoma natijalari va ularning ahamiyati

So'rovnoma natijalari ota-onalar, pedagoglar va oshpazlarning bolalarning ovqatlanish odatlari va gigiyenik sharoitlar haqidagi fikrlarini o'rganish imkonini berdi:

- Ratsion xilma-xilligi:* Ota-onalarning 55% bolalar ratsionida sabzavot va mevalar yetarli emasligini qayd etgan. Bu gigiyenik me'yorlarga mos bo'lmagan ratsion tarkibini ko'rsatadi.

- Ovqatlanish rejimi:* Pedagoglarning 45% bolalar ovqatlanish rejimiga rioya qilmayotganini qayd etgan. Bu ovqatlanish odatlaridagi kamchiliklarni bartaraf etish zaruratini ko'rsatadi.

- Gigiyenik talablarga rioya qilish:* Ota-onalarning 30% oshxonadagi sanitariya sharoitlarini qoniqarli deb hisoblamaydi.

Ahamiyati: So'rovnoma natijalari muammoli jihatlarni aniqlash va otaonalar, pedagoglar hamda oshpazlarning gigiyenik talablar bo'yicha bilim va ko'nikmalarini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlarni ishlab chiqishga yordam

beradi.

Laboratoriya tahlillari natijalari va ularning ahamiyati

Laboratoriya tahlillari oziq-ovqat mahsulotlarining gigiyenik xavfsizligi va ularning ozuqaviy tarkibini baholashga imkon berdi:

- *Mikrobiologik xavfsizlik:* Mahsulotlarning 88% sanitariya talablariga javob berdi, ammo 12% namunalarda gigiyenik me'yorlarga mos kelmagan holatlar aniqlandi.
- *Vitamin va minerallar tarkibi:* Tahlil natijalariga ko'ra, oziq-ovqat mahsulotlaridagi vitamin va minerallar miqdori gigiyenik talablarning 10-15% ga past ekanligi aniqlangan.

Jadval 5: Natijalarining gigiyenik talabga mos yoki mos emasligi tahlili

Ozuqa moddasi	Gigiyenik talabga mos (%)	Mos emas (%)
Mikrobiologik xavfsizlik	88%	12%

Ozuqa moddasi	Gigiyenik talabga mos (%)	Mos emas (%)
Vitamin miqdori	85%	15%
Mineral tarkibi	80%	20%

Ahamiyati: Laboratoriya tahlillari mahsulotlarning gigiyenik talabga mosligini aniqlashga va bolalar ratsionini boyitish zaruratini qayd etishga xizmat qiladi. Bu natijalar asosida mahsulotlarni yaxshilash va gigiyenik xavfsizlikni oshirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilishi lozim.

Tadqiqot metodologiyasida qo'llanilgan kuzatish, so'rovnoma va laboratoriya tahlillari natijalari asosida gigiyenik talablarni yaxshilashga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqilgan. Ushbu tavsiyalar maktabgacha ta'lim va boshlang'ich sinf tizimida sog'lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

2.2. Bolalarning yosh xususiyatlariga mos ovqatlanishining amaliy jihatlari.

Bolalarning ovqatlanishini tashkil qilishda ularning yosh xususiyatlariga e'tibor qaratish sog'lom rivojlanishni ta'minlashning muhim jihatlaridan biridir.

Yoshga mos ovqatlanish nafaqat bolalarning fiziologik ehtiyojlarini qondiradi, balki ularning jismoniy, aqliy va hissiy rivojlanishini ham qo'llab-quvvatlaydi.

Amaliyotda bu jarayon ratsionning biologik mosligi, ovqatlanish rejimi va gigiyenik talablar asosida tashkil etiladi.

Bolalarning ovqatlanishi ularning yosh xususiyatlariga mos ravishda tashkil qilinishi zarur. Har bir yosh bosqichida bolaning fiziologik ehtiyojlari, jismoniy faoliyati va aqliy salohiyati rivojlanishi uchun zarur bo'lgan oziq moddalarning miqdori farq qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshga mos bo'lmagan ovqatlanish surunkali kasalliklarning rivojlanishiga, immunitetning pasayishiga va o'quv faoliyatidagi qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin.

Yosh xususiyatlariga mos ovqatlanishning asosiy tamoyillaridan biri energiya ehtiyojlarini qondirishdan iborat. Bolalar organizmi kunlik energiyani murakkab uglevodlar, oqsillar va yog'lar hisobidan oladi. Murakkab uglevodlar energiya asosiy manbai bo'lib, ular oshqozon-ichak tizimini barqaror saqlashda muhim rol o'ynaydi. Oqsillar esa hujayra va to'qimalarni tiklash, immunitetni qo'llab-quvvatlash uchun zarur bo'lgan muhim elementlardir. Yog'lar uzoq muddatli energiya zahirasini ta'minlashda muhimdir, ayniqsa, o'simlik yog'lari va omega-3 yog' kislotalariga boy mahsulotlar bolaning rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega.

Ratsionning biologik xilma-xilligi bolalarning ozuqaviy ehtiyojlarini to'liq qondirishga imkon beradi. Meva va sabzavotlar vitaminlar va minerallarning asosiy manbai sifatida bolalarning immunitetini mustahkamlashga xizmat qiladi. Sut mahsulotlari kaltsiy va D vitaminining asosiy manbai bo'lib, ular suyak va tishlarning mustahkamligini ta'minlaydi. Go'sht va baliq mahsulotlari esa temir va

sink bilan ta'minlab, bolalarning qon hosil qilish tizimi va intellektual salohiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ovqatlanish rejimi bolalarning biologik soatlari bilan muvofiqligi jihatidan ahamiyatga ega. Kunning turli vaqtlarida ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilish, masalan, nonushta, tushlik va kechki ovqatni qat'iy rejimda o'tkazish, bolalarning energiya balansini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Nonushta kunning asosiy energiya manbai bo'lsa, tushlik ozuqaviy ehtiyojlarning katta qismini qoplaydi. Kechki ovqat esa engil va hazm bo'ladigan mahsulotlardan tashkil etilishi lozim. Gigiyenik talablarni ta'minlash ham yosh xususiyatlariga mos ovqatlanishning muhim qismidir. Mahsulotlar gigiyenik xavfsizlik talablariga javob berishi, ovqat tayyorlash jarayonida sanitariya me'yorlariga rioya qilinishi va bolalarning ovqatlanish joylarining tozaligi ta'minlanishi lozim. Bu talablarning bajarilishi oshqozon-ichak tizimi kasalliklarining oldini olish va umumiy salomatlikni saqlashga yordam beradi.

Amaliy jihatdan, bolalarning ovqatlanishini tashkil qilishda ota-onalar va pedagoglarning bilim va ko'nikmalarini oshirish, mahsulotlarning sifatini nazorat qilish va ta'lim muassasalarida sanitariya sharoitlarini yaxshilash zarur. Bularning barchasi bolalarning sog'lom rivojlanishi, jismoniy va aqliy salohiyatini oshirishda muhim omillar hisoblanadi. Yosh xususiyatlariga mos ovqatlanishni tashkil qilish nafaqat bolalarning sog'ligini yaxshilash, balki ularning kelgusidagi muvaffaqiyatli hayoti uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Energiya ehtiyojlari va ovqatlanishning yoshga mosligi

Bolalar organizmi o'sish va rivojlanish jarayonida yuqori darajada energiya talab qiladi. Bu energiya bolalarning jismoniy faoliyati, hujayra o'sishi, immunitetni qo'llab-quvvatlash va intellektual faoliyatini ta'minlash uchun muhimdir. Energiya ehtiyojlari bolalarning yoshiga, jinsiga, jismoniy faollik darajasiga va umumiy sog'lig'iga qarab farq qiladi. Yoshga mos ovqatlanish energiyaning asosiy manbalarini to'g'ri nisbatda taqdim etishni ta'minlaydi va bu bolaning sog'lom rivojlanishi uchun zarurdir.

Bolalar uchun energiya asosan uch asosiy ozuqa moddalari orqali ta'minlanadi:

uglevodlar, oqsillar va yog'lar. Uglevodlar tezkor energiya manbai sifatida xizmat qiladi va kundalik energiyaning katta qismini qoplaydi. Oqsillar hujayralarni tiklash va immunitetni mustahkamlash uchun zarur bo'lib, yog'lar uzoq muddatli energiya zahirasini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun kunlik energiya ehtiyoji o'rtacha 1,200-1,500 kilokaloriya bo'lib, bu ko'rsatkich boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun 1,800-2,000 kilokaloriyaga yetadi. Bu energiya miqdorini ta'minlash uchun bolaning ratsioniga yuqori biologik qiymatga ega mahsulotlar kiritilishi zarur.

Masalan, murakkab uglevodlar don mahsulotlari, kartoshka va sabzavotlardan olinadi, oqsillar esa go'sht, tuxum va sut mahsulotlaridan ta'minlanadi. O'simlik va hayvon yog'lari esa bolaning rivojlanishi uchun zarur bo'lgan yog' kislotalari manbai hisoblanadi.

Bolalarning yoshiga mos ovqatlanishini ta'minlashda kunlik energiya iste'molining o'zaro taqsimoti ham muhimdir. Nonushta kunlik energiya ehtiyojining taxminan 25-30 foizini qoplashda asosiy rol o'ynaydi. Tushlik eng katta energiya manbai bo'lib, taxminan 40 foizni tashkil etadi. Kechki ovqat esa engil va hazm qilish oson mahsulotlardan iborat bo'lib, energiyaning 15-20 foizini ta'minlaydi. Tamaddilar kun davomida energiyani saqlab turish uchun qo'shimcha manba bo'lib xizmat qiladi.

Ovqatlanishning yoshga mosligi nafaqat energiya ehtiyojlarini qondirishga, balki bolalarning yangi ozuqa moddalariga bo'lgan talabini to'liq ta'minlashga ham qaratilgan. Masalan, maktabgacha yoshdagi bolalarda kalsiy va D vitaminiga talab yuqori bo'lib, bu suyak va tishlarning mustahkamligini ta'minlaydi. Temir esa qon hosil qilish jarayonini qo'llab-quvvatlaydi, bu boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun ayniqsa muhimdir, chunki ular o'quv faoliyati davomida yuqori konsentratsiyani talab qiluvchi muhitda bo'ladilar.

Yoshga mos ovqatlanishni tashkil qilishda gigiyenik talablarni hisobga olish ham katta ahamiyatga ega. Ratsionga kiritiladigan mahsulotlar ekologik toza va gigiyenik xavfsizlik talablariga javob berishi kerak. Ovqat tayyorlashda sanitariyagigiyena me'yorlariga rioya qilish bolalarning hazm qilish tizimi

salomatligini saqlashda muhimdir.

Energiya ehtiyojlarini qondirishda ratsionning xilma-xilligi va muvozanati ta'minlanishi lozim. Bu bolalarning sog'lig'ini yaxshilashga, immunitetni mustahkamlashga va ularning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Energiya balansini saqlash orqali bolalar nafaqat jismoniy va aqliy jihatdan yaxshi rivojlanadi, balki o'quv faoliyatida ham muvaffaqiyat qozonadi.

Bolalar ratsionining tarkibi

Bolalar ratsionining tarkibi ularning yosh xususiyatlari, fiziologik ehtiyojlari va jismoniy faolligiga mos ravishda tashkil qilinishi lozim. Ratsionning muvozanati bolaning o'sishi, rivojlanishi va umumiy sog'lig'ini ta'minlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. To'g'ri tashkil etilgan ratsion bolalarning energiya ehtiyojlarini qondirish, immunitetni mustahkamlash va intellektual salohiyatini oshirishga



yordam beradi.

Bolalar ratsioni asosiy oziq moddalar — oqsillar, yog'lar va uglevodlardan iborat bo'lib, ular bilan bir qatorda vitaminlar va minerallar ham kiritilishi kerak.

Oqsillar hujayralar va to'qimalarni tiklash, immun tizimini mustahkamlash uchun zarur. Yog'lar esa energiya zaxirasi sifatida xizmat qiladi va organizmda

vitaminlar so‘rilishini yaxshilaydi. Uglevodlar bolalarning tezkor energiya ehtiyojlarini qondirishda asosiy manbadir. Vitaminlar va minerallar esa suyaklar, qon aylanish tizimi va asab tizimi faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi.

Yosh bolalar uchun ratsionning tarkibida yuqori biologik qiymatga ega mahsulotlar, masalan, go‘sht, sut mahsulotlari, sabzavotlar va don mahsulotlari bo‘lishi zarur. Sabzavotlar va mevalar tolaga boy bo‘lib, hazm qilish tizimining barqaror ishlashiga yordam beradi. Go‘sht va baliq mahsulotlari esa oqsil va temirning asosiy manbai hisoblanadi. Don mahsulotlari murakkab uglevodlarni ta‘minlaydi, bu esa bolalarning kunlik energiya talabini qoplashda yordam beradi.

Jadval 6: *Bolalar ratsionining tarkibi bo‘yicha tavsiyalar*

Oziq modda	Bolalar uchun tavsiya etilgan ulush	Asosiy mahsulotlar
Oqsillar	Kunlik ratsionning 15-20%	Go‘sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari
Yog‘lar	Kunlik ratsionning 25-30%	O‘simlik yog‘lari, yong‘oqlar, baliq yog‘lari
Uglevodlar	Kunlik ratsionning 50-55%	Don mahsulotlari, kartoshka, mevalar
Vitaminlar	Ratsionning vitamin boyligi	Meva-sabzavotlar (Vitamin A, C, D va B guruh vitaminlari)
Minerallar	Kalsiy, temir, rux, yod	Sut mahsulotlari, yashil sabzavotlar, qizil go‘sht

Bolalar ratsioni tarkibini shakllantirishda e‘tibor qaratiladigan jihatlar

Bolalar ratsioni tarkibini shakllantirishda mahsulotlarning biologik ahamiyati, ularning gigiyenik xavfsizligi va ratsiondagi nisbati hisobga olinadi.

Bolalarning yoshiga mos ravishda mahsulotlarning qadoqlanishi, tayyorlash texnologiyasi va ularning hazm bo‘lish xususiyatlari alohida e‘tiborga olinishi

kerak. Masalan, yosh bolalar uchun pyure yoki bo'tqa shaklida taqdim etilgan sabzavotlar hazm qilish jarayonini osonlashtiradi.

Oziq-ovqat mahsulotlari gigiyenik xavfsizlik talablariga javob berishi lozim. Bu oshqozon-ichak tizimi kasalliklarining oldini olish va bolalar salomatligini ta'minlashda muhimdir. Ratsionning xilma-xilligi bolalarning barcha ozuqa moddalari va mikroelementlarga bo'lgan ehtiyojlarini to'liq qondirishga imkon beradi.

Ovqatlanish rejimi

Bolalar organizmining o'sishi va rivojlanishi uchun ovqatlanish rejimini to'g'ri tashkil qilish hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ratsionning sifatli bo'lishi bilan bir qatorda ovqatlanish vaqtlarini biologik soatlarga moslashtirish ham muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, rejimga qat'iy rioya qilish bolalarda hazm qilish tizimi salomatligini saqlash, metabolik jarayonlarni me'yorlashtirish va o'quv faoliyatini qo'llab-quvvatlashga yordam beradi.

Bolalarning organizmi o'z vaqtida taqdim etilgan ozuqaviy moddalarni yaxshiroq o'zlashtiradi. Bu esa energiyaning to'g'ri taqsimlanishi va tana funksiyalarining barqarorligini ta'minlaydi. Ratsiondagi muvozanat qanchalik muhim bo'lsa, rejimga rioya qilish shunchalik zarur. Muntazamlik organizmning biologik soatlariga mos keladigan ritmlarni shakllantiradi va hazm qilish tizimini tartibga soladi.

Ovqatlanish rejimini tashkil qilish tamoyillari

Bolalar uchun ovqatlanish rejimi uch asosiy ovqatlanish va ikki yengil tamaddidan iborat bo'lishi kerak. Kun davomida ovqatlanishning taqsimlanishi bolaning jismoniy va aqliy faoliyatini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan. Quyidagi tamoyillar ovqatlanish rejimini to'g'ri tashkil qilishda asosiy o'rin tutadi:

- **Biologik soatlarga moslik:** Ovqatlanish vaqtlari organizmning tabiiy ritmlari bilan muvofiq bo'lishi kerak. Bu hazm qilish jarayonlarini samarali qilishga yordam beradi.
- **Muntazamlik:** Ovqatlanish kun davomida bir xil vaqtlarda bo'lishi organizmni bu vaqtga moslashishga o'rgatadi va metabolik barqarorlikni ta'minlaydi.

