



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



NAVOIY VILOYATI  
PEDAGOGIK MAHORAT  
MARKAZI

K. M. ASTANAQULOV  
S. R. MANSUROVA

# SOG'LOM OVQATLANTIRISHNI TASHKIL ETISH

MAZKUR O'QUV QO'LLANMA MAKTABGACHA  
TA'LIM TASHKILOTI TARBIYACHI  
PEDAGOGLARI UCHUN MO'LJALLANGAN

O'QUV QO'LLANMA



NAVOIY

Astanakulov, Mansurova,  
*Sog‘lom ovqatlantirishni tashkil etish* [tekst]: O‘quv qo‘llanma./ -Navoi:  
«Aziz kitobxon», 2026.- 173b.

Ushbu “Sog‘lom ovqatlantirishni tashkil etish” nomli o‘quv qo‘llanma maktabgacha ta’lim tashkilotlarida ovqatlantirishni tashkil etish, bolalarni maktabgacha ta’lim tashkiloti va uyda ovqatlantirishning muvofiqligi, bolaning maktabgacha ta’lim tashkilotiga ko‘nikish davrida ovqatlantirish, maktabgacha ta’lim tashkilotlarda mahsulotlarni qabul qilish, bolalarda ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, bolalar yoshida darmondorilarning ahamiyati, outsorsing usulida sog‘lom ovqatlantirishni tashkil etish haqida ma’lumot beriladi va kasbiy qayta tayyorlash kurslari o‘quv jarayonida qo‘llaniladi.

**Tuzuvchilar:** **K.Astanaqulov** - Navoiy viloyati PMM “Maktabgacha, boshlang‘ich va maxsus ta’lim metodikasi” kafedrası mudiri, p.f.f.d (PhD), professor.

**S.R.Mansurova** - Navoiy viloyati PMM “Maktabgacha, boshlang‘ich va maxsus ta’lim metodikasi” kafedrası dotsenti, p.f.f.d (PhD) .

**Taqrizchilar:**

**X.N.Xasanova**– pedagogika fanlari doktori, professor,

**M.U.Azimova** – p.f.f.d (PhD), dotsent

**A.T.Nazarov** – p.f.f.d (PhD), dotsent.

Navoiy viloyati pedagogika mahorati markaz Kengashining 2026-yil 29 - yanvardagi 1-sonli qarori bilan nashrga tavsiya etilgan

## **I. KIRISH**

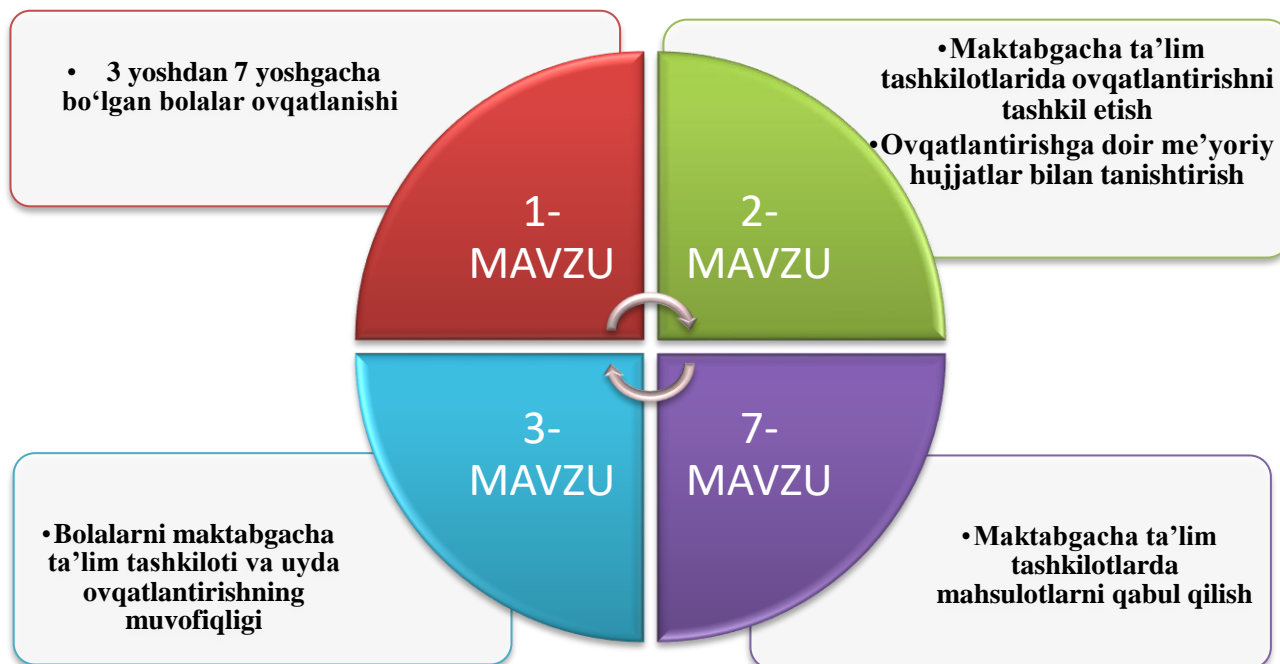
O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-maydagi “O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida” gi 4312-sonli Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-maydagi “Maktabgacha ta’lim tashkilotlari faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 391-sonli Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 22-dekabrdaagi “Maktabgacha ta’lim va tarbiyaning davlat standartini tasdiqlash to‘g‘risida” gi 802-sonli Qarori, 2024-yil 20-dekabrdaagi “Maktabgacha va maktab ta’limi xodimlarining uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimini takomillashtirish to‘g‘risida” gi 867-sonli qarorlari, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 11-avgustdaagi “Reabilitatsiya markaziga ega bo‘lgan davlat ixtisoslashtirilgan ko‘p tarmoqli maktabgacha ta’lim

tashkilotlari faoliyatini takomillashtirishga qaratilgan, O‘zbekiston Respublikasi Hukumatining ayrim qarorlariga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risida” gi 510–sonli Qarori, O‘zbekiston Respublikasining “Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to‘g‘risida” gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020–yil 10–noyabrdagi “Aholining sog‘lom ovqatlanishini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” gi 4887–sonli, 2021 yil 25–maydagi “Sog‘liqni saqlash sohasini kompleks rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” gi 5124–sonli Qarori hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019– yil 25–iyuldagi “Davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlantirish tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida” gi 626–sonli, 2021–yil 30–iyundagi “Davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlantirish tizimini takomillashtirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 407–sonli Qarori, O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishga oid gigiyenik talablar

(SanQvaN No. 0016–21) ijrosini ta’minlash maqsadida ushbu qo‘llanma ishlab chiqildi.

“Sog‘lom ovqatlantirishni tashkil etish” nomli o‘quv qo‘llanmasida maktabgacha ta’lim tashkilotlarida ovqatlantirishni tashkil etish, bolalarni maktabgacha ta’lim tashkiloti va uyda ovqatlantirishning muvofiqligi, bolaning maktabgacha ta’lim tashkilotiga ko‘nikish davrida ovqatlantirish, maktabgacha ta’lim tashkilotlarda mahsulotlarni qabul qilish, bolalarda ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, bolalar yoshida darmondorilarning ahamiyati, outsorsing usulida sog‘lom ovqatlantirishni tashkil etish haqida ma’lumot beriladi va kasbiy qayta tayyorlash kurslari o‘quv jarayonida qo‘llaniladi.

## NAZARIY TA'LIM MAVZULARI



### 3 YOSHDAN 7 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALAR OVQATLANISHI

Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilari har bir yoshda o'ziga xos bo'lgan fiziologik (jismoniy), anatomik va psixologik xususiyatlarga ega бўлади. Ana shu yosh xususiyatlarni hisobga olgan holda ta'lim va tarbiya ishi tashkil etiladi. Shunda bola rivojlanishiga tarbiya ta'siri kuchli bo'ladi. Bolalarni muvaffaqiyatli ta'lim-tarbiya olish uchun bola rivojlanishidagi turli yoshdagi davrlariga xos xususiyatlarni pedagog bilish va uni hisobga olish muhimdir. Chunki bola organizmining o'sishi ham, rivojlanishi ham, psixik taraqqiy etishi ham turli yosh davrlarida xilma-xil bo'ladi.

Bolaning o'ziga xos xususiyatini hisobga olish juda murakkab. Chunki bir xil yoshdagi bolalar ham psixik jihatdan turlicha bo'lishi

mumkin. Masalan, ko‘rish va eshitish qobiliyati, faolligi, tez anglash, sust fikr yuritishi, vazminligi, sergap yoki kamgapligi, serg‘ayrat yoki g‘ayratsizligi, yalqov yoki tirishqoqligi, shoshma shosharlik qilishi va ishlarni chala bajaradigan, erinchoqligi yoki ishga tez kirishib ketishi kabilar nerv faoliyati tizimining ta’siri bo‘lib, tarbiyachi ularni bilishi zarur. Asosiy qisim: Bolaning individual – o‘ziga xos xususiyatini bilish uchun temperamentning umumiy tiplari va bolaning o‘ziga xos xususiyatini o‘rganish metodikasini bilish muhim.

---

**Temperament** – lotincha “temperamentum”, ya’ni “qismlarning bir-biriga munosabati” ma’nosini anglatib, shaxsning individual psixologik xususiyatlari majmuidir.

---

Shuningdek, turli yosh davrlarining o‘ziga xos rivojlanish qonuniyatlari ham mavjud. Maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy va psixik rivojlanishi shartli ravishda quyidagi davrlarga bo‘linadi:

Go‘daklik (1 yoshgacha);

Ilk yosh (1-2 yosh);

Ilk yosh guruhi (2-3 yosh);

Kichik yosh (3-4 yosh);

O‘rta yosh (4-5 yosh);

Katta yosh (5-6 yosh);

Maktabga tayyorlov davri (6-7 yosh).

**Ilk yosh davri bolalarining rivojlanishidagi o‘ziga xosliklar.**  
Insonning rivojlanish davri ona qornidan boshlanadi. Bola ona qornida

to'qiz oy mobaynida juda tez rivojlanish jarayonini va murakkab taraqqiyot davrini o'taydi. Bu davrda ham bola ma'lum darajada tashqi muhit ta'sirida bo'ladi. Shuning uchun ham bu ta'sirning ijobiy bo'lishini ta'minlash lozim. Go'dakning vazni tug'ilgan paytda 3,5 kg, bo'yi 50 sm bo'lgan bo'lsa, uch oylik davrida uning vazni taxminan 5 kg, bo'yi 60 sm, 6 oylik bo'lganda esa taxminan 7 kg, bo'yi 64 sm bo'ladi. Bir yoshgacha bo'lgan davrda bolaning rivojlanishi asosan oila va muhitni ta'sirida bo'lib, u ona suti bilan oziqlanadi. Bola bu davrda nutqqa ega bo'lmasa ham nutqni tushunish, anglash, harakatlarni idrok etish, oila a'zolarini tanish qobiliyatiga ega bo'ladi. Shuning uchun ham go'daklik davridan boshlab uch yoshgacha bo'lgan davrda bolaning nutqi va tafakkuri jadal rivojlanadi. Bola bir yoshgacha bo'lgan davrda dastlabki so'zlarni ayta boshlaydi. Bu davrda kattalar, asosan, oila a'zolari go'dakni to'g'ri parvarish qilishni yo'lga qo'yishlari lozim. "Bola tushunmas ekan" deb, unga befarq bo'lmasliklari, atrof-muhitdagi buyumlarning nomini to'g'ri talaffuz qilib, ularning nutqini to'g'ri rivojlantirish uchun keng yo'l ochishlari kerak. Oilada bolani tarbiyalashda ota-ona bilan bola o'rtasida qalban yaqinlikka erishish lozim. Ota-onalar hech qachon tarbiyani o'z holiga tashlab qo'ymasligi, ya'ni bolaning ilk yoshligidan bu jarayonga kirishish talab etiladi. Chunki, bola oilada birinchi hayotiy tajribani o'rganadi, kuzatadi va o'zini turli xil vaziyatlarda qanday tutish kerakligini o'rganadi. Biz bolani nimaga o'rgatsak uni aniq, hayotiy misollar bilan mustahkamlashimiz zarur, ya'ni bola kattalar aytgan gaplariga amal qilishlari, shaxsan tarbiyaning samaradorligini ta'minlaydi.

### **Ilk yosh guruh (2-3 yoshli bolalar)ning rivojlanish xususiyatlari.**

Bu davr o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bir yoshdan ikki yoshgacha bo'lgan davr mobaynida bolaning nutqi va o'zgarlar tomonidan aytilgan so'zlarni tushunish qobiliyatlari jadal rivojlangan bo'lsa, o'zgarlar nutqiga taqlid qilish jarayoni boshlanadi, bola musiqa, badiiy so'z ta'siriga tez beriladi. Shuning uchun ham unga xuddi shu davrdan boshlab she'rlar aytish hamda raqsga tushishni o'rgatish mumkin. Ularda kattalarga jo'r bo'lib qo'shiq aytish, musiqaga muvofiq harakat qilish, ohangni his etish ko'nikmasi shakllanadi. Bu yoshdagi bolalarni bir joyga jamlaganda ular orasida o'zaro muloqotga kirishish ko'nikmalari shakllana boshlaydi. Ta'lim- tarbiyaviy ishlar bolalarda shakllana boshlagan xuddi ana shu ko'nikmalarni rivojlantirishga va ularni malakalarga aylantirishga yo'naltirilmog'i lozim.

### **Kichik guruh (3-4 yoshli bolalar)ning rivojlanish xususiyatlari.**

Bola 3 yoshda jismoniy o'sishi bir qadar sekinlashadi. Bu davrda uning bo'yi 90-95 smga, og'irligi 14-15 kgga yetadi. Bola jismonan ancha chiniqib, asab tizimi taraqqiy etadi. Tayanch harakat organlari takomillashib boradi. 3 yoshli bolalar qisqa muddat davomida o'z hatti-harakatlarini idora qilish ko'nikmasiga ega bo'ladilar. Ulardagi mustaqillik ortib boradi, hissiyot hamda sensor idroki rivojlanib boradi. Jamoa bo'lib o'ynash ko'nikmalari shakllanadi. O'yin asosida amalga oshiriladigan mehnat faoliyatini farqlash imkoniyati kengayadi. Tasviriy faoliyat hamda qurish-yasash faoliyatining dastlabki ko'rinishlari namoyon bo'ladi. Uch yoshli bolalarning diqqati qisman markazlashadi, xotirasi mustahkamlanib boradi, moddiy borliqni idrok etish jarayoni boshlanadi, faraz qilish

imkoniyatlari vujudga keladi. Bunda o‘yin faoliyati yetakchi rol o‘ynaydi. Mazkur dastur xuddi mana shu faoliyatni yetakchi rol o‘ynashi va bolani rivojlantirishga keng yo‘l ochadigan ta’limiy mashg‘ulotlar tizimini belgilab beradi.

#### **O‘rta guruh (4-5 yosh bolalar)ning rivojlanish xususiyatlari.**

Bola to‘rt yoshda, uning jismoniy o‘ssishi bir muncha jadallashadi, bu davr mobaynida og‘irligi 18-19 kg, bo‘yi 105-108 smgacha bo‘ladi. Bu davrda bolaning miyasi juda tez rivojlanadi. Katta yarim sharlar po‘stlog‘ining faoliyati takomillashib boradi. Boladagi asosiy harakatlarning rivojlanishida jiddiy-sifat o‘zgarishlar sodir bo‘ladi, ularni bajarishda tabiiylik ortib boradi, bolalarda qiyoslash ko‘nikmasi shakllanadi. Bu yoshdagi bolalarning nutqi ravon, xotirasi ancha teran mustaqil fikrlash darajasi bir qadar rivojlangan bo‘ladi. Barcha harakat va faoliyatlarni o‘zi mustaqil bajarishga intiladi. Bu yoshda bola juda serharakatli, o‘yinqaroq, o‘ta qiziquvchan bo‘ladi. U har qanday tadbirga bajonidil qatnashadi. Shuning uchun ham ularni to‘g‘ri ovqatlantirish, o‘z vaqtida dam oldirish, salomatligini muhofaza qilish, ruhiy holatini nazorat qilib borish, quvnoq kayfiyatda bo‘lishini ta’minlash muhim ahamiyatga ega. Ular bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarning mazmunini xuddi mana shunga yo‘naltirish maqsadga muvofiqdir.

**Katta guruh (5-6 yosh bolalar)ning rivojlanish xususiyatlari.** Bu davrda bolaning bo‘yi bu davrda 7-8 smga o‘sadi. Uning oyoqlari gavdasiga nisbatan tezroq rivojlanadi, og‘irligi 20-22kgni tashkil etadi. Bolalarning umurtqa suyaklari qotmaganligi tufayli tez qiyyshayib qolishi mumkin. Shuning uchun ham suyaklarning to‘g‘ri o‘ssishini ta’minlashga

alohida e'tibor berish kerak. Ularning yuragi chaqaloq yuragiga nisbatan 4-5 barobar katta, biroq muskullari hali yetarli darajada mustahkam bo'lmaydi. Olti yoshga yetganda miya po'stlog'ining asab katakchalari rivojlanib, og'irligi va tashqi ko'rinishidan kattalarnikiga yaqinlashadi. Shuning uchun ham bolaning asablariga juda ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish talab etiladi. Uning talaffuzi aniq, nutqi ravon bo'lishini ta'minlash kerak. Bolaning bu faoliyatida nuqson bo'lgan taqdirda uning oldini olish choralarini ko'rish lozim. Bu yoshdagi bolalarning so'z boyligining rivojlanishiga alohida e'tibor berish lozim. Ularning nutqidagi so'zlar bolaning fikr ifodalash ehtiyojlarini to'la qondirishi kerak. Bu davrda bolalarning matematik tafakkuri, hisoblash ko'nikmalarini rivojlanishi lozim. Dastlabki iqtisodiy tushunchalarga ehtiyoj seziladi. Bolaning faraz qilish qobiliyatini jadal rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

**Maktabga tayyorlov guruhi (6-7 yosh bolalar)ning rivojlanish xususiyatlari.** Bola hayotining yettinchi yilida undagi harakatlar ko'lami kengayadi. 6-7 yoshli bolalar o'zini idora qilish va o'z harakatlarini nazorat qilish imkoniyatiga ega bo'la boshlaydi. Bu yoshdagi o'g'il bolalarda mustaqil faoliyat ko'rsatish, tashabbuskorlik rivojlanadi hamda kattalar fikrini tinglash ishtiyoqi shakllanadi. Bu davrda bolaning bo'yi 120 sm ga yetadi, og'irligi 22-24 kg bo'ladi. Bu yoshda bola chiniqadi, qiziquvchan bo'ladi, o'z salomatligini nazorat qila oladi. Uning idrok kuchi va tafakkuri jadal rivojlanadi, moddiy borliqni bilishga intila boshlaydi. Bolalarda gigienik malakalar shakllana boradi.

### 3–7 yoshli bolalarning ovqatlanish xususiyatlari

Bu yoshdagi bolalar organizmi tez o‘sib, faol harakatda bo‘lgani sababli, ularning energiyaga va ozuqa moddalarga bo‘lgan ehtiyoji yuqori bo‘ladi.

Asosiy ovqatlanish tamoyillari:



1. Muvozanatli ovqatlanish: oqsil, yog‘, uglevod, vitamin va mineral moddalarning to‘g‘ri nisbati saqlanishi zarur.

2. Ovqatlanish rejimi: kuniga 4–5 mahal ovqatlanish tavsiya etiladi — nonushta, tushlik, kechki ovqat va oraliq yengil tamaddi.

3. Turli xil ovqatlar: sabzavot, meva, go'sht, sut mahsulotlari, don mahsulotlari va baliq iste'moli muhim.

4. Sut mahsulotlari: kalsiy manbai sifatida har kuni berilishi kerak (sut, qatiq, tvorog).

5. Go'sht va baliq: temir va oqsil manbai sifatida haftasiga bir necha marta beriladi.

6. Meva va sabzavotlar: vitamin va tolalar manbai sifatida har kuni iste'mol qilinishi zarur.

7. Shirinliklar va gazli ichimliklar cheklangan miqdorda berilishi kerak, chunki ular tishlarga va hazm tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Energiya ehtiyoji:

- 3–4 yoshli bola uchun – kuniga taxminan 1500–1600 kkal
- 5–6 yoshli bola uchun – 1700–2000 kkal
- 6–7 yoshli bola uchun – 2000–2200 kkal atrofida bo'lishi kerak.

Bolalarni individual o'sish va rivojlanishini e'tiborga olmasdan turib ta'lim-tarbiya ishlarini amalga oshirish mumkin emas. Bolalarning yoshlariga nisbatan aqliy kamol topishi ularning shaxsiy qobiliyatiga va atrof muhit sharoitiga ham bog'liqdir. Ularning aqliy va psixologik rivojlanishi bolalarni o'rab to'rgan muhitga va o'quv-tarbiyaviy ishlarga ham bog'liqdir. Shuni yodda tutish kerakki, bolalarning nisbatan bir necha yil bir xil sharoitda yashashi ularning shaxsiy o'sish tempiga ta'sir etadi. Shu bilan birga kichik maktab yoshidagi bolalar orasida o'ta qobiliyatli ham uchrab turadi.

