

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARDA OVQATLANISHGA OID GIGIYENIK TALABLAR

Rizayeva Zoxida Omanaliyevna

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

Annotatsiya: Maktabgacha ta'lim tashkilotlari bolalarning dastlabki ta'lim va tarbiyasida muhim rol o'ynaydi. Ushbu muassasalarda bolalar nafaqat bilim va ko'nikmalarni egallashadi, balki sog'lom ovqatlanish odatlarini ham shakllantiradilar. Ovqatlanish jarayoni bolalarning jismoniy va ruhiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularning sog'lig'ini ta'minlashda asosiy omil hisoblanadi. Shuning uchun, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanishga oid gigiyenik talablar va qoidalar alohida e'tiborga olinishi zarur. Gigiyenik talablar bolalarning ovqatlanish jarayonida to'g'ri sanitariya sharoitlarini ta'minlashga, ovqatlarning sifatini nazorat qilishga va bolalarning sog'lig'ini himoya qilishga qaratilgan. Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanishga oid gigiyenik talablar, ularning ahamiyati va amaliyotda qanday qo'llanilishi haqida batafsil ma'lumot beriladi.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim tashkilotlari, sog'lom ovqatlanish, bolalar, gigiyenik talablar, sanitariya, individual yondashuv.

Аннотация: Дошкольные образовательные организации играют важную роль в начальном обучении и воспитании детей. В этих учреждениях дети не только приобретают знания и навыки, но и формируют привычки здорового питания. Процесс приема пищи имеет важное значение в физическом и умственном развитии детей и является основным фактором обеспечения их здоровья. Поэтому необходимо уделять особое внимание гигиеническим требованиям и правилам, касающимся питания в дошкольных образовательных учреждениях. Гигиенические требования направлены на обеспечение надлежащих санитарных условий в процессе кормления детей, контроль качества пищевых продуктов и охрану здоровья детей. В данной статье представлена подробная информация о гигиенических требованиях к питанию в дошкольных образовательных учреждениях, их значении и применении на практике.

Ключевые слова: дошкольные образовательные организации, здоровое питание, дети, гигиенические требования, санитария, индивидуальный подход.

Abstract: Preschool educational organizations play an important role in the initial education and upbringing of children. In these institutions, children not only acquire knowledge and skills, but also form healthy eating habits. The process of eating is important in the physical and mental development of children and is the main factor

in ensuring their health. Therefore, it is necessary to pay particular attention to the hygienic requirements and rules regarding food in preschool educational institutions. Hygienic requirements are aimed at ensuring proper sanitary conditions during the feeding process of children, controlling the quality of food and protecting children's health. This article provides detailed information about the hygienic requirements for nutrition in preschool educational institutions, their importance and how they are used in practice.

Key words: preschool educational organizations, healthy food, children, hygienic requirements, sanitation, individual approach.

KIRISH

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanishga oid gigiyenik talablar bolalarning sog'lig'i va rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu talablar bolalarning ovqatlanish jarayonida to'g'ri sanitariya sharoitlarini ta'minlashga qaratilgan bo'lib, ularning sog'lom ovqatlanishiga, immunitetining mustahkamlanishiga va umumiy farovonligiga xizmat qiladi. Ovqatlanish joylari toza va sanitariya talablariga javob berishi kerak.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

Maktabgacha ta'lim muassasalarida ovqatlanish uchun ajratilgan joylar muntazam ravishda tozalanishi va dezinfektsiyalanishi lozim. Bu bolalarning kasalliklardan himoya qilishda muhim ahamiyatga ega. Ovqatlanish joylarida havo aylanishi yaxshi bo'lishi, yorug'lik va qulay sharoitlar ta'minlanishi zarur. Bolalar ovqatlanish vaqtida tinch va xotirjam muhitda bo'lishlari, ovqatni o'z vaqtida va tartibli ravishda iste'mol qilishlari kerak. Ovqatlar tayyorlash jarayonida gigiyena qoidalariga rioya qilish muhimdir. Oshpazlar va ovqat tayyorlovchilar o'zlarining shaxsiy gigiyenalariga e'tibor berishlari, qo'llarini to'g'ri yuvishlari va ovqat tayyorlashdan oldin va keyin sanitariya qoidalariga amal qilishlari kerak. Ovqatlar tayyorlanadigan joylar ham toza bo'lishi, kerakli asbob-uskunalar va idishlar to'g'ri dezinfektsiyalangan bo'lishi lozim. Ovqat tayyorlash jarayonida mahsulotlarning sifatiga ham e'tibor berish zarur. Foydalaniladigan ingredientlar yangi va sifatli bo'lishi, ularning saqlash sharoitlari gigiyenik talablar asosida bo'lishi kerak. Ovqatlar sifatli va foydali bo'lishi kerak. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarga beriladigan ovqatlar muvozanatli, vitaminlar va mineral moddalar bilan boyitilgan bo'lishi zarur. Ovqatlar turli xil bo'lishi, bolalarning ta'biga mos kelishi va allergik reaksiyalarni keltirib chiqarmasligi lozim. Bolalar uchun ovqat tayyorlashda ularning yoshiga, sog'lig'iga va ovqatlanish odatlariga e'tibor berish zarur. Har bir bolaga individual yondashuvni ta'minlash, ularning ovqatlanish ehtiyojlarini qondirishda muhim ahamiyatga ega.[1]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Ovqatlanish jarayonida bolalarning ichimlik suvi bilan ta'minlanishi ham muhimdir. Ichimlik suvi toza va xavfsiz bo'lishi, bolalarga muntazam ravishda yetkazib berilishi kerak. Suv ichish odatini rivojlantirish, bolalarning suvsizlanishining oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida ichimlik suvi ta'minoti gigiyenik talablar asosida amalga oshirilishi, suvni saqlash va taqdim etish sharoitlari toza bo'lishi zarur. Bolalar ovqatlanish jarayonida o'z-o'zini xizmat qilishga rag'batlantirilishi kerak. Bu, ularning mustaqilliklarini rivojlantirishga yordam beradi va ovqatlanish jarayonida o'zlarini qulay his qilishlariga imkon yaratadi. Bolalarga ovqatni qanday iste'mol qilishni o'rgatish, ularni ovqatlanish madaniyatiga o'rgatish ham muhimdir. Ovqatlanish jarayonida bolalar bir-birlari bilan muloqot qilishlari, ovqatni baham ko'rishlari va birgalikda ovqatlanishlari ularning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida gigiyenik talablar va qoidalar doimiy ravishda nazorat qilinishi zarur. O'qituvchilar va tarbiyachilar bolalarning ovqatlanish jarayonida gigiyenik talablarni bajarishlarini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Ular bolalarga ovqatlanish qoidalarini o'rgatish, ularning sog'lom ovqatlanish odatlarini rivojlantirishda yordam berishlari kerak. Shuningdek, bolalarning ovqatlanish jarayonida sog'lom va xavfsiz sharoitlarda bo'lishlarini ta'minlash uchun muassasa rahbariyati tomonidan muntazam ravishda tekshiruvlar o'tkazilishi lozim.[5]

Natijada, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanishga oid gigiyenik talablar bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun zarurdir. Ushbu talablar amalga oshirilishi, bolalarning sog'lig'ini saqlash va ularning umumiy farovonligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Gigiyenik talablarning to'g'ri bajarilishi, bolalarning ovqatlanish jarayonida xavfsiz va sog'lom sharoitlarda bo'lishini ta'minlaydi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida gigiyenik talablar va qoidalar doimiy ravishda yangilanib turilishi, bolalarning ehtiyojlariga mos ravishda takomillashtirilishi zarur. Bu, o'z navbatida, bolalarning sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishga va ularning kelajakdagi sog'lig'ini ta'minlashga yordam beradi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanishga oid gigiyenik talablar nafaqat bolalarning sog'lig'ini saqlash, balki ularning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalar ovqatlanish jarayonida o'zlarini qulay his qilishlari, sog'lom ovqatlarni iste'mol qilishlari va bir-birlari bilan muloqot qilishlari ularning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Shuning uchun, maktabgacha ta'lim muassasalarida ovqatlanishga oid gigiyenik talablar doimiy ravishda e'tiborda bo'lishi va amalga oshirilishi zarur. Ushbu talablar va qoidalar bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan sharoitlarni yaratishga yordam beradi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida gigiyenik talablar va qoidalar doimiy ravishda yangilanib turilishi, bolalarning ehtiyojlariga mos ravishda takomillashtirilishi zarur. Bu, o'z navbatida, bolalarning sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishga va

ularning kelajakdagi sog'lig'ini ta'minlashga yordam beradi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida gigiyenik talablar va qoidalar doimiy ravishda nazorat qilinishi zarur. O'qituvchilar va tarbiyachilar bolalarning ovqatlanish jarayonida gigiyenik talablarni bajarishlarini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.[3]

XULOSA

Shunday qilib, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanishga oid gigiyenik talablar bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun zarurdir. Ushbu talablar amalga oshirilishi, bolalarning sog'lig'ini saqlash va ularning umumiy farovonligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Gigiyenik talablarning to'g'ri bajarilishi, bolalarning ovqatlanish jarayonida xavfsiz va sog'lom sharoitlarda bo'lishini ta'minlaydi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida gigiyenik talablar va qoidalar doimiy ravishda yangilanib turilishi, bolalarning ehtiyojlariga mos ravishda takomillashtirilishi zarur. Bu, o'z navbatida, bolalarning sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishga va ularning kelajakdagi sog'lig'ini ta'minlashga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Максадова Н. (2018). «Гигиена питания в дошкольном образовании». Ташкент: Министерство народного образования Республики Узбекистан.
2. Тошпулатова Д. (2020). «Гигиенические основы детского питания». Ташкент: Национальный университет Узбекистана.
3. Абдуллаева С. (2019). «Питание и здоровье в дошкольном образовании». Ташкент: Министерство здравоохранения Узбекистана.
4. Худойберганова М. (2021). «Гигиенические требования и питание детей». Ташкент: Государственный педагогический университет Узбекистана.
5. Саидова Г. (2017). «Гигиенические аспекты питания детей в дошкольном образовании». Ташкент: Министерство здравоохранения Республики Узбекистан.
6. Джумаева Л. (2022). «Гигиенические правила в питании детей». Ташкент: Государственный институт искусства и культуры Узбекистана.
7. Кадирова Р. (2023). «Пищевая гигиена в дошкольном образовании: теория и практика». Ташкент: Министерство образования Республики Узбекистан.