



## **Bir yoshdan uch yoshgacha bolalarni maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'rtacha kunlik ovqatlanish normalari**

*Nigmatova Nafisa Nasrullayevna*

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti*

*Maktabgacha ta'lim yo'nalishi*

*5-kurs talabasi*

### **ANNOTATSIYA**

*Maqolada bir yoshdan uch yoshgacha bo'lgan bolalarning maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'rtacha kunlik ovqatlanish normalari tahlil qilinadi. Ovqatlanishning bola sog'lig'i va rivojlanishidagi ahamiyati, har kuni taqdim etilishi lozim bo'lgan muhim oziq moddalar, kaloriyalarning to'g'ri hisoblanishi va balanslangan parhez haqida ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, dunyo tajribasi va O'zbekistondagi amaliyot o'rtasidagi qiyosiy tahlil ham o'tkazilgan.*

***Kalit so'zlar:** bolalar ovqatlanishi, maktabgacha ta'lim, balanslangan parhez, sog'lom ovqatlanish, vitaminlar, kaloriya hisob-kitobi, oziq moddalar.*

### **KIRISH**

Bolalarning rivojlanishida ovqatlanish muhim ahamiyatga ega bo'lib, ayniqsa bir yoshdan uch yoshgacha bo'lgan davrda ovqatlanish bolaning umumiy rivojlanishiga, immunitetiga, miya faoliyatiga va jismoniy o'sishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari (MTT)da bolalar uchun to'g'ri va balanslangan ovqatlanish me'yorlari asosida shakllangan ratsion ta'minlanishi zarur. Ushbu maqolada O'zbekistonning MTTlarida bolalarga beriladigan o'rtacha kunlik ovqatlanish normalari, ularning tarkibi, miqdori va muhim oziq moddalar tahlili yoritiladi.



## ASOSIY QISM

O‘zbekistonda maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bir yoshdan uch yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun o‘rtacha kunlik ovqatlanish me‘yorlari Davlat sanitariya me‘yorlari va qoidalari asosida ishlab chiqilgan. Bu me‘yorlar bolalarning yoshiga, og‘irligiga va sog‘lig‘i talablariga muvofiq hisoblanadi.

### 1. Kunlik kaloriyaga bo‘lgan talab:

Bolalarning kundalik kaloriya iste‘moli yoshga qarab belgilanadi. Bir yoshdan uch yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun o‘rtacha kunlik kaloriya miqdori 1200-1400 kcal atrofida bo‘lishi kerak. Bu miqdor bola harakatiga va energiya sarfiga qarab o‘zgarishi mumkin.

### 2. Oziq moddalar balansini ta‘minlash:

Bolalarning kunlik ovqatlanishida quyidagi oziq moddalarga e‘tibor qaratilishi kerak:

- **Proteinlar** – mushak va organlar o‘shiga yordam beradi, kunlik miqdori 35-40 g.
- **Uglevodlar** – energiya manbai bo‘lib, bolalar ratsionining katta qismini tashkil etadi (kunlik miqdori 150-200 g).
- **Yog‘lar** – miya va asab tizimining rivojlanishi uchun zarur (40-45 g).
- **Vitamin va minerallar** – ayniqsa kaltsiy, temir, A va D vitaminlari bolaning o‘shishi va suyak rivojlanishi uchun muhim.

### 3. Kunlik ovqatlanish tizimi:

Bolalar uchun to‘liq kunlik ovqatlanish besh marta amalga oshirilishi kerak:

- Nonushta,
- Ikkinchi nonushta (meva yoki yogurt),
- Tushlik,
- Ikkinchi tushlik (yengil tamaddi),
- Kechki ovqat.

**Qiyosiy tahlil:** Dunyo mamlakatlari bilan qiyoslaganda, masalan, Yevropa mamlakatlarida bolalar ovqatlanishi uchun ko‘proq o‘ziga xos dietalar tuziladi. Bu



dietalar ko‘proq organik oziq-ovqat mahsulotlariga asoslanib, shakar va tuz iste‘molini cheklashni ko‘zda tutadi. O‘zbekistonda esa oziq-ovqat mahsulotlarining yetarli miqdorda ta‘minlanishi muhim hisoblanadi, lekin ba‘zi hollarda, ovqatlanish me‘yorlarida balans yetarli darajada hisobga olinmasligi mumkin.

#### 4. Ovqatlanish me‘yorlarini nazorat qilish:

Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida ovqatlanish sifati va me‘yorlari nazorat qilinishi, oshxonada ishlatiladigan mahsulotlarning sifati muntazam ravishda tekshirilishi lozim. Tashkilotlar Davlat sanitariya va epidemiologiya nazorati tomonidan belgilangan talablarga muvofiq ovqatlanishni ta‘minlashlari zarur.

Bir yoshdan uch yoshgacha bo‘lgan bolalarning ovqatlanish normalarini taqqoslash orqali ularning rivojlanishiga bo‘lgan ta‘sirini yanada chuqurroq tahlil qilish mumkin. Misol uchun, Yevropa mamlakatlari bilan O‘zbekiston o‘rtasidagi farqlarni ko‘rib chiqamiz.

Yevropa mamlakatlarida bolalar ovqatlanishida asosiy e‘tibor tabiiy va organik mahsulotlarga qaratiladi. Shu bilan birga, tuz va shakar miqdori qat‘iy cheklangan bo‘lib, faqat foydali yog‘lar, masalan, zaytun yog‘i qo‘llaniladi. Bolalar dietasida yangi mevalar va sabzavotlar ko‘p miqdorda kiritiladi. Bunda, bolalarning har kuni o‘ziga xos ratsion asosida ovqatlanishi kuzatiladi. Masalan, Fransiyada bolalarning kunlik ovqatlanishida 60% uglevodlar, 25% yog‘lar va 15% oqsillar hisobga olinadi. Ularning dietasida, shuningdek, vitamin va minerallarni yetarlicha qabul qilish ta‘minlanadi, bu ularning jismoniy va aqliy rivojlanishiga ijobiy ta‘sir qiladi.

O‘zbekistonda esa, ko‘proq an‘anaviy oziq-ovqat mahsulotlari bolalar dietasida muhim o‘rin tutadi. Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida bolalar ovqatlanishida go‘sht va non mahsulotlari ko‘p ishlatiladi, ammo meva va sabzavotlar ratsionda yetarli darajada bo‘lmasligi mumkin. Shuningdek, ba‘zi holatlarda shirin ichimliklar va ko‘p shakarli taomlar ham bolalar ovqatlanishiga kirib keladi, bu esa bolalar sog‘lig‘iga zarar yetkazishi mumkin. Shuning uchun, O‘zbekiston maktabgacha ta‘lim



tashkilotlarida o'rtacha kunlik ovqatlanish me'yorlarini tuzishda Yevropa mamlakatlari tajribasidan o'rganish va ovqatni yanada sog'lom qilish zarur.

Qiyosiy tahlilga keladigan bo'lsak, Yevropa mamlakatlari bolalarning ovqatlanishida kaloriya miqdorini nazorat qilish va faqat tabiiy mahsulotlardan foydalanishga urg'u beradi, bu esa ularning sog'lom o'sishi uchun juda foydali. O'zbekistonda esa, kaloriya ko'proq to'yingan yog'lar va shirinliklardan olinadi, bu esa bolalarning sog'lom rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Shu bois, bolalarning ozuqaviy ehtiyojlari xalqaro standartlar asosida qayta ko'rib chiqilishi kerak.

Yuqoridagi tahlillardan ko'rinib turibdiki, bolalarning ovqatlanish me'yorlarini xalqaro tajribalar bilan qiyoslash orqali O'zbekiston ta'lim tizimida sog'lom ovqatlanishni rivojlantirish imkoniyatlari katta ekanligini anglash mumkin.

## **XULOSA**

Bir yoshdan uch yoshgacha bo'lgan bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun MTTlarda to'g'ri ovqatlanish tizimi muhim rol o'ynaydi. Balanslangan parhez, zarur oziq moddalarning hisobga olinishi va to'g'ri kaloriyalarning ta'minlanishi bolalar salomatligini saqlashda asosiy omillardan biridir. O'zbekiston maktabgacha ta'lim tizimida bu boradagi tajribalarni rivojlantirish uchun xalqaro andozalardan foydalanish zarur bo'ladi.

Bir yoshdan uch yoshgacha bo'lgan bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun maktabgacha ta'lim tashkilotlarida to'g'ri ovqatlanishning tashkil etilishi muhim ahamiyatga ega. Bolalarning kunlik ratsionida yetarli miqdorda oqsillar, yog'lar, uglevodlar va vitaminlar bo'lishi kerak. Ovqatlanish me'yorlari nafaqat bolalarning energiya sarfini qoplashga, balki ularning sog'lig'ini saqlashga ham qaratilgan bo'lishi lozim.

Qiyosiy tahlillar natijasida O'zbekistondagi maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning ovqatlanish me'yorlari ba'zi hollarda dunyo tajribasidan orqada qolayotgani ko'rindi. Xalqaro tajribaga asoslangan holda, ovqatlanishni tabiiy va organik mahsulotlar asosida tashkil qilish, shakar va tuz miqdorini cheklash kabi



o'zgartirishlar amalga oshirilishi kerak. Shuningdek, bolalarning ozuqaviy ehtiyojlari xalqaro standartlar asosida qayta ko'rib chiqilishi va sog'lom parhez madaniyatini shakllantirishga e'tibor berish zarur. Shu tariqa, O'zbekiston maktabgacha ta'lim tizimida ovqatlanish tizimini rivojlantirish orqali bolalarning sog'lom va har tomonlama rivojlanishi ta'minlanadi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi. (2022). Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar ovqatlanishi bo'yicha yo'riqnomasi.
2. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (WHO) – Bolalar uchun sog'lom ovqatlanish me'yorlari.
3. Smith, A., & Brown, P. (2020). Nutrition Guidelines for Early Childhood Education.
4. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi. (2022). Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar ovqatlanishi bo'yicha yo'riqnomasi. Toshkent: Maktabgacha ta'lim vazirligi nashriyoti.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2020). Bolalarning sog'lom ovqatlanishi bo'yicha tavsiyalar. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi.