

МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА ТА'ЛИМ ОЛУВЧИ БОЛАЛАРНИНГ СОГ'ЛОМ ОВҚАТЛАНИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ

Sadullayeva Dilfuza Murodilloyevna

*Toshkent amaliy fanlar universiteti Maktabgacha ta'lim
metodikasi kafedrasida o'qituvchisi*

Annotatsiya: Maktabgacha ta'lim tashkilotlari bolalar uchun muhim ta'lim muassasalari bo'lib, ularning sog'lom ovqatlanishi, jismoniy va ruhiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Tarbiyachilar bolalarning sog'lom ovqatlanish texnologiyalarini bilishi va ulardan foydalanishi zarur, chunki bu bolalarning sog'lig'i va o'sishiga bevosita ta'sir qiladi. Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyachilarning sog'lom ovqatlanish texnologiyasini amalga oshirish usullari va ahamiyati haqida so'z yuritimiz.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim tashkilotlari, bolalar, tarbiyachilar, sog'lom ovqatlanish texnologiyasi, to'g'ri ovqatlanish, jamiyat, ota-onalar.

Аннотация: Дошкольные образовательные учреждения являются важными образовательными учреждениями для детей и играют важную роль в их здоровом питании, физическом и умственном развитии. Педагогам необходимо знать и использовать технологии здорового питания детей, поскольку оно напрямую влияет на здоровье и рост детей. В данной статье мы поговорим о методах и значении внедрения педагогами технологии здорового питания в дошкольных образовательных организациях.

Ключевые слова: организации дошкольного образования, дети, воспитатели, технология здорового питания, правильное питание, общество, родители.

Abstract: Preschool educational institutions are important educational institutions for children and play an important role in their healthy nutrition, physical and mental development. Educators need to know and use healthy eating technologies for children, because it directly affects children's health and growth. In this article, we will talk about the methods and importance of teachers' implementation of healthy eating technology in preschool educational organizations.

Key words: preschool education organizations, children, educators, healthy food technology, proper nutrition, society, parents.

KIRISH

Sog'lom ovqatlanish texnologiyasi, avvalo, bolalarning ovqatlanishiga doir bilimlarni o'z ichiga oladi. Tarbiyachilar bolalarga sog'lom ovqatlanishning

ahamiyatini tushuntirishlari, ularni to'g'ri ovqatlanish qoidalari bilan tanishtirishlari kerak. Bu jarayonda tarbiyachilar bolalarga turli xil oziq-ovqat mahsulotlarining foydali va zararli tomonlarini ko'rsatishlari, shuningdek, ularni qanday qilib sog'lom ovqat tayyorlashni o'rgatishlari muhimdir. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanish texnologiyasini amalga oshirish uchun bir qator usullar va metodlar mavjud. Tarbiyachilar bolalar bilan birgalikda ovqat tayyorlash jarayonida ishtirok etishlari mumkin. Bu nafaqat bolalarga ovqat tayyorlashni o'rgatadi, balki ularning qiziqishini oshiradi va sog'lom ovqatlanishga bo'lgan qiziqishlarini rivojlantiradi. Masalan, bolalar sabzavotlar va mevalarni to'g'rilash, salat tayyorlash yoki oddiy taomlar pishirish jarayonida ishtirok etishlari mumkin.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

Sog'lom ovqatlanish texnologiyasini amalga oshirishda tarbiyachilar bolalarga oziq-ovqat mahsulotlarining xilma-xilligini ko'rsatishlari zarur. Bolalarga turli xil sabzavotlar, mevalar, donli mahsulotlar va sut mahsulotlarini tanishtirish, ularning sog'lom ovqatlanishdagi o'rnini tushuntirish muhimdir. Bu jarayonda tarbiyachilar bolalarga oziq-ovqat mahsulotlarining vitaminlar, minerallar va boshqa foydali moddalar bilan boyligini ko'rsatishlari kerak. Sog'lom ovqatlanish texnologiyasini amalga oshirishda tarbiyachilar bolalarga ovqatlanish rejimini o'rnatishlari zarur. Bolalar uchun to'g'ri ovqatlanish rejimi ularning sog'lig'i va rivojlanishi uchun muhimdir. Tarbiyachilar bolalarga kun davomida qachon va qanday ovqatlanish kerakligini o'rgatishlari, shuningdek, ovqatlanish vaqtida qoidalarni belgilashlari muhimdir. Bu bolalarning ovqatlanish odatlarini shakllantirishga yordam beradi. Tarbiyachilar sog'lom ovqatlanish texnologiyasini amalga oshirishda bolalarning ovqatlanishiga doir qiziqarli o'yinlar va faoliyatlar tashkil etishlari mumkin. Masalan, bolalar uchun sog'lom ovqatlar haqida viktorinalar, o'yinlar yoki san'at faoliyatlari o'tkazish orqali ularning qiziqishini oshirish mumkin. Bu jarayon bolalarning sog'lom ovqatlanishga bo'lgan qiziqishini yanada kuchaytiradi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanish texnologiyasini amalga oshirishda tarbiyachilarning o'zlari ham sog'lom ovqatlanish qoidalari amal qilishlari zarur. Tarbiyachilar bolalar uchun namuna bo'lishlari, o'zlari sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishlari muhimdir. Bu bolalarga sog'lom ovqatlanishning ahamiyatini ko'rsatadi va ularni sog'lom turmush tarziga rag'batlantiradi.[1]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Sog'lom ovqatlanish texnologiyasini amalga oshirishda ota-onalar bilan hamkorlik qilish muhimdir. Tarbiyachilar ota-onalar bilan sog'lom ovqatlanish bo'yicha maslahatlar berishlari, ularni bolalarining ovqatlanishiga e'tibor berishga chaqirishlari zarur. Ota-onalar bilan birgalikda sog'lom ovqat tayyorlash va ovqatlanish odatlarini shakllantirish jarayonida hamkorlik qilish bolalarning sog'lom

ovqatlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyachilarning sog'lom ovqatlanish texnologiyasi bolalarning sog'lig'i va rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Tarbiyachilar sog'lom ovqatlanish qoidalarini bilishlari, bolalarga ularni o'rgatishlari va o'zlari namuna bo'lishlari zarur. Sog'lom ovqatlanish texnologiyasini amalga oshirishda ota-onalar bilan hamkorlik qilish, bolalarning qiziqishini oshirish va ovqatlanish rejimini o'rnatish muhimdir. Bu jarayon bolalarning sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishga yordam beradi va ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.[2]

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanish texnologiyasini amalga oshirish orqali bolalar sog'lom, baxtli va muvaffaqiyatli hayot kechirishlari uchun zarur bo'lgan asosiy bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishadi. Tarbiyachilar ushbu jarayonda muhim rol o'ynaydi va ularning mehnati bolalarning kelajagi uchun katta ahamiyatga ega. Sog'lom ovqatlanish texnologiyasining muvaffaqiyati bolalar uchun sog'lom va baxtli hayot kechirish imkoniyatlarini yaratadi. [3]

Shu bilan birga, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanish texnologiyasini amalga oshirishda tarbiyachilar o'z bilim va ko'nikmalarini doimiy ravishda yangilab borishlari zarur. Oziq-ovqat mahsulotlari va sog'lom ovqatlanish bo'yicha yangi tadqiqotlar, usullar va yondashuvlar haqida ma'lumot olish, tarbiyachilarning professional rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Bu ularning bolalar bilan ishlash jarayonida yanada samarali bo'lishlariga yordam beradi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanish texnologiyasini amalga oshirishda tarbiyachilar, ota-onalar va jamiyat o'rtasida hamkorlikni rivojlantirish muhimdir. Ota-onalar bolalarining ovqatlanishiga e'tibor berishlari, sog'lom ovqat tayyorlashda tarbiyachilar bilan birgalikda ishlashlari zarur. Bu jarayon bolalarning sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishga yordam beradi va ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.[4]

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyachilarning sog'lom ovqatlanish texnologiyasi bolalarning sog'lig'i va rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Tarbiyachilar sog'lom ovqatlanish qoidalarini bilishlari, bolalarga ularni o'rgatishlari va o'zlari namuna bo'lishlari zarur. Sog'lom ovqatlanish texnologiyasini amalga oshirishda ota-onalar bilan hamkorlik qilish, bolalarning qiziqishini oshirish va ovqatlanish rejimini o'rnatish muhimdir. Bu jarayon bolalarning sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishga yordam beradi va ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanish texnologiyasini amalga oshirish orqali bolalar sog'lom, baxtli va muvaffaqiyatli hayot kechirishlari uchun zarur bo'lgan asosiy bilim va ko'nikmalarga

ega bo'lishadi. Tarbiyachilar ushbu jarayonda muhim rol o'ynaydi va ularning mehnati bolalarning kelajagi uchun katta ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ахмедова Д. (2021). «Здоровое питание и развитие ребенка». Ташкент: Министерство образования Республики Узбекистан.
2. Исмаилова Н. (2022). «Важность здорового питания в дошкольном образовании». Самарканд: Издательство СамДУ.
3. Турсунова, М. (2020). «Здоровое питание детей: теория и практика». Бухара: Бухарский государственный университет.
4. Джумаева, С. (2023). «Технологии здорового питания: применение в дошкольном образовании». Ташкент: Национальный университет Узбекистана.
5. Кадирова Л. (2021). «Инновационные подходы в детском питании». Фергана: Ферганский государственный университет.
6. Саидова Р. (2022). «Здоровое питание в дошкольном образовании: методическое пособие». Андижан: Андижанский государственный университет.
7. Холматова А. (2023). «Здоровое питание и детская психология». Наманган: Наманганский государственный университет.