## **Barcha organlar va tizimlar, birinchi navbatda markaziy asab tizimi funksiyalarining yanada o‘shishi va takomillashuvi**

Maktabgacha yoshdagi bolalar (3-7 yoshgacha). Bu davr bolaning o‘shish tezligini susayishi bilan xarakterlanadi, uni bo‘y o‘shishi bir yilda 5-8 sm, vazni esa 2 kg. ortadi. Tana proporsiyasini o‘zgarishi yaqqol ko‘zga tashlanadi. 6-7 yoshdagi bolalarda kalla suyagi tanaga nisbati 1:6 tashkil etadi. Bu yoshdagi bolalar murakkab koordinatsiyalashgan jismoniy mashqlarni bajarish qobiliyatiga egadir, chunki ularni mushak to‘qmalarning innervatsion apparati ancha yaxshi rivojlangan. Bu yoshdagi bolalar sakrash va tez yugurish, zinada erkin yurishga, musiqa asboblarni chalish, rasm solish, yasash, kog‘ozdan turli hil murakkab elementlarni kaychida kesib olish malakalarni o‘zlashtira oladilar.

Maktabgacha yoshda bolalarda barcha organlar va tizimlar, ayniqsa markaziy asab tizimi (MAT) jadal rivojlanadi va takomillashadi. Bu davrda:

- Markaziy asab tizimi tez o‘sadi: miya po‘stlog‘i faoliyati kuchayadi, nerv aloqalari murakkablashadi
- Harakatlar aniqroq va muvofiqlashgan bo‘lib boradi (yugurish, sakrash, mayda qo‘l harakatlari)
- Nutq jadal rivojlanadi: lug‘at boyiydi, gap tuzish yaxshilanadi
- Tafakkur, xotira va diqqat shakllanadi va mustahkamlanadi
- Emotsional va ijtimoiy rivojlanish kuchayadi: his-tuyg‘ularni boshqarish, tengdoshlar bilan muloqot qilish o‘rganiladi
- Ichki organlar tizimi (yurak-qon tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish) funksional jihatdan yetuklashadi. Shu sababli maktabgacha

yosh ta'lim-tarbiya, o'yin, harakat va muloqot orqali bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishi uchun eng muhim davr hisoblanadi.

Bu yoshdagi bolalar ancha uzoqroq muddat turli xil faoliyat bilan shug'ullanish imqoniyatiga ega, chunki ularni nerv xujayralarini ko'zg'alishi qobiliyati ancha ortib boradi. 3-yoshdagi bolani so'z lug'ati ancha ortib boradi va bolani hulq atvorini shakllanishi nutq katta ahamiyatga egadir. Harakatli o'yinlar va mashg'ulotlar, she'r va ashula aytish, kattalar bilan muloqotda bo'lish bolaning nutqini rivojlanishiga olib keladi. Bolalar nutqi ravon va to'g'ri bo'lishi atrofdagi kattalar har bir so'z va jummalarni to'g'ri talaffuz etishiga bog'lik chunki bolalar ularga o'xshatib gapirishga harakat qiladilar. Bolalarni nutqini rivojlanishining susayishiga kattalarni bolalarga e'tiborsizligi hamda o'tkir va surunkali kasalliklar sabab bo'ladi. Bu yoshdagi bolalarda nutqini rivojlanishini susayishi va ayrim tovushlarni noto'g'ri talaffuz etishi logoped mutahassisi yordamida bartaraf etiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ovqat xazm qilish tizimining kasalliklari nisbatdan kamroq uchraydi, lekin bolalar yuqumli kasalliklari (qizilcha, angina, nafas olish yo'llarni yalig'lanish ) tez-tez uchrab turadi.

3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalar organizmi faol rivojlanadi. Barcha organ va tizimlar, ayniqsa markaziy asab tizimi, tayanch-harakat, ovqat hazm qilish, nafas olish va qon aylanish tizimlari faol takomillashadi. Nerv tizimining ikkinchi vazifasi shundan iboratki, u odamning tashqi muhit va atrofdagi boshqa odamlar bilan bog'lanishini, muomalasini tashqi muhit sharoitiga moslashuvini ta'minlaydi. Tashqi muhit ta'sirida, atrofdagilar bilan munosabati natijasida odamda paydo

bo'lgan fikrlash, bayon etish, bilim olish, hunar o'rganish, xotira kabi yuksak insoniy hususiyatlar ham nerv tizimining ana shu ikkinchi vazifasiga kiradi. Nerv tizimi ikki qismdan iborat: markaziy va periferik nerv tizimi. Markaziy nerv tizimiga bosh va orqa miya kiradi. Periferik nerv tizimiga orqa miyadan chiqadigan 31 juft sezuvchi, harakatlantiruvchi nerv tolalari, bosh miyadan chiqadigan 12 juft nervlar. Hamda umurtqa pog'onasi atrofida va ichki organlarda joylashgan nerv tugunchalari kiradi. Bajaradigan vazifasiga ko'ra nerv sistemasi ikki qismga bo'linadi: somatik va vegetativ nerv tizimi. Somatik nerv tizimi odam tanasining sezgi organlari, skelet muskullari ishini boshqaradi. Vegetativ nerv tizimi ichki organlar (nafas olish, qon aylanish, ovqat hazm qilish, ayirish va oshqozon hamda ichki sekretiya bezlari) ishini boshqaradi. Nerv tizimini nerv hujayralari va nerv tolalari tashkil qiladi. Nerv hujayralariga neyron deb ataladi. Nerv tolasining asosiy hususiyati qo'zg'aluvchanlik va o'tkazuvchanlikdan iborat.

---

***Refleks – organizmning markaziy nerv tizimi tomonidan amalga oshiriluvchi va nazorat qilinuvchi, tashqi va ichki muhitdan bo'lgan ta'sirotlarga javob reaksiyasidir.***

---

Nerv markazlaridagi yana bir hususiyat dominanta hususiyati bo'lib, buni birinchi bo'lib 1923 yilda A.A.Uxtomskiy aniqlagan. Muayyan paytda nerv markazlarida ustun to'rgan qo'zg'alish o'chog'ini A.A.Uxtomskiy dominanta deb atagan. Ustun to'rgan qo'zg'alish ochog'i, boshqa markazlarga keluvchi qo'zg'alish to'lqinlarini o'ziga jalb qilib, shular

hisobiga kuchaya oladi. Bu paytda boshqa markazlarda tormozlanish protsessi boshlanadi. Dominantaning vujudgan kelishidagi muhim shartlardan biri nerv hujayralarining o‘ta qo‘zg‘aluvchanligidir.

Nerv tizimini gigiyenasi – bu shu tizim o‘z faoliyatini optimal holda amalga oshirishi uchun taalluqli bo‘lgan normalarga rioya qilish, shart sharoitlarni yaratish va tadbirlarni amalga oshirishni ta‘minlash zarur. Buning uchun quyidagilarga rioya qilish zarur:

- gigiyena qoidalariga rioya qilish;
- retseptorni sezgirlik darajasini e‘tiborga olish;
- jismoniy yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash;
- tashqi muhit omillarini ta‘sirini e‘tiborga olish;
- kun tartibiga rioya qilish;
- chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish;
- zararli odatlarni oldini olish. O‘ta charchash natijasida nerv sistemasida qo‘zg‘alish va tormozlanishning kelishib ishlash hususiyatini buzilishiga ya‘ni asabiylik yoki nevrozga olib keladi. Nevroz yoki asab kasalligi quyidagi kamchiliklar tufayli vujudga keladi:

1. O‘ta charchash;
2. Aqliy mehnatning zo‘riqishi;
3. Yuklama (nagruzkasi)ning ortib ketishi;
4. Turli yuqumli kasalliklardan so‘ng;
5. Vitamin yetishmasligidan;
6. Oiladagi notinch hayot;
7. Tarbiyachi bilan tarbiyalanuvchi o‘rtasidagi kelishmovchilikdan.

Nevrozga chalingan bolalarda kasallik belgilari 3 holatda namoyon bo‘ladi;

1. Hayolparastlik;
2. O‘jarlik, qaysarlik;

### 3. Qoʻrquv;

Bu holatdagi bolalarda ishtaxa yoʻqoladi, tez-tez shamollaydi, boshi ogʻriydi, boshi aylanadi, tez charchaydi, tajanglashadi, parishonxotir, serzarda, yigʻloqi, kamgap, besaramjon, injiq, serharxasha, uyqulari notinch, uyquda alaxlaydigan koʻp tush koʻradigan boʻladilar. Bu negativ holatlarni yoʻqotish uchun ota-onalar, vrachlar va tarbiyachilar birgalikda ish olib borib, uni yuzaga keltirgan sabablarni bartaraf etishga harakat qilishlari kerak. Buning uchun mashgʻulot yuklamalari bolaning yosh hususiyatini hisobga olgan holda tuzilishi, tarbiyalanuvchilar vitaminlarga boy, yuqori kaloriyali ovqatlar isteʼmol qilishi, aktiv dam olishi, sof havoda sayr qilishi, tonusni kuchaytiradigan achchik choy, kofein, kofe ichmasliklari kerak. Bolaning ishchanlik qobiliyati davrlari:

- ishga kirishi yoki fiziologik moslashish;
  - ishchanlik holatini optimal davri;
  - ishchanlik holatini susayshi davri;
  - charchash yoki toliqish davri.
- Psixogigiyena deganimizda insonlararo munosabatlarning hamda taʼlim tarbiya jarayonida bolalar sogʻligini saqlash va nevrozlarni oldini olishni tushunamiz. Psixogigiyenaning amalga oshirish sabablari quydagicha: bolaning ayrim xarakterologik fazilatlarini ustunrok boʻlishi; xaddan tashqari kuchli taʼsir etish; qoʻrquvlarni mavjudligi didaktogen nevrozlarni yaʼni tarbiyachi va ota-onalar; deprivatsiya holati ota-onalarning pedagogik saviyasini oshirish, oilani maktabgacha taʼlim muassalarida bilan hamkorlikda ish olib borish; chiniqtirish, jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻulantirish; turli xil kasalliklarni oldini olish; optimal mikroklimatik

va psixologik muhitni yaratish; kun tartibini asosiy prinsiplariga rioya qilish va h.k.

### **3 yoshdan oshgan bolalarda asosan tayanch-harakat va mushaklar tizimining shakllanganligi**

Bolani bosqichma-bosqich rivojlanish jarayonida maktabgacha yosh davrida aniq harakatlar vujudga keladi. Harakat tajribasini orttirilishi ayniqsa birinchi besh yillik davrda amalga oshiriladi va aynan shu vaqtda hayotiy zarur harakatlarga ega bo‘ladi. Hayotning birinchi, ikkinchi yilida qo‘l, oyok, bosh, tana va boshqa umumiy harakatlarni katta hajmi shakllanadi, shu bilan birga emaklash, surilishi, o‘tirish, oldin o‘zgani yordami bilan keyinchalik mustaqil yura boshlaydi. 2-5 yoshgacha bo‘lgan davrda bolaning motorikasini rivojlanishi kuzatiladi, ya’ni yurish, yugirish, sakrash tirmashish, predmetlarni uloqtirish va ilib olish kabi asosiy harakatlar shakllanadi. 5-7 yoshdagi bolalarda vaziyatga bog‘liq harakatlar va yangi harakatlar vujudga keladi. Bu yoshda ular uzunlikka va balandga sakrashlar, to‘p bilan harakatlarni amalga oshirish voleybol, basketbol, futbol va boshqa sport o‘yinlari zamin yaratiladi. Jismoniy mashqlar va harakatli o‘yinlar bolani yoshi, jinsi, tayyorgarligi, ularni organizimga ta’siri hamda bolani individual xususiyatlariga asoslangan holda tanlanadi. Bu yoshdagi bolalarga beradigan yuklamalar to‘g‘ri taqsimlanishi lozim. Ularga katta kuch talab etuvchi va nafas organlariga salbiy ta’sir etuvchi statik zo‘riqishlarga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Jismoniy mashg‘ulotlar 3-5 yoshdagi bolalar uchun 20-25 daqiqa davom etishi lozim.

Harakat-tayanch tizimiga bog‘liq bo‘lib, birinchi navbatda, bunday ko‘rinish umurtqa pog‘onasidagi bo‘yin va bel umurtqalaridagi fiziologik egriliklarning me‘yorida bo‘lishi bilan aniqlanadi. Bolalarning o‘rin – ko‘rparasining haddan tashqari yumshoq va notekis bo‘lishi umurtqa pog‘onasining rivojlanish xususiyatlariga yetarlicha baho bermaslik tayanch – harakat apparatining noto‘g‘ri o‘sib – rivojlanishiga olib keladi. Bolalarda umurtqa pog‘onasining normal shakllanishi uchun quyidagi gigiyenik qoidalarga amal qilish kerak; bolani yoshlikdan tekis va bir oz qattiqroq to‘shakda uxlashga o‘rgatish, yostiq pastroq bo‘lishi kerak; bolani 6 oylik bo‘lguncha o‘tkazmaslik, 10 oylik bo‘lguncha oyog‘ida uzoq vaqt tik turg‘azmaslik kerak; kichik yoshdagi bolalar, uzoq vaqt tik turmasligi, uzoq masofaga yurmasligi, og‘ir yuk ko‘tarmasligi, doim bir qo‘lda ish bajarmasligi kerak.

Qaddi-qomatning chiroyli bo‘lishida bola tug‘ilgandan boshlab uning harakat-tayanch apparat o‘sib rivojlanishiga yetarli e‘tibor berish lozim. Agar u bog‘chada stolda noto‘g‘ri o‘tirsas, yoshiga to‘g‘ri kelmaydigan og‘ir jismoniy ishlar bilan shug‘ullansa, juda keng yoki tor oyoq kiyimlardan foydalansa, doim engashib yursa, yoki aksincha tik yurishga o‘rganmasa va shunga o‘xshash holatlarda uning harakat-tayanch apparati shakllanadi va natijada ko‘rinishi xunkk bo‘ladi. Ko‘krak qafasi toraygan bo‘lib, undagi a‘zolarining yaxshi ishlashi uchun sharoit bo‘ymaydi, oyoq yassilanib yurganda tez charchaydigan, yaxshi yugurolmaydigan bo‘lib qoladi va boshqalar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning suyak – muskul sistemasi qotmaganligi uchun gavnani noto‘g‘ri tutish organizmni tez charchatadi va

qaddi – qomatning turli buzilishlariga olib kelishi mumkin. Shu boisdan ularni yoshlikdan gavdani to‘g‘ri tutishga odatlantirish muhim ahamiyatga ega. Agarda gavdada beqaror muvozanat, yurak – tomir, nafas olish, ovqat hazim qilish sistemalari, shuningdek, eshitish va ko‘rish analizatorlari faoliyati normal bo‘lsa, gavdaning holatini to‘g‘ri deb hisoblash mumkin. Aks xolda, aqliy va jismoniy yuqlamalarni ko‘payib ketishi, haddan tashqari ko‘p o‘tirish, yorug‘lik darajasini pasat bo‘lishi, didaktik materiallarni juda kichik bo‘lishi. Qaddi-qomat bosh, yelka kamari, ko‘krak qafasining shakli, umurtqa pog‘onasi, qorin, chanoq kamari, muskul va nerv sistemasiga bog‘lik bo‘ladi. Normal, egilgan, lordoz, kifoz, skolioz, qomat xillari farqlanadi. Normal qomatda bosh to‘g‘ri joylashadi, Yelka biroz orqada, umurtqa normal egriliklarga ega bo‘ladi. Egilgan qad-qomat bolalar tik turganda boshi bir oz oldinga egilgan. Yelkalari oldinga chiqqan bo‘ladi. Qad-qomatli bolalarda ko‘raklar qanoatga o‘xshash ko‘tarilib to‘radi.

## **Ovqat hazm qilish trakti funksiyalari kattalar darajasiga yetganligi**

Odam hayot faoliyatini saqlashi, mehnat qilishi, o'sib, rivojlanishi uchun tashqi muhitdan ovqat moddalarini qabul qiladi. Ovqat hazm qilish kanalida mexanik maydalanadi, ximik parchalanadi, suriladi. Odamning hazm qilishi kanali 8-10 m, uzunlikda bo'lib, devori uch qavatdan: ichki shilliq, o'rta-muskul, tashqi-seroz qavatlaridan tuzilgan. Ovqat hazm qilish kanaliga: og'iz bo'shlig'i va undagi organlar xalqum, qizil o'ngach, oshqozon, ingichka va yo'g'on ichaklar, yirik bezlardan jigar, me'da osti bezi kiradi. Ona qornida bolaning 5 oyligidan boshlab sut tishlarining hujayralari vujudga kela boshlaydi. Bolaning 6-8 oyligidan boshlab, sut tishlari chiqa boshlaydi. Avval 6 oylikdan kesuvchi so'ng sut tishlari, kichik oziq tishlar chiqadi. Sut tishlari 20 ta bo'ladi: 2ta kesuvchi, 1ta qoziq, 2 ta kichik oziq tishlari. Sut tishlari 6-7 yoshdan boshlab doimiy tishlar bilan o'rin almashinadi. Bolaning 7 yoshida birinchi katta ozik tishi, 8 yoshida birinchi kesuvchi tishi, 9 yoshida 2 chi kesuvchi, 10 yoshda birinchi kichik oziq tishi, 13-16 yoshida katta og'iz tishi, 11-15 yoshida 2 chi oziq tishlar; 18-20 yoshida 3nchi oziq tishlar chiqadi. Bolalarning sut tishlari doimiy tishlar bilan almashinish davrida tishlarni parvarish qilishni o'rgatish lozim. Uxlashdan avval tishlarni chutka va poroshok bilan tozalash, ovqatlangandan so'ng og'izni iliq sovuq suv bilan chayqash zarur. Bolalar juda sovuq yoki juda issiq ovqatlarni iste'mol qilishi, tishi bilan qattiq narsalarni maydalashi mumkin emas.

Oshqozon ovqat hazm qilish kanalining kengaygan qismi hisoblanib, katta odamlarda noksimon shaklida bo'ladi. Oshqozonning kirish va

chiqish qismlari, tubi, katta, kichik aylanalari ajratiladi, Oshqozonning kirish va chiqish qismlari muskullardan tuzilgan bo‘ladi. Oshqozon ham boshqa hazm kanallari singari shillik, muskul, seroz qavatlaridan tuzilgan bo‘ladi. Oshqozon shillik qavatining ostida 14 mln. oshqozon bezlari joylashgan bo‘ladi. Oshqozon muskullari qisqargan vaqtda ovqat aralashadi. Oshqozonning hajmi katta odamlarda o‘rta hisobda 2,5-3 dm<sup>3</sup> etadi. Ularda bir sutkada 1,5-2 dm<sup>3</sup> oshqozon shirasi ishlab chiqariladi. Oshqozon shirasining 99% suv, 0,3-0,4% organik modda va tuzlardan iborat. Oshqozon shirasi kislotik xususiyatga ega bo‘lib, tarkibida 0,3-0,4% xlorid kislota saqlanadi. RN-2,5 teng. Oshqozon bezlarida shillik modda ham ishlab chiqariladi. Bu modda shillik qavatni turli ximik, mexanik ta’sirlardan saqlaydi. Bolaning yoshi ortishi bilan oshqozonning hajmi ham o‘zgarib boradi.

Yangi tug‘ilganlarda – 30-45sm<sup>2</sup> bo‘lsa, 10-12 yoshda 1500sm<sup>2</sup> bo‘ladi. Bolaning yoshi ortishi bilan oshqozonning shakli ham o‘zgarib boradi. 2 yoshgacha oshqozon nok shaklida bo‘lsa, 7 yoshda kolba shaklida bo‘ladi. Ingichka ichakning uzunligi katta odamlarda 6-7 m, diametri 2,5-3 sm. Ingichka ichak 12 barmoqli ichak-20 sm, och ichak va yon bosh ichakka bo‘linadi. Oshqozon qisman parchalangan ovqat bo‘tkasi 12 barmoqli ichakka tushadi. Bu yerda jigardagi o‘t pufakda ishlab chiqilgan o‘t suyuqligi va oshqozon osti bezida ishlab chiqilgan oshqozon osti bezining shirasi yordamida va 12 barmoqli ichak devorlarida ishlab chiqilgan ichak shirasi ta’sirida ovqat butkasi parchalanadi.

Maktabgacha yoshda bolalarda ovqat hazm qilish traktining funksiyalari asosan kattalar darajasiga yetadi. Bu davrda:

- Ovqat hazm qilish bezlari yetarli darajada rivojlanadi.
  - Me'da va ichak shiralarning ajralishi faol bo'ladi.
  - Oqsil, yog' va uglevodlarning parchalanishi va so'rilishi samarali kichadi.
  - Ichak peristaltikasi barqarorlashadi.
  - Ovqatni chaynash va yutish ko'nikmalari to'liq shakllanadi.
- Shu sababli maktabgacha yoshdagi bolalar turli xil, muvozanatli ovqatlarni hazm qila oladi, biroq ovqatlanish yoshiga mos, muntazam va sog'lom bo'lishi zarur. To'g'ri va muvozanatli ovqatlanish bolaning sog'lom o'sishi, aqliy va jismoniy rivojlanishi uchun asosiy omillardan biridir.



## NAZORAT SAVOLLARI:

---

1. 3–7 yoshdagi bolalar uchun maktabgacha ta'lim tashkilotida kunlik ovqatlanish soni qancha bo'lishi kerak (9–10,5 soatlik guruhda)?
2. 3–7 yoshli bolalarning kunlik ovqatlanish ratsionida kaloriyaning taxminiy taqsimlanishi qanday (nonushta, tushlik, peshin, ikkinchi tushlik bo'yicha foizlarda)?
3. O'zbekiston Respublikasida 3–7 yoshli bolalar ovqatlanish normalari qaysi asosiy me'yoriy hujjatda belgilangan?
4. Bolalar ovqatlanishida oqsillar, yog'lar va uglevodlarning optimal nisbati qanday bo'lishi tavsiya etiladi?
5. 4–7 yoshli bolalar uchun kunlik o'rtacha kaloriya normasi taxminan qancha (maktabgacha tashkilot sharoitida)?
6. Mavsumiy taomnomada yangi meva va sabzavotlar qanday tartibda kiritilishi kerak?
7. Bolalarning ovqat harorati qanday bo'lishi lozim (sho'rva, ikkinchi taom, sut mahsulotlari bo'yicha)?
8. Allergiyasi bor bolalar uchun ovqat tayyorlash va berishda qanday majburiy talablar mavjud?
9. Bir xil turdagi mahsulotni (masalan, kartoshka) kun davomida takrorlash mumkinmi va qanday cheklovlar bor?
10. Ovqatlantirish jarayonida bolalarni majburlash yoki qo'rqitishga yo'l qo'yiladimi?

