

МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ TASHKILOTLARDA SOG'LOM OVQATLANISHDA VITAMINLARNING AHAMIYATI

Rizayeva Zoxida Omanaliyevna

Toshkent amaliy fanlar universiteti

Maktabgacha ta'lim metodikasi kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Maktabgacha ta'lim davri bolalar hayotidagi eng muhim bosqichlardan biridir. Ushbu davrda bolalar jismoniy va ruhiy jihatdan rivojlanadilar, shuningdek, ularning sog'lig'i va immuniteti shakllanadi. Sog'lom ovqatlanish, ayniqsa, vitaminlar bolalar organizmida muhim rol o'ynaydi. Vitaminlar, organizmning normal faoliyati uchun zarur bo'lgan organik birikmalar bo'lib, ularning yetishmasligi turli xil sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishda vitaminlarning ahamiyati, ularning turlari va bolalar organizmiga ta'siri haqida so'z yuritamiz.

Kalit so'zlar: vitaminlar, immun tizimi, maktabgacha ta'lim, sog'lom ovqatlanish, suvda eriydigan vitaminlar, jismoniy faoliyat.

Аннотация: Период дошкольного образования является одним из важнейших этапов в жизни детей. В этот период дети развиваются физически и умственно, формируется их здоровье и иммунитет. Здоровое питание, особенно витамины, играют важную роль в детском организме. Витамины – это органические соединения, необходимые для нормального функционирования организма, а их дефицит может привести к различным проблемам со здоровьем. В этой статье мы поговорим о значении витаминов в здоровом питании в дошкольных образовательных организациях, их видах и влиянии на детский организм.

Ключевые слова: витамины, иммунная система, дошкольное образование, здоровое питание, водорастворимые витамины, физическая активность.

Abstract: The period of preschool education is one of the most important stages in the life of children. During this period, children develop physically and mentally, and their health and immunity are formed. Healthy nutrition, especially vitamins, play an important role in children's bodies. Vitamins are organic compounds necessary for the normal functioning of the body, and their deficiency can lead to various health problems. In this article, we will talk about the importance of vitamins in healthy nutrition in preschool educational organizations, their types and effects on children's bodies.

Key words: vitamins, immune system, preschool education, healthy nutrition, water-soluble vitamins, physical activity

KIRISH

Vitaminlar ikki asosiy guruhga bo'linadi: yog'da eriydigan va suvda eriydigan vitaminlar. Yog'da eriydigan vitaminlar A, D, E va K vitaminlarini o'z ichiga oladi. Suvda eriydigan vitaminlar esa B guruhi vitaminlari va C vitaminini o'z ichiga oladi. Har bir vitaminning o'ziga xos vazifalari bor va ularning yetarli miqdorda iste'mol qilinishi bolalar sog'lig'i uchun juda muhimdir. A vitamini ko'rish qobiliyatini saqlash, immun tizimini mustahkamlash va terining sog'lomligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Bolalar uchun A vitamini yetarli darajada iste'mol qilinishi, ularning ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi va infeksiyalarga qarshi kurashishda yordam beradi. D vitamini suyaklar va tishlarning rivojlanishi uchun zarurdir. U kaltsiy va fosforning organizmda yaxshi so'rilishini ta'minlaydi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun D vitaminining yetarli darajada olinishi, ularning suyak tizimining sog'lom rivojlanishi uchun juda muhimdir. E vitamini antioksidant sifatida tanilgan bo'lib, hujayralarni erkin radikallardan himoya qiladi. Bu vitamin bolalarning immun tizimini mustahkamlashda va terining sog'lomligini saqlashda muhim rol o'ynaydi. K vitamini qonning to'kilishini oldini olishda va suyaklarning sog'lom rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Bolalar uchun K vitaminining yetarli darajada olinishi, ularning sog'lom rivojlanishi uchun zarurdir. Suvda eriydigan vitaminlar ham bolalar organizmi uchun juda muhimdir. C vitamini immun tizimini mustahkamlash, temirning so'rilishini yaxshilash va terining sog'lomligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Bolalar uchun C vitaminining yetarli darajada olinishi, ularning sog'lom rivojlanishi va kasalliklarga qarshi kurashishda yordam beradi. B guruhi vitaminlari energiya ishlab chiqarish, nerv tizimining normal faoliyatini ta'minlash va metabolizm jarayonlarida muhim ahamiyatga ega. B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 va B12 vitaminlari bolalar uchun zarur bo'lib, ularning o'sishi va rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.[4]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Bolalar uchun vitaminlarning yetarli darajada olinishi, ularning ovqatlanishida turli xil mahsulotlarni kiritish orqali amalga oshirilishi mumkin. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarga sog'lom ovqatlar taklif etilishi juda muhimdir. A vitamini manbalari: sabzavotlar (masalan, sabzi, brokkoli), mevalar (masalan, shaftoli, mango), sut va sut mahsulotlari, tuxum. D vitamini manbalari: quyosh nuri, baliq (masalan, losos, makrel), tuxum, sut va sut mahsulotlari. E vitamini manbalari: yong'oqlar (masalan, bodom, kaju), urug'lar, sabzavotlar (masalan, brokkoli, ismaloq). K vitamini manbalari: yashil bargli sabzavotlar (masalan, ismaloq, brokkoli), karnabahar, soya mahsulotlari. C vitamini manbalari: mevalar (masalan, apelsin, limon, qulupnay),

sabzavotlar (masalan, pomidor, bulg'or qalampiri). B guruhi vitaminlari manbalari: don mahsulotlari, go'sht, tuxum, sut va sut mahsulotlari, sabzavotlar.[3]

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning sog'lom ovqatlanishini ta'minlash uchun ovqatlanish dasturlari ishlab chiqilishi zarur. Ushbu dasturlar bolalarning yoshiga, jismoniy faoliyatiga va sog'lig'iga mos ravishda tuzilishi kerak. Ovqatlanish dasturlarida vitaminlarga boy mahsulotlar kiritilishi, bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun zarurdir. Maktabgacha ta'lim muassasalarida ovqatlanish jarayonida bolalarga turli xil sabzavotlar, mevalar, don mahsulotlari va protein manbalarini taklif etish muhimdir. Shuningdek, bolalarga suv ichish odatini o'rgatish va shirin ichimliklardan cheklanish tavsiya etiladi. Sog'lom ovqatlanish bolalar salomatligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Vitaminlar, minerallar va boshqa oziq moddalar bolalar organizmida energiya ishlab chiqarish, immunitetni mustahkamlash va o'sish jarayonlarini qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarga sog'lom ovqatlar taklif etilishi, ularning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi.[2]

Bolalar ovqatlanishida vitaminlarga boy mahsulotlarni kiritish, ularning o'sish va rivojlanish jarayonlarini tezlashtiradi. Sog'lom ovqatlanish, shuningdek, bolalarning diqqatini, xotirasini va umumiy ruhiy holatini yaxshilaydi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanish odatlarini o'rnatish, bolalarning kelajakdagi sog'lig'ini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarga taqdim etiladigan oziq-ovqat mahsulotlarining sifati ham muhimdir. Oziq-ovqat mahsulotlari tabiiy va vitaminlarga boy bo'lishi kerak. Shuningdek, bolalarga tayyorlangan ovqatlar gigiyenik talablar va standartlarga javob berishi zarur. Oziq-ovqat mahsulotlarining sifatini nazorat qilish, bolalarning sog'lom ovqatlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida oziq-ovqatni tayyorlash va taqdim etish jarayoni ham muhimdir. Ovqatlar bolalar uchun qiziqarli va jozibali ko'rinishda tayyorlanishi kerak. Oziq-ovqatni tayyorlashda vitaminlarning saqlanishini ta'minlash uchun to'g'ri pishirish usullaridan foydalanish zarur. Masalan, sabzavotlarni bug'da pishirish yoki qovurish o'rniga, ularni qaynatish yoki parovozda tayyorlash vitaminlarning saqlanishini ta'minlaydi. Bolalarga sog'lom ovqatlanish odatlarini o'rgatish, ularning kelajakdagi sog'lig'ini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarga sog'lom ovqatlar haqida ma'lumot berish, ularni sog'lom ovqatlanishga rag'batlantirish zarur. Shuningdek, bolalarga ovqatlanish jarayonida o'z tanlovlarini qilishga imkon berish, ularning sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishga yordam beradi.[1]

XULOSA

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanish bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun muhimdir. Vitaminlar bolalar organizmida muhim rol o'ynaydi va

ularning yetarli darajada olinishi zarur. Maktabgacha ta'lim muassasalarida ovqatlanish dasturlari ishlab chiqilishi va vitaminlarga boy mahsulotlar kiritilishi bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun zarurdir. Bolalarga sog'lom ovqatlanish odatlarini o'rgatish, ularning kelajakdagi sog'lig'ini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Sog'lom ovqatlanish, bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi va ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlariga asos soladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Гуломова Д. (2020). «Питание и здоровье детей: витамины и минералы». Ташкент: Министерство здравоохранения Республики Узбекистан.
2. Муродова С. (2019). «Здоровое питание в дошкольном образовании: теоретические и практические аспекты». Ташкент: Национальный университет Узбекистана.
3. Тошпулатова Н. (2021). «Витамины и их роль в здоровье детей». Ташкент: Академия наук Узбекистана.
4. Рахмонова Л. (2018). «Здоровое питание и дети: витамины и их источники». Ташкент: Министерство образования Узбекистана.
5. Саидова, М. (2022). «Питание и здоровье в дошкольном образовании: проблемы и решения». Ташкент: Министерство дошкольного образования Республики Узбекистан.
6. Джумаева А. (2023). «Важность витаминов в питании детей». Ташкент: Институт здравоохранения Узбекистана.
7. Исмаилова Ф. (2020). «Здоровое питание и дети: научная основа». Ташкент: Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан.