

## MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA BOLALARNING OVQATLANISHINI GIGIYENIK BAHOLASH

**Soatov Mirmuhsin Maxmatmurot o'g'li**

Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Gigiyena kafedrası assistenti

[mirmuhsinsoatov@gmail.com](mailto:mirmuhsinsoatov@gmail.com)

**Ramazonova Kamola Ural qizi**

Samarqand Davlat tibbiyot universiteti

Tibbiy profilaktika yo'nalishi 3 – bosqich talabasi

### ANNOTATSIYA

*Bolalar va o'smirlarning har tomonlama sog'lom voyaga yetishi, turli a'zolari va to'qimalarining morfologik tuzilishi va organizm funksiyalarining to'g'ri ishlashi, psixomotor va aqliy rivojlanishining maqbul ko'rsatkichlari, organizmning infeksiyalar va boshqa tashqi omillar ta'siriga chidamliligining ortishini ta'minlovchi eng muhim shartlardan biri bu oqilona ovqatlanishidir. Bolalar va o'smirlarning oqilona ovqatlanishi ularning ota onalari oldidagi, balki jamiyat oldidagi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Bolalar va o'smirlarning to'g'ri ovqatlanishining nazlida kelajakda har tomonlama sog'lom va yetuk yosh avlodni ko'rishimiz mumkin.*

**Kalit so'zlar:** *bolalar va o'smirlar, oqilona ovqatlanish, energetik quvvat, gigiyenik baholash, kunlik ovqatlanish, miqdor va sifat.*

### KIRISH.

Ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarning keskin o'zgarishi munosabati bilan ko'plab bolalar va o'smirlar qatlamida, ovqatlanish tarkibi va sifatiga e'tiborsizlik tufayli ular organizmida sezilarli darajada o'zgarishlar yuzaga kelmoqda. Shuning uchun bolalar

va o'smirlar qatlamida ovqatlanish holatini o'rganish va uning yosh avlod organizmiga ta'siri alohida ahamiyatga ega. Bolalarning oqilona ovqatlanishiga yetarlicha e'tibor bermaslik tufayli, bolalar va o'smirlar qatlami sog'lig'ining yomonlashishi fonida ovqat hazm qilish tizimida har xil kasalliklar yuzaga chiqayotganini ko'rishimiz mumkin. Asosan bu kasallanishlar maktabgacha yoshdagi bolalar orasida ko'proq uchramoqda. Bolalar o'rtasida kasallanishlar sonini kamaytirish uchun bolalar va o'smirlar gigiyenasi va ovqatlanish gigiyenasi shifokorlari hamkorlikda oqilona tavsiyalar ishlab chiqish, yosh avlodning ovqatlanishini yaxshilash va sog'lig'ini mustahkamlash bo'yicha maqsadli chora-tadbirlarni amalga oshirish ular oldidagi ustuvor va ahamiyatga ega vazifadir. Tadqiqotning maqsadi bolalar va o'smirlar aholisi o'rtasida ratsional ovqatlanishni tadbiq qilish orqali yosh va o'sib kelayotgan avlod kasallanishining oldini olish va kamaytirishga qaratilgan gigiyenik tadbirlarni ilmiy asoslashdir.

## **MATERIAL VA USULLAR**

Maqola materiallari asosan davlat va xususiy maktabgacha ta'lim muassasalarida 4 - 7 yoshli bolalar uchun tavsiya etiladigan kunlik ovqat mahsulotlari misolida o'rganildi. Ma'lumotlarni yig'ish bolalarning muassasaga tashrif buyurgan kunlari amalga oshirildi.

## **NATIJAR VA MUNOZARA**

Ovqatlanish - bolalar va o'smirlarning salomatligiga ta'sir etuvchi muhim ekologik omillardan biri.