11. Kunlik ratsionda vitamin va minerallarga boy mahsulotlar qanday ta'minlanishi kerak?

12. Oshxona xodimlari tibbiy ko'rikdan qanchalik tez-tez o'tishi shart?

13. Tez buziluvchi mahsulotlar (sut, yogurt, go'sht) saqlash muddatlari qanday nazorat qilinadi?

14. Bolalar ovqatlanish ratsionini tuzishda qanday asosiy me'yoriy ilovalar (1–5-ilovalar) hisobga olinadi?

15. Ovqat namunasi qachon va qaysi taomlardan olinishi shart?

16. 3–4 yosh va 5–7 yosh guruhlarida ovqatlanish ratsionida asosiy farqlar qaysilar?

17. Bolalarning kunlik ovqatlanishida ikkinchi tushlikning kaloriyasi kunlik normaning necha foizini tashkil etishi kerak?

18. Ovqat pishirishda qanday yog' turlari tavsiya etiladi va qaysilari cheklanadi?

19. Maktabgacha tashkilotda ovqatlanish jarayonini kim va qanday tartibda nazorat qilishi lozim?

20. Bolalarning ovqatlanish odatlarini shakllantirishda tarbiyachining asosiy vazifalari qaysilar?

## KEYS

---

### “Xonada ovqat vaqti — qiyin daqiqalar”

#### Vaziyat (situatsiya):

Bolalar bog‘chasining o‘rta guruhida (5 yosh) tushlik vaqti boshlanmoqda. Stol ustida bugun foydali ovqatlar: sabzavotli sho‘rva, bug‘doy noni, qaynatilgan tovuq go‘shti bo‘laklari, sabzi va bodring salatasi, yogurt.

Pedagog bolalarni stol atrofida o‘tqazib, “Bugun hammamiz birga mazali va sog‘lom ovqatlanamiz” deb boshlaydi. Lekin jarayon quyidagicha kechmoqda:

- Ba‘zi bolalar sho‘rvani qoshiq bilan aralashtirib, lekin og‘ziga solmaydi.
- Bir necha bola “Bu yashil narsa yoqmaydi” deb sabzini yoki bodringni chetga surib qo‘yadi.
- Ikki bola nonni yirtib, faqat ichidagi yumshoq qismini yeydi, qobig‘ini stolga tashlaydi.
- Uch bola o‘zaro “seniki yomonroq”, “mening go‘shim kattaroq” deb ovqatni solishtirib, kulib, chalg‘ib ketishmoqda.
- Bir bola o‘tirib yig‘lay boshlaydi: “Men buni yemayman, uyga ketaman”.
- Yana bir bola qo‘shnisining likopchasidagi sabzini o‘g‘irlab olmoqchi bo‘ladi.

## Izohlar (tushuntirish):

- Guruhda 18 nafar bola bor, ikkita tarbiyachi ishlaydi.
- Bolalarning aksariyati uyda shirin yogurt, donli nonushta, gazlangan ichimliklar va chips ko‘proq iste‘mol qilishadi.
- Uy sharoitida ko‘pincha “yemasa majburlamaymiz” tamoyili qo‘llaniladi.
- Bog‘chada ovqat vaqti oldidan har kuni qo‘l yuvish, stolga to‘g‘ri o‘tirish qoidalari eslatiladi, lekin ovqatni “tanlash” imkoniyati berilmaydi.

## SOG‘LOM OVQATLANISH ALIFBOSI

Ovqatlanish tartibi, me‘yor va sifatga e‘tibor bering !



Tuz iste‘molini bir kunda 5 grammdan oshirmang !



## **MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA OVQATLANTIRISHNI TASHKIL ETISH**

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlantirishni tashkil etishning maqsadi tarbiyalanuvchilarning sog'lom va barkamol o'sishini ta'minlash, oshxonalarda sifatli taomlar tayyorlash, taomlarni iste'mol qilish uchun gigiyenik talablarga muvofiq sharoitlar yaratish hisoblanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlantirishni tashkil etishning asosiy vazifalari:

tarbiyalanuvchilarning belgilangan sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena normativlariga muvofiq holda ovqatlanishni tashkil etish;

tarbiyalanuvchilarni sifatli oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlash; oziq-ovqat mahsulotlari hamda taomlarning xavfsizligi va sifatini kafolatlash;

tarbiyalanuvchilarda ovqatlantirish bilan bog'liq yuqumli kasalliklarning tarqalishiga yo'l qo'ymaslik;

tarbiyalanuvchilar o'rtasida sog'lom ovqatlantirish ko'nikmalarini shakllantirish;

taomlarni tayyorlashda, oziq-ovqat mahsulotlarini qabul qilish hamda saqlashda sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena normativlariga qat'iy rioya qilish.

Bolalarning maktabgacha ta'lim tashkilotlarida (guruhlarda) bo'lgan vaqtda ovqatlantirishni va kunduzgi uyquni tashkil qilish imkoniyati bilan belgilanadi.

- uyqu va ovqatlantirishni tashkil qilmasdan 4 soatgacha;

- kunduzgi uyquni va bolalar yoshiga qarab 4 soat oraliqli ovqatlantirishni tashkil qilib (nonushta yoki tushlik, yoki nonushta va tushlik, yoki ikkinchi tushlik, boshqa variantlar bo‘lishi mumkin) – 9 soatgacha;

- kunduzgi uyquni va bolalar yoshiga qarab 3-4 soat oraliqli ovqatlantirishni tashkil qilib (nonushta, ikkinchi nonushta, tushlik, ikkinchi tushlik,) – 9 soat;

Bu holda ovqatlantirish kuniga 3 martadan kam bo‘lmasligi kerak. Bolalarni ovqatlantirishni tashkil etishda ovqatlantirish tartibiga qat’iy amal qilinishi muhim ahamiyatga ega. Ovqatlanish vaqti doimiy bo‘lishi kerak va har xil yosh guruhlarida bo‘lgan bolalarning jismoniy xususiyatlariga mos kelishi kerak. Ovqatlanish vaqtiga qat’iy amal qilish, vaqtga bo‘lgan shartli ovqatlanish refleksi hosil bo‘lishini ta’minlaydi, ya’ni kerakli ovqat hazm qilish shiralarini ishlab chiqishni va ovqatning yaxshi hazm bo‘lishini ta’minlaydi. Bolalarni betartib ovqatlantirganda, ulardagi ovqatlanish refleksi so‘nadi, ishtahasi pasayadi va ovqat hazm qilish a’zolarining faoliyati buziladi.

Maktabgacha bo‘lgan yoshdagi bolalarda oshqozondagi ovqat hazm bo‘lish jarayoni 3-3,5 soat davom etadi. Bu jarayon oxiriga yetganda oshqozon bo‘shaydi va bolada ishtaha paydo bo‘ladi. Shuning uchun maktabgacha yoshdagi bolalar kuniga 4 marta, 3-4 soat oralig‘ida ovqatlanishi kerak. Asosan jismonan to‘g‘ri ovqatlanish tartibi quyidagicha:

Nonushta – 8.30 – 9.30

Tushlik – 12.30 – 13.30

Ikkinchi tushlik – 16.00 – 16.30

Kechki ovqat – 18.00 – 18.30

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanish vaqtiga aniq rioya qilinishi shart. Belgilangan vaqtdan og'ish faqatgina favqulotda hollarda yo'l qo'yilib, 20-30 daqiqadan ortmasligi kerak. Ovqatlanishda uzulishlarga yo'l qo'ymaslik lozim. Har bir ovqat bolaga avvalgisini yeb bo'liboq berilishi kerak. Bolalarning tushlik qilish muddatini 25-30 daqiqa, nonushta va kechki ovqatini – 20 daqiqa, ikkinchi tushligini - 15 daqiqa etib belgilash tavsiya qilinadi.

Ovqatlanish tartibining muhim tomonlaridan biri ovqatlanish vaqtlari o'rtasida qandaydir ovqatni, masalan, har xil shirinliklar, pechenye, pishiriqlar berishni taqiqlashdir. Bunga xizmatchi xodimlar va ota-onalarning e'tiborini qaratish lozim. Hatto meva, rezavorlar (ayniqsa, shakar qo'shilgan bo'lsa), sabzavotli salatlarni ham faqat navbatdagi ovqatlanish paytida berish kerak. Ishtahani buzmaslik uchun ichishga shirin sharbatlar, shirin choy, sut, qatiqlardan foydalanmaslik kerak.

To'g'ri ovqatlanish deganda bolaning yoshiga mos bo'lgan, uning jismoniy rivojlanishi va sog'ligi holatiga to'g'ri kelgan kunlik va bir martalik ovqatlanishini jismoniy fiziologik me'yorlariga muvofiq bo'lishi nazarda tutiladi. Katta hajmdagi ortiqcha ovqatlantirish ishtahani susayishiga olib keladi va hazm qilish a'zolari faoliyatining buzilishiga olib kelishi mumkin. Oz hajmdagi ovqatlar to'yish hissini uyg'otmaydi.

Birinchi taomlar hisobiga ovqat hajmini oshirishga yo'l qo'ymaslik kerak. Suyuq ovqatni ortiqcha yegan bola to'yimliroq bo'lgan ovqat – ikkinchi ovqatni yeya olmay qolishi mumkin, vaholanki ikkinchi taomda

kunlik oqsil moddalari va sabzavotlarning anchagina qismi mavjud bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, ishtahasi past bolalarga nisbatan bu holga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Bunday bolalar uchun birinchi taom hajmlarini kamaytirish tavsiya qilinadi. Yaxshi ishtahaga ega va kundalik ovqatlanish hajmlariga to‘ymay qolayotgan bolalar uchun birinchi taom, garnir yoki uchinchi taom hajmini (50g. gacha) bir qadar ko‘paytirish tavsiya qilinadi.

### **Ovqatlantirishga doir me‘yoriy hujjatlar bilan tanishtirish**

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2025 yil 6 yanvardagi 1-son “Davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlantirish tartibini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarorida O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi tizimidagi davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlantirishning zamonaviy usullarini joriy etish orqali bolalarga ta’lim va tarbiya berish samaradorligini oshirish maqsad qib qo‘yilgan. Shu bilan birga, ovqatlantirishni tashkil etish bilan bog‘liq jarayonlarni bosqichma-bosqich raqamlashtirish; autsorsing asosida sog‘lom ovqatlantirishni tashkil etishda davlat xaridlarini amalga oshirish; autsorser tomonidan tayyorlab berilayotgan taomlarning sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena normativlariga muvofiqligini hamda investitsiya majburiyatlariga rioya etilishini monitoring qilish kabi vazifalar amalga oshirilgan.

O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablar ishlab chiqildi. Mazkur sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena normativlari (keyingi o‘rinlarda –

sanitariya qoidalari) O‘zbekiston Respublikasining “Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Aholining sog‘lom ovqatlanishini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” 2020 yil 10 noyabrdagi PQ-4887-son qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘liqni saqlash sohasini kompleks rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora – tadbirlar to‘g‘risida” 2021 yil 25 maydagi PQ-5124-son qarori, Vazirlar Mahkamasining 2021 yil 25 iyuldagi “Davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlantirish tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 626-sonli qaroriga muvofiq maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarning xavfsiz va sog‘lom ovqatlanishini tashkil etish, yuqumli va yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi hamda ovqatdan zaharlanishlarning oldini olish choralarini belgilaydi.

### **Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlantirishga qo‘yiladigan asosiy talablar**

Tarbiyalanuvchilarning sog‘lom ovqatlanishini tashkil etish maktabgacha ta’lim tashkilotlarining oshxonalarida sanitariya qoidalari, normalari va gigiena normativlariga muvofiq shart-sharoitlar yaratilgan holda amalga oshiriladi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarini oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta’minlash tartibini o‘rganish hamda sifat talablariga va sanitariya-gigiena normalariga javob beradigan oziq-ovqat mahsulotlari va tayyor ovqatlar yetkazib berishning shaffof hamda soddalashtirilgan tizimini yaratish bo‘yicha takliflar tayyorlash bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida

tarbiyalanuvchilarni sog‘lom ovqatlantirishni tashkil etish ishlarini yanada takomillashtirish, belgilangan sanitariya qoidalari, normalari va gigiena normativlariga muvofiq holda ovqatlantirishni tashkil etish orqali bolalarning sog‘lom va barkamol o‘shini ta‘minlash, sog‘lom ovqatlantirishning zamonaviy usullarini joriy etgan holda ta‘lim-tarbiya sifati va samaradorligini oshirish uchun keng imkoniyatlar yaratishdan iborat.

Maktabgacha ta‘lim tashkilotidagi oziq-ovqat mahsulotlari va tayyorlanayotgan taomlar, shuningdek, ularda foydalaniladigan texnologik jihozlarning sanitariya qoidalari, normalari va gigiena normativlariga mosligi, oshxonada xodimlari tomonidan sanitariya-gigiena tadbirlari bajarilishiga rioya etilishini aniqlash yuzasidan tasdiqlangan jadval asosida har oyda sanitariya holati o‘rganib borilishini ta‘minlashdan iborat. Maktabgacha ta‘lim vazirligi va Moliya vazirligi bilan birgalikda maktabgacha ta‘lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarini oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta‘minlashni belgilovchi sanitariya qoidalari, normalari va gigiena normativlarini uch oy muddatda qayta ko‘rib chiqib, zarur hollarda o‘zgartirish kiritish choralari ko‘riladi. Maktabgacha ta‘lim tashkilotida sog‘lom va xavfsiz ovqatlanishni tashkil etishning asosiy maqsadi tarbiyalanuvchilarining sog‘lom va barkamol o‘shini ta‘minlash, oshxonalarda sifatli taomlar tayyorlash, taomlarni iste‘mol qilish uchun gigienik talablarga muvofiq sharoitlar yaratish hisoblanadi. Maktabgacha ta‘lim tashkilotida sog‘lom va xavfsiz ovqatlanishni tashkil etishning asosiy vazifalari hisoblanadi. Tarbiyalanuvchilarning belgilangan sanitariya qoidalari, normalari va gigiena normativlariga muvofiq holda

ovqatlanishini tashkil etish. Tarbiyalanuvchilarni sifatli oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlashdan iborat.

Quyidagilar maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlantirishni tashkil etishning asosiy vazifalari hisoblanadi:

-tarbiyalanuvchilarning belgilangan sanitariya qoidalari, normalari va gigiena normativlariga muvofiq holda ovqatlanishni tashkil etish;

-tarbiyalanuvchilarni sifatli oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlash;

-oziq-ovqat mahsulotlari hamda taomlarning xavfsizligi va sifatini kafolatlash; -tarbiyalanuvchilarda ovqatlantirish bilan bog'liq yuqumli kasalliklarning tarqalishiga yo'l qo'ymaslik;

-tarbiyalanuvchilar o'rtasida sog'lom ovqatlantirish ko'nikmalarini shakllantirish;

-taomlarni tayyorlashda, oziq-ovqat mahsulotlarini qabul qilish hamda saqlashda sanitariya qoidalari, normalari va gigiena normativlariga qat'iy rioya qilishdan iborat.

Tarbiyalanuvchilarni sog'lom ovqatlantirish borasida outsorsing korxonalari jalb qilinmagan hollarda bevosita maktabgacha ta'lim tashkilotlari tomonidan tashkil etiladi. Tarbiyalanuvchilarni sog'lom ovqatlantirishni sanitariya-gigiena tadbirlari va epidemiyaga qarshi tadbirlar bajarilishiga qat'iy rioya qilgan holda tashkil etiladi. Oshpazlar tomonidan taom tayyorlash jarayonida texnologiya va texnika xavfsizligi qoidalariga amal qilinishi muhim o'rin tutadi. Taom tayyorlashni texnologiya asosida amalga oshirish, oziq-ovqat mahsulotlarini sifatli

qabul qilish, saqlash uchun zarur sharoitlar yaratish sogʻlom ovqatlantirishning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Taomnomaga muvofiq mahsulotlar toʻliq yetkazilishi va sarflanishini taʼminlash kerak. Oshpazlar har uch yilda bir marta malakasini oshirgan, tibbiy koʻrikdan oʻtgan holda ishga qabul qilinadi. Taomnoma tuzishda asosiy shartlardan biri taomlar xilma-xilligiga eʼtibor berish hamda imkon qadar barcha turdagi oziq-ovqat mahsulotlarini (goʻsht, baliq, va sut mahsulotlari, yangi mevalar, sabzavotlar va boshqalar) taomlar tarkibiga kiritish, shuningdek taomlarni hafta davomida takrorlanmasligini hisobga olishdan iboratdir. Bundan tashqari mahsulotlarni bir-biriga mos kelishini hamda taomlarni bir-biriga bogʻiqligini (qoʻshila olishini) hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Taomnoma tuzishni tushlikdan boshlash, chunki asosiy oziq-ovqat mahsulotlarining koʻp qismi tushlikda sarflanadi. Shuningdek, meʼyordagi goʻsht mahsuloti toʻliq tushlikda, asosan ikkinchi taom uchun sarflanadi. Yaxna taom sifatida koʻproq turli xil sabzavotlardan (bodiring, pomidor, yangi karam, sabzi, qizil lavlagidan va hakazo) koʻkat qoʻshib tayyorlangan salatlardan foydalaniladi. Salatlariga faqat oʻsimlik yoki (makkajoʻxori, kungaboqar, zaytun) qoʻshiladi. Maktabgacha taʼlim tashkilotida birinchi taomlarning turi keng boʻlishi bilan birga ular tarkibiga turli xil goʻsht, baliq, va tovuq, qaynatmalarida tayyorlangan shoʻrvalar kiritilishi lozim. Bundan tashqari birinchi taomlar tarkibiga goʻshtsiz, jumladan, sabzavotli, yormali, frikadelkali shoʻrvalar, uzma oshlar, shuningdek sutli va mevali suyuq oshlar kiritilishi kerak.

Ikkinchi taom sifatida kotlet, bitochka, gulyash, qaynatilgan, dimlangan va boshqa shu kabi koʻrinishdagi goʻsht tovuq yoki baliqdan

tayyorlangan taomlarni, shuningdek go'shtli, go'shtli-sabzavotli, go'shtli-yormali taomlarni kiritish tavsiya etiladi. Garnir tayyorlashda, kartoshka, sabzavotlar, yorma va makaron mahsulotlaridan foydalaniladi. Tushlikda beriladigan ichimlik sifatida meva va quritilgan mevalardan tayyorlangan kompot yoki kisel berilishi mumkin. Shuningdek qadoqdangan meva va sabzavot sharbatlari, namatak ichimligi berilishi tavsiya etiladi.

Ertalabki nonushta yaxna taom, issiq taom va issiq ichimlikdan iborat bo'ladi. Yaxna taom sifatida pishloq, salat (pishloqli, capyog'li buterbrod) hamda sutli bo'tqalar beriladi. Ichimlik sifatida: ertalabki nonushtaga sutli kakao, sut, sutli choy, kechki ovqatga sut, qatiq, choy, sutli choy, limonli choy berilishi tavsiya qilinadi. Ikkinchi tushlik asosan ikkita taomdan: sut mahsuloti va saryog', tuxum, sut hamda shirinliklar solib tayyorlangan bulochka yoki qandolat mahsulotlaridan iborat bo'ladi. Bolalarni ovqatlantirishda idish-tovoqlar yetarli bo'lishi va stol atrofida o'tirishlari uchun qulay shart-sharoitlar yaratilganligiga e'tibor berilishi, taomlarni tarqatishda esa did bilan juda issiq yoki sovuq bo'lmagan holda tarqatilishi tavsiya etiladi. Bolalarni stol atrofida tozalikka va saranjom-sarishtalikka e'tiborli bo'lishlarini uqtirmoq lozim. Shuningdek, bolalar ovqatlanish uchun stol atrofiga o'tirganlarida taomlar stolga qo'yilishini yoki bir taomni iste'mol qilib bo'lganlaridan keyin, ikkinchi taomni stolga tortilishini kutib qolmasliklari kerak. Tarbiyalanuvchilarni sog'lom ovqatlantirishni tashkil etish uchun tegishli tuman, tuman (shahar) maktabgacha ta'lim bo'limlari mudirlari hamda maktabgacha ta'lim tashkiloti rahbarlari mas'ul hisoblanadi.

## **Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanish ratsionini tashkil etish**

---

*Ovqatlantirishning an'anaviy usuli — davlat MTTlariga oshxona uchun zarur shtat birliklari ajratilgan va oziq-ovqat mahsulotlari ta'minotchilar tomonidan yetkazib beriladigan holda tarbiyalanuvchilarni ovqatlantirish jarayoni.*

---

«Yagona mavsumiy taomnoma» (bahor, yoz, kuz, qish mavsumlari uchun) — davlat MTTlarida tarbiyalanuvchilarni sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena normativlariga muvofiq tayyor taomlarning vazni, narxi, tarkibidagi mahsulotlar miqdorlari, texnologik kartalarni o'z ichiga olgan hamda to'rt fasl uchun respublika miqyosida qo'llaniladigan Vazirlik hamda O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi huzuridagi Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi qo'mitasi tomonidan ishlab chiqilib, tasdiqlanadigan taomnomalar to'plami. «Yagona mavsumiy taomnoma» tarbiyalanuvchilarni sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena normativlariga muvofiq tayyor taomlarning vazni, narxi, tarkibidagi mahsulotlar miqdorlari, texnologik kartalarni o'z ichiga olgan holda, to'rt fasl uchun respublika miqyosida qo'llaniladi.

Sog'lom ovqatlantirish autsorsing usulida tashkil etiladigan davlat MTTlarining autsorser bilan tuziladigan shartnoma umumiy miqdori (12 oyga) quyidagicha hisoblanadi:

$$Shm = RT * (Os(qish) * Nm(qish) + Os(bahor) * Nm(bahor) +$$

$$+ Os(yoz) * Nm(yoz) + Os(kuz) * Nm(kuz)) * Um * 5 * 4,2$$

Shm — sog‘lom ovqatlantirish outsorsing usulida tashkil etiladigan davlat MTTning outsorser bilan tuziladigan shartnoma umumiy miqdori

RT — sog‘lom ovqatlantirish outsorsing usulida tashkil etiladigan davlat MTTlarining ro‘yxatdagi tarbiyalanuvchilar soni;

Os — tegishli mavsum bo‘yicha (qish, bahor, yoz, kuz) oylar soni;

Nm — tegishli mavsum bo‘yicha (qish, bahor, yoz, kuz) bir nafar tarbiyalanuvchini bir kunda sog‘lom ovqatlantirish narxi;

Um — outsorser uchun belgilangan ustama haq miqdori, koeffitsiyent hisobida olinadi (misol uchun, ustama haq miqdori 30 foizni tashkil qilsa, formulada 1,30 koeffitsiyent etib qo‘llaniladi).

---

**Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida ovqatlanish ratsionini tashkil etish** - bolalarning sog‘lom o‘sishi, aqliy va jismoniy rivoji uchun juda muhimdir. To‘g‘ri tuzilgan ovqatlanish tizimi bola organizmining kundalik ehtiyojlarini qondirishi va sog‘lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishi kerak.

---

Bolalarning maktabgacha ta'lim tashkilotida bo'lishiga muvofiq ovqatlanishni tashkil qilish:

1. Bolalarning maktabgacha ta'lim tashkilotlarida (guruhlarda) bo'ladigan vaqti quyidagicha bo'lishi mumkin:

bolalar 3-4 soat bo'ladigan guruhlarida – kunduzgi uyqu tashkil etilmaydi va bir martalik ovqatlantirish tashkil etilishi mumkin;

bolalar 9 – 10,5 soat bo'ladigan guruhlarida – uch martalik ovqatlantirish tashkil etilishi va kunduzgi uyqu uchun sharoitlar yaratilgan bo'lishi kerak;

bolalar 12 soat bo'ladigan guruhlarida – to'rt martalik ovqatlantirish tashkil etilishi, kunduzgi uyqu uchun sharoitlar yaratilgan bo'lishi kerak;

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining bolalar kecha-yu kunduz bo'ladigan guruhlarida kunduzgi va tungi uyqu hamda besh martalik ovqatlantirish tashkil etilishi uchun sharoitlar yaratilgan bo'lishi kerak.

2. Bolalarni ovqatlantirishni tashkil etishda ovqatlantirish tartibiga qat'iy amal qilinishi muhim ahamiyatga ega. Ovqatlanish vaqtiga qat'iy amal qilinishi shartli ovqatlanish refleksini hosil bo'lishini ta'minlaydi, ya'ni kerakli ovqatni hazm qilish shiralarini ishlab chiqarilishini ta'minlaydi.

Bolalar tartibsiz ovqatlantirilganda ulardagi ovqatlanish refleksi so'nadi, ishtahasi pasayadi va ovqat hazm qilish a'zolarining faoliyati buziladi. Ilk va maktabgacha ta'lim yoshida bolalar oshqozonida ovqatning hazm bo'lish jarayoni 3,0–3,5 soat davom etadi. Bu jarayon oxiriga yetganda oshqozon bo'shaydi va bolada ishtaha paydo bo'ladi.

Fiziologik nuqtai nazardan to‘g‘ri ovqatlanishning asosiy tartibi nonushta (08:30 – 09:30), tushlik (12:00 – 13:00), ikkinchi tushlik (15:30 – 16:00), kechki ovqat (18:30 – 19:00) va kechki tamaddi (20.00 – 20.30) shaklida bo‘lishi lozim.

**Бир ёшдан уч ёшгача болаларни мактабгача таълим ташкилотларида  
ўртача кунлик овқатланиш нормалари, энергетик қуввати (оқсил, ёғ, углеводлар)**

Т/р	Маҳсулотларнинг тури	9-10,5 соат					12-24 соат				
		Кунлик нормаси, гр	оқсиллар	ёғлар	углеводлар	ккал	кунлик нормаси, гр	оқсиллар	ёғлар	углеводлар	ккал
1	Витамин ва минераллар билан бойитилган олий ва 1-навли ундан нон маҳсулотлари	90	6,93	2,7	44,82	231,30	110	8,47	3,3	54,78	282,70
2	Олий ва 1-навли ун	25	2,65	0,33	16,93	81,29	30	3,18	0,39	20,31	97,47
3	Крахмал	3	0,003	0	2,39	9,57	3	0,003	0	2,39	9,57
4	Ёриғлар, дуккакли дон маҳсулотлари, макарон маҳсулотлари, шу жумладан, мош -3 гр	35/3	4,83	0,84	21	110,88	45/3	6,21	1,08	27	142,56
5	Шакар	20	0	0	19,96	79,84	25	0	0	24,95	99,80
6	Қандолат маҳсулотлари (повидло, джем, мураббо)	10	0,03	0	6,81	27,36	10	0,03	0	6,81	27,36
7	Сарийғ (табиий, сизир сутдан олинган)	15	0,08	12,38	0,12	112,22	20	0,1	16,5	0,16	149,54
8	Ўсимлик мойи	7	0	6,99	0	62,91	8	0	7,99	0	71,91
9	Табиий сизир суги (ёғлилик даражаси 2,5-3,2%)	180	5,04	5,76	8,46	105,84	200	5,6	6,4	9,4	117,60
10	Қатик, кефир.	100	2,8	3,2	4,1	56,40	100/150**	2,8	3,2	4,1	56,40
11	Сметана (ёғлилик даражаси 15%)	5	0,12	1,5	0,16	14,62	5	0,12	1,5	0,16	14,62
12	Творог (ёғлилик даражаси 2,5%, 5,0%)	20	3,34	1,8	0,4	31,16	20	3,34	1,8	0,4	31,16
13	Пишлоқ (шу жумладан қатик гурдаги)	8	2	2	0	26,00	10	2,5	2,5	0	32,50
14	I категорияли мол, қўй, парранда, қўён гўшти	60/45*	11,16	9,6	0	131,04	80/60*	14,88	12,8	0	174,72
15	Балиқ (тозаланган, бошсиз, музлатилган)	20	3,64	0,18	0	16,18	20	3,64	0,18	0	16,18
16	Тухум (дона)	0,5	6,35	5,75	0,35	78,55	0,5	6,35	5,75	0,35	78,55
17	Картошка	100	2	0,4	17,3	80,80	120	2,4	0,48	20,76	96,96
18	Савбавотлар (шу жумладан помидор пастаси 3-5 гр)	150	1,95	0,15	9	45,15	180	2,34	0,18	10,8	54,18
19	Мевалар, резаворлар, шараблар.	130	1,404	0,52	17,16	78,94	150/200**	1,62	0,6	19,8	91,08
20	Қуруқ мевалар (гуршак, майиз, олсури, олма, наматак, ёнгок)	10	0,18	0	5,5	22,72	10	0,18	0	5,5	22,72
21	Чой	0,3	0,06	0	0,02	0,32	0,3	0,06	0	0,02	0,32
22	Какао	2	0,48	0,35	0,558	7,30	2	0,48	0,35	0,56	7,31

23	Йодланган ош тузи, табиий таъм ростловчилар (зира, кашнич дон)	4	0	0	0	0,00	5	0	0	0	0,00
24	Ҳамиргуруш, разрыхлитель-(пиширик қуқуни), уллучшитель-(ҳазирни яхшилайдиган восита), пишевая сода-(ош содаси)	1	0,12	0,004	0,08	0,84	1	0,12	0,004	0,08	0,84
<b>ЖАМИ:</b>		<b>1005,90</b>	<b>55,17</b>	<b>54,45</b>	<b>175,12</b>	<b>1411,23</b>	<b>1169,90</b>	<b>64,42</b>	<b>65,00</b>	<b>208,33</b>	<b>1676,05</b>

\*9-10,5 соатлик ташкилотларда гўштининг мевъёри-сўякли гўшт 60 гр, лақм гўшт 45 гр, 12 соатлик ташкилотларда сўякли гўшт 80 гр, лақм гўшт 60 гр ни ташкил этади.

\*\*12 соатлик ташкилотларда қатикнинг мевъёри 100г, меванинг мевъри 150 гр, 24 соатлик ташкилотларда қатикнинг мевъёри 150г, меванинг мевъри 200 гр ни ташкил этади.

3. Qisqa muddatli guruhlar uchun sanitariya qoidalari va normalariga mos sharoitda yengil tamaddi (buterbrod va bulochkalar) va issiq ichimlik (choy, kakao, sut va tabiiy sharbat) berilishi mumkin.

90 o‘rinli va undan yuqori quvvati bo‘lgan maktabgacha ta’lim tashkilotlarida ovqatlanish uchun alohida zal tashkil etilishi kerak. Bunda idishlarni yuvishda alohida vannalardan yoki idish yuvish mashinasidan foydalaniladi. Oshxonaga kirishda har bir 20 nafar bolaga 1 ta qo‘l yuvgich o‘rnatiladi va suyuq sovun hamda shaxsiy sochiq bilan ta’minlanadi (bir marotaba ishlatiladigan qog‘oz salftkallarni bo‘lishi tavsiya etiladi).

### **Ovqatlanishni tashkil etishning asosiy maqsadi:**

- Bolaning yoshiga mos **energiya va ozuqa moddalari** bilan ta’minlash;
- Immunitetni mustahkamlash;
- Sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish;
- Kasalliklarning oldini olish.

**Ovqatlanish ratsioniga qo‘yiladigan asosiy talablar.** Ovqatlanish ratsioni quyidagilarga mos bo‘lishi lozim:

- Yosh xususiyatlari (3–7 yosh);
- Kunlik energiya sarfi;
- Mavsumiylik;
- Milliy ovqatlanish an‘analari;
- Sanitariya-gigiyena qoidalari;

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanish ratsionini to'g'ri tashkil etish — bolalar sog'lig'i va rivojlanishining muhim omilidir. Ratsion muvozanatli, xavfsiz va yoshga mos bo'lishi zarur.



## NAZORAT SAVOLLARI:

---

1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlantirishni tashkil etishning asosiy maqsadi nima?
2. O'zbekiston Respublikasida maktabgacha yoshdagi bolalar ovqatlanishini tartibga soluvchi asosiy normativ hujjatlar qaysilar?
3. SanPiN hujjatlarida oshxona va ovqat saqlash xonalariga qo'yiladigan asosiy gigiena talablari qaysilar?
4. 3–7 yoshdagi bolalar uchun kunlik ovqatlanish soni qancha bo'lishi kerak?
5. 10 kunlik namunaviy menyuni tuzishda qaysi mahsulotlarning rotatsiyasi majburiy hisoblanadi?
6. Bolalar ratsionida oqsil, yog' va uglevodlar kunlik energiya qiymatining qancha foizini tashkil qilishi lozim?
7. MTTda ovqatlanish jarayonini nazorat qilish uchun mas'ul bo'lgan mutaxassislar ro'yxatini keltiring.
8. Ovqat mahsulotlarini qabul qilishda qanday hujjatlar tuzilishi shart?
9. Me'yoriy hujjatlarga ko'ra, bolalar ovqatida shirin gazlangan ichimliklar va sun'iy rang beruvchilar qo'llanilishi mumkinmi?
10. 5–6 yoshli bolalar uchun kunlik o'rtacha kaloriya miqdori taxminan qancha bo'lishi kerak?
11. Menyuni tasdiqlash jarayonida qatnashishi majburiy bo'lgan shaxslar qaysilar?

12. Ovqatlanish gigienasi qoidalari buzilgan taqdirda qanday choralar ko‘rilishi mumkin?
13. Bolalarda qabziyatning oldini olish uchun menyuda qanday mahsulotlar ustuvor bo‘lishi kerak?
14. Kunlik suv iste‘moli me‘yori maktabgacha yoshdagi bolalar uchun qancha va qanday ta‘minlanadi?
15. Me‘yoriy hujjatlarga ko‘ra, bir xil turdagi taom 10 kunlik menyuda necha martadan ko‘p takrorlanmasligi kerak?
16. Ovqat tayyorlashda ishlatiladigan idish-ayvonlarni yuvish va dezinfeksiya qilish tartibi qanday belgilangan?
17. Bolalar ovqatida vitamin va mineral moddalar yetishmovchiligining oldini olish uchun qanday choralar ko‘rilishi lozim?
18. MTTda ovqat qoldiqlarini saqlash va utilizatsiya qilish bo‘yicha qanday talablar mavjud?
19. Pedagog ovqatlanish jarayonida qanday asosiy vazifalarni bajarishi kerak?
20. Me‘yoriy hujjatlarga asosan, bolalar ovqatida qanday mahsulotlar cheklanishi yoki butunlay taqiqlanishi kerak?

## KEYS

---

### **“Menyuda sabzavotlar kamayib ketganligi haqida shikoyat”**

#### **Vaziyat (situatsiya):**

MTTning o‘rta guruhida (5–6 yosh) 10 kunlik menyuni tasdiqlash yig‘ilishi o‘tkazilmoqda. Oshpaz va shifokor menyuni taqdim etmoqda:

- Nonushta: har kuni shirin bo‘tqa (manna, guruch, bug‘doy) yoki shirin tvorog + non.
- Tushlik: 8 kunda kartoshka sho‘rvasi, 2 kunda boshqa sho‘rva.
- Ikkinchi taom: 5 kunda tovuq go‘shti, 3 kunda mol go‘shti, 2 kunda baliq.
- Garnir: qaynatilgan kartoshka (7 kun), sabzi pyuresi (3 kun).
- Salat: faqat 2 kunda yangi sabzavot salatasi (bodring + pomidor).
- Kechki ovqat: sut, kefir, tvorog yoki nonli taomlar.

Tarbiyachilar shikoyat qilmoqda: “So‘nggi 3 haftada bolalar tushlikda likopchani yarim qoldirib chiqmoqda. Sabzavotlar deyarli ko‘rinmaydi, kartoshka va bo‘tqa ko‘p. Bolalarda qabziyat holatlari ko‘payib ketdi.”

Oshpaz javob beradi: “Mahsulotlar qimmat, sabzavotlar yetishmayapti. Me‘yoriy hujjatlarga ko‘ra kaloriya va oqsil yetarli, shuning uchun kartoshka bilan to‘ldiryapmiz.”

Shifokor qo‘shimcha qiladi: “Menyu Sog‘liqni saqlash vazirligining 10 kunlik ratsion me‘yorlariga mos kelmayapti – sabzavotlar, mevalar va turli rangli mahsulotlar kam. SanPiN talablari va fiziologik me‘yorlar buzilmoqda.”

## Izohlar (qisqa tushuntirish):

- Guruhda 20–22 nafar bola.
- Kunlik ovqatlanish 4 marta.
- So‘nggi oyda qabziyat holatlari 25–30% ga oshgan.



## **BOLALARNI MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI VA UYDA OVQATLANTIRISHNING MUVOFIQLIGI**

Maktabgacha yoshdagi bolalar organizmi jadal o'sish va rivojlanish davrida bo'ladi. Ularning sog'lom o'sishi va aqliy rivojlanishi uchun to'g'ri ovqatlanish katta ahamiyatga ega. Shu sababli bola maktabgacha ta'lim tashkilotida (MTT) va uy sharoitida bir-biriga mos, muvofiqlashtirilgan tarzda ovqatlanishi zarur. Maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lom o'sishi, aqliy va jismoniy rivojlanishi ko'p jihatdan to'g'ri va muvozanatli ovqatlanishga bog'liq. Ayniqsa, maktabgacha ta'lim tashkilotida (MTT) va uy sharoitida beriladigan ovqatlar o'zaro muvofiq, bir-birini to'ldiruvchi va me'yoriy talablar asosida tashkil etilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Ovqatlanishdagi nomuvofiqlik bolaning sog'lig'iga, ishtahasiga, hazm tizimiga va umumiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu sababli MTT pedagoglari va ota-onalar o'rtasida ovqatlantirish masalasida yaqin hamkorlik bo'lishi, umumiy talab va tavsiyalar asosida ish olib borilishi lozim.

Maktabgacha yosh davri — organizmning tez o'sishi va rivojlanishi bilan tavsiflanadigan bosqichdir. Bu davrda bolaga yetarli miqdorda:

- oqsillar (go'sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari),
- yog'lar,
- uglevodlar,
- vitaminlar va mineral moddalar yetkazib berilishi zarur.



Ovqatlanish tartibi buzilganda esa kamqonlik, vazn yetishmovchiligi yoki ortiqchiligi, ishtahaning pasayishi kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin.

**1. Maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalarni ovqatlantirish tizimi.** Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar ovqatlanishi Davlat sanitariya-gigiyena me'yorlariga muvofiq tashkil etiladi. Bu tizim bolalarning yoshiga, energiya sarfiga va sog'lig'iga mos ravishda rejalashtiriladi.

Asosiy tamoyillar:

- Ovqatlanish muvozanatli, to'liq va turli xil bo'lishi kerak.
- Bola kun davomida 4 mahal ovqatlanadi: nonushta, tushlik, poldnik (kechki tamaddi) va kechki ovqat.

- Har bir taomda oqsil, yog‘, uglevod, vitamin va mineral moddalarning me‘yori saqlanadi.

- Ovqatlar yangi, gigiyena qoidalariga rioya qilgan holda tayyorlanadi.
- Ovqat menyusi haftalik va mavsumiy tarzda tuziladi (yozda yengil, qishda esa quvvatliroq taomlar).

Oziq moddalarning o‘rtacha ulushi:

- Oqsillar — 13–15%
- Yog‘lar — 30–35%
- Uglevodlar — 50–55%
- Me‘yoriy hujjatlar (asosiy): – O‘zR SSV maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ovqatlanish me‘yorlari – SanPiN (gigiyena qoidalari) – 10 kunlik menyuda mahsulot rotatsiyasi va takrorlanish chegaralari – Vitamin va minerallar bo‘yicha kunlik ehtiyoj me‘yorlari

## **2. Uy sharoitida ovqatlanish xususiyatlari va muvofiqlashtirish zaruriyati.**

Maktabgacha yoshdagi bolalarni uy sharoitida ovqatlantirish MTTdagi ovqatlanish bilan uzviy bog‘liq bo‘lishi lozim. Bu jarayonda asosiy maqsad — bolaning organizmini zarur ozuqa moddalari bilan to‘liq ta‘minlash, ortiqcha yoki yetishmovchilik holatlarining oldini olishdir. Uyda bola MTTdan tashqari vaqt davomida ovqatlanadi. Agar bu ikki muhitdagi ovqatlanish bir-biriga mos kelmasa, bola o‘ta to‘yib yoki aksincha, yetarli ovqatlanmasligi mumkin. Masalan: Agar bolaga MTTda go‘shli taom berilgan bo‘lsa, kechqurun uyda sabzavotli yoki sutli taom berish maqsadga muvofiq.

Ota-onalar bolani ortiqcha shirinlik, gazli ichimlik, chips, tez tayyorlanadigan taomlar bilan ovqatlantirishdan saqlanishlari kerak. Quyida muvofiqlikni ta'minlashda asos bo'ladigan muhim tamoyillar yoritiladi.

### **Muvofiqlikning asosiy tamoyillari:**

**Kunlik energiya va ozuqa balansining saqlanishi.** Uy sharoitida ovqatlantirishda eng muhim jihatlardan biri — kunlik energiya sarfi va ozuqa moddalarining muvozanatini saqlashdir. Bola kun davomida Maktabgacha ta'lim tashkilotida ma'lum miqdorda kaloriya va ozuqa moddalarini qabul qiladi. Uyda beriladigan ovqatlar ushbu miqdorni ortiqcha oshirmasligi yoki kamaytirmasligi kerak. Agar bola:kun davomida yetarli miqdorda oqsil, yog' va uglevod qabul qilsa, uyda ovqat miqdori haddan tashqari ko'p bo'lsa, bu holat ovqat hazm qilish tizimiga ortiqcha yuk tushishiga olib keladi. Aksincha, uyda kam ovqat berilishi bolaning o'sish va rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ota-onalar: bolaning yoshiga mos kunlik kaloriya ehtiyojini bilishi, Maktabgacha ta'lim tashkilotidagi ovqatlanish hajmini inobatga olgan holda uy menyusini rejalashtirishi zarur.

**Maktabgacha ta'lim tashkiloti menyusini va uy menyusining bir-birini to'ldirishi.** Maktabgacha ta'lim tashkiloti va uy menyusini o'zaro takrorlanmasligi, balki bir-birini to'ldirishi lozim. Bu tamoyil muvofiqlikning eng muhim shartlaridan biridir.

Masalan: Maktabgacha ta'lim tashkilotida tushlikda go'shtli sho'rva va ikkinchi taom berilgan bo'lsa, uyda kechki ovqatda sutli, sabzavotli yoki yengil bo'tqa berilishi maqsadga muvofiq.

Agar bir xil turdagi ovqatlar: kun davomida bir necha marotaba takrorlansa, ayniqsa yog'li va og'ir taomlar ustun bo'lsa, bolada ishtahaning pasayishi va ovqatdan bezish holati yuzaga keladi. Shu bois ota-onalar Maktabgacha ta'lim tashkiloti tomonidan tuziladigan haftalik yoki kunlik menyu bilan tanishib borishlari va uy ovqatlarini shunga mos ravishda tashkil etishlari zarur.

