



FEEDING CHILDREN OF KINDERGARTEN AGE

Zebiniso Botirovna Rakhmatova

Hamroyeva To'xtagul Gofurovna

teachers at the Korakul College of Public Health named after Abu Ali Ibn Sina

Abstract: *Rational nutrition of children of kindergarten age is of great importance in the growth and development of the child's organism, in the adequate satisfaction of the demand for basic and additional nutrients. The necessary amount of macro and micronutrients in the food of growing organisms ensures that the physiological and biochemical processes in the body are normal.*

Keywords: *Healthy food, bad food, micronutrient, fat, protein, vitamins*

КОРМЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Рахматова Зебинисо Ботировна

Хамроева Тухтагул Гафуровна

*преподаватель Коракулского техникума общественного здравоохранения имени
Абу Али Ибн Сины*

Аннотация: *Рациональное питание детей дошкольного возраста имеет большое значение в росте и развитии детского организма, адекватном удовлетворении потребности в основных и дополнительных питательных веществах. Необходимое количество макро- и микроэлементов в пище растущих организмов обеспечивает нормальное течение физиологических и биохимических процессов в организме.*

Ключевые слово: *Здоровое питание, вредное питание, микроэлементы жир, белок, витамины.*

Bog'cha yoshidagi bolalarni ovqatlantirish

Raxmatova Zebiniso Botirovna, Hamroyeva To'xtagul G'ofurovna Qorako'l Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi

Anotasiya: Bog'cha yoshidagi bolalarning ratsional ovqatlanishi bola oranizmining o'sib rivojlanishlanishida, asosiy va qo'shimcha oziq moddalarga bo'lgan talabning yetarli darajada qondirilib borilishida juda katta ahamiyatga ega. O'suvchi organizmlarning iste'mol taomlarida makro va mikronutrientlarning zaruriy miqdorda bo'lishi, tanadagi fiziologik, biokimyoviy jarayonlarni me'yorida borishini ta'minlaydi.

Kalit so'zlar: Sog'lom ovqatlanish, noto'g'ri ovqatlanish, Mikronutrient yog', oqsil, vitaminlar.

Maktabgacha yoshdagi bolalar (3 yoshdan 5 yoshgacha) hali ham o'zlarining ovqatlanish odatlarini rivojlantirmoqdalar va ularni sog'lom ovqatlar va gazaklar iste'mol qilishga undash kerak. Bu bolalar, ayniqsa, boshqa odamlardan o'rganishni juda xohlashadi. Ular ko'pincha kattalarning ovqatlanish odatlariga taqlid qilishadi. Ovqatlanish vaqtida



ularni nazorat qilish kerak, chunki ular hali ham chaynash va yutish qobiliyatlari ustida ishlamoqda.

Bolalarning bog'cha yoshidan to'g'ri ovqatlanishga odatlanishi ulg'ayganda noto'g'ri ovqatlanish oqibatida yuzaga keladigan kasalliklar oldini olish imkonini beradi. Bolalarning to'g'ri ovqatlanishga odatlanishi ulg'ayganda noto'g'ri ovqatlanish oqibatida yuzaga keladigan kasalliklar oldini oladi. Bunda tarbiyalanuvchilar ratsioni foydali, mutanosib bo'lishi hamda unda umumiy maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilarining yoshlari inobatga olingan holda tuzilishi lozim. MTMlarda sog'lom ovqatlanishni yo'lga qo'yish uchun xavfsiz, to'yimli va sog'lom oziq-ovqat mahsulotlarining doimiy ta'minotini ko'zda tutuvchi standartlarga uzluksiz ravishda amal qilish kerak.

Hayotining dastlabki uch yilida bola o'zining kundalik ovqatini kun davomida teng miqdorda iste'mol qilib boradi. So'ng asta-sekinlik bilan 6-7-marta ovqatlanishdan 5-martaga, keyin esa 4-martalik tartibga o'tiladi.

Maktab yoshida kundalik taomlanish shunday taqsimlanadiki, bunda tushlik hajmi jihatdan ko'proq va quvvat qiymati yuqoriroq bo'ladi. Ammo mazkur tartibga o'tish sekin-asta bajarilgani ma'qul. Aks holda, bola oshqozoniga og'irlik tushishi mumkin.

Nonushta: bola organizmi uchun kerak bo'lgan bir kunlik energetik qiymatning 25 foizini tashkil etadi. Nonushta sabzavotli salatlar va issiq ovqatdan iborat bo'lmog'i lozim. Bunda — bo'tqa, kartoshka va sabzavotli aralashmalar, qaynatilgan tuxum, tvorog, sut, sutli qahva, sutli kakao bo'lishi mumkin.

Tushlik: rivojlanayotgan bola organizmi uchun kerakli bo'lgan bir kunlik energetik qiymatning 30-35 foizini tashkil etadi. Tushlikda sho'rva, go'shtli yoki baliqli ovqat (garniri bilan) va biror xil shirinlik (kremlil bo'lmasligi kerak) iste'mol qilgan ma'qul.

Tushdan keyin: bu mahal bolaning suyuqlikka bo'lgan ehtiyoji to'liq qondirilishi lozim. Negaki tushlikdan so'ng bola ko'proq chanqaydi. Ikkinchi tushlikka bir kunlik energetik qiymatning 15–20 foizi to'g'ri keladi. U suyuqliklar, meva, shirinlik yoki pishiriqlar, kulcha kabi yeguliklardan iborat bo'lmog'i darkor.

Kechki taomlanish: to'g'ri tuzilgan taomnoma asosini tashkil etuvchi qism ham aynan shu. Kechki ovqatlanish bir kunlik energetik qiymatning 20 foizini tashkil qiladi. Bunda taomning yengil hazm bo'lishiga e'tibor qaratish lozim. Kechki taom uchun tvorogli, sabzavotli, yormali, bug'da yoki qaynatib pishirilgan issiq ovqat, sut, qatiq tavsiya etiladi.

Iste'mol mahsulotlari bolaning yoshidan kelib chiqib taqsimlansa, organizm kerakli ozuqa manbaiga ega bo'ladi. 3 yoshgacha bo'lgan bolalar tayyor ovqatga tayyorlangan nonlarni yong'oqni qo'shishi mumkin. Lekin juda oz miqdorda. Bolani kuzating. Agar siz allergik reaksiyaning alomatlarini sezmagani bo'lsangiz, chaqaloqning parhezidagi yong'oqlarni o'z ichiga olingiz. Ammo bu juda kam dozalarda va ko'pincha talab qilinadi. Bolaning tanasida bu mahsulotni tayyorlash uchun etarli fermentlar mavjud emas. Barcha ota-onalar o'z farzandlarini aqlli, baxtiyor va, eng muhimi, sog'lom bo'lishini istashadi. Bolangizni sog'lom etishning ko'plab usullari bor: sport, immunitetni mustahkamlash, mustahkamlash, ammo asoslarning asosi to'g'ri ovqatlanishdir. Bolaning o'ziga to'g'ri oziq-ovqat tanlashni o'rganishi uchun oilada ma'lum bir muhit yaratilishi kerak. Bolaga yaxshi namunasi uning ota-onasi, shuningdek ularning qo'llab-quvvatlashi va e'tiboridir. Ota-



onalarga bolaning sog'lom oziq-ovqat va foydali ovqatlanish odatlarini yaxshi ko'rishiga yordam beradigan o'nta asosiy qoidalar yordam beradi.

Bolalar bog'chalarida bolalar ovqatlanishini tashkil etish, ya'ni ular organizmini zarur oziq moddalar va vitaminlar bilan miqdor va sifat nuqtai nazardan o'suvchi organizm talablariga mos holda ta'minlash, ular normal o'sib, rivojlanishlari uchun katta ahamiyat kasb etadi. Ovqat tarkibi xilma-xil, yaxshi tayorlangan va bola organizmi uchun zarur bo'lgan barcha moddalarga boy bo'lishi lozim. Shuningdek ovqatlanish tartibi to'g'ri tuzilgan bo'lishi talab qilinadi. Bolalar ovqatlanishini tashkil etilishi malakali mutaxassis hamshiralardan tomonidan amalga oshirilishi lozim. Bunda quyidagilarga e'tibor beriladi: 1. Bog'chaga keltiriladigan oziq mahsulotlar sifati. Ularni saqlash sharoiti va realizatsiyalash muddati. 2. Menyularni tuzish. Ovqatning fiziologik to'la qimmatligi. 3. Oziq mahsulotlarining ovqat tayyorlashda to'g'ri ishlatilishi. 4. Ovqat tayyorlash texnologiyasining to'g'riligi. 5. Tayyorlangan ovqatning sifatligi, uni bolalar yoshiga ko'ra to'g'ri berilishi. 6. Turli yosh guruhlari uchun ovqatning tarkibini tahlil qilinishi (jadvallar asosida hisob-kitob qilish usuli bilan). 7. Tasdiqlangan mahsulotlar ro'yxati bo'yicha ulardan foydalanilishini kunlik nazorat qilib borilishi. 8. Ovqatlanish bo'yicha tegishli xujjatlarni rasiylashtirib borilishi ("Yosh guruhlari bo'yicha bolalar ratsionida hayvon oqsili miqdori", "Ovqatning kimyoviy tarkib analizi", "Ovqatni vitaminlashtirish" va boshqa jurnallar). 9. Muassasaning ovqatlanish kengashida tegishli masalalarni ko'rib chiqilishi. 10. Ota-onalar bilan uyda ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish bo'yicha ish olib borilishi. Bog'cha tarbiyachilari bolalarning oqilona ovqatlanishi asoslarini yaxshi bilishlari va ular ovqatlanishini nazorat qilish malakasiga ega bo'lishlari kerak. Ma'lumki, bog'chalarda bolalar ovqatlanishini tashkil etishda ko'p kamchiliklarga yo'l qo'yiladi. Aniqlanishicha, eng ko'p uchraydigan xatolardan biri - ratsionda hayvon oqsillari, almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalar miqdorining kamligidir

Agar ota-onalar tibbiy bilimga ega bo'lmasalar, masalan, semizlik singari o'zlarini tashxislash faqat bolaga zarar etkazishi mumkin, unga gastrit va boshqa kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Sog'lom parhezga borish oson emas, sabr-toqatli bo'lish, asta-sekinlikni talab qiladi, qattiq dietada ortiqcha vaznli bolani darhol olish va joylashtirish mumkin emas, bu jarayon kundan-kunga asta-sekin o'tib boradi. Ratsionga tobora ko'proq sog'lom oziq-ovqat etkazib berish kerak, keyin hamma narsa eng yaxshi tarzda rivojlanadi.

ADABIYOTLAR:

1. Bolajon tayanch dasturi. – T., 2010. – B.5.
2. <https://lex.uz>. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020 yil 23 sentabr.
3. <https://lex.uz>. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2019-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini innovatsion rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi Farmoni. 2018 yil 21 sentabr.
4. Mirziyoyev Sh.M. "Bilimli avlod – buyuk kelajakning, tadbirkor xalq – farovon hayotning, do'stona hamkorlik esa taraqqiyotning kafolatidir" mavzusidagi O'zbekiston



Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 26 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruzasi.// "Xalq so'zi" gazetasi 2018 yil 8 dekabr.

5. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch. T. "Ma'naviyat", 2008, 43-bet. 6.
Quronov.M. Bolam baxtli bo'lsin, desangiz... .T. "Ma'naviyat", 2014, 22-bet