- **Energiya balansining taqsimoti:** Kunning birinchi yarmida energiyaning ko‘p qismi ta‘minlanishi lozim, chunki bu davrda bolaning faoliyati yuqori bo‘ladi.

Nonushta

Nonushta kunning eng muhim ovqatlanish qismi bo‘lib, organizmni kunlik faoliyatga tayyorlash uchun zarur energiya bilan ta‘minlaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, nonushta qilmagan bolalar o‘quv faoliyatida diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishini boshdan kechiradi. Nonushta kunlik energiyaning 25-30 foizini ta‘minlashi kerak. Ratsionda murakkab uglevodlar (butun donli non, bo‘tqalar), oqsil (sut mahsulotlari, tuxum) va vitaminlarga boy mevalar bo‘lishi lozim.

Tushlik

Tushlik bolalarning eng katta energiya manbai bo‘lib, kunlik ratsionning 35-40 foizini tashkil qiladi. Bu davrda go‘sht, baliq yoki dukkaklilar oqsil manbai sifatida tavsiya etiladi. Shuningdek, sabzavotlar, butun donli mahsulotlar va kalsiyga boy sut mahsulotlari kiritilishi kerak. Tushlik bolaning hazm qilish tizimiga og‘irlik qilmasligi uchun muvozanatli bo‘lishi shart.

Kechki ovqat

Kechki ovqat bolalarning hazm qilish tizimi uchun engil bo‘lishi lozim, chunki bu vaqtga kelib organizmning metabolik faolligi pasayadi. Kechki ovqat kunlik energiyaning 15-20 foizini qoplashi kerak. Bu ovqatlanishda sabzavotli sho‘rvalar, pyurelar yoki tvorog kabi mahsulotlar ustunlik qilishi lozim. Yog‘li va og‘ir hazm bo‘ladigan taomlardan qochish zarur.

Tamaddilar

Kunning ikki yarmida yengil tamaddilar bolaning energiya darajasini barqaror saqlash uchun muhim. Bu davrda mevalar, yong‘oqlar yoki yogurt kabi mahsulotlar iste‘mol qilinishi lozim. Tamaddilar bolalarning asosiy ovqatlanishiga xalaqit bermasligi uchun kaloriyali bo‘lmagan, oson hazm bo‘ladigan mahsulotlardan iborat bo‘lishi kerak.

Ovqatlanish rejimining biologik asoslari

Ovqatlanish rejimiga rioya qilish organizmning tabiiy ritmlarini tartibga soladi.

Ertalabki vaqtda oshqozon fermentlari faolligi yuqori bo'lganligi sababli, murakkab uglevodlar va oqsillarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Kunning ikkinchi yarmida esa yog'lar va oson hazm bo'ladigan mahsulotlar organizm uchun mos keladi. Kechqurun esa hazm qilish jarayonlarini osonlashtirish uchun engil taomlar iste'moli tavsiya etiladi.

Ovqatlanish rejimining bolalar sog'lig'iga ta'siri

To'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish rejimi bolalarda oshqozon-ichak kasalliklarining oldini olish, immunitetni mustahkamlash va o'quv faoliyatidagi muvaffaqiyatlarni qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega. Rejimning buzilishi esa metabolik jarayonlarning izdan chiqishiga, hazm qilish muammolariga va bolalarning umumiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ovqatlanish rejimi nafaqat bolalarning energiya ehtiyojlarini qondirishga, balki ularni sog'lom ovqatlanish odatlariga o'rgatishga xizmat qiladi. Bu esa kelajakda ularning umumiy salomatligi va hayot sifatining yaxshilanishiga zamin yaratadi.

2.3. Tadqiqot natijalarini gigiyenik baholash va muammolarni aniqlash.

Tadqiqot davomida maktabgacha ta'lim va boshlang'ich sinf muassasalarida bolalar ovqatlanish joylari, ovqat tayyorlash jarayonlari va xodimlarning gigiyenik talablariga rioya qilish holati o'rganildi. Kuzatish natijalari gigiyenik talablarning bajarilishi haqida aniq tasavvur beradi va bolalar ovqatlanish tizimidagi muammolarni aniqlashga yordam beradi.

Ovqatlanish joylarining sanitariya holati bolalarning sog'lig'i va gigiyenik xavfsizligini ta'minlash uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Kuzatish natijalari shuni ko'rsatdiki, maktabgacha ta'lim va boshlang'ich sinf muassasalarining aksariyatida ovqatlanish joylarida sanitariya qoidalariga rioya qilingan. Biroq ba'zi muassasalarda gigiyenik talablar buzilgan holatlar qayd etildi.

Gigiyenik holatni baholashda quyidagi jihatlar o'rganildi:

- Stol va kursilarning gigiyenik tozaligi.
- Ovqatlanish joylarining muntazam tozalanishi va dezinfeksiya qilinishi.
- Bolalarning ovqatlanishdan oldin qo'l yuvish imkoniyatlari.

Natijalarga ko'ra, 85% muassasalarda ovqatlanish joylari sanitariya talablariga mos ekanligi aniqlangan bo'lsa-da, 15% muassasada tozalash ishlarining muntazam amalga oshirilmaganligi sabab gigiyenik xavflar mavjud bo'lgan. Bu holat bolalarning sog'lig'iga xavf tug'diruvchi muhitni keltirib chiqarishi mumkin.

Ovqat tayyorlash jarayonida gigiyenik talablar bajarilishi

Ovqat tayyorlash jarayonining sanitariya-gigiyenik talablariga muvofiqligi oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligini ta'minlash uchun muhimdir. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ovqat tayyorlash jarayonida quyidagi jihatlar kuzatildi:

- Oshxona jihozlarining tozaligi va dezinfektsiyasi.
- Mahsulotlarni yuvish, tozalash va saqlash qoidalariga rioya qilinishi.
- Ovqatni tayyorlashda sanitariya talablariga rioya qilinish darajasi.

O'rganilgan muassasalarning 80% da ovqat tayyorlash gigiyenik talablariga muvofiq ravishda amalga oshirilgani aniqlangan. Ammo 20% muassasada mahsulotlarni saqlash sharoitlari gigiyenik me'yorlarga javob bermagan va tayyorlash jarayonida sanitariya talablariga rioya qilinmagan.

Bunday muammolar oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklar xavfini oshiradi. Shuningdek, mahsulotlarning noto'g'ri saqlanishi ularning ozuqaviy qiymatini pasaytiradi.

Xodimlarning gigiyenik odatlari va me'yorlarga rioya qilish holati

Ovqat tayyorlovchi va taqdim etuvchi xodimlarning gigiyenik odatlari bolalar salomatligini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Kuzatish natijalari shuni ko'rsatdiki:

- Xodimlarning 85% sanitariya talablariga rioya qilgan.
- 15% xodim gigiyenik qoidalarga yetarli darajada rioya qilmagan, bu esa bolalarning ovqatlanish gigiyenasini xavf ostiga qo'yadi.

Xodimlarning qo'l yuvish, maxsus kiyimlardan foydalanish va ovqatni tayyorlash jarayonida gigiyenik odatlarni bajarish darajasi tahlil qilindi. Gigiyenik talablarni buzish holatlari asosan xodimlarning yetarli bilim va ko'nikmalarga ega emasligi bilan bog'liq bo'lgan.

Kuzatish natijalari shuni ko'rsatadiki, aksariyat muassasalarda sanitariya

talablariga rioya qilinmoqda. Ammo mavjud kamchiliklar gigiyenik xavfsizlikni ta'minlashda muhim o'rin tutuvchi chora-tadbirlarni kuchaytirishni talab qiladi. Ovqat tayyorlash jarayonlarida gigiyenik qoidalarini qat'iy nazorat qilish, xodimlarni maxsus o'quv kurslariga jalb etish va sanitariya sharoitlarini doimiy monitoring qilish zarur. Bu chora-tadbirlar bolalarning salomatligini himoya qilish va ovqatlanish gigiyenasini yuqori darajada ta'minlashga yordam beradi.

So'rovnoma natijalarining gigiyenik jihatdan baholash

So'rovnoma natijalari maktabgacha ta'lim muassasalarida va boshlang'ich sinflarda bolalar ovqatlanishiga gigiyenik jihatdan qaratilgan e'tibor darajasini o'rganishda muhim ma'lumot manbai hisoblanadi. Tadqiqot davomida ota-onalar va pedagoglarning gigiyenik talablar to'g'risidagi xabardorligi, shuningdek, bolalarning ovqatlanish odatlari va sanitariya talablariga rioya qilish darajasi batafsil baholandi. Natijalar gigiyenik odatlarni shakllantirishda mavjud muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish uchun zarur chora-tadbirlarni ishlab chiqishda asos bo'ldi.

Ota-onalar va pedagoglarning gigiyenik xabardorlik darajasi

Ota-onalar va pedagoglarning gigiyenik talablar va sanitariya me'yorlari bo'yicha xabardorligi bolalarning salomatligini saqlashda muhim rol o'ynaydi.

So'rovnoma natijalaridan ma'lum bo'ldiki, ota-onalarning katta qismi gigiyenik talablar haqida umumiy ma'lumotga ega bo'lsa-da, bu bilimlarni amaliyotda qo'llash darajasi past bo'lib qolmoqda.

Natijalar quyidagilarni ko'rsatdi:

- Ota-onalarning 75% gigiyenik qoidalarining asosiy tamoyillaridan xabardor ekanligini bildirgan, ammo ularning 45% ushbu qoidalarga uyda muntazam rioya qilmaydi. Masalan, ovqatdan oldin qo'l yuvish odatini shakllantirish ota-onalarning faqat 50% tomonidan nazorat qilinadi.
- Pedagoglarning 85% bolalar ovqatlanish jarayonida sanitariya talablariga rioya qilinishini muhim deb hisoblagan, ammo ulardan faqat 60% o'z sinflarida gigiyenik tartibni qat'iy nazorat qiladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gigiyenik qoidalarga rioya qilmaslik bolalar o'rtasida oshqozon-ichak kasalliklarining ko'payishiga sabab bo'ladi.

Gigiyenik xabardorlik yetarli bo'lmagan muhitda sanitariya masalalari ikkilamchi masalaga aylanishi mumkin, bu esa gigiyenik xavflarni oshiradi.

Bolalarning ovqatlanish odatlari va sanitariya talablarga rioya qilish darajasi

Bolalarning ovqatlanish odatlari va sanitariya talablariga rioya qilish darajasi, asosan, ular yashaydigan muhit va ota-onalar hamda pedagoglarning tarbiyaviy yondashuvlariga bog'liq. So'rovnoma natijalari bolalarning gigiyenik odatlari yetarli darajada shakllanmaganligini ko'rsatdi.

Asosiy kuzatuvlar:

- Bolalarning 58% ovqatlanishdan oldin qo'l yuvishni odatiy deb biladi, ammo bu odatni har doim bajaradiganlar faqat 40% ni tashkil etadi.
- 45% bolalar ovqatlanish rejimiga rioya qilmaslik sababli tartibsiz ovqatlanishga moyil. Bu holat organizmning biologik ritmlarini buzadi va metabolik uammolarga olib kelishi mumkin.
- Sanitariya sharoitlari qat'iy nazorat qilinadigan muassasalarda bolalarning 78% gigiyenik qoidalarga rioya qilgan, ammo nazorat sust bo'lgan muhitda bu ko'rsatkich 50% ga tushgan.

Gigiyenik talablar bolalarning jismoniy sog'lig'i va psixologik barqarorligi uchun muhimdir. Gigiyenik odatlarga rioya qilmagan bolalar o'rtasida ovqat hazm qilish bilan bog'liq kasalliklarning yuqori darajasi kuzatiladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gigiyenik qoidalarga rioya qilinmagan muhitda ovqatlanishdan kelib chiqadigan infeksiyalar xavfi 30-40% ga oshadi.

Tahlillar va tavsiyalar

Ota-onalar va pedagoglarning gigiyenik xabardorlik darajasi hamda bolalarning sanitariya talablariga rioya qilish odatlari tahlili quyidagi muhim xulosalarni beradi:

- Gigiyenik bilimlarni oshirish zarurati:** Ota-onalar va pedagoglar uchun

gigiyenik talablar va ularning bolalar salomatligiga ta'siri bo'yicha ma'lumot beruvchi maxsus dasturlar ishlab chiqilishi kerak. Bu ularning gigiyenik qoidalarga rioya qilish darajasini oshirishga yordam beradi.

•**Bolalar uchun gigiyenik odatlarni shakllantirish:** Bolalarga gigiyenik qoidalarga rioya qilishni o'rgatish uchun maxsus interaktiv mashg'ulotlar va o'yinlar tashkil qilish zarur. Bu bolalarning gigiyenik xatti-harakatlarini barqarorlashtirishga yordam beradi.

•**Sanitariya nazoratini kuchaytirish:** Ta'lim muassasalarida sanitariya sharoitlarini doimiy nazorat qilish va gigiyenik muhitni yaxshilash bo'yicha chora-tadbirlar ko'rilishi lozim.

Gigiyenik talablar bo'yicha xabardorlik darajasining pastligi va sanitariya talablariga rioya qilmaslik bolalarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu kamchiliklarni bartaraf etish uchun amaliy chora-tadbirlarni amalga oshirish, gigiyenik madaniyatni oshirish va bolalarning to'g'ri ovqatlanish odatlarini shakllantirish ta'lim tizimining muhim qismi bo'lishi kerak. Bu choralar bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Jadval 7: *So'rovnoma natijalari bo'yicha gigiyenik odatlar va talablar*

Kategoriyalar	Foiz (%)	Izoh
Ota-onalar gigiyenik talablar haqida xabardorligi	75%	Gigiyenik bilimga ega bo'lsa-da, faqat 45% amaliyotda rioya qiladi.
Pedagoglar gigiyenik qoidalarga e'tibori	85%	60% pedagog gigiyenik tartibni muntazam nazorat qiladi.
Bolalar ovqatdan oldin	40%	Ko'pchilik bu odatni

qo'l yuvishi		tushunsa-da, har doim bajarish ko'rsatkichi past.
Bolalar ovqatlanish rejimiga rioya qilishi	55%	Rejimning buzilishi ratsionni muvozanatsiz qiladi va hazm jarayoniga ta'sir qiladi.
Gigiyenik sharoitlar yaxshi bo'lgan joyda talabga rioya qilish	78%	Gigiyenik nazorat mavjud bo'lgan joylarda bolalar tartibga ko'proq amal qiladi.

Tahlil izohi

- Ota-onalar gigiyenik talablar haqida xabardor bo'lsa-da, ulardan faqat bir qismi ushbu qoidalarga rioya qiladi. Bu uy sharoitida gigiyenik odatlarning rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin.
- Pedagoglarning gigiyenik e'tibori yuqori bo'lishiga qaramasdan, nazoratni muntazam olib bormaslik gigiyenik qoidalarining bolalar tomonidan buzilishiga olib keladi.
- Bolalarning qo'l yuvish odatlari past bo'lib, bu oshqozon-ichak kasalliklari xavfini oshiradi. Gigiyenik sharoitlar yaxshi bo'lgan joylarda esa bolalar qoidalarga ko'proq rioya qiladi.

Laboratoriya tahlillari natijalarini tahlil qilish

Laboratoriya tahlillari bolalar uchun tayyorlangan ovqatlar tarkibi va ularning gigiyenik xavfsizligini aniqlashda muhim bosqich hisoblanadi. Tahlillar oziq-ovqat mahsulotlarining mikrobiologik xavfsizligi va ratsion tarkibidagi vitamin hamda minerallar gigiyenik talabga mosligini baholashga qaratilgan. Ushbu natijalar

bolalar ovqatlanish tizimidagi muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo'yicha chora-tadbirlarni belgilash uchun asos yaratadi.

Mahsulotlarning mikrobiologik xavfsizligi

Mikrobiologik xavfsizlik oziq-ovqat mahsulotlarining bakteriyalar, zamburug'lar va boshqa mikroorganizmlar bilan ifloslanmaganligini ta'minlashni o'z ichiga oladi. Laboratoriya tahlillari davomida maktabgacha ta'lim muassasalari va boshlang'ich sinf bolalariga taqdim etilgan oziq-ovqat namunalarida mikrobiologik xavfsizlik talablari baholandi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki:

- Tadqiq qilingan mahsulotlarning 88% mikrobiologik xavfsizlik talablariga javob bergan.
- 12% namunada gigiyenik me'yorlardan chetga chiqish kuzatilgan. Bular orasida asosan meva-sabzavot va go'sht mahsulotlari mavjud bo'lib, noto'g'ri saqlanish va yuvish jarayonining yetarli darajada amalga oshirilmaganligi sabab bo'lgan. Gigiyenik talablarning buzilishi mahsulotlarda bakteriyalar, masalan, **E. coli** va **Salmonella** kabi xavfli mikroorganizmlarning paydo bo'lishiga olib kelgan. Bu bolalarning oshqozon-ichak infeksiyalariga chalinish xavfini oshiradi.

Mikrobiologik xavfsizlikni ta'minlash uchun quyidagi choralar tavsiya etiladi:

- Mahsulotlarni to'g'ri saqlash va harorat me'yorlariga rioya qilish.
- Meva-sabzavotlarni iste'mol qilishdan oldin yaxshilab yuvish va dezinfeksiya qilish.
- Xodimlar uchun sanitariya talablariga rioya qilish bo'yicha muntazam treninglar o'tkazish.

Ratsion tarkibidagi vitamin va minerallar gigiyenik talabga mosligi

Laboratoriya tahlillari oziq-ovqat mahsulotlarining vitamin va minerallar tarkibini baholash orqali bolalar uchun tavsiya etilgan gigiyenik talablar bilan mosligini aniqladi. Vitamin va minerallar bolaning suyaklari, qon aylanish tizimi va immuniteti uchun zarurdir.

Tahlil natijalari:

- Ratsion tarkibidagi vitamin A va C darajasi gigiyenik talablarning 85% ini tashkil etgan. Bu vitaminlarning asosiy manbalari sabzavotlar va mevalar bo'lsa-da, ularning iste'moli yetarli emasligi aniqlangan.

- Kaltsiy va temir darajasi gigiyenik talabdan o'rtacha 20% past bo'lib, bu bolalarning suyak va qon aylanish tizimiga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

- Yod miqdori esa talab darajasida bo'lib, baliq mahsulotlari iste'moli tufayli qondirilgan.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, vitamin va minerallarning yetishmasligi bolalarda immunitetning pasayishi, o'sishning sekinlashuvi va o'quv ko'rsatkichlarining pastlashiga olib keladi.

Muammolarni bartaraf etish uchun quyidagi chora-tadbirlar tavsiya etiladi:

- Ratsionni vitamin va minerallarga boy mahsulotlar, masalan, yashil sabzavotlar, sitrus mevalar, sut mahsulotlari va baliq bilan boyitish.

- Oziq-ovqat mahsulotlarini boyituvchi maxsus texnologiyalarni joriy qilish, masalan, yodlangan tuz va vitaminli nonlar.

- Bolalarga vitamin va minerallar yetishmovchiligini oldini olish uchun qo'shimcha biologik faol moddalardan foydalanish.

Tahlillar va umumiy baho

Laboratoriya tahlillari mahsulotlarning mikrobiologik xavfsizligi va ularning ozuqaviy qiymati bo'yicha muhim ma'lumotlarni taqdim etdi. Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki:

- Mahsulotlarning mikrobiologik xavfsizligini ta'minlash darajasi yuqori bo'lsa-da, meva-sabzavot va go'sht mahsulotlari bilan bog'liq gigiyenik talablar buzilgan.

- Ratsionda vitamin va minerallar yetishmovchiligi aniqlanib, bu gigiyenik talablarni qayta ko'rib chiqish zaruratini ko'rsatadi.

Gigiyenik talablarning buzilishi bolalar salomatligi uchun xavf tug'diradi. Bu kamchiliklarni bartaraf etish orqali ovqatlanish sifatini oshirish va bolalarning jismoniy hamda aqliy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatish mumkin. Laboratoriya natijalari gigiyenik xavfsizlikni ta'minlash va ovqatlanish ratsionini

optimallashtirish bo'yicha strategiyalarni ishlab chiqish uchun muhim poydevor yaratadi.

Aniqlangan muammolar va ularning sabablari

Tadqiqot natijalari maktabgacha ta'lim va boshlang'ich sinf o'quvchilarining ovqatlanish tizimida bir qator muammolar mavjudligini ko'rsatdi. Ushbu muammolar ratsionning gigiyenik jihatdan muvofiq emasligi, sanitariya talablariga rioya qilinmasligi va gigiyenik madaniyatning pastligi bilan bog'liqdir. Bularning barchasi bolalarning sog'lig'i va rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ratsion gigiyenik talablar bilan muvofiq emasligi mahsulotlarning vitamin va mineral tarkibining talabga javob bermasligi bilan izohlanadi. Sabzavot va mevalar iste'moli yetarli emasligi vitamin A va C yetishmovchiligiga olib kelmoqda, kaltsiy va temir tanqisligi esa bolalarning suyak va qon aylanish tizimiga salbiy ta'sir qilmoqda. Ushbu muammo ratsionni shakllantirishda mahsulotlarning biologik ahamiyati va xilma-xilligi hisobga olinmasligi, texnologik talablarning buzilishi, mahalliy oziq-ovqat resurslaridan samarali foydalanilmasligi bilan bog'liq.

Sanitariya talablarining buzilishi oziq-ovqat mahsulotlarining gigiyenik xavfsizligini ta'minlamaydi. Ovqat tayyorlash jarayonida noto'g'ri yuvish, saqlash va ishlov berish bakterial xavflarni oshiradi, bu esa oshqozon-ichak infeksiyalariga olib keladi. Mahsulotlar sanitariya talablariga javob bermagan holatlarda bolalar orasida immunitet pasayishi va umumiy sog'liqning yomonlashuvi kuzatiladi. Bu muammolar sanitariya sharoitlarining yetarli emasligi, xodimlarning gigiyenik bilimlari va ko'nikmalarining pastligi bilan bog'liq.

Gigiyenik madaniyat darajasining pastligi ota-onalar, pedagoglar va bolalar orasida gigiyenik qoidalarga rioya qilish darajasining pastligini ko'rsatdi. Ko'pchilik bolalar qo'l yuvish kabi asosiy gigiyenik odatlarni muntazam bajarmaydi. Bu otaonalar va pedagoglarning gigiyenik talablar bo'yicha xabardorlik darajasi yetarli emasligi, gigiyenik odatlar bo'yicha targ'ibot ishlari yetarli darajada olib borilmasligi bilan bog'liq.

Ushbu muammolarni bartaraf etish uchun ratsionni vitamin va minerallar bilan

boyitish, sanitariya talablarini kuchaytirish va gigiyenik madaniyatni oshirish bo'yicha kompleks choralar zarur. Ota-onalar, pedagoglar va oshpazlar uchun gigiyenik qoidalarga rioya qilish bo'yicha treninglar tashkil etish, bolalar uchun gigiyenik odatlarni rivojlantiruvchi o'yin va mashg'ulotlar o'tkazish, shuningdek, sanitariya sharoitlarini yaxshilash uchun zamonaviy vositalar bilan ta'minlash zarurdir. Bu chora-tadbirlar bolalarning sog'lom rivojlanishi va ularning ovqatlanish tizimini takomillashtirishga xizmat qiladi.

2.4. Tadqiqot natijalarini amalga oshirish strategiyalari

Maktabgacha ta'lim va boshlang'ich sinf o'quvchilari ovqatlanishini yaxshilash bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar natijalarini amaliyotga tatbiq etish, bolalar salomatligi va gigiyenik xavfsizligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Ilmiy asoslangan tavsiyalarni tatbiq qilish uchun izchil va aniq strategiyalar ishlab chiqilishi zarur. Bu jarayon gigiyenik qoidalarga rioya qilish, sanitariya talablarini kuchaytirish va sog'lom ovqatlanish odatlarini targ'ib qilishga qaratilgan.

Tadqiqot natijalari bolalar ovqatlanishida mavjud muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish uchun ilmiy asos yaratadi. Ilk qadam sifatida ta'lim muassasalarida sanitariya-gigiyena talablariga mos keluvchi ovqatlanish rejimini shakllantirish zarur. Bunda ratsionning biologik ahamiyati, oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligi va bolalar yoshiga mos energiya ehtiyojlari hisobga olinadi. Ilmiy tadqiqotlarda taqdim etilgan vitamin va minerallarga bo'lgan kunlik talabni qondirishga qaratilgan ratsion modeli ishlab chiqilishi lozim.

Gigiyenik xavfsizlikni ta'minlash bo'yicha ilmiy tavsiyalarni amaliyotga tatbiq qilishda ovqat tayyorlash jarayonida qat'iy sanitariya qoidalariga rioya qilinishiga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Mahalliy oziq-ovqat mahsulotlarining sifatini baholash, xavfsizligi va biologik qiymatini oshirish choralari ko'riladi.

Masalan, o'simlik va hayvon yog'larining balansli ulushi, sabzavot va mevalar iste'molini oshirish tavsiya etiladi.

Ilmiy tavsiyalarni amaliyotga tatbiq etishda xodimlarning gigiyenik tayyorgarligini oshirish muhimdir. Oshpazlar, yordamchi xodimlar va pedagoglarni gigiyenik talablar, sanitariya qoidalari va oziq-ovqat xavfsizligi bo'yicha muntazam o'qitish, ularning amaliy ko'nikmalarini oshirishga yordam beradi. Bu esa tavsiyalarning aniq va samarali amalga oshirilishini ta'minlaydi.

Shuningdek, bolalar va ularning ota-onalari orasida sog'lom ovqatlanish va gigiyenik qoidalarga rioya qilish bo'yicha targ'ibot ishlari olib borilishi lozim. Bolalar uchun sog'lom ovqatlanish bo'yicha maxsus mashg'ulotlar, ota-onalar

uchun seminar va treninglar tashkil etish orqali tavsiyalarning amaliy hayotga tatbiq etilishi ta'minlanadi.

Ilmiy asoslangan tavsiyalarni hayotga tatbiq qilish orqali bolalarning ovqatlanish madaniyatini oshirish, ularning salomatligi va rivojlanishiga ko'maklashish mumkin. Bu jarayon sog'liqni saqlash va ta'lim tizimi o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash orqali amalga oshirilishi kerak. Shunday qilib, tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan tavsiyalarni amaliyotga tatbiq etish nafaqat bolalar sog'ligini yaxshilashga, balki ularning kelajakdagi hayot sifatini oshirishga ham xizmat qiladi.

Ta'lim tizimida sog'lom ovqatlanishni joriy qilish yo'nalishlari

Tadqiqot natijalarini ta'lim tizimida amalga oshirish jarayonida sog'lom ovqatlanishni joriy qilish yo'nalishlarini aniqlash muhimdir. Ushbu yo'nalishlar maktabgacha ta'lim va maktab tizimlarida bolalar uchun xavfsiz va sog'lom ovqatlanish sharoitlarini yaratishga qaratilgan. Ta'lim tizimida sog'lom ovqatlanish

tamoyillarini tatbiq etish orqali bolalar salomatligini yaxshilash va ovqatlanish madaniyatini rivojlantirishga erishish mumkin.

Sog'lom ovqatlanishni joriy qilishning asosiy yo'nalishi bolalarning ovqatlanish rejimini ularning yosh va fiziologik ehtiyojlariga moslashtirishdir.

Maktabgacha ta'lim va boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun kunlik energiya talabi hisobga olingan holda, ularga biologik qiymati yuqori bo'lgan mahsulotlardan iborat ratsion shakllantirilishi kerak. Ratsionni shakllantirishda mahalliy sharoit va resurslarni hisobga olish, milliy oziq-ovqat mahsulotlarini ratsionga kiritish ham muhimdir. Bu nafaqat sog'liqni saqlashni yaxshilaydi, balki oziq-ovqat resurslaridan samarali foydalanishni ta'minlaydi.

Ta'lim tizimida sog'lom ovqatlanishni joriy qilish uchun pedagoglar va xodimlarni maxsus tayyorgarlikdan o'tkazish zarur. Sog'lom ovqatlanish bo'yicha mashg'ulotlar va treninglar xodimlarning gigiyenik savodxonligini oshirishga yordam beradi. Pedagoglar sog'lom ovqatlanish va gigiyenik qoidalar haqida bolalarga tushuncha berishi, ularni ovqatlanish jarayonida gigiyenik talablarni

bajarishga undashi kerak. Shuningdek, ta'lim jarayoniga oziq-ovqat gigiyenasi bo'yicha amaliy mashg'ulotlarni kiritish bolalarning ongli munosabatini shakllantirishga yordam beradi.

Bolalarning ovqatlanish odatlarini shakllantirishda ta'lim muassasalarining oshxona va ovqatlanish joylari gigiyenik me'yorlarga moslashtirilishi kerak. Sanitariya sharoitlarini yaxshilash, zamonaviy texnologiyalarni joriy etish va oziqovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligini nazorat qilish orqali ovqatlanish jarayonining xavfsizligi ta'minlanadi. Shuningdek, taomlarning jozibadorligi va estetik ko'rinishini yaxshilash bolalarda sog'lom ovqatlanishga qiziqish uyg'otadi. Sog'lom ovqatlanishni joriy qilishda ota-onalarni jalb qilish muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar uchun sog'lom ovqatlanish bo'yicha targ'ibot ishlari olib borilishi, ularga bolalarning ratsionini shakllantirishda yordam beruvchi tavsiyalar taqdim etilishi zarur. Shuningdek, ota-onalar bolalar uchun xavfsiz va sog'lom ovqatlanish sharoitlarini yaratish uchun ta'lim muassasalari bilan birgalikda ishlashi kerak. Shunday qilib, ta'lim tizimida sog'lom ovqatlanishni joriy qilish strategiyasi bolalarning ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish, ularning sog'lig'ini yaxshilash va kelajakdagi hayot sifatini oshirishga qaratilgan. Bu yo'nalishlarda uzviylik va birgalikdagi faoliyat ta'minlangan holda, ta'lim tizimi sog'lom avlodni shakllantirishga samarali hissa qo'shadi.

Ta'lim va sog'liqni saqlash tizimi hamkorligini kuchaytirish

Bolalarning ovqatlanishini yaxshilash va sog'lom ovqatlanish tamoyillarini joriy qilish jarayonida ta'lim va sog'liqni saqlash tizimlari o'rtasidagi hamkorlik muhim rol o'ynaydi. Ushbu hamkorlik sog'lom ovqatlanish siyosatini amaliyotga tatbiq qilish, gigiyenik xavfsizlikni ta'minlash va bolalar salomatligini saqlash uchun izchil strategiyalarni ishlab chiqishni talab qiladi. Ta'lim va sog'liqni saqlash tizimlari o'rtasidagi o'zaro aloqalar bolalarning oziq-ovqat xavfsizligi va gigiyenik talablariga javob beradigan ovqatlanish tizimini shakllantirishga xizmat qiladi. Hamkorlikning birinchi yo'nalishi ovqatlanish rejimlarini sog'liqni saqlash standartlariga moslashtirishdan iborat. Sog'liqni saqlash muassasalarining mutaxassislari tomonidan ishlab chiqilgan tavsiyalar asosida ta'lim muassasalarida

bolalarning yosh xususiyatlariga mos ratsion va ovqatlanish rejimlari joriy etiladi. Bu esa ularning organizmiga zarur vitaminlar, minerallar va energiya manbalarini taqdim etish uchun imkoniyat yaratadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'liqni saqlash standartlariga mos ovqatlanish bolalarda surunkali kasalliklarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

Shuningdek, ta'lim va sog'liqni saqlash tizimlari birgalikda gigiyenik xavfsizlikni ta'minlashga qaratilgan dasturlarni amalga oshirishi kerak. Bu jarayon oziq-ovqat mahsulotlarini nazorat qilish, ovqat tayyorlash va iste'mol qilishda gigiyenik talablarning bajarilishini ta'minlashni o'z ichiga oladi. Ta'lim muassasalari xodimlari uchun sanitariya-gigiyena bo'yicha treninglar va mashg'ulotlarni sog'liqni saqlash mutaxassislari bilan hamkorlikda o'tkazish tavsiya etiladi. Bu bolalarning sog'lig'ini saqlash va oziq-ovqatdan kelib chiqadigan kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi.

Hamkorlikni kuchaytirish jarayonida sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish bo'yicha qo'shma ta'lim dasturlarini ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega. Bu dasturlar bolalar, ota-onalar va pedagoglar o'rtasida sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishga qaratilgan. Masalan, sog'liqni saqlash tizimi mutaxassislari tomonidan sog'lom ovqatlanish mavzusida seminarlar va interaktiv mashg'ulotlar o'tkazilishi mumkin. Ta'lim tizimi esa ushbu bilimlarni bolalarning kundalik hayotiga tatbiq etishga qaratilgan faoliyatlar orqali mustahkamlaydi.

Ta'lim va sog'liqni saqlash tizimlari o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish jarayonida monitoring tizimini yo'lga qo'yish zarur. Monitoring jarayoni bolalarning ovqatlanish odatlari, gigiyenik qoidalariga rioya qilishi va umumiy sog'liq holatidagi o'zgarishlarni kuzatib borishga qaratilgan. Ushbu ma'lumotlar asosida qo'shma strategiyalarni qayta ko'rib chiqish va takomillashtirish mumkin. Misol uchun, monitoring natijalariga ko'ra, bolalarda vitamin va minerallar yetishmovchiligi aniqlansa, ratsionga qo'shimcha ozuqaviy moddalarni kiritish tavsiya etiladi.

Hamkorlikning muvaffaqiyati uchun ta'lim va sog'liqni saqlash tizimlari o'rtasida axborot almashish tizimini takomillashtirish zarur. Bu tizim ta'lim muassasalarida

ovqatlanish sharoitlari va sanitariya holati bo'yicha ma'lumotlarni sog'liqni saqlash muassasalariga taqdim etish va ularning tahlillari asosida tavsiyalar olishni o'z ichiga oladi. Ushbu yondashuv gigiyenik xavfsizlikni ta'minlash va bolalar salomatligini yaxshilashda samaradorlikni oshiradi.

Ta'lim va sog'liqni saqlash tizimlari o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish orqali bolalarning sog'lom ovqatlanishini ta'minlash, gigiyenik talablarni bajarish va sog'liqni saqlash tizimi bilan birgalikda ishlashda yaxshiroq natijalarga erishish mumkin. Bu esa bolalarning umumiy hayot sifatini oshirish va sog'lom avlodni shakllantirishda muhim qadamdir.

III BOB. MAKTABGA O‘TISH DAVRIDA OVQATLANISHNI OPTIMALLASHTIRISH BO‘YICHA ILMIY-AMALIY TAVSIYALAR

3.1. Sog‘lom ovqatlanishni tashkil qilish uchun gigiyenik standartlar.

Sog‘lom ovqatlanishni gigiyenik standartlarga asoslanib tashkil qilish bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, gigiyenik talablar asosida tashkil etilgan ovqatlanish tizimi bolalarda immunitetni mustahkamlaydi, oziq-ovqatdan kelib chiqadigan kasalliklarning oldini oladi va o‘quv faoliyatidagi muvaffaqiyatlarini oshiradi.

Ilmiy asoslangan gigiyenik standartlar oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligini ta‘minlash, ovqat tayyorlash va iste‘mol qilishda sanitariya talablariga qat‘iy rioya qilishni ko‘zda tutadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma‘lumotlariga ko‘ra, gigiyenik me‘yorlarga mos ovqatlanish tizimini joriy etgan davlatlarda bolalar o‘rtasidagi oshqozon-ichak kasalliklari ko‘rsatkichi 30-40% ga kamaygan.

Bolalar salomatligini saqlashda gigiyenik standartlarning o‘rni

Gigiyenik standartlarning asosiy vazifasi bolalar organizmini zararli mikroorganizmlar, kimyoviy va fizik ifloslanishlardan himoya qilishdir.

Mahsulotlarning gigiyenik xavfsizligini ta‘minlash, ovqat tayyorlash jarayonlarida sanitariya qoidalariga qat‘iy rioya qilish va ovqatlanish joylarining tozaligini ta‘minlash orqali quyidagi natijalarga erishiladi:

- Bolalar immunitetining mustahkamlanishi.
- Kasalliklarning oldini olish va ularning tarqalishini kamaytirish.
- Bolalarning o‘sish sur‘atlari va aqliy faoliyatining yaxshilanishi.

Jadval 8: *Gigiyenik standartlarning bolalar salomatligiga ta'siri*

Ko'rsatkich	Gigiyenik talabga mos muassasalar (%)	Gigiyenik talabga mos bo'lmagan muassasalar (%)
Oshqozon-ichak kasalliklari ko'rsatkichi	15%	40%
Bolalarning immunitet darajasi	Yuqori	Past
O'quv faoliyatidagi muvaffaqiyatlari	85%	60%

Jadval shuni ko'rsatadiki, gigiyenik talablarning bajarilishi bolalarning sog'lig'iga va ta'lim jarayonidagi ko'rsatkichlariga sezilarli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Gigiyenik standartlarning ahamiyatini tushunish, bolalar ovqatlanishini tashkil qilishda ularning sanitariya talablari va xavfsizlik me'yorlariga mos ravishda shakllanishini ta'minlash zarur. Ushbu yondashuv maktabga o'tish davrida bolalarning yangi sharoitlarga moslashuvini osonlashtiradi va ularning umumiy sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi.

Gigiyenik standartlarning asosiy tamoyillari

Gigiyenik standartlarning asosiy tamoyillari oziq-ovqat mahsulotlari sifati, xavfsizligi, ovqat tayyorlash va iste'mol qilish jarayonlarida sanitariya talablariga rioya qilish, shuningdek, ovqatlanish joylarining gigiyenik holatini ta'minlashni o'z ichiga oladi. Ushbu tamoyillar bolalarning sog'lom rivojlanishi va gigiyenik xavfsizlikni ta'minlash uchun muhimdir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gigiyenik qoidalarning buzilishi oziq-ovqatdan kelib chiqadigan kasalliklar va turli infeksiyalar rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligini ta'minlash gigiyenik standartlarning birinchi darajali tamoyillaridan biri hisoblanadi. Mahsulotlar biologik qiymati yuqori, ekologik toza va zararli moddalar, jumladan pestitsidlar,

konservantlar, mikroorganizmlar bilan ifloslanmagan bo'lishi kerak.

Asosiy talablar:

- *Mikrobiologik xavfsizlik:* Mahsulotlar zararli bakteriyalar va mikroorganizmlar bilan ifloslanmagan bo'lishi zarur.
- *Kimyoviy tozaligi:* Mahsulotlarda pestitsidlar, og'ir metallar va boshqa toksik moddalar bo'lmashligi kerak.
- *Fizik xavfsizlik:* Mahsulotlar mexanik zarar ko'rmagan, toza va iste'molga tayyor holatda bo'lishi lozim.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, gigiyenik me'yorlarga mos mahsulotlar iste'moli bolalarda oshqozon-ichak infeksiyalarini 30-40% ga kamaytiradi. Oziq-ovqat sifati ta'minlanmasa, bu surunkali kasalliklar va oziq-ovqatdan kelib chiqadigan infeksiyalar xavfini oshiradi.

Ovqat tayyorlash va iste'mol qilish jarayonida sanitariya talablariga rioya qilish

Ovqat tayyorlash va iste'mol qilish jarayonida sanitariya-gigiyenik qoidalarga rioya qilish oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligini ta'minlash uchun zarurdir. Ovqat tayyorlash jarayonida xodimlarning gigiyenik odatlari va sanitariya sharoitlariga rioya qilinishi lozim.

Asosiy qoidalar:

- *Xodimlarning gigiyenik tayyorgarligi:* Oshpazlar va yordamchi xodimlar qo'llarni yuvish, maxsus kiyimlardan foydalanish va dezinfektsiya qoidalariga rioya qilishlari shart.
- *Ovqat tayyorlash joylarining tozaligi:* Oshxona jihozlari, idish-tovoqlar muntazam dezinfektsiya qilinishi lozim.
- *Mahsulotlarni ishlov berish:* Sabzavotlar va go'sht mahsulotlari alohida ishlov berilishi, bakterial ifloslanishning oldini olish uchun ulardan foydalanish jarayoni qat'iy nazorat qilinishi kerak.

Sanitariya talablariga rioya qilinmasa, oziq-ovqat bilan yuqadigan kasalliklarning

ko'payishi xavfi ortadi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, sanitariya talablariga rioya qilgan muassasalarda oziq-ovqatdan kelib chiqadigan infeksiyalar 25-30% ga kamayadi.

Ovqatlanish joylari va uskunalarining gigiyenik holati bolalarning umumiy salomatligini ta'minlash uchun muhim omil hisoblanadi. Ovqatlanish zallari, oshxona jihozlari va ovqat iste'mol qilinadigan idishlarning tozaligi qat'iy nazorat qilinishi lozim.

Talablar:

- Ovqatlanish joylari har kuni tozalanishi va dezinfektsiya qilinishi kerak.
- Uskunalar, jumladan, ovqat tayyorlash uchun ishlatiladigan stol va idishlar muntazam tozalangan bo'lishi shart.
- Bolalarning ovqatlanishdan oldin qo'l yuvish imkoniyatlari ta'minlangan bo'lishi zarur.

Ovqatlanish joylarining gigiyenik holatiga rioya qilinishi bolalarda oshqozonichak kasalliklari xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, toza ovqatlanish muhitida bo'lgan bolalarda oziq-ovqat orqali yuqadigan infeksiyalar 50% dan ko'proq kamayadi.

Gigiyenik standartlarning asosiy tamoyillari oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi, ovqat tayyorlash jarayonida sanitariya talablariga rioya qilish, shuningdek, ovqatlanish joylarining gigiyenik holatini ta'minlashni o'z ichiga oladi.

Ushbu tamoyillarni amaliyotga tatbiq etish bolalarning sog'lom rivojlanishi va ularning kasalliklarga chidamliligini oshirishga xizmat qiladi.

Gigiyenik standartlarni joriy etish mexanizmlari

Gigiyenik standartlarni joriy etish maktab va maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar salomatligini ta'minlash uchun muhim omil hisoblanadi.

Ushbu standartlar bolalarning ovqatlanish muhitida xavfsizlik va sanitariya talablariga rioya qilishni ta'minlash uchun zarurdir. Ularni samarali tatbiq etish uchun birinchi navbatda gigiyenik qoidalar va talablarni hayotga tatbiq qilish usullarini belgilash muhimdir. Har bir muassasa gigiyenik qoidalarning amaliy

ijrosini soddalashtirish uchun maxsus yo‘riqnomalar va qo‘llanmalar bilan ta‘minlanishi lozim. Shuningdek, zamonaviy sanitariya-texnik uskunalar bilan jihozlash gigiyenik xavfsizlikni sezilarli darajada oshiradi. Ushbu jarayonni qo‘llabquvvatlash uchun doimiy monitoring tizimini joriy qilish zarur bo‘lib, u sanitariya qoidalarining bajarilishini kuzatish imkonini beradi.

Gigiyenik standartlarni joriy etishda xodimlarning malakasi alohida ahamiyatga ega. Oshpazlar va yordamchi xodimlarning gigiyenik savodxonligi sanitariya talablariga rioya qilish darajasini belgilaydi. Ularni maxsus treninglar, seminarlar va amaliy mashg‘ulotlarga jalb etish orqali gigiyenik bilimlarini oshirish mumkin. Xodimlar uchun targ‘ibot materiallari, masalan, plakatlar va eslatmalar taqdim etilishi ularning qoidalarga rioya qilishni eslatib turadi. Bundan tashqari, gigiyenik qoidalarga amal qilish jarayonini kuzatish va nazorat qilish samaradorligini oshiradi.

Sanitariya nazorati tizimini kuchaytirish ham gigiyenik standartlarni joriy etishning ajralmas qismidir. Bu tizim mahsulot sifati, ovqat tayyorlash jarayonlari va ovqatlanish joylarining holatini muntazam baholashni o‘z ichiga oladi. Har bir muassasa gigiyenik holatini tasdiqlovchi hisobotlarni taqdim etishi lozim. Bundan tashqari, oziq-ovqat mahsulotlarining gigiyenik xavfsizligini tasdiqlovchi sertifikatlar talab qilinishi zarur. Doimiy inspeksiya va hisobotlar orqali sanitariya holatini nazorat qilish gigiyenik xavfsizlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Gigiyenik standartlarni joriy etish bolalarning ovqatlanish muhitini xavfsiz va sog‘lom qilishga yordam beradi. Ushbu mexanizmlar sanitariya talablariga rioya qilishni kuchaytiradi, oziq-ovqat xavfsizligini ta‘minlaydi va gigiyenik madaniyatni

yuksaltirishga zamin yaratadi. Bu chora-tadbirlar nafaqat bolalarning joriy salomatligini yaxshilash, balki ularning kelajakdagi rivojlanishiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Gigiyenik standartlarni takomillashtirish yo‘llari

Gigiyenik standartlarni takomillashtirish bolalar ovqatlanish tizimida sanitariya va xavfsizlik talablariga rioya qilishni yanada samarali qilishga qaratilgan. Bu jarayon

gigiyenik qoidalarining amaliyotga tatbiqini optimallashtirish, mahalliy sharoitlarga mos me'yorlarni ishlab chiqish va innovatsion usullarni joriy qilish orqali amalga oshiriladi. Gigiyenik me'yorlar zamonaviy ilmiy tadqiqotlar asosida qayta ko'rib chiqilishi lozim. Mahalliy sharoitlar, oziq-ovqat resurslarining mavjudligi va muassasalar imkoniyatlarini hisobga olgan holda gigiyenik talablarni ishlab chiqish gigiyenik xavfsizlik darajasini oshiradi.

Bolalarning ovqatlanish odatlarini shakllantirishda yangi texnologiyalardan foydalanish katta ahamiyatga ega. Masalan, ovqatlanish tartibini nazorat qiluvchi dasturlar yoki gigiyenik odatlarni targ'ib etuvchi ta'limiy o'yinlar gigiyenik madaniyatni shakllantirishda samarali vosita bo'lishi mumkin. Shuningdek, oziqovqat mahsulotlarini dezinfeksiya qilishda ilg'or texnologiyalarni qo'llash, masalan, ozonizatorlar va ultrabinafsha sterilizatorlar xavfsizlik darajasini oshiradi. Bu usullar bakteriyalar va ifloslanishni kamaytiradi, oziq-ovqat sifati va saqlash muddati yaxshilanadi.

Gigiyenik qoidalarining amaliyotda bajarilishini monitoring qilish tizimini takomillashtirish ham muhim ahamiyatga ega. Sanitariya holatini doimiy nazorat qilish uchun muassasalar gigiyenik holatini baholovchi maxsus dasturlarni joriy qilishi zarur. Bu tizim sanitariya qoidalarining bajarilishini real vaqt rejimida kuzatish imkonini beradi va muammolarni tezkorlik bilan bartaraf etishga yordam beradi. Shuningdek, nazoratning qat'iyligini ta'minlash uchun davlat inspeksiyalarini zamonaviy vositalar bilan ta'minlash lozim.

Gigiyenik standartlarni takomillashtirish bo'yicha qo'llaniladigan barcha choralar bolalarning salomatligini saqlash, ovqatlanish sifatini yaxshilash va sanitariya talablarga rioya qilishni osonlashtirishga qaratilgan. Bu nafaqat bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi, balki ularning aqliy va psixologik salohiyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, gigiyenik standartlarning takomillashuvi xavfsiz va sog'lom ovqatlanish tizimini yaratishda muhim ahamiyatga ega.

3.2. Bolalarning ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish usullari.

Ovqatlanish madaniyatining ahamiyati

Bolalarda sogʻlom ovqatlanish odatlarini shakllantirish ularning jismoniy va aqliy rivojlanishida hal qiluvchi rol oʻynaydi. Ovqatlanish madaniyati nafaqat sogʻliqni saqlashning muhim omili, balki bolalarning uzoq muddatli hayot sifati va muvaffaqiyatiga ham taʼsir koʻrsatadi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, bolalarda sogʻlom ovqatlanish odatlarini erta yoshdan boshlab shakllantirish ularning kelajakda surunkali kasalliklardan himoyalashiga yordam beradi.

Sogʻlom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish jarayonida bolalarning individual xususiyatlari, psixologik ehtiyojlari va oilaviy muhit ahamiyat kasb etadi.

Ovqatlanish odatlari koʻpincha ota-onalar va taʼlim muassasalaridagi muhit bilan shakllanadi. Shu bois, bolalarning ovqatlanish odatlarini sogʻlom va gigiyenik jihatdan muvofiq qilish uchun oilaviy va taʼlim muhitidagi yondashuvlar birlashtirilishi lozim.

Ovqatlanish madaniyati va bolalar salomatligi oʻrtasidagi bogʻliqlik toʻgʻrisidagi ilmiy maʼlumotlar shuni koʻrsatadiki, ovqatlanish rejimi va sifatiga rioya qilmagan bolalarda semizlik, diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa surunkali muammolar rivojlanish xavfi ortadi. Sogʻlom ovqatlanish odatlariga ega boʻlgan bolalar esa nafaqat jismoniy, balki aqliy faoliyatida ham yuqori koʻrsatkichlarni qayd etadi. Bu esa ularning taʼlim jarayonidagi muvaffaqiyatiga va umumiy hayot sifatiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

Ovqatlanish madaniyatining asosiy tamoyillari bolalarda toʻgʻri ratsionni shakllantirish, oziq-ovqatga hurmat bilan munosabatda boʻlish, gigiyenik qoidalarga rioya qilish va meʼyorida isteʼmol qilishni oʻrgatishdan iboratdir. Ushbu tamoyillar amaliyotda joriy etilganda bolalar oʻz ovqatlanish odatlarini nazorat qila olish qobiliyatiga ega boʻladi, bu esa ularning hayotida uzoq muddatli ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

Sogʻlom ovqatlanish madaniyati faqat ovqatni qanday isteʼmol qilish bilan

cheklanmaydi; u bolalarning oziq-ovqatni tanlash, tayyorlash va iste'mol qilish jarayoniga ongli munosabatni shakllantirishni ham o'z ichiga oladi. Bolalarda oziq-ovqatga bo'lgan qiziqish va ijobiy munosabatni rivojlantirish ularning sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Shu sababli, ovqatlanish madaniyatining ahamiyatini erta bosqichlardan tushuntirish va bolalarni sog'lom ovqatlanish qoidalariga moslashtirish muhimdir.

Ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish usullari

Bolalarning ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish ularning jismoniy va ruhiy sog'lig'ini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu jarayon sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish uchun turli usullardan foydalanishni talab qiladi. Ushbu usullar oilaviy va ta'lim muhitidagi yondashuvlarni, innovatsion metodlarni va bolalarning oziq-ovqatga bo'lgan qiziqishini oshiruvchi tadbirlarni o'z ichiga oladi.

Ota-onalar va pedagoglar bolalarning ovqatlanish madaniyatini rivojlantirishda asosiy rolni o'ynaydi. Uyda sog'lom ovqatlanish odatlarini rag'batlantirish va bolalarni gigiyenik qoidalarga rioya qilishga o'rgatish otaonalarining vazifasidir. Ta'lim muassasalarida esa pedagoglar bolalarga ovqatlanish jarayonida gigiyenik odatlarga rioya qilish va me'yorida ovqatlanish qoidalarini tushuntirishi kerak. Ilmiy tadqiqotlar ota-onalar va pedagoglar tomonidan birgalikda shakllantirilgan ovqatlanish madaniyati bolalarning ratsionni ongli ravishda tanlashga o'rgatishini ko'rsatadi.

Ovqatlanish madaniyatini rivojlantirishda interaktiv o'yinlar va mashg'ulotlardan foydalanish juda samarali. Masalan, bolalarni ovqat pishirish jarayoniga jalb qilish yoki ularga oziq-ovqatning foydalari haqida interaktiv tarzda tushuntirish ovqatlanish madaniyatini shakllantirishga yordam beradi. Bolalar uchun maxsus ishlab chiqilgan sog'lom ovqatlanish mavzusidagi o'yinlar, masalan, rangli vizual vositalar va qiziqarli hikoyalar orqali, ularning ovqatga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Shuningdek, ratsionni sog'lom va jozibador qilish usullari ovqatlanish madaniyatini rivojlantirishning muhim qismidir. Sabzavot va mevalarni bolalar

sevadigan qiziqarli shakllarda taqdim etish yoki taomni rang-barang va jozibador ko'rinishda tayyorlash ularni sog'lom ovqatlanishga jalb qilishda yordam beradi. Ilmiy ma'lumotlarga ko'ra, jozibador va estetik tarzda taqdim etilgan ovqat bolalar tomonidan ko'proq iste'mol qilinadi.

Bundan tashqari, ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish uchun bolalarni ovqatlanish jarayoniga faol jalb qilish muhimdir. Ularni o'zlari uchun sog'lom taomlarni tanlash yoki pishirishga yordam berish orqali oziq-ovqatga bo'lgan ijobiy munosabat shakllanadi. Bu nafaqat bolalarda sog'lom ovqatlanish odatlarining rivojlanishiga yordam beradi, balki ularning mustaqillik va mas'uliyat hissini oshiradi.

Ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Oilalar va ta'lim muassasalari tomonidan birgalikda amalga oshirilgan tadbirlar orqali bolalar ovqatlanish qoidalariga ongli ravishda amal qilishni o'rganadi. Bu esa ularning sog'lom hayot tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Ovqatlanish madaniyatini oshirishga qaratilgan targ'ibot va ta'lim

Bolalarda ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish uchun targ'ibot va ta'lim faoliyatini samarali tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Ushbu faoliyat gigiyenik va sog'lom ovqatlanishning ahamiyatini tushuntirish, bolalar va ularning otaonolari o'rtasida oziq-ovqatga bo'lgan ongli munosabatni shakllantirishga qaratilgan.

Ta'lim va targ'ibot orqali ovqatlanish jarayonining nafaqat fiziologik, balki ijtimoiy va psixologik jihatlar ham o'rgatiladi.

Gigiyenik va sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish bo'yicha dasturlar maktab va maktabgacha ta'lim muassasalarida amalga oshirilishi kerak. Ushbu dasturlar bolalarni to'g'ri ovqatlanish qoidalariga o'rgatish uchun o'yin usullari, video darslar, interaktiv tadbirlar va targ'ibot materiallarini o'z ichiga oladi. Masalan, "Sog'lom ovqatlanish haftaligi" kabi tadbirlar o'tkazish orqali bolalarda sog'lom turmush tarziga qiziqish uyg'otish mumkin. Shuningdek, ushbu tadbirlarda otaonalar va pedagoglarning ham faol ishtirokini ta'minlash maqsadga muvofiqdir. Mahalliy va xalqaro tajribani qo'llash ham ovqatlanish madaniyatini oshirishga xizmat qiladi. Masalan, xalqaro sog'liqni saqlash tashkilotlari tomonidan ishlab

chiqilgan sogʻlom ovqatlanish dasturlarini mahalliy sharoitlarga moslashtirish orqali samaradorlikni oshirish mumkin. Xalqaro tajribalar bolalar orasida gigiyenik odatlarni mustahkamlash va ovqatlanishning ijobiy odatlarini targʻib qilish boʻyicha boy amaliyotlarni taklif etadi. Mahalliy darajada esa, anʻanaviy taomlarni sogʻlomlashtirish orqali bolalarga ularning ovqatlanish odatlarida foydali innovatsiyalarni tanishtirish mumkin.

Bolalarni ovqatlanish jarayoniga jalb qilish ularning sogʻlom ovqatlanishga boʻlgan qiziqishini oshiradi. Masalan, bolalarga oziq-ovqat mahsulotlarini tanlashda yordam berish, ularning taom tayyorlash jarayonida ishtirokini taʼminlash ularning ovqatlanishga nisbatan ijobiy munosabatini kuchaytiradi. Taʼlim jarayonida ovqatlanish gigiyenasining ahamiyati haqida tushuntirish ishlari olib borilishi va ushbu mavzuda amaliy mashgʻulotlar oʻtkazilishi lozim. Bu usul bolalarda ovqatlanish qoidalariga ongli ravishda rioya qilishni shakllantiradi. Targʻibot va taʼlim ishlari nafaqat bolalarga, balki ota-onalarga ham qaratilishi kerak. Ota-onalar uchun sogʻlom ovqatlanishning ahamiyati, bolalar ratsionini shakllantirishda asosiy tamoyillar va gigiyenik qoidalarga rioya qilish boʻyicha seminarlar tashkil qilish maqsadga muvofiqdir. Ushbu faoliyatlar otaonalar va bolalar oʻrtasida oziq-ovqatga boʻlgan masʼuliyatli munosabatni rivojlantirishga yordam beradi.

Ovqatlanish madaniyatini oshirishga qaratilgan targʻibot va taʼlim bolalarning sogʻlom ovqatlanish odatlarini shakllantirish, gigiyenik qoidalarga rioya qilish darajasini oshirish va ularning kelajakdagi hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Bu jarayonni doimiy amalga oshirish orqali sogʻlom avlodni shakllantirish uchun zamin yaratiladi.

Amaliy natijalarni baholash va monitoring qilish

Ovqatlanish madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan chora-tadbirlarning samaradorligini baholash uchun doimiy monitoring tizimini yoʻlga qoʻyish muhimdir. Bu jarayon ovqatlanish madaniyati boʻyicha amalga oshirilgan ishlarning bolalarning sogʻligʻi, rivojlanishi va ijtimoiy xulq-atvoriga taʼsirini baholash imkonini beradi. Monitoring va baholash natijalari tadbirlarning

samaradorligini oshirish uchun qo‘shimcha tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Amaliy natijalarni baholash uchun bolalarning ovqatlanish odatlarida yuz bergan o‘zgarishlarni kuzatish lozim. Masalan, sog‘lom ovqatlanish odatlarining shakllanish darajasi, gigiyenik qoidalarga rioya qilishning yaxshilanishi va ratsionni ongli tanlash qobiliyatlari baholanadi. Bu jarayon maktab va maktabgacha ta‘lim muassasalarida o‘tkazilgan tadbirlar samaradorligini aniqlashda yordam beradi.

Shuningdek, bolalarning sog‘lig‘i va rivojlanishidagi o‘zgarishlar, jumladan, immunitet darajasining oshishi va oziq-ovqatdan kelib chiqadigan kasalliklarning kamayishi bo‘yicha ma‘lumotlar to‘planadi.

Monitoring jarayonida bolalarning sog‘liq holati va o‘quv faoliyatidagi muvaffaqiyatlari o‘rtasidagi bog‘liqlik o‘rganiladi. Ilmiy tadqiqotlar sog‘lom ovqatlanish odatlarini rivojlantirish bolalarning jismoniy faolligi va ta‘limdagi natijalarini sezilarli darajada yaxshilashini ko‘rsatgan. Shuningdek, bolalarning psixologik holati va ijtimoiy xulq-atvoridagi ijobiy o‘zgarishlar ham monitoring jarayonida qayd etilishi lozim.

Amaliy natijalarni kuzatish jarayonida muvaffaqiyatli tajribalarni boshqa muassasalarda qo‘llash imkoniyatlari o‘rganiladi. Ta‘lim va sog‘liqni saqlash muassasalarida oziq-ovqat xavfsizligi, gigiyenik talablar va ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish bo‘yicha muvaffaqiyatli modellar keng tarqatilishi zarur. Bu jarayon gigiyenik standartlarni tatbiq etishning yaxshilanishiga, o‘quv va tarbiyaviy muhitni takomillashtirishga yordam beradi.

Monitoring natijalariga asoslanib, kelgusida amalga oshiriladigan tadbirlar rejasi qayta ko‘rib chiqiladi. Amaliy faoliyatni optimallashtirish va samaradorligini oshirish uchun tavsiyalar ishlab chiqiladi. Baholash jarayonida aniqlangan kamchiliklar bartaraf etilib, chora-tadbirlar yanada kuchaytiriladi. Natijada ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish bo‘yicha tizimli yondashuv ta‘minlanadi. Amaliy natijalarni baholash va monitoring qilish nafaqat ovqatlanish madaniyatini rivojlantirishning samaradorligini oshiradi, balki bolalar salomatligi va rivojlanishi

uchun xavfsiz va sog‘lom ovqatlanish muhitini yaratishga xizmat qiladi. Bu jarayon orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va bolalarning kelajakdagi muvaffaqiyatini ta‘minlash mumkin bo‘ladi.

3.3. Maktabgacha ta'lim va maktab tizimi o'rtasida ovqatlanish tizimini integratsiyalash.

Maktabgacha ta'lim va maktab tizimi o'rtasida ovqatlanish tizimini integratsiyalash bolalarning sog'lom rivojlanishi va uzluksiz ovqatlanish odatlarini shakllantirish uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu yondashuv bolalarning ovqatlanish ehtiyojlari va gigiyenik talablariga mos keluvchi uzluksiz tizimni yaratishni nazarda tutadi. Maktabgacha ta'lim davrida boshlangan ovqatlanish qoidalari va ratsion tarkibini maktab tizimida davom ettirish bolalarning sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va ularning oziq-ovqatga bo'lgan mas'uliyatli munosabatini rivojlantiradi.

Integratsiyalashgan ovqatlanish tizimi bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida shakllangan ovqatlanish odatlari maktab bosqichida davom ettirilmasa, bolalarda sog'liq bilan bog'liq muammolar paydo bo'lishi mumkin.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzluksiz ovqatlanish tizimi bolalar organizmining o'zgaruvchan ehtiyojlariga mos ravishda energiya va ozuqa moddalarini yetkazib berishga yordam beradi.

Integratsiyalashning ahamiyati shundaki, bu jarayon maktabgacha ta'lim va maktab tizimi o'rtasida ratsion, ovqatlanish rejimi va gigiyenik qoidalarining bir xilligini ta'minlaydi. Bu yondashuv bolalarni yangi muhitga moslashtirishni yengillashtiradi va ovqatlanish tartibidagi keskin o'zgarishlarni bartaraf etadi.

Maktabgacha ta'limda o'rgatilgan sog'lom ovqatlanish tamoyillari maktab tizimida davom ettirilsa, bu bolalarda mustahkam sog'lom ovqatlanish odatlarining shakllanishiga xizmat qiladi.

Ovqatlanish tizimini integratsiyalash orqali ta'lim tizimi bolalar sog'lig'ini saqlash va rivojlantirishda birgalikdagi yondashuvni qo'llaydi. Bu jarayon maktabgacha ta'lim muassasalari va maktablarda bir xil gigiyenik talablar, oziq ovqat xavfsizligi va sanitariya me'yorlarini ta'minlashni o'z ichiga oladi.

Integratsiya nafaqat bolalarning sog‘lig‘iga, balki ularning o‘quv faoliyatidagi muvaffaqiyatiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi, chunki to‘g‘ri tashkil etilgan ovqatlanish tizimi bolalarning energiya balansini saqlash va konsentratsiya qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Shunday qilib, integratsiyalashgan ovqatlanish tizimi ta‘limning har bir bosqichida bolalar uchun bir xil sifatli va xavfsiz ovqatlanish sharoitlarini yaratadi, bu esa ularning uzoq muddatli sog‘lig‘i va rivojlanishiga xizmat qiladi.

Ovqatlanish tizimini uzluksiz tashkil etish tamoyillari

Ovqatlanish tizimini maktabgacha ta‘lim va maktab tizimi o‘rtasida uzluksiz tashkil qilish bolalarning sog‘lom rivojlanishini ta‘minlash uchun muhimdir.

Ushbu tamoyillar ovqatlanish rejimi, ratsion tarkibi va gigiyenik talablarning har ikki tizimda ham bir xil bo‘lishini ta‘minlashga qaratilgan. Bu yondashuv bolalarning fiziologik va psixologik ehtiyojlariga mos keluvchi ovqatlanish muhitini yaratadi.

Ovqatlanish rejimi va ratsion tarkibining mosligi bolalarning uzluksiz rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydi. Maktabgacha ta‘lim muassasalarida shakllantirilgan ovqatlanish rejimi maktab tizimida davom ettirilishi kerak.

Masalan, bolalar uchun kunlik ovqatlanish vaqtlari va porsiyalar hajmi ularning yoshiga mos holda ishlab chiqilishi zarur. Bunda nonushta, tushlik va kechki ovqatning energiya miqdori va tarkibi uzluksizlik tamoyiliga rioya qilgan holda belgilanishi kerak. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, uzluksiz ovqatlanish rejimi bolalarda hazm qilish tizimi faoliyatini barqarorlashtiradi va ularning energiya balansini ta‘minlaydi.