**Ovqatlanish vaqti va miqdorining mosligi.** Uy sharoitida ovqatlanishda ovqatlanish vaqti va miqdoriga qat'iy rioya etish muhim ahamiyatga ega. Bola organizmi ma'lum vaqt oralig'ida ovqat qabul qilishga o'rganadi. Ovqatlanish vaqti buzilganda: bola ovqatni istamay iste'mol qiladi, ishtaha yo'qoladi, kechki payt ko'p ovqat yeyishga odatlanadi. Uyda: kechki ovqat uxlashdan 2–3 soat oldin berilishi, ovqat miqdori yengil va me'yorida bo'lishi, bolani majburlab ovqatlantirmaslik tavsiya etiladi. Ovqat miqdorining mosligi esa bolaning yoshiga, jismoniy faolligiga va kun davomida iste'mol qilgan ovqatlariga bog'liq holda belgilanadi.



**Gigiyena va tayyorlash texnologiyasiga rioya etish.** Uy sharoitida ovqat tayyorlashda gigiyena qoidalari va to‘g‘ri texnologiyaga amal qilish bolaning sog‘lig‘ini saqlashda muhim omil hisoblanadi. Bunda quyidagilarga e‘tibor berilishi lozim: ovqat tayyorlashdan oldin qo‘llarni yuvish, mahsulotlarni tozalash va yuvish qoidalariga rioya etish, ovqatni qayta-qayta isitmaslik, bolaga mos bo‘lmagan achchiq, sho‘r va qovurilgan taomlarni bermaslik. Noto‘g‘ri tayyorlangan yoki gigiyenik talablarga javob bermaydigan ovqatlar: oshqozon-ichak kasalliklariga, zaharlanish holatlariga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli uyda tayyorlangan ovqatlar MTTdagi ovqatlar kabi sog‘lom va xavfsiz bo‘lishi lozim.



**Vitamin va minerallar balansini ta'minlash.** Bolaning to'laqonli rivojlanishi uchun vitamin va mineral moddalar yetarli darajada qabul qilinishi zarur. Uy sharoitida bu balansni ta'minlash imkoniyati kengroq bo'ladi. Uyda: yangi meva va sabzavotlar, ko'katlar, sut va sut mahsulotlari, yong'oq va quritilgan mevalar ratsionga kiritilishi muhim. Agar bola maktabgacha ta'lim tashkilotida asosiy ovqatlarni iste'mol qilsa, uyda vitaminlarga boy yengil ovqatlar berilishi: immunitetni mustahkamlaydi, mavsumiy kasalliklarning oldini oladi, umumiy rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Vitamin yetishmovchiligi esa tez charchash, ishtahaning pasayishi va tez-tez kasallanishga olib kelishi mumkin. Uy sharoitida ovqatlanish va uni maktabgacha ta'lim tashkiloti bilan muvofiqlashtirish bolaning sog'lom o'sishi va rivojlanishini ta'minlaydi. Kunlik energiya balansi, menyularning bir-birini to'ldirishi,

ovqatlanish vaqti, gigiyena va vitamin-mineral ta'minoti — bularning barchasi muvofiqlikning asosiy tamoyillari hisoblanadi. Ota-onalar ushbu tamoyillarga amal qilgan holda bolalarda sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishlari mumkin.

### **Ota-onalar bilan ishlash tartibi**

Ota-onalar bilan hamkorlik — bolalarni to'g'ri ovqatlantirish tizimining ajralmas qismidir. Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachilari, hamshiralari va oshpazlari ota-onalar bilan muntazam ishlashlari zarur.

**Ota-onalar bilan ishlash shakllari.** Ota-onalar bilan hamkorlik bolani to'g'ri ovqatlantirishda muhim ahamiyatga ega.

#### **Asosiy yo'nalishlar:**

- **Ma'rifiy suhbatlar va seminarlar:** bolalar ovqatlanishining ahamiyati, parhez, gigiyena haqida tushuntirish. Ma'rifiy ishlar:
  - “Sog'lom ovqatlanish haftaligi”, “Vitaminlar kuni”, “Sog'lom nonushta” kabi tadbirlar tashkil etiladi.
  - Tarbiyachilar va tibbiy xodimlar ota-onalarga sog'lom ovqatlanish bo'yicha ma'lumotnomalar, bukletlar tarqatadi.
  - “Bola ovqatida muvozanatli menyu tuzish” mavzusida amaliy mashg'ulotlar o'tkazish. Ota-onalar ishtirokida sog'lom taom tayyorlash ko'rgazmalari tashkil etish.



- **Ko‘rgazmali materiallar:** ovqatlanish piramidasi, sog‘lom menyu namunalarini joylashtirish.

- **Axborot burchaklari:** ota-onalar uchun foydali tavsiyalar yozilgan stendlar tashkil etish.

- **Individual maslahatlar:** agar bola ovqat tanlab yesa yoki allergiyasi bo‘lsa, ota-onaga shaxsiy tavsiya berish. Allergiyasi yoki maxsus parhez talab qiluvchi bolalarning ota-onalari bilan individual suhbatlar o‘tkaziladi.

**Ota-onalarga tavsiyalar:** Bolani ovqatlanishga majburlamaslik, balki unda sog‘lom ishtahani shakllantirish. Ko‘plab ota-onalar bolasi kam ovqat yesa yoki ayrim taomlarni yoqtirmasa, uni majburan ovqatlantirishga harakat qiladi. Biroq mutaxassislar fikriga ko‘ra, bolani majburlab ovqatlantirish sog‘lom odatlarni shakllantirmaydi, aksincha ovqatga nisbatan salbiy munosabat paydo bo‘lishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun bolada sog‘lom ishtahani majburlashsiz, to‘g‘ri yondashuv orqali shakllantirish muhimdir. Avvalo, bolaning ochlik va to‘qlik signallarini hurmat qilish kerak. Bola qachon ochligini va qachon to‘yganini tanasi orqali his qiladi. Agar u ovqatni tugatishni istamasa,

majburlash shart emas. Bu orqali bola o‘z tanasini tinglashni o‘rganadi va kelajakda ortiqcha ovqatlanishdan saqlanadi.

Ikkinchidan, ovqatlanish rejimi muhim ahamiyatga ega. Har kuni bir xil vaqtda ovqatlanish bolaning organizmini tartibga soladi va tabiiy ishtahani kuchaytiradi. Ovqatlanish oralig‘ida shirinliklar, gazli ichimliklar yoki tez-tez tamaddi qilish ishtahani pasaytiradi. Shu sababli, asosiy ovqatlar orasida faqat foydali yeguliklar berish tavsiya etiladi.

Uchinchidan, oilaviy ovqatlanish muhiti katta rol o‘ynaydi. Bola kattalarga taqlid qiladi. Agar ota-ona sog‘lom ovqatlarni mamnuniyat bilan iste‘mol qilsa, bola ham ularga qiziqqa boshlaydi. Ovqatlanish paytida televizor, telefon va boshqa chalg‘ituvchi omillarni cheklash, stol atrofida iliq va tinch muhit yaratish ishtahani yaxshilaydi.

To‘rtinchidan, bolani ovqat tayyorlash jarayoniga jalb qilish foydali. Masalan, sabzavotlarni yuvish, stol tuzash yoki taom nomini tanlash. Bola o‘zi ishtirok etgan ovqatni tatib ko‘rishga ko‘proq moyil bo‘ladi. Bu usul yangi mahsulotlarga qiziqishni oshiradi.

Shuningdek, ovqatni rag‘bat yoki jazoga aylantirmaslik kerak. “Agar ovqatni yemasang, shirinlik yo‘q” yoki “yeb bo‘lsang, sovg‘a beraman” kabi yondashuvlar ovqatlanish jarayonini tabiiy ehtiyoj emas, majburiyatga aylantiradi. Xulosa qilib aytganda, bolada sog‘lom ishtahani shakllantirish sabr, tushunish va to‘g‘ri muhitni talab qiladi. Majburlash o‘rniga, mehr bilan yo‘naltirish, ijobiy namuna ko‘rsatish va bolaning individual xususiyatlarini inobatga olish eng samarali yo‘ldir.

Bolaning ovqatlanish vaqtini maktabgacha ta'lim tashkilotidagi jadval bilan muvofiqlashtirish. Bunda bolaning sog'lom rivojlanishi, yaxshi kayfiyati va ta'lim jarayonida faol bo'lishi ko'p jihatdan uning ovqatlanish tartibiga bog'liq. Shu sababli bolaning uydagi ovqatlanish vaqti MTTda belgilangan kun tartibi bilan muvofiq bo'lishi juda muhim. Bu masalada ota-onalarning o'rni va mas'uliyati katta.

Avvalo, ota-onalar MTTdagi ovqatlanish jadvali bilan yaqindan tanishib chiqishi lozim. Qachon nonushta, tushlik, poldnik va kechki ovqat berilishi haqida aniq ma'lumotga ega bo'lish uyda ham shu vaqtlarga yaqin rejimni saqlashga yordam beradi. Bu bolaning organizmida refleks shakllantirib, belgilangan vaqtda ochlik hissini paydo qiladi.

Ikkinchidan, uydagi dam olish kunlarida ham ovqatlanish rejimiga rioya qilish muhim. Ko'p ota-onalar dam olish kunlari bolani kech uyg'otadi yoki ovqatlanish vaqtini o'zgartirib yuborishadi. Bu esa do'stona MTT rejimiga moslashishni qiyinlashtiradi. Shuning uchun shanba-yakshanba kunlari ham bolaning nonushta va tushlik vaqtlari MTT jadvaliga yaqin bo'lishi tavsiya etiladi.

Uchinchidan, MTTga ketishdan oldin bolani ortiqcha ovqatlantirmaslik kerak. Ayrim hollarda ota-onalar bola och qolib qolmasin deb, uyda ko'p ovqat berib yuboradi. Natijada bola bog'chadagi nonushta yoki tushlikni istamaydi. Uyda yengil va meyoriy ovqat berish, asosiy ovqatni MTTda iste'mol qilishga imkon yaratadi.

To'rtinchidan, maktabgacha ta'lim tashkilotida berilgan taomlar haqida bola bilan suhbatlashish foydali. Ota-onalar boladan "bugun bog'chada nima yeding?", "qaysi taom yoqdi?" deb so'rab tursa, bolada

ovqatlanishga nisbatan ijobiy munosabat shakllanadi. Shuningdek, uyda ham shunga o‘xshash sog‘lom taomlarni tayyorlash mumkin.

Beshinchidan, uyda tamaddilarni nazorat qilish muhim ahamiyatga ega. Asosiy ovqatlar orasida shirinliklar, chips yoki gazli ichimliklarni ko‘p iste‘mol qilish bolaning maktabgacha ta‘lim tashkilotidagi ovqatga bo‘lgan ishtahasini pasaytiradi. Shuning uchun meva, qatiq, suv kabi foydali mahsulotlarga ustuvorlik berish kerak.

Xulosa qilib aytganda, bolaning ovqatlanish vaqtini maktabgacha ta‘lim tashkilotida jadvali bilan muvofiqlashtirish uchun ota-onalar tomonidan rejali, izchil va hamkorlikka asoslangan ishlar amalga oshirilishi lozim. Uy va MTT o‘rtasidagi bir xil rejim bolaning sog‘lig‘i, ishtahasi va kun davomidagi faolligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

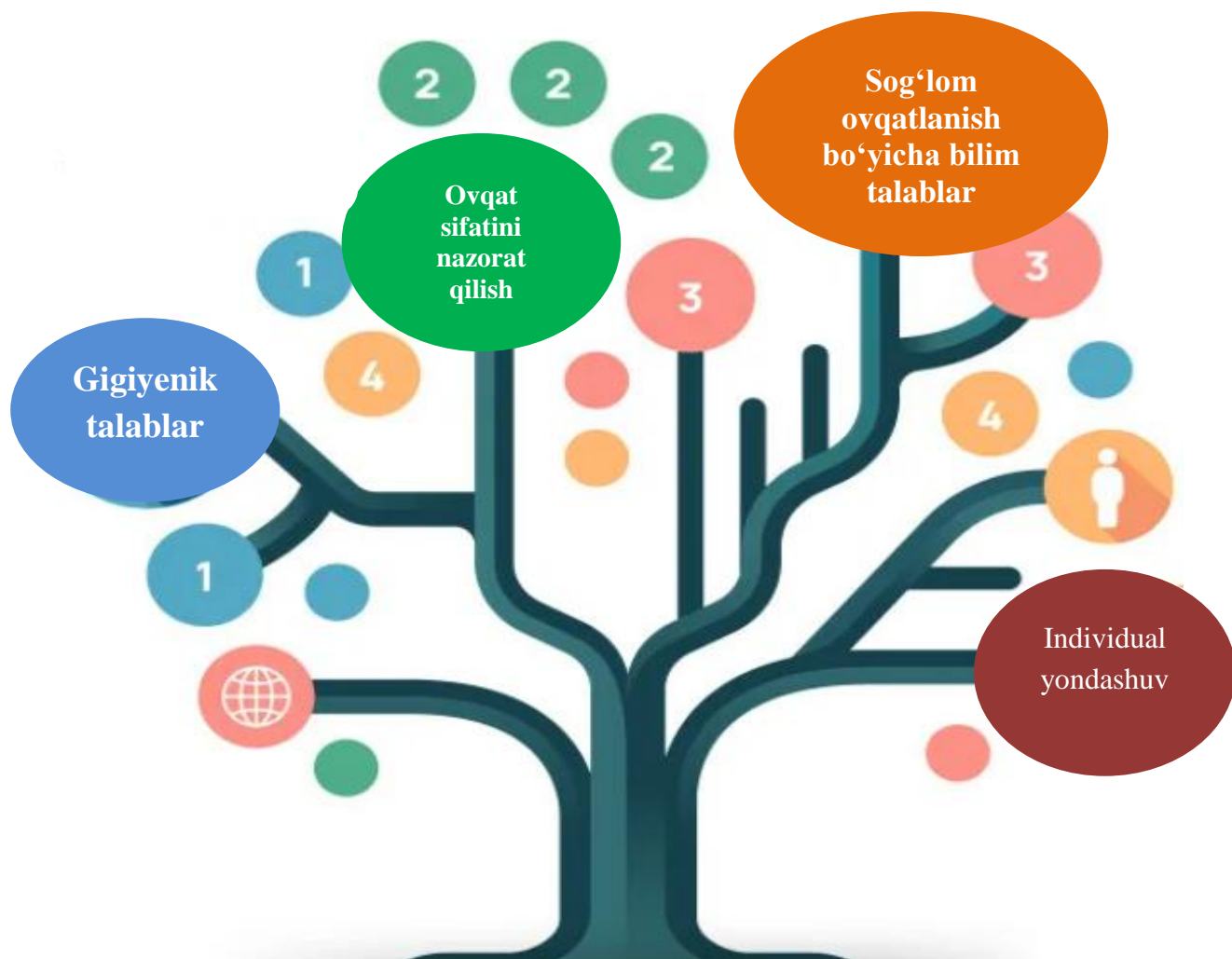
---

**Maktabgacha ta‘lim tashkilotida bolalarni ovqatlantirish** — bu nafaqat ovqat berish, balki sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, gigiyena madaniyatiga o‘rgatish va bolalarda to‘g‘ri ovqatlanish odatini mustahkamlash jarayonidir.

---

## Tarbiyachiga qo‘yiladigan asosiy talablar

Bu jarayonning to‘g‘ri tashkil etilishi tarbiyachining kasbiy mas’uliyati, madaniyati va bilimiga bog‘liq. **Tarbiyachining umumiy vazifalari.** Tarbiyachi bolalarni ovqatlanishga tayyorlash, ularni ovqatlanish jarayonida kuzatish, gigiyena qoidalariga rioya ettirish hamda ovqatlanishdan keyin tartibni saqlash uchun javobgardir.



Tarbiyachi:

- Bolalarni ovqatlanishga madaniyatli tayyorlaydi;
- Ovqatlanish vaqtida xulq-atvor qoidalarini o‘rgatadi;

- Bola ovqatni to‘g‘ri iste‘mol qilayotganini kuzatadi;
- Ovqatdan keyin bolalarning holatini (ishtiha, holsizlanish, allergik reaksiya va boshqalar) nazorat qiladi.

## **Tarbiyachiga qo‘yiladigan asosiy talablar**

**1.1. Gigiyenik talablar.** Tarbiyachi shaxsiy gigiyena qoidalariga qat‘iy amal qilishi kerak: toza kiyim, o‘nglangan soch, tirnoqlar, tozalangan qo‘llar.

- Ovqat tarqatishdan oldin va keyin qo‘lini sovun bilan yuvishi majburiy.
- Ovqatlanish vaqtida tarbiyachi **ish kiyimi (xalat, qalpoqcha)** kiyishi kerak.
- Bolalarga ovqat berishdan avval stol, idish-tovoq, qoshiq va krujkalar tozaligini tekshiradi.

## **1.2. Sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha bilim talablar.**

Tarbiyachi quyidagi bilimlarga ega bo‘lishi lozim:

- Maktabgacha yoshdagi bolalarning ovqatlanish me‘yorlari va energetik ehtiyojlari;
- Oqsil, yog‘, uglevod, vitamin va mineral moddalarning ahamiyati;
- Bolalarning yoshi bo‘yicha porsiya miqdori va taom turlari;
- Allergik reaksiyalarni oldini olish choralari;
- Ovqatlanish vaqtida xavfsizlik qoidalari (bo‘g‘ilib qolish, issiq taom, begona buyumlar kirmasligi).

### **1.3. Ovqat sifatini nazorat qilish**

- Tarbiyachi ovqat berilishidan oldin taomning ko‘rinishi, hidi, harorati va miqdoriga e‘tibor beradi.
- Ovqat juda issiq yoki sovuq bo‘lmasligini, gigiyenik talabga javob berishini tekshiradi.
- Zarur hollarda tibbiy xodim yoki oshxona mudiri bilan maslahatlashadi.

### **1.4. Individual yondashuv**

- Har bir bolaning sog‘lig‘ini, ishtahasini va parhez talablarini hisobga olish.
- Allergik yoki maxsus ovqat talab qiluvchi bolalarga alohida e‘tibor berish.

Tarbiyachining ovqatlantirish jarayonidagi roli nafaqat ovqat tarqatish yoki nazorat qilish bilan chegaralanmaydi. U — bolalarda sog‘lom ovqatlanish madaniyati, gigiyenik ko‘nikmalar va mustaqillikni shakllantiruvchi asosiy shaxsdir. Tarbiyachiga qo‘yiladigan talablar quyidagicha umumlashtiriladi:

- Shaxsiy va bolalar gigiyenasiga rioya qilish;
- Ovqatlanish jarayonini tashkil etish va nazorat qilish;
- Pedagogik va psixologik yondashuvga ega bo‘lish;
- Ota-onalar va tibbiy xodimlar bilan hamkorlikda ishlash.

**TOZA QO'LLAR**  
**Yuqumli kasalliklarning oldini olishning eng sodda va samarali usuli**

**QO'L YUVISHNING ASOSIY QADAMLAR**

- Kaftlarni ishqalash;
- Qo'l ustlarini ishqalash;
- Barmoqlar orasini tozalash;
- Bosh barmoqlarni yuvish;
- Tirnoq ostlarini tozalash;
- Bilaklargaacha yuvish;
- Toza sochiq bilan quritish;

**QO'L YUVISH KERAK BO'LADIGAN VAZIIYATLAR**

- Ovqatdan oldin va keyin;
- Hojatxonadan chiqqandan so'ng;
- Ko'chadan uyga kirganda;
- Yotal yoki aksirishdan keyin;
- Bolani parvarish qilganda;
- Jamoat joylaridan keyin;



**QO'L YUVISH NIMA UCHUN MUHIM?**

- Virus va bakteriyalarni yo'q qiladi;
- Gripp, O'RV, diareya kabi kasalliklarning tarqalishini kamaytiradi;
- Bolalarda immunitetni mustahkamlaydi;
- Jamoat salomatligini himoya qiladi;

**TOZA QO'L — SOG'LIQ GAROVI**

- 20–40 soniya davomida sovun bilan yuvish yetarli;
- Antiseptiklar qo'l yuvishni o'rinni bosa olmaydi, faqat qo'shimcha vosita;
- Maktab va bog'chalarda gigiyena burchaklari bo'lishi shart;

## NAZORAT SAVOLLARI

1. Maktabgacha ta'lim tashkilotida va uy sharoitida ovqatlanishni muvofiqlashtirishning asosiy maqsadi nima?
2. Bog'cha va uy ovqatlanishi o'rtasidagi farqlar bolaning ovqatlanish odatlariga qanday salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin?
3. Kun davomida bolaning ovqatlanish tartibi (vaqt oralig'i) qanday bo'lishi kerak?
4. Bog'chada 4 marta ovqatlanish tashkil etilgan bo'lsa, uyda qancha marta ovqat berish tavsiya etiladi?
5. Bog'chada berilmaydigan, lekin uyda ko'p iste'mol qilinadigan mahsulotlar qaysilar bo'lishi mumkin va ular qanday muammolarni keltirib chiqaradi?

6. Bolada qabziyat yoki ovqat hazm qilish muammolari ko‘payishi bog‘cha va uy ovqatlanishidagi qanday nomuvofiqlikdan kelib chiqishi mumkin?
7. Ota-onalar bilan ovqatlanish bo‘yicha muloqotni tashkil etishda qanday usullar samarali hisoblanadi?
8. Bog‘chada sabzavot va mevalar yetarli berilayotgan bo‘lsa, uyda ularni kam iste‘mol qilishning sabablari qanday bo‘lishi mumkin?
9. Shirinlik va gazlangan ichimliklarni uyda ko‘p berish bog‘chadagi ovqatlanish odatlariga qanday ta‘sir qiladi?
10. Bog‘cha va uy o‘rtasida ovqatlanishni muvofiqlashtirish uchun ota-onalarga beriladigan eng muhim 3–4 ta maslahatni sanab bering.
11. Bolaning uyqu tartibi ovqatlanishga qanday ta‘sir qiladi va bu ikki muassasa o‘rtasida qanday bog‘liqlik bo‘lishi mumkin?
12. Bog‘chada bolalar ovqatni mustaqil yeyishga o‘rgatilayotgan bo‘lsa, uyda ota-onaning “yemasa majburlash” usuli qanday oqibatlarga olib keladi?
13. Bolalar ovqatiga nisbatan tanlab yeyish odati qayerda (uyda yoki bog‘chada) ko‘proq shakllanadi va buning oldini olish uchun nima qilish kerak?
14. Bog‘chada kunlik kaloriya normasi qisman qondirilsa, uyda qolgan qismini qanday taqsimlash lozim?
15. Ota-onalar bilan o‘tkaziladigan “ovqatlanish bo‘yicha ota-ona yig‘ilishi”da qanday mavzularni muhokama qilish foydali?

16. Bog'chada berilmaydigan shirin nonushta mahsulotlari (shokoladli don, shirin donli nonushta) uyda ko'p bo'lsa, qanday natijalar yuzaga kelishi mumkin?
17. Bolaning jismoniy faolligi va ovqatlanish miqdori o'rtasidagi bog'liqlikni qanday tushuntirish mumkin?
18. Uyda kechki ovqatni juda kech berish (21:00 dan keyin) bog'chadagi ovqatlanishga qanday ta'sir qiladi?
19. Bog'cha va uy o'rtasida ovqatlanishni muvofiqlashtirishda tarbiyachining asosiy vazifalari qaysilar?
20. Agar bola bog'chada yaxshi ovqatlanib, uyda ovqatni rad etayotgan bo'lsa, bu holatning eng keng tarqalgan sabablari qaysilar?

## KEYS

---

### **“Bog‘cha va uy ovqatlanishidagi nomuvofiqlik – sabab va yechimlar”**

#### **Vaziyat (situatsiya):**

5 yoshli Madina MTT o‘rta guruhida 1 yildan beri qatnaydi. Tarbiyachi va onasi bir xil muammoni turli tasvirlayapti:

#### **Bog‘chada (tarbiyachi kuzatuv):**

- Nonushta (8:00) va ikkinchi nonushta (10:30) – bo‘tqa, tvorog, sutli mahsulotlar – yaxshi yeydi.
- Tushlik (13:00) – sho‘rva, go‘sht/baliq, garnir, sabzavot salatasi – likopchani to‘liq yeb bitiradi.
- Kechki ovqat (16:00) – sutli taom yoki nonli ovqat – yaxshi ovqatlanadi.
- Sabzavot va mevalarni yaxshi qabul qiladi, qabziyat kuzatilmagan.

#### **Uyda (onasining hikoyasi):**

- Ertalab nonushta qilmaydi – faqat shirin choy + pechenye yoki shokoladli non.
- Uyga qaytgach (~17:00–18:00) ovqat yemaydi, charchaganini aytib shirinlik talab qiladi.
- Kechki ovqat ~20:30–21:00 – ovqatni aralashtirib, ko‘p qismini qoldiradi.
- Sabzavot deyarli yemaydi (faqat kartoshka), kuniga 2–3 stakan shirin sharbat/gazlangan ichimlik ichadi.
- So‘nggi 2 oyda qabziyat 3–4 kunda bir marta bo‘lib turibdi.

**Izohlar (tushuntirish):**

- Bog‘chada 4 marta ovqatlanish, ratsion me‘yoriy hujjatlar asosida (sabzavot, meva, sut muvozanatli).
- Uyda 3 marta ovqatlanish, vaqt oralig‘i buzilgan, shirin ichimlik va shirinliklar ko‘p.
- Bolaning vazni o‘smoqda, ammo uyda hazm qilish muammolari bor.
- Pedagog va ota-ona o‘rtasida suhbatlar bor, lekin umumiy reja hali tuzilmagan.



## **MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARDA MAHSULOTLARNI QABUL QILISH**

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilar va maktab o'quvchilarini xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etishda eng avvalo oziq-ovqat mahsulotlarining sifati, tashib keltirilishi, saqlanishi va tayyorlanishi muhim hisoblanadi.

Tarbiyalanuvchilar va o'quvchilarni xavfsiz ovqatlanishini tashkil etishda quyidagi qoidalarga amal qilish juda muhimdir: Oziq-ovqat mahsulotlarini xavfsizligini ta'minlash uchun mahsulotlar xom-ashyosi, masalliqalar va oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish, tashish, saqlash va realizatsiya qilish talablariga rioya etilishi lozim;

Maktabgacha ta'lim tashkilotlariga tayyor oziq-ovqat mahsulotlarini va ular xom-ashyolarini maxsus transportlarda tashib kelinishi lozim va ushbu transport vositalaridan boshqa maqsadda foydalanishga yo'l qo'yilmaydi. Ushbu transport vositalari kuzovi ichki tarafidan oson yuviladigan va dezinfeksiyalanadigan materiallardan yasalgan bo'lishi kerak;

Transport vositalarida oziq-ovqat mahsulotlari alohida, maxsus qopqoqli idishlarda (tozalash va dezinfeksiyalash vositalariga chidamli bo'lgan), "Faqat oziq-ovqat uchun" deb yozilgan belgi qo'yilgan holda bo'lishi va maqsadli (o'z o'rnida) ishlatilishi lozim;

Oziq-ovqat mahsulotlari va xom-ashyolarni yetkazib beruvchi transport vositalarida oziq-ovqat mahsulotlarini (ularning turlariga qarab) belgilangan haroratda saqlash muhim;

Oziq-ovqat mahsulotlari va xom-ashyolarni yetkazib beruvchi shaxsning mahsulotlarni yuklash va tushirish uchun maxsus kiyimi (xalat, bosh kiyimi, qo‘lqopi va boshqalar) bo‘lishi, tibbiy ko‘rikdan o‘tgan bo‘lishi, yuqumli kasallik belgilari, ifloslangan yarasi, ochiq jarohati bo‘lmasligi, shuningdek, shaxsiy gigiena talablariga rioya qilishi shart;

Tashish jarayonida xom-ashyo va tayyor oziq-ovqat mahsulotlar bir-biri bilan muloqotda bo‘lmasli kerak;

Barcha mahsulotlar qabul qilib olinayotganda, ularning kelib chiqishi, sifati, saqlanish holati, qadog‘i butunligi va xavfsizligini tasdiqlovchi hujjatlar mavjudligiga ishonch hosil qilish lozim;

Oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish, tashish, saqlash va realizatsiya qilish jarayonida amaldagi sanitriya qoidali, normalari va gigiena normativlari talablariga rioya qilinishi shart.

Tashib keltiriladigan barcha oziq-ovqat mahsulotlarini ta’lim muassasasalari qoshidagi brakeraj komissiyasi tomonidan ko‘rib chiqilishi, o‘rnatilgan tartibda rasmiylashtirilgan holda to‘g‘ri va sifatli qabul qilib olinishi kerak;

Omborxonalarda oziq-ovqat mahsulotlari va ularning xom-ashyolarini o‘rnatilgan tartibda, harorat talablariga mos ravishda saqlash lozim;

Oziq-ovqat mahsulotlarini tayyorlash, ularga termik ishlov berish jarayonidja taomlar tayyorlash va pishirish texnologiyalariga to‘liq amal qilish zarur;

Oziq-ovqat mahsulotlarini tayyorlash uchun mo'ljallangan bino va inshootlar toza va sifatli ichimlik suvi bilan ta'minlangan bo'lishi zarur;

Oziq-ovqat mahsulotlarni ishlab chiqarish, tashish, saqlash va realizatsiya qilish bilan shug'ullanuvchi xodimlar malakasi muntazam oshirib borilishi kerak.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida (MTT) bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishi to'g'ri ovqatlanish bilan bevosita bog'liq. Shu sababli ovqat tayyorlash uchun ishlatiladigan mahsulotlarning sifati, tozaligi va xavfsizligi eng muhim omil hisoblanadi.

**Mahsulotlarni qabul qilish** — bu oziq-ovqat xavfsizligi va sifatini ta'minlash jarayonining birinchi bosqichi bo'lib, quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Mahsulotni yetkazib beruvchidan qabul qilish;
- Sifat va gigiyena talablariga muvofiqligini tekshirish;
- Mahsulotlarni saqlash sharoitlarini nazorat qilish.

**Mahsulotlarni qabul qilishning umumiy qoidalari:**

1. Mahsulotni qabul qiluvchi xodim (tarbiyachi yoki oshpaz) **shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishi kerak**: toza kiyim, qo'l yuvish, maxsus bosh kiyim.
2. Mahsulot qadoqlangan holda kelishi kerak, zarar ko'rmagan, muddatida yetkazilgan bo'lishi lozim.
3. Har bir mahsulotning **tarkibi, ishlab chiqarilgan sanasi va saqlash muddati** tekshiriladi.

4. Mahsulot qabul qilinayotganda **temperatura va vizual tekshiruv** amalga oshiriladi.
5. Qabul qilingan mahsulotlar **ro'yxatga olinadi** va tegishli hujjat (olib kelish kvitantsiyasi, sifat sertifikatini) bilan tasdiqlanadi.

## Go'sht mahsulotlarini qabul qilish

### Qabul qilish qoidalari:

- Go'sht mahsuloti faqat **maxsus sovutilgan transportda** yetkazilishi kerak (0–4°C).
- Mahsulot qadoqlangan, yorlig'i to'liq va buzilmagan bo'lishi lozim.
- Go'sht rangi, hid va tuzilishi tekshiriladi:
  - Rangining yashil yoki kul rangga o'tmaganligi;
  - Hidi yomon bo'lmasligi;
  - Qattiq yoki yupqa tuzilishga ega bo'lishi.
- Go'shtni qabul qilayotganda **sovutgich harorati o'lchanadi.**

### Qabul qilishda e'tibor beriladigan hujjatlar:

- Sifat sertifikatini yoki pasport;
- Yetkazib berilgan miqdor kvitantsiyasi;

Saqlash va yetkazish sharoitlariga oid ma'lumotlar. Inson organizmi o'sish va rivojlanish davrida aql-ruhiy hamda jismoniy taraqqiyot uchun ozuqa moddalariga, ayniqsa, oqsil manbai sifatidagi go'shtga ehtiyoj sezadi. 1-3 yoshdagi bolalar uchun tavsiya etilgan meyor kuniga taxminan 75 grammni tashkil etadi. 4-6 yoshda bu ko'rsatkich 100 grammga, 7-10 yoshda esa 120 grammga ko'tariladi. 3–7 yosh davri bola organizmining jadal o'sish va rivojlanish bosqichi hisoblanadi. Bu davrda bolaning suyak-mushak tizimi, qon aylanish tizimi, asab tizimi va immuniteti shakllanadi. Shu jarayonda to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish, ayniqsa go'sht mahsulotlarini meyoriy qabul qilish muhim ahamiyatga ega. Go'sht mahsulotlari bola organizmi uchun zarur bo'lgan yuqori sifatli oqsillar, temir, vitaminlar va boshqa muhim moddalar manbai hisoblanadi.


Go'sht mahsulotlarining bola organizmi uchun ahamiyati. Go'sht mahsulotlari biologik qiymati yuqori bo'lgan oziq-ovqat turlaridan biri bo'lib, ular bolalar ovqat ratsionida alohida o'rin tutadi. Go'sht tarkibida:

- to'laqonli oqsillar,
- temir moddasi,
- B guruhi vitaminlari (B1, B2, B6, B12), fosfor, rux kabi minerallar mavjud bo'ladi. 3–7 yoshli bolalarda go'sht mahsulotlarini qabul qilish: mushak va to'qimalarning o'sishiga yordam beradi, qon hosil bo'lish jarayonini yaxshilaydi, kamqonlikning oldini oladi, miya faoliyati va aqliy rivojlanishni qo'llab-quvvatlaydi, organizmning kasalliklarga chidamliligini oshiradi.



Ayniqsa hayvon oqsili bola organizmi tomonidan oson o'zlashtirilishi bilan ahamiyatlidir. 3–7 yoshli bolalar uchun tavsiya etiladigan go'sht turlari maktabgacha yoshdagi bolalar ovqat ratsioniga kiritiladigan go'sht

mahsulotlari yengil hazm bo‘ladigan, yog‘ miqdori meyorda bo‘lgan turlardan tanlanishi kerak.

 Tavsiya etiladigan go‘sh turlari: mol go‘sh ti, qo‘y go‘sh ti (yog‘siz qismi), tovuq go‘sh ti, kurka go‘sh ti, qoyan go‘sh tlarini iste‘mol qilish mumkin. Bu go‘sh turlari bolalar organizmi uchun foydali hisoblanadi va to‘g‘ri tayyorlangan holda yaxshi o‘zlashtiriladi.

✗ Tavsiya etilmaydigan go‘sh t mahsulotlari: dudlangan mahsulotlar, haddan tashqari yog‘li go‘sh tlar, kolbasa, sosiska, yarim tayyor mahsulotlar. Bunday mahsulotlar bola hazm tizimiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

3–7 yoshli bolalar uchun go‘sh t mahsulotlarini qabul qilish kunlik meyor asosida tashkil etilishi lozim. Yoshga qarab o‘rtacha quyidagi meyorlar tavsiya etiladi:

- 3–4 yosh: kuniga 50–60 gramm,
- 5–6 yosh: kuniga 70–80 gramm,
- 6–7 yosh: kuniga 80–100 gramm.

Go‘sh t mahsulotlari har kuni emas, balki hafta davomida meyoriy ravishda taqsimlanib berilishi mumkin. Bu bola hazm tizimiga ortiqcha yuk tushmasligini ta‘minlaydi. Bolalar uchun go‘sh t mahsulotlarini tayyorlashda tayyorlash usuli juda muhim hisoblanadi. Noto‘g‘ri tayyorlangan go‘sh t foydali xususiyatlarini yo‘qotishi yoki hazm

qilinishini qiyinlashtirishi mumkin. Tavsiya etiladigan tayyorlash usullari qaynatish, bug‘da pishirish, damlab pishirib iste‘mol qilish mumkin.

Go‘sh t quyidagi ko‘rinishlarda berilishi mumkin:

- qiyma holda (kotlet, teftel),
- mayda to‘g‘ralgan,
- yumshoq holatga keltirilgan.

3–7 yoshli bolalarda go‘sh t mahsulotlarini qabul qilishda quyidagi jihatlarga alohida e‘tibor qaratish lozim:



Agar bolada go'sht mahsulotlarini iste'mol qilgandan keyin og'irlik hissi, qorin og'rig'i yoki ishtaha pasayishi kuzatilsa, shifokor maslahati zarur.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida va uyda bolaning go'sht mahsulotlarini qabul qilishi o'zaro muvofiqlashtirilishi lozim.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining oshxonalarida foydalanishga ruxsat etilgan oziq-ovqat mahsulotlarining ro'yxati  
(*O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash vazirligining 2021 yil 17 iyuldagi 0016-21-son bo'yrug'i* )

Go'sht va go'sht mahsulotlari:

- I kategoriyali mol go'shti (sarpanja, kurak qismi, son-chanoq, file, bo'yin qismi, til);

- I kategoriyali buzoq go'shti (sarpanja, kurak qismi, son-chanoq, file, bo'yin qismi, til);

- I kategoriyali kam yog'li, suyaksiz qo'y go'shti;

- I kategoriyali tovuq, kurka go'shti (sarpanja, kurak qismi, son-chanoq, file, bo'yin qismi), haftasiga 2 martadan ko'p berilmaydi;

- I kategoriyali quyon go'shti (sarpanja, kurak kismi, son-chanoq, file, bo'yin qismi);

Agar bola maktabgacha yoshdagi tashkilotlarda, tushlikda go'shtli taom iste'mol qilgan bo'lsa, uyda yengil sabzavotli yoki sutli ovqatlar berish maqsadga muvofiqdir. Bu muvofiqlik: hazm tizimini muhofaza qiladi, ortiqcha oqsil qabul qilishning oldini oladi, ovqatlanish muvozanatini ta'minlaydi. 3–7 yoshli bolalar ovqat ratsionida go'sht mahsulotlari muhim o'rin tutadi. Ularni to'g'ri tanlash, meyoriy qabul qilish va to'g'ri tayyorlash bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishini ta'minlaydi. Ota-

onalar va maktabgacha ta'lim tashkiloti xodimlari go'sht mahsulotlarini berishda o'zaro hamkorlikda ish olib borishlari, bolalar salomatligini birinchi o'ringa qo'yishlari zarur.

### **Sabzavot mahsulotlarini qabul qilish**



Muvozanatli ovqatlanish faqat hayotning dastlabki ikki yilida bolalar uchun zarur degan keng tarqalgan fikr noto'g'ri. Har qanday yoshda bolani to'g'ri ovqatlantirish kerak. Bu uning o'sayotgan tanasi qanday rivojlanishini belgilaydi. Uch yoshdan yetti yoshgacha ular tez o'sishda davom etadilar. Yetti yoshga kelib, ularning vazni odatda bir yoshli bolaning vaznidan ikki baravar ko'p

bo'ladi. Bu yoshda bola nihoyatda faol bo'ladi, ko'p energiya sarflaydi, uning yagona manbai ovqatdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarning ovqatlanishida organizmga zarur bo'lgan oqsil va yog 'miqdori deyarli bir xil (kuniga taxminan 68 g), uglevodlar esa to'rt baravar ko'p.

Bolalar uchun oziq-ovqat mahsulotlarini taxminan "kundalik" va "har kuni bo'lmagan" ovqatlarga bo'lish mumkin. Masalan, sut, go'sht, non, sabzavotlar, mevalar, shuningdek, sariyog' va shakar bolalarga har kuni berilishi kerak (ikkinchisi kristall shaklida bo'lishi shart emas), keyin

tuxum, baliq, pishloq va tvorogni haftada 1-3 marta cheklash mumkin. Xususan, tuxumni har ikki kunda, tvorogni haftada ikki-uch marta, baliqni esa haftada bir marta berish mumkin, bu mahsulotning butun haftalik ratsionini (taxminan 250-280 g) "baliq" kuni iste'mol qilish mumkin. Bu miqdorlar taxminiy va bolalar hamma narsani yeyishlari shart emas. Ularni qachon ovqatlantirish kerak? Maktabgacha yoshdagi bolaga nonushta, tushlik yoki kechki ovqatni kunning qaysi vaqtida berish yaxshiroq?

Bir qarashda, bu unchalik muhim emasdek tuyulishi mumkin (axir, biz kattalar och qolganda ovqatlanamiz), ammo bu mutlaqo to'g'ri emas.

Bolada kunning ma'lum bir vaqtida ovqatlanish uchun shartli refleksi rivojlantirish uchun belgilangan ovqatlanish jadvali zarur, bu ovqat hazm qilish sharbatlarini yaxshiroq ishlab chiqarish va ovqatni to'liq singdirish uchun zarurdir. Shuning uchun, 3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalar nisbatan qat'iy ovqatlanish jadvaliga rioya qilishlarini ta'minlash muhimdir. Kuniga kamida to'rt marta ovqatlanish tavsiya etiladi. Bolaning kunlik ovqatlanishini shunday taqsimlash kerakki, nonushta va kechki ovqat taxminan 25%, tushlik 35-40% va tushdan keyingi 10-15% ni tashkil etsin. Nonushta maktabgacha yoshdagi bolalarga soat 8-9 atrofida eng yaxshi tarzda beriladi.

Keyin qolgan ovqatlar quyidagicha taqsimlanadi: tushlik soat 12-13 da, tushdan keyin gazak soat 16-17 da va kechki ovqat soat 19-20 da. Bolalarga boshqa vaqtda ovqat berilganda, hech bo'lmaganda to'g'ri vaqt oralig'iga rioya qilinishini ta'minlash kerak (taxminan 3-4 soatlik oraliq, bu oshqozonda to'liq hazm bo'lishini ta'minlaydi). Bolalar bu vaqt oralig'ida

mutlaqo hech narsa yemasligi kerak degani emas. Ular suv va juda shirin choy, neytral va/yoki ozgina kislotali sharbatlar, shuningdek, meva yoki rezavorlar ichishlari mumkin. Shirinliklar va pishirilgan mahsulotlar istalmagan. Bolalarda tartibsiz ovqatlanish ko'pincha ishtaha va ovqat hazm qilish muammolari bilan birga kelishini unutmang. Taomlarni pishirish va oshpazlik bilan qayta ishlashning o'ziga xos xususiyatlari mashhur ketchup, soya sousi, xren, achchiq qalampir, xantal va adjika kabi achchiq va kuchli ta'm beruvchi va qo'shimchalardan, shuningdek, mayonez va turli xil salat souslaridan qochishga bog'liq. Piyoz, sarimsoq, shuningdek, petrushka va ukropni me'yorida ishlatish mumkin.



Taomlarning ta'mini yaxshilash va rang-barang qilish uchun yangi mevalar, rezavorlar va sabzavotlar yaxshi tanlovdir, klyukva sousi yoki limon sharbati qo'shilishi mumkin.

Bolalarga paysiz go'sht va parranda go'shtining yumshoq bo'laklari, suyaksiz baliq va qattiq qobiqsiz yoki bo'laksiz kolbasa kerak. Yog'li go'shtlardan katta maktab yoshiga qadar saqlanish kerak.