Ratsional ovqatlanish nafaqat bolalarning balki butun insoniyatning sog'lig'ining yaxshi holatini ta'minlashida, o'sish va rivojlanish jarayonlarida, yuqumli kasalliklarga qarshi kurashishda, butun hayoti davomida organizmning sog'lom bo'lishini ta'minlaydi. Har qanday yoshdagi bolalarning to'g'ri rivojlanishining asosiy shartlaridan biri bu ularning fiziologik ehtiyojlariga mos keladigan sog'lom ovqatlanishdir. Bolalarning maktabgacha ta'lim muassasasida iste'mol qilgan oziq-

ovqati uning o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan yetarli miqdorda energiya va yuqori molekulyar moddalar bilan ta'minlashi kerak. Bundan tashqari, bola ovqat tarkibidan kerakli miqdordagi vitaminlar va boshqa biologik faol moddalarni qabul qilishi kerak. Bu moddalar bolaning organizmini atrof-muhitning salbiy omillaridan himoya qilishda muhim rol o'ynaydi.

Yosh bolalar organizmida kechadigan asosiy moddalar almashinuvidan hosil bo'ladigan energiyaning qiymati kattalar organizmida hosil bo'ladigan energiya qiymatidan 1,5 - 2 marta yuqori va jadal kechadi.

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligining № 0016-21 sonli San Q va Mda O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etishga doir gigiyenik talablar to'g'risida bir qancha ma'lumotlar keltirilgan.

Bu sanitariya va qoidalar barcha maktabgacha ta'lim tashkilotlari jumladan; Davlat va xususiy maktabgacha ta'lim tashkilotlariga nisbatan tadbiq etiladi. Bu sanitariya va qoidalarga asosan:

- barcha maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanishning to'g'ri tashkillashtirilishi
- taomnomaning tuzilishiga oid gigiyenik talablar
- maktabgacha ta'lim tashkilotiga keltiriladigan oziq - ovqatlarning sifatining nazorati
- maxsulotlarning saqlanish va ishlatilish muddatlariga amal qilinishi
- ovqatlarni tayyorlash va oshxonaning jihozlanishiga oid gigiyenik talablar va boshqalarni o'z ichiga oladi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida 9-10 soat davomida tarbiyalanadigan bolalar uchun to'rt martadan kam bo'lmagan ovqatlanish tashkil etiladi. Fiziologik nuqtai nazardan bolalarning bir kunlik ovqatlanish tartibi quyidagicha. (1-jadval)

№	Ovqatlanish turlari	Ovqatlanish vaqti
1	Nonushta	8:30 - 9:30
2	Tushlik	12:00 - 13:00
3	Ikkinchi tushlik	15:30 - 16:00
4	Kechki ovqat	18:30 - 19:00

Maktabgacha ta'lim muassasalarida taomnomalar yil fasillariga qarab ya'ni maxsulotlarning mavjudligiga qarab, extiyojlarni inobatga olgan xolda tuziladi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida taomnoma tuzilayotganda biologik qiymatga ega bo'lgan mahsulotlar har kuni kiritiladi. Bu maxsulotlar quyidagilardan iborat bo'lishi kerak. Sut, sariyog', non, go'sht, meva, yorma, sabzavot, shakar kabilar.

Pishloq, baliq, tuxum, smetana, tvorog mahsulotlari kunlik me'yorda miqdori kam tashkil etilishi va bu maxsulotlardan har kuni aloxida taom tayyorlashning imkoni yo'qligi sababli taomnomaga har kuni kiritilmaydi. Ammo bu maxsulotlar va ulardan tayyorlangan ovqatlar kamida 10 kun davomida berilishi kerak.

Bolalar taomnomasida sabzavotli salatlar, yangi mevalar har kuni berilishi, yangi yoki quruq mevalardan tayyorlangan kompot, sutli ichimliklar ko'proq ikkinchi tushlik sifatida berilishi kerak. Bolalarga ikkinchi tushlik berishdan asosiy maqsad ularning kunduzgi uyqudan uyg'ongandan so'ng chanoq'ini qondirish uchun tashkil etiladi.

Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida Maktabgacha ta'lim vazirligi tomonidan tasdiqlangan va Respublika sanitariya-epidemiologiya qo'mitasi bilan kelishilgan namunaviy mavsumiy (kuzgi, qishki, bahorgi va yozgi) taomnomalar asosida taomlar tayyorlanadi. Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlari uchun taomlarni tayyorlanishida maktabgacha ta'lim vazirligi tomonidan tasdiqlangan "Maktabgacha ta'lim tashkilotlari uchun taomlar retsepti" to'plamlariga qat'iy amal qilgan xolda tashkillashtiriladi.

Xususiy maktabgacha ta'lim tashkilotlari ham yuqorida keltirilgan namunaviy mavsumiy taomnomalardan va maktabgacha ta'lim tashkilotlari uchun taomlar retsepti to'plamidan foydalanishi mumkin.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida xamshira tomonidan bolalarning ertalabki soat 8-00 dan 9-00 gacha guruhlarda umumiy soni hisoblanib kunlik taomnoma tuziladi va oshxona xodimlariga hisoboti beriladi.

Bolalarga berilayotgan ovqatlarning harorati ham albatta talabga javob berishi kerak. Issiq ovqatlarning (sho'rvalar, issiq ichimliklar, asosiy taomlar) tarqatilishidagi harorati  $+60 - +65^{\circ} \text{C}$  atrofida bo'lishi lozim. Sababi issiq taomlarning ushbu harorat ko'rsatkichidan past bo'lishi ovqat tarkibida mikrofloraning o'sishiga olib keladi. Aksincha issiq taomlarning harorati ushbu ko'rsatkichdan yuqori bo'lishi esa bolalarni og'iz bo'shlig'ida kuyishlarga olib kelishi mumkin.

Bolalar ovqat ratsioniga ko'katlar (ukrop, petrushka, ko'k piyoz, sarimsoq piyoz, shovul kabilar) ko'proq kiritilishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunday ko'katlarning ovqat tarkibida bo'lishi ovqatni birinchidan vitaminlarga boyitadi, ikkinchidan esa bolalarning C vitamini bo'lgan ehtiyojini ham ma'lum miqdorda qondiradi. Ko'katlarni ishlatishda esa albatta yuvish qoidasiga amal qilish kerak. Ko'katlarni ishlatishdan oldin oqar suvda yaxshilab yuviladi va 3 foizli sirka kislotasi yoki 10 foizli osh tuzi eritmasiga 10 daqiqa davomida solib qo'yiladi, so'ngra oqar suvda qayta yuvib quritiladi.

Bolalarni ovqatlantirish tartibiga ham qat'iy amal qilinishi kerak. Ularni tartibsiz har xil vaqtda ovqatlantirish bolalarda ovqatlanish refleksining so'nishiga olib keladi. 1 - 3 va 4 - 7 yoshdagi bolalarning oshqozonida ovqatning hazm bo'lish jarayoni 3 - 3.5 soat davom etadi. Shularni hisobga olgan holda bolalarni ovqatlanish tartibiga e'tibor qaratilishi kerak.

Bolalarning ertalabki nonushtasi vaqti 8-30 va 9-30 oralig'iga to'g'ri keladi. Bunda nonushta issiq taomlardan iborat bo'lishi kerak. Jumladan: Pishiriqlar, bo'tqa, tuxum va sutli choylardan iborat bo'lishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Tushlik vaqti esa 12-00 dan 13-00 gacha bo'ladi. Tushlik suyuq ovqat (birinchi ovqat), go'shtli, baliqli, tovuq go'shtli ovqatlar (ikkinchi ovqat), sabzavotlar, ichimliklar (sharbat, qaynatilgan yoki qadoqlangan suv) dan iborat bo'lishi kerak.

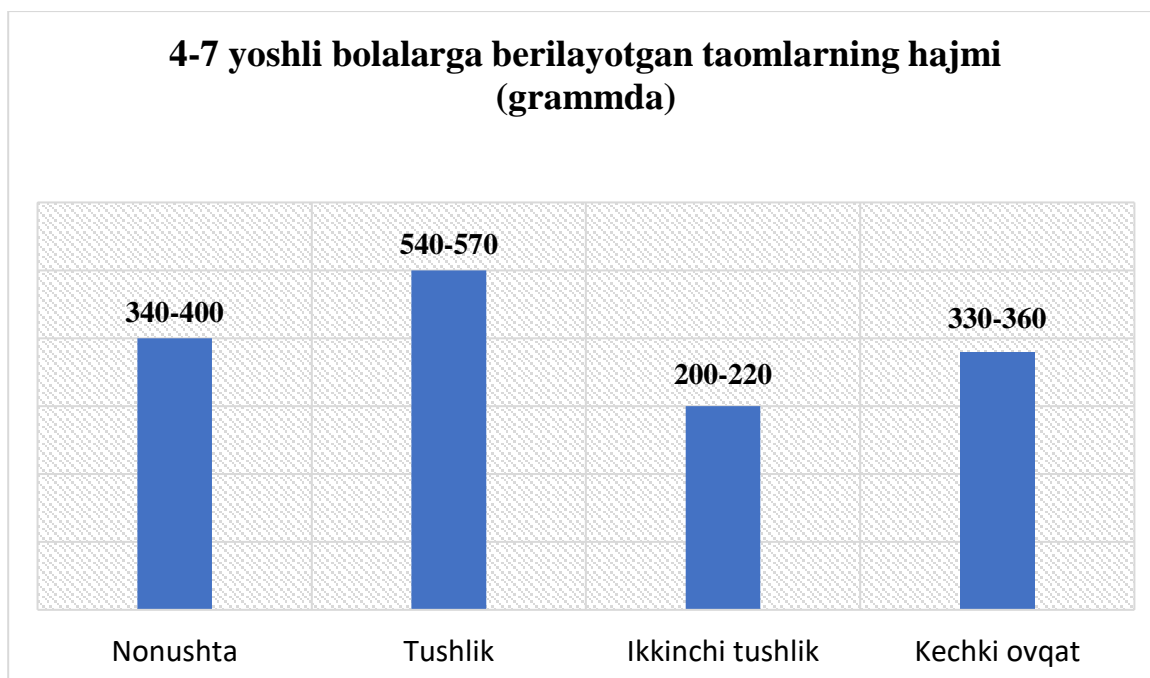
**4 - 7 yoshli bolalarni barcha turdagi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanish normalari, energetik quvvati (oqsil, yogʻ, uglevodlar)**

**2-jadval:**

T/r	Mahsulotlarning turi	9 — 10,5 soat				
		kunlik normasi, g.	oqsil	yogʻ	uglevod	kkal
1.	Vitamin va minerallar bilan boyitilgan oliy va 1-navli unidan non mahsulotlari	<b>100-120</b>	7,7	3	49,9	257,00
2.	Oliy va 1-navli un	<b>30</b>	3,18	0,4	20,32	97,48
3.	Kraxmal	<b>3</b>	0,003	0	2,39	9,56
4.	Yormalar, dukkakli don mahsulotlari, makaron mahsulotlari, shu jumladan, mosh -3 gr	<b>45/3</b>	6,21	1,07	27	142,55
5.	Shakar	<b>25</b>	0	0	24,96	99,81
6.	Qandolat mahsulotlari (povidlo, murabbo)	<b>10</b>	0,03	0	6,82	27,35
7.	Sariyogʻ (tabiiy, sigir sutdan olingan)	<b>20</b>	0,1	16,5	0,16	149,54
8.	Oʻsimlik moyi	<b>8</b>	0	7,97	0	71,90
9.	Tabiiy sigir suti (yogʻlilik darajasi 2,5-3,2%)	<b>200</b>	5,6	6,4	9,4	117,61
10.	Qatiq, kefir.	<b>100</b>	2,7	3,2	4,0	56,41
11.	Smetana (yogʻlilik darajasi 15%)	<b>5</b>	0,12	1,5	0,16	14,63
12.	Tvorog (yogʻlilik darajasi 2,5%, 5,0%)	<b>20</b>	3,35	1,8	0,4	31,15
13.	Pishloq (shu jumladan qattiq turdagi)	<b>10</b>	2,5	2,5	0	32,51
14.	I kategoriyali mol, qoʻy, parranda, quyon goʻshti	<b>80/60*</b>	14,89	12,7	0	174,72
15.	Baliq (tozalangan, boshsiz, muzlatilgan)	<b>20</b>	3,65	0,19	0	16,17
16.	Tuxum (dona)	<b>0,5</b>	6,36	5,75	0,35	78,56
17.	Kartoshka	<b>120</b>	2,4	0,48	20,76	96,95
18.	Sabzavotlar (shu jumladan pomidor pastasi 3 — 5 gr)	<b>180</b>	2,34	0,18	10,8	54,17
19.	Mevalar, rezavorlar, sharbatlar.	<b>150</b>	1,62	0,6	19,8	91,08

20.	Quruq mevalar (turshak, mayiz, olxo‘ri, olma, namatak, yong‘oq)	10	0,18	0	5,5	22,73
21.	Choy	0,3	0,06	0	0,02	0,32
22.	Kakao	2	0,48	0,35	0,55	7,28
23.	Yodlangan osh tuzi, tabiiy ta‘m rostlovchilar (zira, kashnich don)	5				
24.	Xamirturush, razrixlitel- (pishiriq kukuni), uluchshitel- (xamirni yaxshilaydigan vosita), pishhevaya soda- (osh sodasi)	1	0,12	0,004	0,08	0,85
<b>JAMI:</b>		<b>1144,8</b>	<b>63,59</b>	<b>64,59</b>	<b>203,37</b>	<b>1650,33</b>

Nazorat o‘tkazilgan davlat va xususiy maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida bolalarning kunlik ovqatlanishida yuqorida keltirilgan oziq - ovqat maxsulotlarining, hajmi, miqdor va sifati, energetik jihatlariga mos ravishda amalga oshirilayotganligini ko‘rishimiz mumkin.



Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, nazorat o‘tkazilgan davlat va xususiy maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi Sanitariya - epidemiologiya qo‘mitasi tomonidan ishlab chiqilgan

O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablar № 0016-21 sonli San Q va M lar asosida tashkil etilgan.

Shuni unutmashimiz kerakki maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bir qator oziq - ovqat maxsulotlarini ishlatisha ruxsat etilmaydi. Chunki bu maxsulotlarning iste’mol qilinishi oqibatida bolalar orasida har xil yuqumli kasalliklar, ovqatdan zaharlanish holatlari kuzatilishi mumkin. Shu sababdan quyidagi bir qancha oziq - ovqat maxsulotlarini misol tariqasida keltirish mumkin.

- kalla-poycha mahsulotlari (buyrak, yurak, jigar, o‘pka,);
- barcha yovvoyi hayvonlarning go‘shiti;
- ichi tozalanmagan parranda go‘shiti;
- go‘shitning yog‘i va shilliq pardalarining miqdori 20 foizdan ko‘p bo‘lishi;
- dudlangan mahsulotlar, barcha turdagi kolbasalar, sosiska, sardelka;
- charvi yog‘i, margarin va boshqa gidrogenizatsiyalangan yog‘lar;
- yog‘lilik darajasi 82,5 foizdan kam bo‘lgan sariyog‘ (sigir yog‘i);
- tvorog mahsulotiga qo‘shilgan smetana, shokolad, murabbo va o‘simlik moyi qo‘shib tayyorlangan muzqaymoq;
- qimiz va etanol saqlovchi achitilgan sut mahsulotlari (0,5 foizdan yuqori);
- pasterizatsiyalanmagan sutdan tayyorlangan tvorog va smetana, termik ishlov berilmagan, katta idishdagi tvorog va smetana;
- oshxona sharoitida tayyorlangan qatiq;
- suvda suzuvchi parrandalarni go‘shiti va tuxumlari (salmonellyoz bilan zararlanish xavfi bo‘lgani sababli);
- barcha turdagi uy sharoitida tayyorlangan konservalar;
- pestitsid va nitrat miqdori laboratoriyada tekshirilmagan, mog‘orlagan, buzilgan meva va sabzavotlar;
- uy sharoitida tayyorlangan va ota-onalar tomonidan uydan olib kelingan, sifati va xavfsizligini tasdiqlovchi hujjatlari bo‘lmagan taomlar va oziq-ovqat mahsulotlari (shu jumladan, bayramlar va tug‘ilgan kunlarni nishonlashda);



- turli qo‘ziqorinlar va ulardan tayyorlangan mahsulotlar;

- kvas, gazli ichimliklar, sun‘iy rang, maza, xid beruvchi vositalar qo‘shilgan taom hamda ichimliklar.

Bolalar uchun tavsiya etilmaydigan ushbu oziq - ovqat mahsulotlarini uy sharoitida ham ota - onalar tomonidan oziqlanish uchun tavsiya etilmasa maqsadga muvofiq bo‘ladi.

### ADABIYOTLAR

1. Tuxtarov B. E., Soatov M. M. O. G. L., Saydaliyeva M. Z. Q. UMUMTA‘LIM MAKTABLARI VA MAKTABGACHA TA‘LIM MUASSASALARILARDA BOLALAR VA O‘SMIRLAR GIGIYENASINING TUTGAN O‘RNI //Scientific progress. – 2023. – T. 4. – №. 2. – C. 12-17.

2. Mirmuhsin S. et al. MAKTAB JIHOZLARINING O‘QUVCHILAR SALOMATLIK HOLATIGA TA‘SIRINI GIGIENIK TAHLILI //Involta Scientific Journal. – 2022. – T. 1. – №. 4. – C. 193-202.

3. qizi Elmurodova L. X. et al. SUVNI KOAGULYATSIYA QILISHNING GIGIYENIK AHAMIYATI //GOLDEN BRAIN. – 2023. – T. 1. – №. 30. – C. 67-71.

4. Maxmatmurot o‘g‘li S. M. BOLALAR VA O‘SMIRLARDA TEMIR TANQISLIGI ANEMIYASI. – 2023.

5. Tuxtarov B. E., Mirmuhsin Maxmatmurot O. G. ‘Li Soatov, Mohira Zayniddin Qizi Saydaliyeva UMUMTA‘LIM MAKTABLARI VA MAKTABGACHA TA‘LIM MUASSASALARILARDA BOLALAR VA O‘SMIRLAR GIGIYENASINING TUTGAN O‘RNI //Scientific progress. – 2023. – №. 2.

6. Мусаева О. Т., Соатов М. М., Халилова Б. Р. Основные Возрастные Заболевания И Состояния Распространенные Среди Мужчин И Женщин Пожилого Возраста //Research Journal of Trauma and Disability Studies. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 14-25.

7. Eshnazarovich T. B. et al. Hygiene Requirements for School Furniture //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 245-248.
8. Файзибоев П. Н. и др. ОЗИҚ-ОВҚАТМАҲСУЛОТЛАРИДАН БАКТЕРИАЛ ЗАҲАРЛАНИШНИ ОЛДИНИ ОЛИШДА НАССР ХАЛҚАРО ТИЗИМИНИ ТУТГАН ЎРНИ //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER’S THEORY. – 2023. – Т. 1. – №. 7. – С. 226-229.
9. O‘zbekiston respublikasi maktabgacha talim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablar № 0016-21 sonli San Q va M.
10. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ Авторы: Михайлов Власий Владиславович, Александр Евгеньевич Научный электронный журнал "Меридиан" Выпуск №15(33) ‘2019
11. Сибирский медицинский журнал, 2009, № 5 ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ЭТНИЧЕСКОЙ ГРУППЫ БАЙКАЛЬСКОГО РЕГИОНА И.Ю. Тармаева, М.Ф. Савченков.