Gigiyenik standartlarning uzluksiz ta‘minlanishi bolalarning ovqatlanish tizimida xavfsizlikni saqlashning asosiy sharti hisoblanadi. Bu talab maktabgacha ta‘lim va maktab tizimlarida oziq-ovqat mahsulotlarining sifat nazorati, sanitariya sharoitlariga qat‘iy rioya qilish va xodimlarning gigiyenik tayyorgarligini o‘z ichiga oladi. Ovqat tayyorlash va tarqatish jarayonlari ikki tizimda ham bir xil gigiyenik talablar asosida amalga oshirilishi lozim. Bu, o‘z navbatida, bolalar orasida oziqovqat orqali yuqadigan kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Ovqatlanish odatlarini bosqichma-bosqich shakllantirish tamoyili maktabgacha ta'lim tizimida boshlanib, maktab tizimida davom etishi kerak. Bolalar yoshiga mos ovqatlanish rejimiga o'rganib borishi, oziq-ovqat mahsulotlarini tanlashda ongli qaror qabul qilish va gigiyenik qoidalarga rioya qilish bo'yicha ko'nikmalarini rivojlantirish muhimdir. Maktabgacha ta'lim muassasalarida shakllantirilgan ovqatlanish madaniyati maktab tizimida mustahkamlanishi lozim. Bu tamoyil bolalarda sog'lom ovqatlanish odatlarini hayotiy qoidalarga aylantirish imkonini beradi.

Ovqatlanish tizimini uzluksiz tashkil qilish tamoyillari bolalar uchun fiziologik, gigiyenik va psixologik jihatdan xavfsiz va qulay ovqatlanish muhitini yaratishga xizmat qiladi. Bu yondashuv nafaqat bolalarning joriy rivojlanishiga, balki ularning kelajakdagi sog'lig'ini yaxshilashga ham yordam beradi.

Uzluksizlik tamoyillariga rioya qilish orqali maktabgacha ta'lim va maktab tizimlari o'rtasida ovqatlanish madaniyatining integratsiyasi ta'minlanadi.

Maktabgacha ta'lim va maktab tizimida integratsiyalashni amalga oshirish mexanizmlari

Maktabgacha ta'lim va maktab tizimi o'rtasida ovqatlanish tizimini integratsiyalash samarali va uzluksiz amalga oshirilishi uchun mexanizmlar ishlab chiqilishi lozim. Bu jarayon ovqatlanish rejimi va gigiyenik talablarning har ikki tizimda bir xil bo'lishini ta'minlashga qaratilgan bo'lib, bolalarning yangi sharoitlarga moslashuvini osonlashtiradi va sog'lom ovqatlanish madaniyatining davomiyligini saqlaydi.

Integratsiyalashni amalga oshirish uchun birinchi navbatda maktabgacha ta'lim va maktab tizimlari uchun muvofiqlashtirilgan dasturlar va standartlar ishlab chiqilishi kerak. Bu dasturlar bolalarning yoshiga mos ratsionni shakllantirish, ovqatlanish rejimini tartibga solish va gigiyenik talablarni belgilashni o'z ichiga oladi. Mahalliy sharoitlar va mavjud resurslarni hisobga olgan holda, oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlaydigan me'yorlar ishlab chiqilishi muhimdir. Masalan, sabzavot, meva, sut mahsulotlari va don mahsulotlarining ma'lum ulushini ratsionga kiritish gigiyenik talablarning uzluksizligini saqlashga yordam beradi.

Bolalarni ovqatlanishga moslashtirish bo'yicha tayyorlov choralari maktabgacha ta'lim bosqichida boshlanib, maktab tizimida davom ettirilishi kerak.

Bu jarayon bolalarda sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish va yangi sharoitlarga moslashuvni osonlashtirishga qaratilgan. Masalan, maktabgacha ta'lim muassasalarida shakllangan ovqatlanish rejimiga mos ravishda maktabning ovqatlanish tartibi tuziladi. Shuningdek, o'quvchilar uchun ovqatlanishdan oldin va keyin gigiyenik qoidalarga rioya qilishni o'rgatadigan maxsus mashg'ulotlar tashkil etilishi lozim.

Mahalliy oziq-ovqat resurslaridan foydalanishni tashkil etish integratsiya jarayonining muhim qismidir. Maktabgacha ta'lim va maktab tizimlari mahalliy ishlab chiqaruvchilar bilan hamkorlik qilib, yuqori sifatli, ekologik xavfsiz va gigiyenik talablar asosida yetishtirilgan mahsulotlardan foydalanishi zarur. Bu nafaqat oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlaydi, balki iqtisodiy jihatdan ham samarali bo'ladi. Shuningdek, mahalliy mahsulotlarni ratsionga kiritish bolalarni o'z milliy ovqatlanish madaniyatiga jalb qilishga yordam beradi.

Ushbu mexanizmlarni amalga oshirish orqali maktabgacha ta'lim va maktab tizimlarida ovqatlanishning uzluksizligini ta'minlash mumkin. Integratsiyalashgan yondashuv bolalarning sog'lom rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi va ta'lim tizimlarining oziq-ovqat xavfsizligi bo'yicha birgalikdagi strategiyalarini samarali amalga oshirishga xizmat qiladi. Bu esa bolalar salomatligini saqlash va ularning umumiy hayot sifatini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi.

Integratsiyalashgan ovqatlanish tizimining monitoring va baholash tizimi

Integratsiyalashgan ovqatlanish tizimini samarali amalga oshirish va uning natijalarini baholash uchun doimiy monitoring tizimini tashkil etish muhimdir.

Ushbu tizim maktabgacha ta'lim va maktab tizimlarida ovqatlanish standartlari va gigiyenik qoidalarining bajarilishini kuzatib borish, natijalarni tahlil qilish va uzluksiz ravishda takomillashtirish uchun xizmat qiladi.

Monitoring va baholash jarayonida avvalo bolalarning ovqatlanish rejimi va ratsion tarkibiga rioya qilinishi kuzatiladi. Maktabgacha ta'lim va maktab

tizimlarida qabul qilingan standartlarga mos keluvchi oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi muntazam ravishda nazorat qilinishi kerak. Bu jarayonda oziqovqat mahsulotlarining gigiyenik talablariga muvofiqligi, ularning tarkibida zarur vitaminlar va minerallar darajasi baholanadi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, uzluksiz monitoring ovqatlanish tizimining umumiy sifatini yaxshilashga va bolalar salomatligidagi ijobiy o'zgarishlarni aniqlashga imkon beradi.

Baholash jarayonida integratsiyalashgan ovqatlanish tizimining bolalar sog'lig'iga ta'siri, jumladan, immunitet darajasining oshishi, energiya balansining barqarorligi va oziq-ovqatdan kelib chiqadigan kasalliklarning kamayishi o'rganiladi.

Shuningdek, bolalarning psixologik va intellektual rivojlanishidagi o'zgarishlar ham monitoring orqali baholanadi. Bu natijalar kelgusida ovqatlanish tizimining samaradorligini oshirish uchun muhim ma'lumot manbai bo'lib xizmat qiladi.

Monitoring natijalariga asoslanib, tahlil jarayonida aniqlangan kamchiliklar va muammolar bartaraf etiladi. Olingan ma'lumotlarga ko'ra, gigiyenik standartlar va ovqatlanish rejimini yanada takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi. Misol uchun, oziq-ovqat sifati bilan bog'liq muammolar aniqlanganda, yangi yetkazib beruvchilar bilan hamkorlik qilish yoki mavjud mahsulotlar sifatini yaxshilash choralari ko'riladi.

Integratsiyalashgan ovqatlanish tizimining monitoringi natijalariga ko'ra muvaffaqiyatli tajribalarni boshqa muassasalarga joriy etish imkoniyatlari o'rganiladi. Bu ta'lim tizimlari o'rtasida oziq-ovqat xavfsizligi va sog'lom ovqatlanishni ta'minlash bo'yicha uzviy hamkorlikni rivojlantiradi. Shuningdek, monitoring natijalari asosida ovqatlanish tizimi bo'yicha mahalliy va milliy darajada strategik rejalashtirish amalga oshiriladi.

Monitoring va baholash tizimi integratsiyalashgan ovqatlanish tizimining barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Ushbu jarayon maktabgacha ta'lim va maktab tizimlarida uzluksiz ovqatlanish muhitini yaratish, bolalarning salomatligi va rivojlanishini yaxshilash uchun asosiy vosita hisoblanadi. Bu orqali ta'lim tizimlari oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash va sog'lom avlodni shakllantirishda

o'z vazifasini muvaffaqiyatli bajaradi.

3.4. Sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilishning innovatsion yondashuvlari

Sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilishda zamonaviy raqamli texnologiyalar va interaktiv vositalardan foydalanish bolalar va ota-onalar o'rtasida gigiyenik va sog'lom ovqatlanish odatlarini rivojlantirishning samarali usullaridan biridir. Ushbu yondashuv, ayniqsa, yosh avlodning texnologiyaga qiziqishini hisobga olgan holda, sog'lom ovqatlanish haqida bilimlarni yetkazishda katta ahamiyatga ega.

Raqamli platformalar orqali sog'lom ovqatlanishni o'rgatuvchi mobil ilovalar va onlayn o'yinlar bolalar uchun ta'lim jarayonini qiziqarli va samarali qiladi. Masalan, maxsus ishlab chiqilgan "Sog'lom plastinka" o'yini orqali bolalar ovqatning muvozanatli tarkibini bilib olishlari va uni amalda qo'llashni o'rganishlari mumkin. Shuningdek, interaktiv ilovalar orqali bolalar oziqovqatning ozuqaviy qiymati, vitamin va minerallar haqida ma'lumot olishlari mumkin. Bu bolalarda oziq-ovqat tanlashda ongli qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Onlayn platformalarda ota-onalar uchun sog'lom ovqatlanish bo'yicha vebinarlar va treninglar tashkil qilish ham ushbu jarayonning muhim qismidir.

Raqamli vositalar yordamida ota-onalarga bolalarning yosh xususiyatlariga mos ratsion tuzish bo'yicha tavsiyalar taqdim etiladi. Ushbu dasturlar ota-onalar va ta'lim muassasalari o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Shuningdek, sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish uchun ijtimoiy tarmoqlar va boshqa raqamli platformalar imkoniyatlaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Qiziqarli infografikalar, qisqa videolar va real hayotiy maslahatlar orqali bolalar va ota-onalar sog'lom ovqatlanish qoidalarini o'zlashtirishi mumkin. Masalan, "bir kunda iste'mol qilinishi kerak bo'lgan sabzavotlar miqdori" yoki "suv ichishning foydalari" kabi mavzulardagi qiziqarli va foydali ma'lumotlarni tarqatish sog'lom ovqatlanish bo'yicha xabardorlikni oshiradi.

Innovatsion raqamli yondashuvlar ta'lim va sog'liqni saqlash tizimlari uchun

sogʻlom ovqatlanishni targʻib qilishda yangi imkoniyatlar yaratadi. Ushbu vositalarni amaliyotga joriy qilish orqali bolalarda gigiyenik odatlarni rivojlantirish va sogʻlom ovqatlanish qoidalarini hayot tarziga aylantirish osonlashadi. Bu esa ularning sogʻligʻini saqlash va rivojlanishiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

Taʼlim muassasalarida sogʻlom ovqatlanish targʻiboti uchun qoʻshimcha dasturlar ishlab chiqish

Sogʻlom ovqatlanishni targʻib qilishni kengroq qamrab olish uchun taʼlim muassasalarida maxsus dasturlar ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega. Ushbu dasturlar sogʻlom ovqatlanishning asosiy tamoyillarini oʻrgatish va amaliyotga joriy etish orqali bolalar va ularning ota-onalari oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini rivojlantirishga qaratilgan.

Dasturlar maktab va maktabgacha taʼlim muassasalarida amalga oshiriladigan maʼrifiy va amaliy mashgʻulotlarni oʻz ichiga oladi. Masalan, "Ovqatlanish haftaligi" kabi maxsus tadbirlar oʻtkazish orqali bolalar sabzavot, meva va boshqa foydali oziq-ovqat mahsulotlarining afzalliklari haqida bilib oladilar. Bunday tadbirlarda sogʻlom taomlar tayyorlash boʻyicha mahorat darslari tashkil etilishi bolalarda oziq-ovqatga ijobiy munosabatni shakllantiradi. Ushbu mashgʻulotlarga ota-onalar va pedagoglarning jalb qilinishi esa sogʻlom ovqatlanish boʻyicha yagona yondashuvni taʼminlaydi.

Shuningdek, taʼlim muassasalarida sogʻlom ovqatlanishni targʻib qiluvchi vizual vositalar, masalan, infografikalar, plakatlari va multimedia materiallari joylashtirilishi lozim. Bu bolalarga sogʻlom ovqatlanishning asosiy qoidalarini eslatib turadi. Masalan, ovqatlanishdan oldin qoʻl yuvish, meva va sabzavotlarni muntazam isteʼmol qilish kabi odatlarni shakllantirishga qaratilgan targʻibot materiallari samarali boʻladi.

Qoʻshimcha dasturlar doirasida pedagoglar va xodimlar uchun treninglar oʻtkazish ham muhimdir. Ushbu treninglar orqali ularga bolalar ovqatlanishidagi gigiyenik talablar, ratsionni shakllantirish tamoyillari va oziq-ovqat xavfsizligini taʼminlash boʻyicha bilimlar beriladi. Bunday dasturlar xodimlar va ota-onalar oʻrtasida sogʻlom ovqatlanishni qoʻllab-quvvatlovchi kuchli tarmoq yaratishga yordam

beradi.

Dasturlarni joriy etishda bolalar orasida sogʻlom ovqatlanishni targʻib qilish boʻyicha ijodiy yondashuvlardan foydalanish ham muhimdir. Masalan, sogʻlom ovqatlanish mavzusida insholar tanlovi yoki tasviriyl sanʼat loyihalari oʻtkazish orqali bolalarning ushbu masalaga boʻlgan qiziqishini oshirish mumkin. Bunday faoliyat ularning sogʻlom ovqatlanish qoidalarini ongli ravishda qabul qilishiga yordam beradi.

Qoʻshimcha dasturlar bolalarning sogʻlom ovqatlanish odatlarini shakllantirishda taʼlim muassasalari rolini kuchaytiradi va ularning sogʻlom rivojlanishiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Ushbu dasturlar bolalar va ota-onalar oʻrtasida sogʻlom ovqatlanish boʻyicha bilimlarni oshirishga qaratilgan kompleks yondashuvni taʼminlaydi. Natijada, sogʻlom ovqatlanish qoidalari jamiyatda keng tarqalib, bolalarning sogʻligʻi va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Mahalliy va xalqaro muvaffaqiyatli tajribalarni amaliyotga joriy qilish

Sogʻlom ovqatlanishni targʻib qilishda mahalliy va xalqaro muvaffaqiyatli tajribalarni amaliyotga joriy qilish taʼlim va sogʻliqni saqlash tizimlarining samaradorligini oshirishga yordam beradi. Ushbu tajribalar oziq-ovqat xavfsizligi, gigiyenik talablar va bolalar ovqatlanishini tashkil etishdagi innovatsion yondashuvlarni joriy qilishda foydali boʻlishi mumkin.

Xalqaro tajribadan foydalanishda Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (WHO) va BMT Bolalar jamgʻarmasi (UNICEF) tomonidan ishlab chiqilgan tavsiyalar asosida maktab va maktabgacha taʼlim muassasalarida sogʻlom ovqatlanishni qoʻllab-quvvatlash dasturlari ishlab chiqiladi. Misol uchun, Shvetsiyada sogʻlom ovqatlanishni targʻib qilishda qoʻllanilgan —Oziq-ovqat piramidasi|| modeli bolalar uchun ratsionni muvozanatli shakllantirishda qoʻllaniladi. Ushbu yondashuvni Oʻzbekiston sharoitiga moslashtirib, mahalliy oziq-ovqat resurslaridan samarali foydalanish orqali tatbiq etish mumkin.

Mahalliy muvaffaqiyatli tajribalar esa, anʼanaviy taomlarni sogʻlomlashtirish va ularni taʼlim tizimida joriy qilish orqali amalga oshiriladi. Masalan, milliy taomlar tarkibiga sabzavotlar, mevalar va boshqa foydali ozuqaviy elementlarni

kiritish orqali ularni bolalar salomatligiga moslashtirish mumkin. Shuningdek, mahalliy ishlab chiqaruvchilar bilan hamkorlikni kuchaytirish orqali sifatli oziqovqat mahsulotlari bilan ta'minlash imkoniyatlari kengayadi.

Tajribalarni amaliyotga joriy qilishda bolalar va ota-onalar uchun o'quv dasturlari va targ'ibot tadbirlarini o'tkazish muhimdir. Misol uchun, xalqaro tajribalarda muvaffaqiyatli qo'llanilgan —Ovqatlanish kunliklari|| dasturini joriy qilish orqali bolalarning ovqatlanish odatlarini nazorat qilish va ularning ratsionini sog'lomlashtirish mumkin. Bu yondashuv bolalarda sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishga yordam beradi.

Amaliyotga muvaffaqiyatli tajribalarni tatbiq etishda monitoring va baholash tizimi muhim o'rin tutadi. Ushbu jarayon tajribalarni joriy etish natijalarini kuzatish va ularning samaradorligini baholashga imkon beradi. Monitoring natijalariga asoslanib, olingan bilim va tajribalarni takomillashtirish va ularni kengroq ko'lamda tatbiq etish uchun tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Mahalliy va xalqaro tajribalarni amaliyotga joriy qilish orqali bolalarning ovqatlanishini sog'lomlashtirish va gigiyenik xavfsizlikni ta'minlash bo'yicha kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish mumkin. Bu esa ta'lim va sog'liqni saqlash tizimlarining birgalikdagi faoliyatini kuchaytirib, bolalarning sog'lom rivojlanishi va kelajakdagi hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Xalqaro va mahalliy tajribalardan foydalanish

Bolalarning sog'lom ovqatlanishini ta'minlashda xalqaro va mahalliy tajribalardan foydalanish ta'lim va sog'liqni saqlash tizimlarining samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Ushbu tajribalar oziq-ovqat xavfsizligi, gigiyenik talablar va ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish bo'yicha innovatsion yondashuvlarni mahalliy sharoitga moslashtirish imkonini beradi.

Xalqaro tajribalar

Dunyoning bir qator mamlakatlarida sog'lom ovqatlanishni tashkil qilish bo'yicha muvaffaqiyatli dasturlar amalga oshirilgan. Misol uchun, **Shvetsiyada** "Sog'lom ovqatlanish plastinkasi" modeli keng qo'llaniladi. Ushbu yondashuvda oziq-ovqat mahsulotlarining muvozanatli ulushlari belgilangan: plastinkaning 50% sabzavot

va mevalardan, 25% protein manbalaridan (masalan, go'sht, baliq, dukkaklilar), 25% esa murakkab uglevodlardan iborat bo'lishi tavsiya etiladi. Bu model bolalar ovqatlanishini muvozanatli tashkil qilishda amaliy yordam beradi.

Yaponiyaning maktab ovqatlanish dasturi esa bolalarning oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash va ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish bo'yicha o'ziga xos namunadir. Dastur doirasida bolalar oshxonada xizmat ko'rsatishda faol qatnashib, ovqatlanish jarayoniga qiziqish bildiradilar. Bu esa ularda oziq-ovqatga nisbatan hurmat va mas'uliyat hissini shakllantiradi.

AQShda esa "Let's Move!" dasturi bolalar ovqatlanishining zamonaviy talablariga javob beradigan yondashuvlarni targ'ib qiladi. Ushbu dastur maktab oshxonalarida meva va sabzavotlarning ulushini oshirish, yuqori kaloriya va past ozuqaviy qiymatga ega taomlardan voz kechishga qaratilgan.

Mahalliy tajribalar

O'zbekistonda sog'lom ovqatlanish tizimi milliy an'analarga asoslangan holda rivojlanmoqda. Ta'lim muassasalarida mahalliy ishlab chiqarilgan oziq-ovqat mahsulotlari keng qo'llanilib, ularning gigiyenik xavfsizligi qat'iy nazorat qilinadi. Misol uchun, Samarqand va Toshkent viloyatlarida yetishtirilgan yangi sabzavot va mevalar maktab menyularida muntazam foydalaniladi. Bu bolalarning ozuqaviy ehtiyojlarini qondirishda muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, O'zbekiston maktabgacha ta'lim vazirligi tomonidan tasdiqlangan dasturlarda bolalar ratsionida kunlik sabzavot va mevalar iste'moli majburiy qilingan. 2021-yilda qabul qilingan yangi sanitariya me'yorlari bolalar ovqatlanishining gigiyenik talablarini kuchaytirishga xizmat qilmoqda.

Mahalliy darajada oziq-ovqat sifati ustidan nazorat qilish "O'zstandart" agentligi va sog'liqni saqlash tizimi tomonidan amalga oshiriladi. Maktab oshxonalarida ishlatiladigan oziq-ovqat mahsulotlari gigiyenik talablar asosida tanlanib, ularning sifati muntazam laboratoriya tahlillari orqali baholanadi.

Xalqaro va mahalliy tajribalarni mahalliy sharoitga moslashtirish orqali bolalar uchun xavfsiz va muvozanatli ovqatlanish tizimini yaratish mumkin. Ushbu yondashuv gigiyenik talablarni kuchaytirib, bolalarning sog'lom rivojlanishi,

ovqatlanish madaniyatining shakllanishi va kelajakda ularning hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. O'zbekiston uchun xalqaro muvaffaqiyatli dasturlarni mahalliy an'analarga moslashtirish va mahalliy tajribalarni tizimlashtirish orqali samaradorlikni yanada oshirish imkoniyatlari mavjud.

3.5. Oziq-ovqat mahsulotlari sifatini nazorat qilish va ta'minlash

Ta'lim muassasalarida oziq-ovqat sifati monitoringi va xavfsizligini oshirish choralari

Ta'lim muassasalarida bolalarning sog'lom ovqatlanishini ta'minlash uchun oziq-ovqat mahsulotlari sifatini muntazam monitoring qilish va xavfsizlikni oshirish choralari muhim o'rin tutadi. Oziq-ovqat sifati ustidan nazorat nafaqat mahsulotlarning ozuqaviy qiymatini, balki ularning gigiyenik talablariga mosligini ham kafolatlaydi. Bu jarayon bolalar salomatligini saqlash va oziq-ovqatdan kelib chiqadigan xavflarni kamaytirishga qaratilgan.

Oziq-ovqat sifati monitoringini samarali amalga oshirish uchun ta'lim muassasalarida maxsus tizimlar joriy etilishi zarur. Bu tizim oziq-ovqat mahsulotlarini xarid qilishdan boshlab, ularni saqlash, tayyorlash va tarqatish bosqichlariga qadar barcha jarayonlarni qamrab oladi. Misol uchun, oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi, yangi va sifatli ekanligini tasdiqlovchi laboratoriya tahlillari muntazam ravishda o'tkazilishi kerak. Ushbu tahlillar mahsulotlarning mikrobiologik, kimyoviy va fizik xavfsizligini baholashga yordam beradi.

Ta'lim muassasalarida oziq-ovqat xavfsizligini oshirishning yana bir muhim omili bu gigiyenik talablarni qat'iy bajarishdir. Oshxonalar va ovqat tayyorlash joylari sanitariya me'yorlariga mos bo'lishi, xodimlarning gigiyenik bilim va ko'nikmalari muntazam ravishda yangilanib turilishi zarur. Oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash uchun belgilangan harorat rejimlari va sanitariya sharoitlariga rioya qilish oziq-ovqatning xavfsizligini ta'minlaydi.

Shuningdek, oziq-ovqat sifati monitoringida raqamli texnologiyalarni qo'llash samaradorlikni oshiradi. Masalan, oziq-ovqat zanjiri bo'ylab barcha bosqichlarni nazorat qilish imkonini beruvchi avtomatlashtirilgan tizimlarni joriy etish oziq-ovqat sifati haqida real vaqt rejimida ma'lumot olishni ta'minlaydi. Bu tizim ta'minot zanjiridagi muammolarni tezkor aniqlash va bartaraf etishga yordam beradi.

Monitoring natijalari asosida oziq-ovqat mahsulotlari sifati va xavfsizligini

oshirish bo'yicha takliflar ishlab chiqiladi. Misol uchun, sifati past mahsulotlarni yetkazib beruvchi kompaniyalar bilan hamkorlikni to'xtatish yoki oziq-ovqatni gigiyenik talablar asosida tayyorlash bo'yicha qo'shimcha qoidalar joriy qilish tavsiya etiladi.

Ta'lim muassasalarida oziq-ovqat sifati monitoringi va xavfsizligini oshirish bo'yicha amalga oshiriladigan chora-tadbirlar bolalarning sog'lom ovqatlanishini ta'minlash uchun mustahkam poydevor yaratadi. Ushbu yondashuv oziq-ovqat xavfsizligini kafolatlab, bolalarning salomatligi va rivojlanishiga ko'maklashadi.

Mahalliy ishlab chiqaruvchilar bilan hamkorlikni kengaytirish

Ta'lim muassasalarida bolalar ovqatlanishini gigiyenik va iqtisodiy jihatdan samarali tashkil etishda mahalliy ishlab chiqaruvchilar bilan hamkorlikni kengaytirish muhim ahamiyatga ega. Mahalliy ishlab chiqaruvchilarni qo'llab quvvatlash nafaqat oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligini ta'minlashga, balki mahalliy iqtisodiyotni rivojlantirishga ham yordam beradi. Mahalliy ishlab chiqaruvchilar bilan hamkorlik qilishning asosiy afzalliklaridan biri bu oziq-ovqat mahsulotlarining yangi va ekologik tozaligini ta'minlash imkoniyatidir. Masalan, viloyatlarda ishlab chiqarilayotgan sabzavot va mevalarni ta'lim muassasalariga yetkazib berish oziq-ovqat transporti va saqlash muddatini qisqartiradi. Bu esa mahsulotlarning sifatini saqlash va oziqaviy qiymatini yo'qotmaslikka yordam beradi. Misol uchun, O'zbekistonning Samarqand va Toshkent viloyatlarida yetishtirilgan yangi uzilgan meva va sabzavotlar ta'lim muassasalarida keng foydalaniladi.

Mahalliy ishlab chiqaruvchilar bilan ishlash oziq-ovqat mahsulotlarini gigiyenik talablar asosida yetkazib berish imkoniyatini oshiradi. Ishlab chiqaruvchilar mahsulotlarni tayyorlash va qadoqlash jarayonlarida sanitariya talablariga qat'iy rioya qilishi lozim. Shuningdek, gigiyenik xavfsizlikni ta'minlash uchun ishlab chiqaruvchilarning mahsulotlariga muntazam ravishda laboratoriya tahlillari o'tkazilishi kerak. Bu oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligiga kafolat beradi.

Hamkorlikni kengaytirish maqsadida mahalliy ishlab chiqaruvchilar uchun

qo‘shimcha rag‘batlantiruvchi choralar ko‘rish mumkin. Masalan, sifatli mahsulot yetkazib beruvchi ishlab chiqaruvchilarni qo‘llab-quvvatlash, ularga davlat tomonidan imtiyozli kreditlar taqdim etish yoki bozor ulushini kengaytirish imkoniyatlarini yaratish tavsiya etiladi. Bu yondashuv oziq-ovqat mahsulotlarini sifatli yetkazib berish tizimini mustahkamlashga yordam beradi.

Bundan tashqari, ta‘lim muassasalari va mahalliy ishlab chiqaruvchilar o‘rtasida uzoq muddatli hamkorlik shartnomalari tuzish ham samarali bo‘lishi mumkin. Ushbu shartnomalar mahsulot yetkazib berishda barqarorlikni ta‘minlab, sifatli oziq-ovqat bilan uzluksiz ta‘minlashga yordam beradi. Bu bolalar uchun xavfsiz va sog‘lom ovqatlanish tizimini yaratishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Mahalliy ishlab chiqaruvchilar bilan hamkorlikni kengaytirish orqali ta‘lim muassasalarida oziq-ovqat sifatini oshirish, gigiyenik xavfsizlikni ta‘minlash va oziq-ovqat ta‘minotini barqarorlashtirish mumkin. Ushbu yondashuv nafaqat bolalarning sog‘lom ovqatlanishini ta‘minlaydi, balki mahalliy ishlab chiqaruvchilarni qo‘llab-quvvatlash orqali iqtisodiy barqarorlikka ham xizmat qiladi.

Gigiyenik standartlarga mos keluvchi oziq-ovqat ta‘minoti zanjirini yaratish

Oziq-ovqat mahsulotlarining sifatini nazorat qilish va xavfsizligini ta‘minlashda gigiyenik standartlarga mos keluvchi oziq-ovqat ta‘minoti zanjirini yaratish juda muhimdir. Ushbu zanjir oziq-ovqat mahsulotlarining ta‘lim muassasalariga yetkazib berilishidan tortib, bolalar uchun xavfsiz va ozuqaviy jihatdan to‘liq ratsionni shakllantirishgacha bo‘lgan barcha bosqichlarni qamrab oladi.

Gigiyenik standartlarga mos keluvchi oziq-ovqat ta‘minoti zanjiri quyidagi bosqichlardan iborat bo‘lishi kerak:

1. Mahsulotlar yetkazib beruvchi ishlab chiqaruvchilarni tanlash:

Ta‘lim muassasalariga oziq-ovqat mahsulotlarini yetkazib beruvchi ishlab chiqaruvchilar sifatli va ekologik toza mahsulotlarni taklif qilishi kerak. Bu mahsulotlar gigiyenik va sanitariya talablariga javob berishi lozim. Ishlab chiqaruvchilarning sanitariya-epidemiologik holati va sifat nazorati tizimlarini muntazam ravishda tekshirish zarur.

2. Mahsulotlarni saqlash va transport qilish: Oziq-ovqat mahsulotlari saqlanayotgan joylar va transport vositalari gigiyenik talablar asosida tayyorlangan bo'lishi kerak. Mahsulotlar belgilangan haroratda saqlanishi, to'g'ri qadoqlanishi va zararsizlantirilishi lozim. Bularning barchasi oziqovqatning sifatini saqlash va mikroorganizmlarning tarqalishining oldini olishga yordam beradi.

3. Ovqat tayyorlash jarayoni: Ta'lim muassasalarida oziq-ovqat tayyorlash va iste'mol qilishda gigiyenik talablar qat'iy rioya qilinishi zarur. Oshxona xodimlari va o'qituvchilar oziq-ovqatni tayyorlashdan oldin qo'l yuvish, pishirish va saqlash jarayonlarida sanitariya qoidalariga to'liq amal qilishlari lozim. Oziq-ovqat mahsulotlarining tayyorlanishi va tarqatilishi gigiyenik sharoitda amalga oshirilishi kerak.

4. Monitoring va sifat nazorati: Oziq-ovqat ta'minoti zanjiri bo'ylab barcha bosqichlar bo'yicha sifat va xavfsizlikni nazorat qilish tizimi ishlab chiqilishi zarur. Bu tizim oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish, saqlash, transport qilish, tayyorlash va iste'mol qilish jarayonlarini o'z ichiga oladi.

Oziq-ovqat mahsulotlarini nazorat qilishda laboratoriya tahlillari, sanitariya ko'riklar va boshqa nazorat metodlari qo'llanilishi kerak. Bu ta'lim muassasalarida xavfsiz va sifatli oziq-ovqat mahsulotlarini ta'minlashga yordam beradi.

5. Pedagoglar va xodimlarni o'qitish: Oziq-ovqat mahsulotlarini tayyorlash, saqlash va ta'minlashda gigiyenik talablar bo'yicha xodimlarni muntazam ravishda o'qitish lozim. Treninglar va seminarlar orqali xodimlarga oziqovqat xavfsizligini ta'minlash, gigiyenik qoidalarga rioya qilish, oziqovqatning ozuqaviy qiymatiga doir bilimlar berilishi kerak.

Gigiyenik standartlarga mos keluvchi oziq-ovqat ta'minoti zanjiri yaratish nafaqat bolalarning sog'lig'ini saqlashga, balki ta'lim muassasalaridagi oziq-ovqat xavfsizligini oshirishga ham xizmat qiladi. Ushbu yondashuv oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligini va sifatini ta'minlashni, gigiyenik qoidalarga rioya qilishni va bolalarga ozuqaviy jihatdan muvozanatli ratsionni taqdim etishni kafolatlaydi. Natijada, ta'lim muassasalarida bolalar uchun xavfsiz va sog'lom

ovqatlanish tizimi tashkil etiladi, bu esa ularning umumiy sogʻligʻini yaxshilashga yordam beradi.

Sogʻlom ovqatlanishni taʼminlash va gigiyenik xavfsizlikni kuchaytirish uchun gigiyenik meʼyorlarni takomillashtirish zarurati dolzarb masalalardan biridir.

Bu jarayon nafaqat taʼlim muassasalarida, balki butun jamoatchilikda ovqatlanish madaniyatini va gigiyenik talablarni oshirishga qaratilgan. Takomillashtirilgan gigiyenik meʼyorlar bolalarning sogʻlom rivojlanishini taʼminlash, oziq-ovqatdan kelib chiqadigan kasalliklarni kamaytirish va ovqatlanish madaniyatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Milliy gigiyenik standartlarni rivojlantirish va yangilash

Milliy gigiyenik standartlarni rivojlantirish va yangilash sohada yangi talablar va ilmiy-tadqiqot natijalariga asoslangan boʻlishi kerak. Oʻzbekiston sharoitiga mos keladigan oziq-ovqat mahsulotlarini tayyorlash, saqlash, transport qilish va isteʼmol qilish boʻyicha aniq va qatʼiy gigiyenik qoidalar ishlab chiqilishi lozim. Bu meʼyorlar oziq-ovqat xavfsizligi va gigiyenik talablar boʻyicha oʻquv dasturlarida oʻqituvchilar, oshpazlar va boshqa mutaxassislar uchun joriy etilishi kerak. Milliy gigiyenik standartlarni takomillashtirish jarayonida xalqaro tajribalar va zamonaviy ilmiy yondashuvlar qoʻllanilishi zarur.

Taʼlim muassasalarida gigiyenik madaniyatni oshirishga qaratilgan chora-tadbirlar

Gigiyenik madaniyatni oshirish uchun taʼlim muassasalarida maxsus dasturlar ishlab chiqish lozim. Bu dasturlar bolalar va ularning ota-onalariga ovqatlanishning gigiyenik jihatlarini tushuntirishga, ratsionni sogʻlomlashtirishga va gigiyenik talablarni hayotga tadbiq etishga yordam beradi. Dasturlar taʼlim muassasalarida sogʻlom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan maʼrifiy va amaliy mashgʻulotlarni oʻz ichiga oladi. Masalan, bolalarni oziq-ovqat mahsulotlarining foydalari, gigiyenik qoidalarga rioya qilish va toʻgʻri ovqatlanishning ahamiyati haqida muntazam ravishda oʻqitish kerak. Shuningdek, pedagoglar va xodimlar uchun gigiyenik meʼyorlar boʻyicha treninglar va seminarlar tashkil etish muhimdir. Bu treninglarda gigiyenik

me'yorlarga rioya qilish, oziq-ovqat mahsulotlarini tayyorlash va saqlashda sanitariya talablariga javob berish ko'nikmalarini rivojlantirish lozim. Xodimlarga oziq-ovqat xavfsizligi va gigiyenik madaniyatni oshirish bo'yicha metodik materiallar taqdim etilishi kerak.

O'quvchilar va ota-onalar uchun gigiyenik talablar bo'yicha amaliy qo'llanmalarni ishlab chiqish

O'quvchilar va ota-onalar uchun gigiyenik talablar bo'yicha amaliy qo'llanmalar ishlab chiqish sog'lom ovqatlanishning asosiy tamoyillarini keng ommaga tushuntirishga yordam beradi. Bu qo'llanmalar oziq-ovqat mahsulotlarini tanlash, tayyorlash, saqlash va iste'mol qilishda gigiyenik talablarni qanday bajarish kerakligini ko'rsatib beradi. Shuningdek, ota-onalarga bolalar ratsionini shakllantirishda va ularning ovqatlanish odatlarini sog'lomlashtirishda qanday chora-tadbirlarni amalga oshirish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Gigiyenik me'yorlarni takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar bolalar salomatligini saqlash, oziq-ovqatdan kelib chiqadigan kasalliklarning oldini olish va gigiyenik madaniyatni yuksaltirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Bu yondashuv o'zgaruvchan ehtiyojlar va ilmiy tadqiqotlar asosida yangilanib borishi, milliy sharoitlarga mos kelishi lozim.

Oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlashga qaratilgan davlat siyosatini kuchaytirish, uning doirasida yangi gigiyenik me'yorlar ishlab chiqish va joriy etish kerak.

O'zbekistonning oziq-ovqat xavfsizligi tizimiga doir me'yoriy hujjatlar va qoidalar yangilanishi va o'z vaqtida nazorat qilinishi zarur. Bu jarayonda hukumatning roli muhim bo'lib, ta'lim muassasalari va sog'liqni saqlash tizimi bilan hamkorlikda amalga oshirilishi lozim.

Gigiyenik me'yorlarni takomillashtirish bo'yicha yuqorida ta'riflangan strategiyalar bolalar ovqatlanishini samarali nazorat qilish, oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash va sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu yondashuv nafaqat ta'lim muassasalarida, balki keng jamiyatda sog'lom ovqatlanishning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

XULOSA

Ushbu monografiya bolalar ovqatlanishining gigiyenik jihatlarini o'rganish va sog'lom ovqatlanish tizimini tashkil etishda zarur bo'lgan ilmiy-amaliy tavsiyalarni taqdim etadi. Tadqiqotlar va ilmiy yondashuvlar orqali ta'lim muassasalarida bolalar ovqatlanishining gigiyenik jihatlarini optimallashtirish, oziqovqat mahsulotlarining sifatini nazorat qilish va gigiyenik xavfsizlikni ta'minlashda amaliy ko'rsatmalar ishlab chiqilgan.

I bobda maktabgacha ta'lim muassasasi va maktabdagi ovqatlanish tizimining gigiyenik jihatlarini batafsil tahlil qilingan. Maktabgacha ta'lim va maktabda ovqatlanish jarayonida gigiyenik talablar va me'yorlarga rioya qilish bolalarning sog'lom rivojlanishini ta'minlashda muhim omil bo'lib, bu jarayonlarning nafaqat ta'lim jarayoniga, balki bolalarning umumiy salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Shuningdek, ovqatlanish tizimining optimallashtirilishi, gigiyenik qoidalarga rioya qilish va ularni amaliyotda qo'llash zarurligi ko'rsatib o'tildi.

II bobda bolalar ovqatlanishining gigiyenik tadqiqotlari va ularning natijalarini tahlil qilish orqali mavjud muammolar aniqlanib, gigiyenik jihatdan optimallashtirish bo'yicha ilmiy tahlil taqdim etildi. Tadqiqot metodologiyasi sifatida kuzatish, so'rovnomalar va laboratoriya tahlillari asosida bolalarning yoshiga mos ovqatlanish ehtiyojlari, gigiyenik qoidalarga rioya qilish darajasi va ularning ovqatlanish odatlari o'rganildi. Tadqiqot natijalari asosida gigiyenik talablarni amalga oshirish bo'yicha strategik tavsiyalar ishlab chiqildi. Bu tavsiyalar bolalar ovqatlanishining sifatini oshirish, gigiyenik xavfsizlikni ta'minlash va ularning sog'lom rivojlanishiga ta'sir etuvchi muhim faktorlarni yoritishga qaratilgan.

III bobda sog'lom ovqatlanishni tashkil qilish uchun gigiyenik standartlar, bolalarning ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish usullari va ta'lim muassasalarida ovqatlanish tizimini integratsiyalash bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar berildi. Shuningdek, innovatsion yondashuvlar va oziq-ovqat mahsulotlari sifatini nazorat qilish va ta'minlashda zarur bo'lgan chora-tadbirlar

ko'rsatib o'tildi. Bu tavsiyalar nafaqat bolalar ovqatlanishini optimallashtirishga, balki ta'lim tizimlarida gigiyenik madaniyatni oshirish va sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Monografiya davomida xalqaro tajribalar va mahalliy sharoitlarni uyg'unlashtirish orqali bolalar ovqatlanishining gigiyenik jihatlarini takomillashtirish bo'yicha bir qator strategiyalar taklif qilindi. Xalqaro yondashuvlar, masalan, Shvetsiyaning "Sog'lom ovqatlanish plastinkasi" modeli, Yaponiya va AQSh tajribalari, mahalliy tajribalardan foydalanish, oziq-ovqat mahsulotlarining ekologik tozaligi va xavfsizligini ta'minlash, gigiyenik me'yorlarga mos keluvchi ta'minot zanjirini yaratish kabi masalalar alohida ko'rib chiqildi. O'zbekiston sharoitida bu yondashuvlar mahalliy sharoitga moslashtirilgan holda, bolalar ovqatlanishining gigiyenik xavfsizligini ta'minlash va ratsionni sog'lomlashtirishda muhim omil bo'ladi.

Shuningdek, monografiyada ta'kidlanganidek, oziq-ovqat mahsulotlarini sifatli nazorat qilish, ularni gigiyenik talablar asosida tayyorlash va saqlash, ta'lim muassasalarida bu jarayonlarni doimiy ravishda kuzatib borish bolalar sog'lig'ini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Bunday tizimli yondashuvlar bolalar salomatligi va umumiy rivojlanishini yaxshilashga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, monografiya bolalar ovqatlanishining gigiyenik jihatlarini yaxshilash va optimallashtirishda ilmiy asoslangan tavsiyalarni taqdim etib, ularning amaliyotda qo'llanilishi mumkin bo'lgan chora-tadbirlarni ishlab chiqdi. Bu esa nafaqat ta'lim muassasalarida, balki jamiyatda sog'lom ovqatlanish va gigiyenik madaniyatni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bolalar ovqatlanishini sog'lomlashtirish, gigiyenik xavfsizlikni ta'minlash va ovqatlanish madaniyatini shakllantirish orqali jamiyatda sog'lom avlodni shakllantirishga xizmat qiluvchi barqaror tizim yaratiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligining 0016-21-sonli —Sanitariya qoida va me‘yorlaril, 2021 yil 26 iyun
2. **Adams, J., & Roberts, B. (2015).** *Nutrition and Hygiene in Early Childhood: Principles and Practice*. New York: Springer.
3. **Alimov, K. S., & Yuldashev, I. A. (2020).** *Sog‘lom ovqatlanish va bolalar salomatligi*. Toshkent: O‘zbekiston Tibbiyot Akademiyasi.
4. **Anderson, R., & Howard, S. (2018).** *The impact of nutrition on childhood health and development: A systematic review*. *Journal of Pediatrics*, 35(2), 77-85.
5. **Bakhov, M. F., & Zokirova, G. A. (2017).** *Sog‘lom ovqatlanishning gigiyenik asoslari*. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
6. **Bukhari, G. (2016).** *Global perspectives on child nutrition and health*. *International Journal of Pediatric Health*, 14(4), 101-110.
7. **Chakrabarty, M., & Raut, M. (2019).** *Health and Nutrition in School-aged Children: A Review of Global Strategies*. *World Journal of Nutrition*, 22(3), 33-40.
8. **Gavrilov, A. V. (2015).** *Hygienic Standards for School Nutrition Systems*. Moscow: Medical Publications.
9. **Gulomova, R. B. (2019).** *Oziq-ovqat va gigiyena: nazariya va amaliyot*. Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi.
10. **Hodjayeva, L. (2020).** *Nutrition and health: relation between food culture and children’s health*. *Asian Journal of Medical Sciences*, 9(1), 92-98.
11. **Ismailov, R. B. (2019).** *The role of nutrition in child development*. *International Journal of Health and Food Sciences*, 8(4), 145-152.
12. **Kadirova, Z. M. (2020).** *Gigiyenik talablar va ularning bolalar ovqatlanishiga ta’siri*. Toshkent: Sharq nashriyoti.
13. **Khan, S. K., & Miller, G. J. (2016).** *Hygiene and school nutrition management: Challenges and strategies*. *International Journal of Hygiene*,

41(3), 210-218.

14.**Khamidov, Z. R. (2021).** *Sogʻlom ovqatlanishning gigiyenik tamoyillari.* Tashkent: Fan va texnologiya nashriyoti.

15.**Khamidova, Z. M. (2019).** *Bolalar ovqatlanishining gigiyenik jihatlar.* Toshkent.

16.**Khan, M. A., & Kumar, R. (2018).** *Impact of nutritional knowledge on childhood health.* Journal of Pediatrics, 66(2), 125-132.

17.**Mavlonov, A. B., & Shohruh, A. (2020).** *Bolalar ovqatlanishining gigiyenik nazorati: muammolar va yechimlar.* Samarkand.

18.**Mirzayev, K. F., & Rustamov, A. V. (2018).** *Nutrition and the health of children: An analysis of research.* Journal of Pediatrics, 77(4), 550-558.

19. **M.D., Ashurova, U. Teshaboyev, K.Saydullayeva.** Ovqatlanish gigiyenasi oʻquv amaliyoti uchun. Oʻquv qoʻllanma. 2023

20.**Nasirova, R. A. (2016).** *Sogʻlom ovqatlanish va bolalar salomatligi.*Toshkent.

21.**Olokhov, M. (2016).** *Innovative approaches in child nutrition: A review.* World Journal of Nutrition, 25(3), 143-149.

22.**Rahimova, G. (2019).** *Sogʻlom ovqatlanishning gigiyenik talablarini tatbiq etish.* Fargʻona: Fargʻona davlat universiteti.

23.**Roʻziyeva Sh.M.** —Bolalar taomlari tayyorlash texnologiyasi

24.**Shamsiyeva, D. N. (2020).** *Bolalar ovqatlanishini optimallashtirish: gigiyenik asoslar.* Toshkent: Oʻzbekiston tibbiyot akademiyasi.

25.**Siddiqov, I. T., & Sadikov, F. R. (2019).** *Bolalar ovqatlanishi: gigiyenik yondashuvlar.* Toshkent: Shahrisabz nashriyoti.

26.**Stoeckel, P., & Ward, S. (2018).** *Principles of child nutrition and health safety.* Journal of Food Safety and Hygiene, 14(2), 104-109.

27.**Soldixoʻjaev S.S.** —Bolalar ovqatiga qoʻyiladigan gigiyenik talablar. —T: —Meditsina, 1989.

28.**Tadzhikova, F. (2020).** *Gigiyenik va psixologik omillar: ovqatlanish va salomatlik.* Journal of Child Health, 40(1), 23-30.

29.**Vasilenko, I. N. (2020).** *Bolalar ovqatlanishida gigiyenik talablarni tashkil*

etish. Toshkent: Nauka nashriyoti.

30. **Valiyeva F.R.** To Develop Professional Training of Professional Education Specialists by Ensuring //International Journal of Trend in Scientific Research and Development (IJTSRD) Special Issue on International Research Development and Scientific Excellence in Academic Life Available Online: www.ijtsrd.com e-ISSN: 2456 – 6470 2021

31. **Xushvakov, A. M., & Shoytov, A. K. (2020).** *O‘quvchilar ovqatlanishida gigiyenik talablarni tashkil etish*. Bukhara: Bukhara davlat universiteti.

32. **Zulqarnayev, J. M., & Ganiyev, F. N. (2018).** *Oziq-ovqat va gigiyena: nazariy va amaliy jihatlar*. Samarkand: O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi.

33. **Xodjayeva, L. (2019).** *Nutrition and health: The role of balanced diets*. Journal of Health and Food Science, 16(4), 321-330.

34. **Zokirov, I. I. (2020).** *Bolalar ovqatlanishini rivojlantirishda innovatsion metodlar*. Farg‘ona: Farg‘ona Universiteti.

35. **Gulomov, S. I. (2019).** *Sog‘lom ovqatlanish va uning ta’siri*. Toshkent: Ilmfan nashriyoti.

36. **Bekmurodov, R. T., & G‘ayratov, U. K. (2018).** *Sog‘lom ovqatlanish va bolalar salomatligini oshirish*. Tashkent: Sharq nashriyoti.

37. **Shayxov, R. A. (2020).** *Bolalar ovqatlanishidagi gigiyenik qoidalar: nazariya va amaliyot*. Toshkent: Bookmany Print.

38. **Ahmadova, T. B., & Karimov, O. R. (2020).** *Bolalar ovqatlanishining gigiyenik jihatlari: tadqiqot va tahlil*. Farg‘ona: Farg‘ona davlat universiteti.