Bu yoshdagi bolalar uchun qovurilgan ovqatlar maqbul bo'lsa-da, qaynatish, dimlash va pishirish afzalroq.

Mikroto'lqinli pechlar maqbuldir, garchi ular maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ovqat tayyorlash uchun ideal bo'lmasa ham.

3-7 yoshdagi bolalar uchun ovqat tayyorlashda nafaqat ovqatning ta'mini, balki uning ozuqaviy qiymatini ham hisobga olish muhimdir. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ba'zi ovqatlarni pishirish vaqti odatda kattalar uchun pishirishda ishlatiladigan vaqtlardan biroz farq qiladi. Go'sht (har qanday turdagi) odatda kamida 1,5-2 soat qaynatiladi, baliq uchun esa 15-20 daqiqa kifoya qiladi. Kartoshka, karam va sabzi 20-25 daqiqa davomida qaynatilishi mumkin, lavlagi esa taxminan bir soat davomida qaynatilishi kerak bo'ladi. Shuni yodda tutingki, haddan tashqari uzoq pishirish nafaqat ta'mini pasaytiradi, balki taomning ozuqaviy qiymatini ham pasaytiradi.

Sabzavotlar yog'lar va oqsillarga unchalik boy emas, ammo ular ko'plab vitaminlar va turli minerallarga boy. Sabzavotlar tarkibida juda ko'p miqdorda uglevodlar, shuningdek, bolaning normal rivojlanishi uchun zarur bo'lgan boshqa ko'plab birikmalar mavjud. Sabzavotlarda mavjud bo'lgan juda ko'p miqdordagi muhim ozuqa moddalari orasida pektin eng muhim hisoblanadi. Lavlagi eng ko'p miqdorda pektinni o'z ichiga oladi. Mutlaqo barcha sabzavotlarda mavjud bo'lgan tola ham muhimdir. Deyarli barcha sabzavotlar antioksidantlarning manbalari hisoblanadi; bu foydali komponentlar barcha organlar va tizimlarning ishlashiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, tana hujayralarini turli xil atrof-muhit omillarining agressiv ta'siridan himoya qiladi. O'simlik ovqatlaridagi vitaminlar va minerallar sog'lom immunitet tizimi va turli xil virusli va yuqumli kasalliklarning oldini olish uchun juda muhimdir. Ko'pgina sabzavotlar va mevalar sog'lom suyak rivojlanishi uchun zarur bo'lgan kaltsiyni o'z ichiga oladi va ular shuningdek, bolaning yuragi uchun muhim bo'lgan kaliyga boy.

Ularning bolalar uchun foydasi, shuningdek, ushbu mahsulotlarning aksariyati asab tizimining salomatligi va to'g'ri rivojlanishi, shuningdek, sog'lom teri va sochlarni saqlash uchun zarur bo'lgan B vitaminlarini o'z ichiga olishi bilan bog'liq. Eng foydali vitaminlar sabzavotlarda uchraydi.

Xo'sh, qaysi sabzavotlar eng foydali? Aslida bu savolga javob berish juda qiyin, chunki ularning barchasi o'ziga xos va foydali xususiyatlarga ega. Shuning uchun, keling, ayrim sabzavotlarda eng ko'p uchraydigan vitaminlarga e'tibor qarataylik.

A vitamini sabzi, no'xat, loviya va kartoshkada ko'p miqdorda mavjud.

D vitamini karam, sabzi va kartoshkada ko'p miqdorda mavjud.

E vitaminining tabiiy manbalariga salat bargi, no'xat, pomidor, qushqo'nmas va brokkoli kiradi.

C vitamini karam, kartoshka, bulg'or qalampiri va salat bargida ko'p miqdorda mavjud.

B vitaminlari kartoshka, salat bargi, lavlagi, no'xat va karamda mavjud. Bolalar uchun eng foydali sabzavotlar. Eng foydali sabzavotlarni ajratib ko'rsatish deyarli imkonsiz. Har bir sabzavot tarkibida ijobiy ta'sir ko'rsatadigan muhim ozuqa moddalari majmuasi mavjud. Eng foydali sabzavotlar haqida ba'zi xulosalar faqat ma'lum vaziyatlarga asoslanib chiqarilishi mumkin. Eng kam allergenlik salohiyatiga ega sabzavotlar: Karam, qovoq, bodring, piyoz, kartoshka.



Ko'rish qobiliyatini mustahkamlovchi sabzavotlar: sabzi, bulgar qalampiri, lavlagi.

Virusli va bakterial infeksiyalar uchun foydali: sarimsoq, piyoz, bulgar qalampiri, turp. Bolalar eng foydali sabzavotni tanlashda har doim o'z didiga tayanadilar. Va, bilamizki, ta'm haqida bahslashish mumkin emas.

Qabul qilish qoidalari:

Sabzavotlar toza, shikastlanmagan va chirik bo'lmagan bo'lishi kerak.

Har bir turdagi sabzavotning o'ziga xos belgilarini tekshirish:

Kartoshka: ko'k rang, boshlanib chiqqan tugunlar bo'lmashligi;

Sabzi: quruq, qattiq, chirik joylari yo'qligi;

Bodring: qattiq, shilliq, chirik yoki o'tkir hidsiz.

Sabzavotlar haroratga sezgir bo'lgani uchun sovutgich sharoitida tekshirish zarur. Qabul qilish hujjatlari: yetkazib beruvchi tomonidan

berilgan sifat sertifikati; miqdor va turi bo'yicha kvitantsiyalari bo'lishi kerak. Maktabgacha ta'lim tashkilotida mahsulotlarni qabul qilish bolalarning ovqat sifatini ta'minlashda birinchi va eng muhim bosqich hisoblanadi. Go'sht va sabzavot mahsulotlari har tomonlama tekshirilishi, gigiyena va saqlash qoidalariga rioya qilinishi kerak. Sabzavotlar o'sib borayotgan bolaning tanasi uchun muhim bo'lgan vitaminlar, mikroelementlar va boshqa ozuqaviy moddalarning xazinasidir. Bu ozuqa moddalarining barchasi bolalarning sog'lig'ini saqlashga, immunitet tizimini mustahkamlashga, energiyani oshirishga va kayfiyatini ko'tarishga yordam beradi. Ularning ichaklarga ijobiy ta'siri hammaga ma'lumdir.



## NAZORAT SAVOLLARI:

---

1. Maktabgacha ta'lim tashkilotida oziq-ovqat mahsulotlarini qabul qilish jarayonining asosiy maqsadi nima?
2. Mahsulotlarni qabul qilishda brakeraj komissiyasi tarkibiga qaysi shaxslar kiritilishi shart?
3. Brakeraj komissiyasi qaysi hujjatlarni tuzishi va yuritishi majburiy?
4. Tez buziladigan mahsulotlarni qabul qilishda harorat rejimi qanday bo'lishi kerak?
5. Mahsulot qabul qilishda majburiy tekshiriladigan hujjatlar ro'yxatini keltiring.
6. Yetkazib berilgan mahsulotda sifat sertifikatini bo'lmasa, qanday choralar ko'rilishi lozim?
7. Saqlash muddati o'tgan mahsulotni qabul qilish mumkinmi va bunday holatda nima qilish kerak?
8. Organoleptik baholash deganda nima tushuniladi va u qaysi mahsulotlar uchun majburiy?
9. Mahsulot qabul qilish jarayonida "Keltirilgan mahsulotlar sifati haqida ma'lumot" jurnalida qanday ma'lumotlar qayd etiladi?
10. Brakeraj daftari qancha muddat saqlanadi va kim tomonidan imzolanishi kerak?
11. Muzlatilgan mahsulotlar qabul qilinganda qanday haroratni o'lchash lozim va qaysi asbob bilan?

12. Mahsulot qadoqida markirovka yirtilgan yoki yo‘q bo‘lsa, uni qabul qilish mumkinmi?
13. Yetkazib beruvchi tomonidan taqdim etilgan hujjatlar nusxalari qayerda saqlanadi?
14. Qabul qilingan mahsulotni rad etish uchun asos bo‘ladigan holatlar qaysilar?
15. Mahsulot qabul qilish jarayonida sanitariya-gigiyena talablari qanday bajarilishi kerak?
16. Bir xil turdagi mahsulotning bir nechta partiyasi bir kunda kelsa, ularni qanday farqlash lozim?
17. Mahsulot qabul qilishda qaysi me‘yoriy hujjatlar asos qilib olinadi (asosiy nomlarini keltiring)?
18. Brakeraj komissiyasi a‘zolaridan biri yo‘q bo‘lsa, qabul qilish jarayonini davom ettirish mumkinmi?
19. Qabul qilingan mahsulotni omborda saqlashdan oldin qanday choralar ko‘rilishi shart?
20. Mahsulot qabul qilishda aniqlangan buzilishlar haqida kim va qanday tartibda xabar berilishi kerak?

## KEYS

---

### “Brakeraj komissiyasi va mahsulot qabul qilishdagi xatolar”

#### Vaziyat (situatsiya):

Davlat maktabgacha ta’lim tashkilotida (o’rta guruh, 5–6 yosh) ertalabki yetkazib berish kuni. Yetkazib beruvchi quyidagi mahsulotlarni olib kelgan:

- 20 kg kartoshka — qadoqlash sanasi yo‘q, markirovka yirtilgan, sertifikat berilmagan.
- 10 kg tovuq go’shti (muzlatilgan) — saqlash muddati o‘tgan (qadoqda 5 kun oldin tugagan deb yozilgan), lekin yetkazib beruvchi “kecha yangilangan” deb da’vo qilmoqda.
- 15 litr sut (paketda) — harorati +10°C (sovutgichda bo‘lmagan), brakeraj komissiyasi a’zolari orasida faqat tibbiyot xodimi va oshpaz bor, xo‘jalik mudiri yo‘q.
- 5 kg sabzi — tashqi ko‘rinishi yaxshi, lekin namlik va chirish hidi sezilmoqda, sifat sertifikati yo‘q.

Keyingi kuni bolalarning bir nechtasida ovqatdan keyin qorin og‘rig‘i shikoyati bo‘lgan.

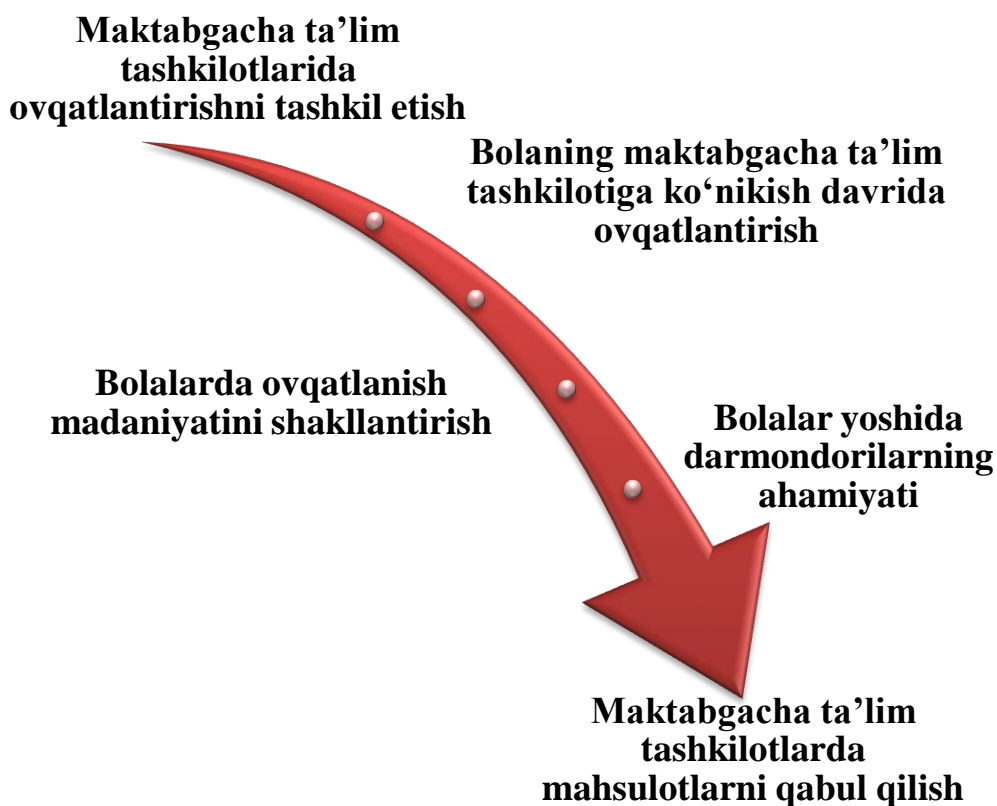
#### Izohlar (tushuntirish):

- Brakeraj komissiyasi tarkibi: tibbiyot xodimi, oshpaz, xo‘jalik mudiri (yoki direktorga vakolat bergan shaxs).

- Qabul qilishda majburiy: sifat sertifikatini, markirovka, saqlash muddati, harorat rejimi (tez buziladigan mahsulotlar uchun  $+2\dots+6^{\circ}\text{C}$ ), organoleptik baho.
- Qayd etish: “Keltirilgan xom oziq-ovqat mahsulotlari sifati haqidagi ma’lumotlar” jurnali va “Brakeraj daftari”da to’liq yozilishi shart.
- Me’yoriy asos: O‘zR VMning 626-son (2019), 407-son (2021), 1-son (2025) qarorlari hamda SanQvaN 0016-21 gigiyenik talablari.
- Maqsad: mahsulot qabul qilish jarayonidagi buzilishlarni aniqlash, brakeraj tartibini tahlil qilish va xavfsiz ovqatlanishni ta’minlash bo‘yicha takliflar berish.



## AMALIY MASHG‘ULOTNING MAVZULAR



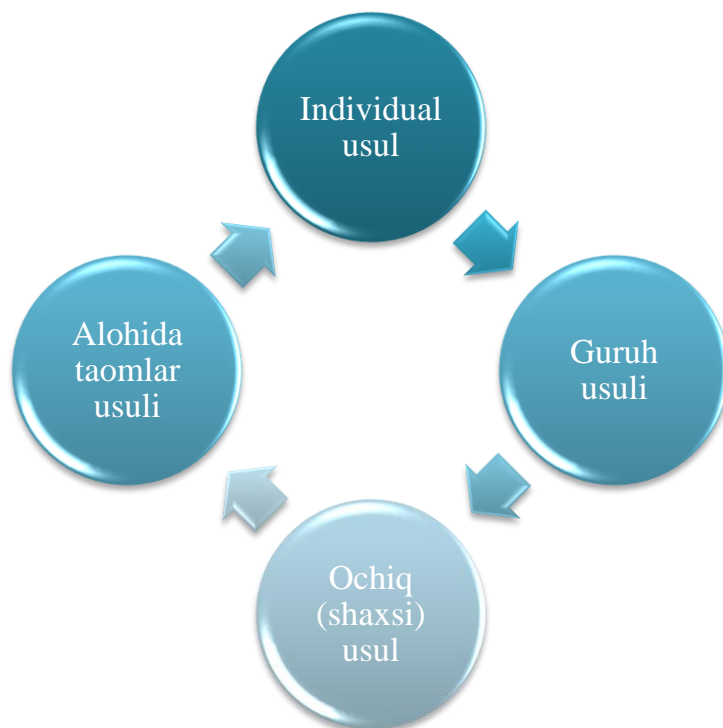
### MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA OVQATLANTIRISHNI TASHKIL ETISH

Maktabgacha yoshdagi bolalar ovqatini tashkil etishning asosiy usullari. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etish shartlari. Mavzu yuzasidan tinglovchilarning bilimlarini mustahkamlash.

Maktabgacha yoshdagi bolalar o'sish va rivojlanishning faol bosqichida bo'ladi. Shu sababli ularning ovqatlanishi sog'lom o'sish, immunitet va umumiy rivojlanish uchun juda muhimdir.

Bolalar ovqatini tashkil etish — nafaqat ovqatni berish, balki sifatli, balansli, gigiyenik va tarbiyaviy jihatdan to‘g‘ri ovqatlanish tizimini yaratish demakdir.

### **Maktabgacha yoshdagi bolalar ovqatini tashkil etishning asosiy usullari**



#### **1. Individual usul:**

- Har bir bolaga yoshiga, vazniga, sog‘lig‘iga va parheziga moslashtirilgan ovqat berish.
- Maxsus parhez talab qiladigan bolalar uchun qo‘llaniladi (allergiya, oshqozon muammolari).

#### **2. Guruh usuli:**

- Bolalar bir guruhda bir vaqtda ovqatlanadi.
- Bu usul ijtimoiy ko‘nikmalarni, madaniy ovqatlanish odatlarini shakllantiradi.

#### **3. Ochiq (shaxsi) usul:**

- Bolaga o‘z iste‘mol miqdorini belgilashga imkon beriladi.
- Mustaqillik, o‘zini nazorat qilish ko‘nikmasini rivojlantiradi.

#### 4. Alohida taomlar usuli:

- Ovqat tarkibi elementlari alohida beriladi (masalan, sabzavot, go‘sht, garnir).
- Bolaga tanlash va kombinatsiya qilish imkonini beradi, oziq-ovqatga qiziqishni oshiradi.

## 2.2. Sog‘lom ovqatlanishni tashkil etish shartlari



### 1. Ovqatlanish rejimi:

- Kuniga 3–4 mahal ovqatlanish.
- Nonushta, tushlik, poldnik (kechki tamaddi) va zarur bo‘lsa kechki ovqat.

### 2. Oziq-ovqatning muvozanati:

- Har bir ovqatda oqsil, yog‘, uglevodlar, vitaminlar va minerallar bo‘lishi zarur.

- Go'sht, sut, sabzavot, meva va donli mahsulotlar kombinatsiyasi.

### 3. Gigiyena shartlari:

- Idish-tovoq va stol tozaligi, qo'l yuvish.
- Ovqatni belgilangan haroratda berish.

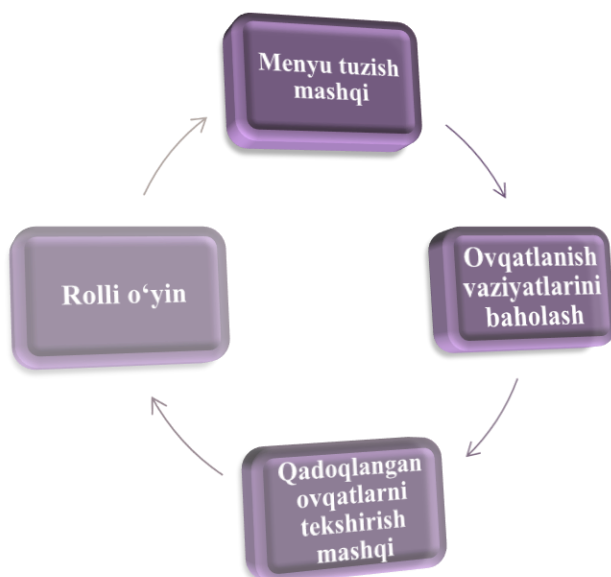
### 4. Tarbiyaviy va psixologik shartlar:

- Ovqatlanish vaqtida tinch va ijobiy muhit yaratish.
- Bola mustaqil ravishda ovqatlanish ko'nikmasini shakllantirish.

### 5. Ota-onalar bilan hamkorlik:

- Uyda beriladigan ovqat MTT menyusi bilan mos bo'lishi.
- Bolaning parhez va allergiya holatlari haqida ota-onalarni xabardor qilish.

## 2.3. Tinglovchilarning bilimlarini mustahkamlash uchun amaliy topshiriqlar



### 1. Menyu tuzish mashqi:

- Tinglovchilarga bir haftalik sog‘lom ovqatlanish menyusi tuzish topshiriladi.
- Har bir ovqat tarkibida oqsil, yog‘, uglevod va vitaminlarni ko‘rsatish kerak.

## 2. Ovqatlanish vaziyatlarini baholash:

- Rasmlar yoki real vaziyatlar asosida bolalar ovqatlanish muhitini baholash.
- Masalan: “Bolalar stol atrofida shovqin qilmoqda” yoki “Bolalar mustaqil ovqatlanmoqda” kabi vaziyatlar. Tinglovchilar ijobiy va salbiy tomonlarni belgilaydilar.

## 3. Qadoqlangan ovqatlarni tekshirish mashqi:

- Go‘sh va sabzavot mahsulotlari rasmlari beriladi, sifatini baholash va qabul qilinish yoki qilinmasligini belgilash.

## 4. Rolli o‘yin:

- Tinglovchilar tarbiyachi va bolalar rolini o‘ynab, ovqatlanish jarayonini tashkil etish va nazorat qilishni amalda mashq qiladi.

### **Ijobiy vaziyat (mustaqil ovqatlanish)**

#### **Tavsif:**

- 3 bola o‘z taomlarini mustaqil iste‘mol qilmoqda.
- Har bir bola qoshiq bilan ovqatni to‘g‘ri olmoqda, bir-biriga yordam bermayapti.
- Tarbiyachi yonida, zarur bo‘lsa yordam berishga tayyor turibdi.

**Baholash vazifasi:** Tinglovchi: “Bolalar mustaqil ovqatlanayaptimi?” → javob:

### **Salbiy vaziyat (shovqin va tartibsizlik)**

**Tavsif:**

- 5 bola stol atrofida har xil holatda o‘tirib, ba’zilari ovqatni to‘kmoqda.
- Bir bola stoldan turib ovqatlanmoqda.
- Tarbiyachi boshqa ish bilan band, bolalarni nazorat qilmayapti.



**Baholash vazifasi:** Tinglovchi: “Bu holat ijobiy/ salbiy?” → javob: **Salbiy**

**Salbiy vaziyat (gigiyena buzilgan)****Tavsif:**

- Stol ustida ovqat to‘kilgan, idishlar notartibli.
- Ba’zi bolalar ovqatdan oldin qo‘lini yuvmagan.
- Tarbiyachi nazoratsiz, muhit tartibsiz.

