

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA BOLALARNI SOG'LOM OVQATLANTIRISHNI TASHKIL ETISHNING PEDAGOGIK VA GIGIYENIK ASOSLARI

Yusupaliyev Bekzodbek

Andijon iqtisodiyot va pedagogika NOTM katta o'qituvchisi

Qo'ziboyeva Dildora Alijonovna

Andijon iqtisodiyot va pedagogika NOTM
maktabgacha ta'lim yo'nalishi 12-guruh talabasi

Annotatsiya. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari jamiyatning eng muhim bo'g'inlaridan biri hisoblanadi. Chunki aynan shu davrda bolaning jismoniy, aqliy va ruhiy rivojlanishiga poydevor qo'yiladi. 3–7 yosh oralig'i inson hayotidagi eng mas'uliyatli bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda organizm tez o'sadi, asab tizimi shakllanadi, immunitet mustahkamlanadi hamda aqliy faoliyat jadal rivojlanadi.

Kalit so'zlar: ta'lim tashkilotlari, jamiyat, ruhiy rivojlanish, mas'uliyat, asab tizimi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari jamiyatning eng muhim bo'g'inlaridan biri hisoblanadi. Chunki aynan shu davrda bolaning jismoniy, aqliy va ruhiy rivojlanishiga poydevor qo'yiladi. 3–7 yosh oralig'i inson hayotidagi eng mas'uliyatli bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda organizm tez o'sadi, asab tizimi shakllanadi, immunitet mustahkamlanadi hamda aqliy faoliyat jadal rivojlanadi. Shu sababli bolalarni to'g'ri va muvozanatli ovqatlantirish masalasi maktabgacha ta'lim tizimida alohida e'tibor talab etadi.

Sog'lom ovqatlanish nafaqat bolaning salomatligini ta'minlaydi, balki uning bilim olish qobiliyati, diqqatini jamlay olishi, faol harakat qilishi va ijtimoiy moslashuviga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanish jarayoni pedagogik, tibbiy va gigiyenik talablar asosida tashkil etilishi zarur.

Mazkur maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni sog'lom ovqatlantirishning ahamiyati, ratsionni tuzish tamoyillari, sanitariya-gigiyena talablari, ovqatlanish madaniyatini shakllantirish hamda tarbiyachilarning bu boradagi o'rni yoritiladi.

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning ovqatlanishiga qo'yiladigan talablar

Maktabgacha yoshdagi bolalar organizmi o'sish va rivojlanish jarayonida bo'lganligi sababli ularning ovqatlanishi alohida me'yorlar asosida tashkil etilishi lozim. Bu yoshdagi bolalarga kun davomida yetarli miqdorda oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalar kerak bo'ladi.

Oqsillar organizm hujayralarini qurishda muhim rol o'ynaydi. Ular mushaklar, ichki organlar va immun tizimining shakllanishida ishtirok etadi. Shuning uchun bolalar ratsionida go'sht, baliq, tuxum, sut va dukkakli mahsulotlar bo'lishi zarur.

Yog'lar energiya manbai bo'lib, organizmning issiqlik almashinuvini ta'minlaydi. Biroq yog'lar me'yorida berilishi lozim, ortiqcha yog' iste'moli semirish va moddalar almashinuvi buzilishiga olib kelishi mumkin.

Uglevodlar esa asosiy energiya manbai hisoblanadi. Non mahsulotlari, yormalar, sabzavot va mevalar uglevodlarga boy hisoblanadi. Ammo shakar va shirinliklarni me'yoridan ortiq berish tavsiya etilmaydi.

Vitamin va minerallar, ayniqsa kaltsiy, temir, yod va D vitamini bolalar organizmi uchun juda muhimdir. Kaltsiy suyak va tishlarning mustahkamligini ta'minlaydi, temir qon tarkibida gemoglobin hosil bo'lishida ishtirok etadi, yod esa qalqonsimon bez faoliyati uchun zarurdir.

Shunday ekan, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tuziladigan menyu bolalarning yosh xususiyatlari, energiya sarfi va sog'liq holatini inobatga olgan holda tuzilishi kerak.

2. Ovqatlanish tartibi va kunlik ratsionni tashkil etish

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning ovqatlanishi kuniga 3–4 mahal tashkil etiladi. Odatda nonushta, tushlik, tamaddi va kechki ovqat beriladi. Har bir ovqatlanish oralig'i 3–4 soatdan oshmasligi lozim.

Nonushta bolaning kun davomidagi faoliyati uchun energiya manbai bo'lib xizmat qiladi. Unda sutli bo'tqalar, tuxumli taomlar, sariyog' va non mahsulotlari bo'lishi maqsadga muvofiq.

Tushlik asosiy ovqat hisoblanadi. U sho'rva, go'shtli yoki baliqli taom, garnir hamda salatdan iborat bo'lishi kerak. Sabzavotli taomlar hazm qilish jarayonini yaxshilaydi va organizmni vitaminlar bilan ta'minlaydi.

Tamaddi vaqtida mevalar, sharbatlar yoki sut mahsulotlari berilishi mumkin. Bu bolaning organizmini qo'shimcha vitaminlar bilan boyitadi.

Ovqatlanish jadvali qat'iy belgilangan bo'lishi va har kuni bir xil vaqtda amalga oshirilishi kerak. Bu bola organizmida ma'lum refleks hosil qiladi va hazm jarayonini yaxshilaydi.

3. Sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilish

Bolalarni ovqatlantirish jarayonida sanitariya-gigiyena qoidalariga qat'iy amal qilish muhimdir. Oshxona xodimlari maxsus kiyimda ishlashi, mahsulotlar toza va sifatli bo'lishi, ularni saqlash sharoitlari belgilangan me'yorlarga mos bo'lishi kerak.

Mahsulotlar yaroqlilik muddati tekshirilib, muzlatkich va omborlarda to'g'ri haroratda saqlanishi lozim. Xom va tayyor mahsulotlar alohida saqlanishi zarur.

Taom tayyorlash jarayonida texnologik talablarga rioya qilish, ovqatni ortiqcha qovurmaslik yoki qaynatmaslik, vitaminlarning saqlanishiga e'tibor berish kerak.

Bundan tashqari, bolalar ovqatdan oldin qo'llarini sovun bilan yuvishlari shart. Ovqatlanish xonasi doimo toza va shamollatilgan bo'lishi kerak.

4. Bolalarda ovqatlanish madaniyatini shakllantirish

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanish jarayoni tarbiyaviy ahamiyatga ham ega. Bolalarga stol atrofida to'g'ri o'tirish, ovqatni sekin va tartibli iste'mol qilish, ovqat vaqtida baland ovozda gapirmaslik kabi odob qoidalarini o'rgatiladi.

Tarbiyachilar bolalarda foydali mahsulotlarga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishlari kerak. Masalan, sabzavot va mevalarning foydasi haqida sodda va tushunarli tarzda tushuntirish mumkin.

Ovqatlanish jarayoni bolalar uchun majburiyat emas, balki yoqimli jarayon bo'lishi kerak. Buning uchun taomlarning ko'rinishi, rang-barangligi va mazasi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

5. Tarbiyachilar va ota-onalarning hamkorligi

Bolalarni sog'lom ovqatlantirishda maktabgacha ta'lim tashkiloti va oila hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Agar bog'chada sog'lom ovqatlanish yo'lga qo'yilgan bo'lsa, lekin uyda bola asosan tez tayyor taomlar va shirinliklar iste'mol qilsa, kutilgan natijaga erishish qiyin bo'ladi.

Shu sababli ota-onalar bilan muntazam suhbatlar o'tkazish, sog'lom ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar berish maqsadga muvofiqdir. Ota-onalar bolaga namuna bo'lishlari, uy sharoitida ham muvozanatli ovqatlanishni yo'lga qo'yishlari zarur.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni sog'lom ovqatlantirishni to'g'ri tashkil etish kelajak avlodning jismonan sog'lom, aqlan yetuk va barkamol bo'lib voyaga yetishida muhim omil hisoblanadi. Muvozanatli ratsion tuzish, sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish, ovqatlanish tartibini saqlash hamda bolalarda ovqatlanish madaniyatini shakllantirish ushbu jarayonning asosiy tarkibiy qismlaridir.

Sogʻlom ovqatlanish — sogʻlom kelajak garovidir. Shuning uchun maktabgacha taʼlim tizimida oziq-ovqat masalasiga jiddiy va masʼuliyat bilan yondashish har bir pedagog va mutaxassisning muhim vazifasidir.

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – T.: O'zbekiston, 2020.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 9-sentyabrdagi "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3261-sonli qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 30-sentyabrdagi "Maktabgacha ta'lim tizimini boshqarishni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-3955-sonli Farmoni.
4. "Ilk qadam" davlat o'quv dasturi. – T.: 2018.
5. Azizxo'jayeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – T.: 2006.
6. Arziqulov D.N. Maktabgacha ta'lim muassasasida tarbiyachining ota-onalar bilan ishlash metodikasi. – T.: 2015.
7. Belkina V.N., Vasilyeva N.N. Maktabgacha ta'lim muassasasi va oila hamkorligi. – M.: 2017.
8. Zvereva O.L., Krotova T.V. Maktabgacha ta'lim muassasasida ota-onalar bilan muloqot. – M.: 2015.
9. Quronov M. Oila pedagogikasi. – T.: 2014.
10. Ro'ziyeva D. Maktabgacha pedagogika. – T.: 2020.
11. Shodmonova Sh. Maktabgacha ta'lim pedagogikasi. – T.: 2018.
12. Shoumarov G'. Oilaviy munosabatlar psixologiyasi. – T.: 2019.