**Baholash vazifasi:** Tinglovchi: “Bu holat ijobiy/ salbiy?” → javob: **Salbiy**



Xulosa. Maktabgacha yoshdagi bolalar ovqatini tashkil etishning asosiy usullari: individual, guruh, ochiq va alohida taomlar usullari. Sog‘lom ovqatlanish shartlari: ovqat balansli bo‘lishi, gigiyena, tarbiyaviy muhit va ota-onalar bilan hamkorlik. Amaliy mashqlar orqali tinglovchilar menu tuzish, sifat nazorati va ovqatlanish muhitini baholash ko‘nikmalarini mustahkamlaydilar.

## NAZORAT SAVOLLARI:

---

1. Maktabgacha ta'lim tashkilotida ovqatlanishni tashkil etishning asosiy maqsadlari qaysilar?
2. Bolalarni kun davomida necha marta ovqatlantirish tavsiya etiladi va bu qanday yosh guruhlariga qarab farqlanadi?
3. Nonushta, ikkinchi nonushta, tushlik va kechki ovqat vaqtlari taxminan qanday bo'lishi kerak?
4. Ovqatlanish jarayonida tarbiyachining asosiy vazifalari qaysilar?
5. Bolalarda ovqatga nisbatan tanlab yeyish odatini shakllantirishning eng keng tarqalgan sabablari qaysilar?
6. Tushlik vaqtida bola ovqatni rad etsa, tarbiyachi qanday xatti-harakat qilishi kerak va qaysi harakatlar qilmasligi lozim?
7. Ovqatlanish madaniyatini shakllantirish uchun qanday qoidalarni bolalarga o'rgatish zarur?
8. Guruhda ovqatlanish vaqtini samarali tashkil etish uchun tarbiyachilar qanday tayyorgarlik ko'rish kerak?
9. Bolalarning likopchasida ovqat qoldirib chiqishi ko'p kuzatilsa, bunga qanday omillar sabab bo'lishi mumkin?
10. Ovqat vaqtida bolalarni televizor yoki planshet oldida ovqatlantirish mumkinmi va nega?
11. Sabzavot va mevalarni bolalarga qabul qildirish uchun qanday amaliy usullar qo'llash samarali?

12. Ovqatlanish jarayonida bolalarning mustaqil harakatlarini (qoshiq ushlash, og‘ziga solish) qanday rivojlantirish mumkin?
13. Guruhda ovqatlanish vaqtini 20–25 daqiqadan oshirmaslikning sabablari qaysilar?
14. Bolalarning ovqatga bo‘lgan qiziqishini oshirish uchun qanday estetik omillarni hisobga olish lozim (stol bezagi, idish-tovoq)?
15. Ovqat vaqtida bolalar o‘rtasida nizo (ovqatni solishtirish, bir-birining likopchasiga qo‘l urish) yuz bersa, tarbiyachi qanday choralar ko‘rishi kerak?
16. Uy sharoitida shirinlik va gazlangan ichimliklar ko‘p berilishi bog‘chadagi ovqatlanishga qanday ta’sir qiladi?
17. Bolalarda qabziyat holatlari ko‘payishi ovqatlanish tashkilotidagi qanday xatolardan kelib chiqishi mumkin?
18. Ovqatlanish vaqtida bolalarni rag‘batlantirish uchun qanday ijobiy usullardan foydalanish tavsiya etiladi?
19. Guruhda ovqatlanish jarayonini kuzatish va baholash uchun qanday usullar qo‘llaniladi?
20. Amaliy mashg‘ulotda ovqatlanish vaqtini tashkil etishda eng muhim 5 ta tamoyilni sanab bering.

## KEYS

---

### **“Tushlik vaqtida ovqatlanish tartibi buzilishi”**

#### **Vaziyat (situatsiya):**

MTT o‘rta guruhida (5–6 yosh, 20 nafar bola) tushlik vaqti boshlandi. Menyuda:

- sho‘rva (kartoshka + tovuq go‘шти + guruch)
- ikkinchi taom: qaynatilgan mol go‘шти + bug‘doy guruchi
- sabzi pyuresi
- yangi sabzavot salatasi (bodring + pomidor)
- non va kefir

Ovqat vaqti 25–30 daqiqa davom etmoqda, lekin ko‘pchilik likopchada ovqatning 50% dan ortig‘i qolmoqda.

Tarbiyachilar harakatlari:

- ba‘zilariga “yana bir qoshiq yeb qo‘y” deb undashmoqda,
- ba‘zilariga “yemasang, och qolasan” deyishmoqda,
- yig‘lagan bolaga alohida non berib, tinchlantirishmoqda.

#### **Izohlar (tushuntirish):**

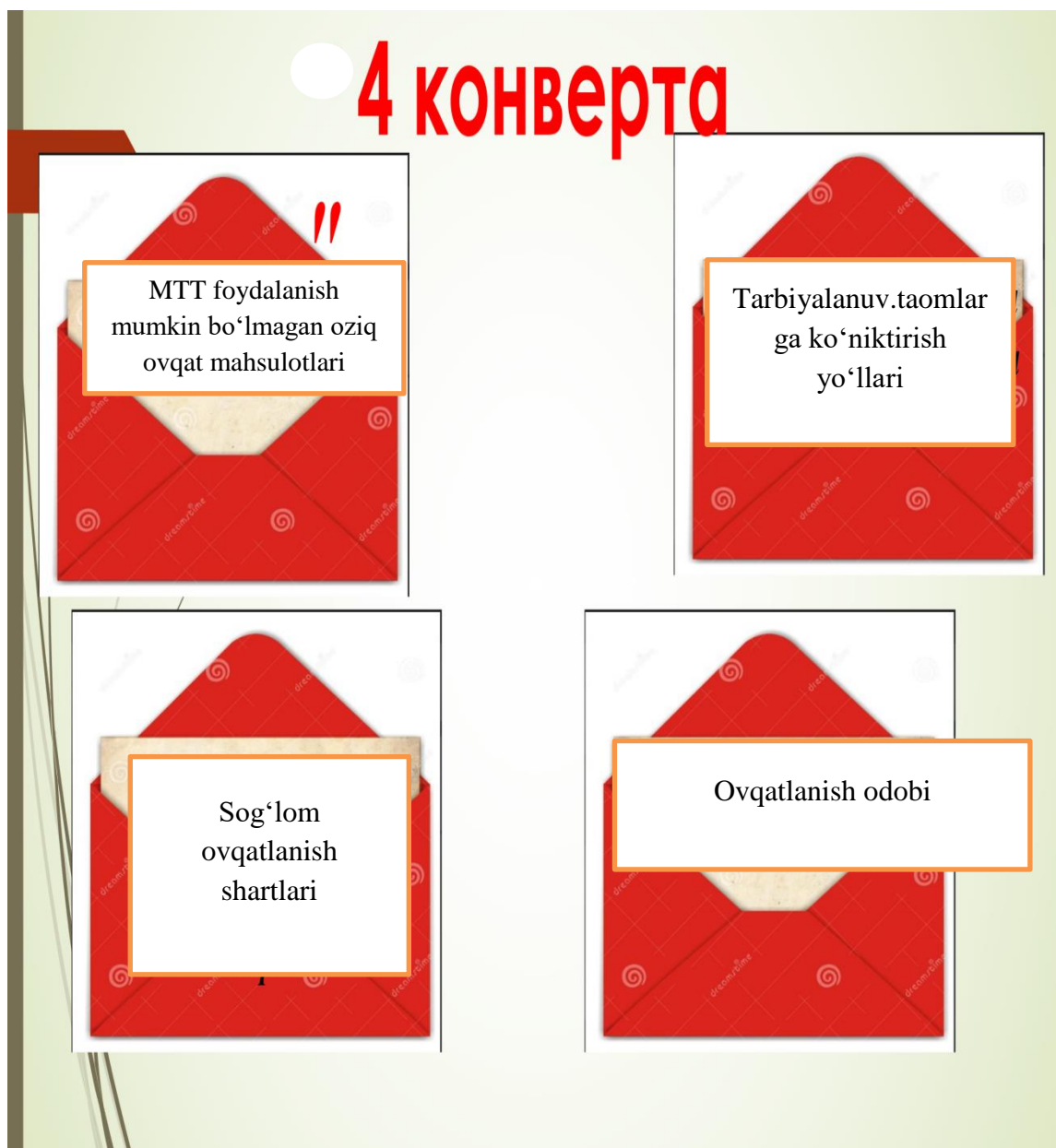
- Guruhda 2 tarbiyachi ishlaydi.
- Uy sharoitida ko‘pincha shirin yogurt, donli nonushta, shirin sharbat va chips iste‘mol qilinadi.

- Uyda “yemasa majburlamaymiz” tamoyili qo‘llaniladi, shirinlik bilan rag‘batlantirish ko‘p.
- Bog‘chada ovqat oldidan qo‘l yuvish, to‘g‘ri o‘tirish qoidalari eslatiladi, lekin tanlash imkoniyati yo‘q.
- Maqsad: bolalarda ovqatga ijobiy munosabat, mustaqil ovqatlanish ko‘nikmasi, sabzavot va oddiy taomlarni qabul qilishni shakllantirish; e’tibor, sabr va guruhda hamkorlikni rivojlantirish.



## **BOLANING MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTIGA KO'NIKISH DAVRIDA OVQATLANTIRISH**

Tarbiyalanuvchilarni maktabgacha ta'lim tashkilotida tayyorlanadigan taomlarga ko'niktirish. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida foydalanish mumkin bo'lmagan oziq ovqat mahsulotlari. Mavzu yuzasidan tinglovchilarning (4 konvert metodi yordamida) bilimlarini mustahkamlash.





Bolaning maktabgacha taʼlim tashkilotiga (MTT) koʻnikish davrida ovqatlantirish boʻyicha qisqacha maʼlumot quyidagicha boʻlishi mumkin:

### 1. Bosqichma-bosqich tanishtirish

- Bola yangi ovqat tartibiga asta-sekin oʻrganishi kerak.
- MTTda beriladigan taomlar uydagi odatga yaqin boʻlishi maqsadga muvofiq.

### 2. Kichik porsiyalar

- Dastlab kichik porsiyalar berish, ortiqcha bosimni kamaytiradi.
- Bola ovqatni mustaqil isteʼmol qilishga oʻrgatiladi.

### 3. Ovqatlanish vaqtlari

- MTTda belgilangan ovqatlanish vaqtlari (nonushta, tushlik, atıştırma) bilan tanishtirish.

- Vaqt va tartibga rioya qilish bola uchun xavfsizlik va barqarorlikni ta'minlaydi.

#### 4. Sog'lom va muvozanatli ovqat

- Har bir taomda oqsil, vitamin va minerallar bo'lishi kerak.
- Shakar va yog' miqdori nazorat qilinadi.

#### 5. Ijobiy ruhiy muhit

- Bola ovqatlanish jarayonida majburlanmasligi kerak.
- Masalan, rag'batlantirish va maqtash orqali yaxshi odatlar shakllantiriladi.

#### 6. Uy bilan hamkorlik

- Ota-ona va pedagog birgalikda bola ovqatlanish odatlarini nazorat qiladi.
- Uyda va MTTda ovqatlanish tartibi uyg'un bo'lishi muhim.

### **MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA FOYDALANISH MUMKIN BO'LMAGAN OZIQ OVQAT MAHSULOTLARI**

**Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida foydalanish mumkin bo'lmagan oziq-ovqat mahsulotlari** bolalar sog'lig'ini himoya qilish va xavfsiz ovqatlanishni ta'minlash maqsadida qat'iy belgilangan. Quyidagi mahsulotlar bolalar uchun zararli yoki xavfli bo'lgani sababli **taqiqlanadi**:

#### **1. Sifat va xavfsizlik talablariga javob bermaydigan mahsulotlar**

- Yaroqlilik muddati o'tgan oziq-ovqatlar
- Sertifikatsiz yoki kelib chiqishi noma'lum mahsulotlar
- Saqlash qoidalari buzilgan mahsulotlar

- Buzilgan, mog‘orlagan, hidlangan yoki rangi o‘zgargan mahsulotlar

## **2. Juda yog‘li, achchiq va sho‘r mahsulotlar**

- Juda achchiq ziravorlar (qalampir, adjika va sh.k.)
- Haddan tashqari sho‘r taomlar
- Qattiq qovurilgan ovqatlar
- Dudlangan mahsulotlar (kolbasa, sosiska, dudlangan go‘sht)

## **3. Sanoat shirinliklari va zararli ichimliklar**

- Gazlangan ichimliklar
- Energetik ichimliklar
- Sun‘iy rang va ta‘m beruvchi moddalar qo‘shilgan sharbatlar
- Karamel, saqich, rangli konfetlar
- Kremlitort va pirojniylar

## **4. Konserv va tez tayyor bo‘ladigan mahsulotlar**

- Go‘sht va baliq konservalari
- Tez tayyorlanadigan lapsha (fastfud mahsulotlari)
- Chipslar, suxariklar
- Fastfud mahsulotlari (burger, hot-dog va boshqalar)

## **5. Allergiya chaqirishi yoki hazmi qiyin mahsulotlar**

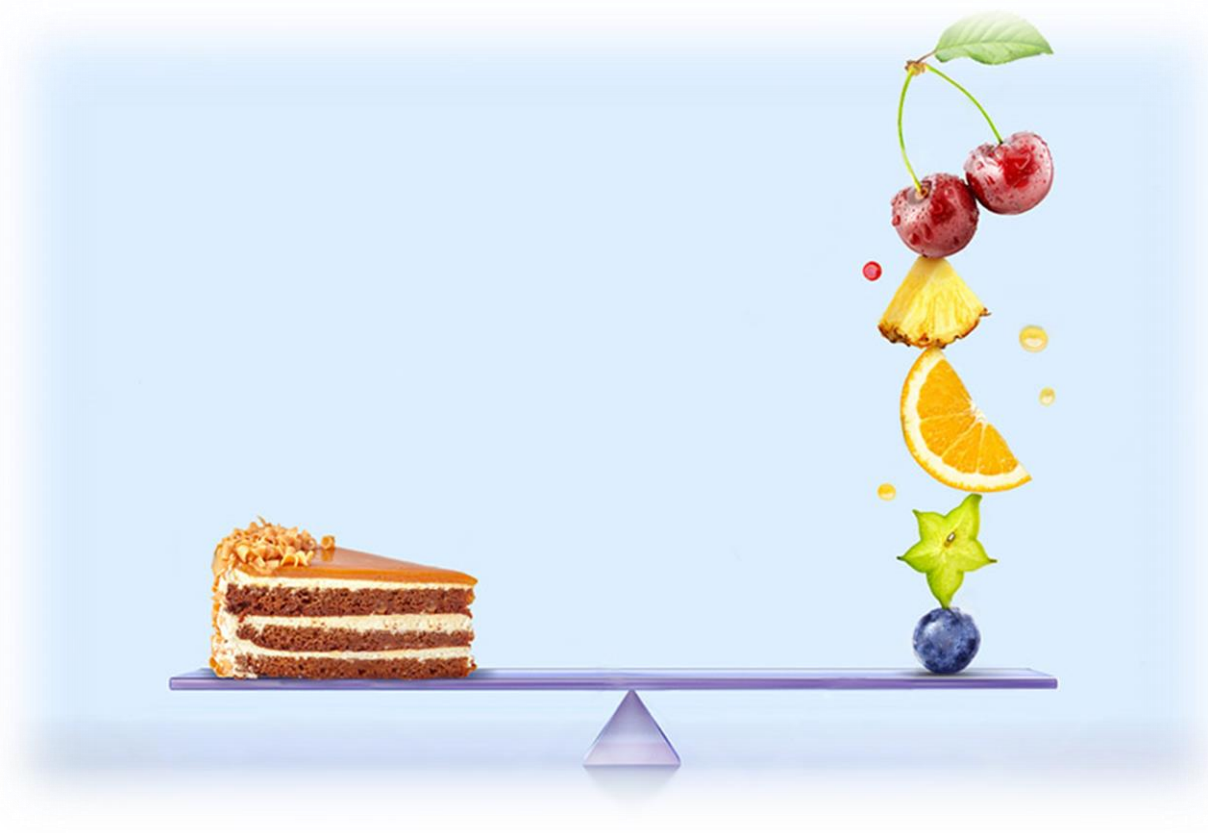
- Xom tuxum
- Xom sut va pasterizatsiyalanmagan sut mahsulotlari

- Qo‘ziqorinlar
- Juda qattiq yoki hazmi og‘ir mahsulotlar

## 6. Gigiyena talablariga mos kelmaydigan mahsulotlar

- Uy sharoitida tayyorlanib olib kelingan ovqatlar
- Ko‘cha savdosidan olingan mahsulotlar
- Oqartirilmagan yoki yuvilmagan meva-sabzavotlar.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida ovqatlanish **bolalar salomatligi va xavfsizligi** uchun mo‘ljallangan bo‘lishi kerak. Shu sababli yuqorida sanab o‘tilgan mahsulotlardan foydalanish qat’iyan man etiladi. Faqat **sifatli, foydali va yoshga mos** oziq-ovqat mahsulotlarigina ratsionga kiritilishi lozim.



## NAZORAT SAVOLLARI

---

1. Bolaning maktabgacha ta'lim tashkilotiga ko'nikish davrida ovqatlanish jarayonida eng ko'p uchraydigan muammolar qaysilar?
2. Adaptatsiya davrida bolada ovqatni rad etishning psixologik sabablari qaysilar?
3. Yangi kelgan bolaga ovqat vaqtida qanday psixologik yondashuv qo'llash kerak?
4. Adaptatsiya davrida bolaga ovqatni majburlab yedirish mumkinmi va nega?
5. Ko'nikish davrida bolaning ishtahasi pasayishi normal holatmi va qancha vaqt davom etishi mumkin?
6. Birinchi kunlarda bolaga ovqat vaqtida qanday sharoit yaratish tavsiya etiladi?
7. Yangi bolani ovqatlanish jarayoniga jalb qilish uchun qanday o'yin va rag'batlantirish usullaridan foydalanish mumkin?
8. Adaptatsiya davrida bolada qabziyat yoki ich ketishi holatlari ko'payishi mumkinmi va buning sababi nima?
9. Bog'chada ovqatlanish tartibi uy sharoitidan qanchalik farq qilishi mumkin va bu bolaga qanday ta'sir qiladi?
10. Ko'nikish davrida ota-onalarga ovqatlanish bo'yicha qanday maslahatlar berish kerak?
11. Birinchi haftalarda bolaga uyda beriladigan ovqat miqdori va tarkibi qanday bo'lishi lozim?

12. Adaptatsiya davrida bolani ovqat vaqtida alohida o‘tqazish to‘g‘rimi yoki guruh bilan birga o‘tqazish yaxshiroqmi?
13. Yangi kelgan bola ovqatni yemay, yig‘lay boshlasa, tarbiyachi qanday harakat qilishi kerak?
14. Ko‘nikish davrida ovqatlanish vaqtini qisqartirish yoki uzaytirish kerakmi va nega?
15. Bolaning ovqatga nisbatan salbiy munosabatini oldini olish uchun qanday xatti-harakatlardan qochish lozim?
16. Adaptatsiya davrida bolaga qaysi turdagi taomlarni birinchi navbatda taklif qilish afzal?
17. Ota-ona va tarbiyachi o‘rtasida ovqatlanish bo‘yicha muloqotni qanday tashkil etish samarali?
18. Ko‘nikish davrida bolaning ovqatlanish odatlarini kuzatishda qanday ko‘rsatkichlarga e‘tibor beriladi?
19. Adaptatsiya davrida ovqatlanish jarayonida tarbiyachining eng muhim psixologik tamoyillari qaysilar?
20. Birinchi oyda bolaning ovqatlanish hajmi bog‘chada uy sharoitiga nisbatan kamayishi mumkinmi va bu holatni qanday baholash kerak?

## KEYS

---

### “Birinci haftadagi ovqatlanish – qo‘rquv va rad etish”

#### Vaziyat (situatsiya):

3 yosh 2 oylik Sofiya MTTning kichik guruhiga birinchi marta kelgan (adaptatsiya davrining 4-kuni).

Kuzatilayotgan holatlar ovqat vaqtlarida:

- **Nonushta (8:00):** sutli bo‘tqa + non + choy → likopchani ko‘rib turib qoladi, qo‘lini tekkizmaydi, “onam qayerda?” deb so‘raydi va yig‘lab yuboradi.
- **Ikkinchi nonushta (10:30):** olma pyuresi + pechenye + kefir → olma pyuresini bir-ikki qoshiq yeydi, keyin qoshiqni tashlab, stol ostiga yashirinmoqchi bo‘ladi.
- **Tushlik (13:00):** sabzavotli sho‘rva + bug‘doy guruchi + tovuq go‘шти bo‘laklari + salat → sho‘rvani faqat qoshiq bilan aralashtirib turadi, go‘sht va sabzavotni chetga surib qo‘yadi, “buni yemayman” deb takrorlaydi va ko‘z yosh bilan o‘tirib qoladi.

Tarbiyachi harakatlari:

- avval yoniga o‘tirib, qo‘lidan ushlab qoshiqni og‘ziga yaqinlashtirishga urindi,
- keyin “yana bir qoshiq yeb qo‘y, shunda onang keladi” deb undadi,
- oxirida yig‘laganini ko‘rib, faqat kefir ichirib, likopchani olib qo‘ydi.

**Izohlar (tushuntirish):**

- Bu bola birinchi marta onasidan uzoq vaqt ajralgan (kuniga 4–5 soat).
- Uyda ovqatlanish tartibi: ertalab shirin nonushta, tushlik ~14:00, kechki ovqat ~19:00. Ko‘pincha onasi yonida o‘tirib yediradi.
- Bog‘chada 4 marta ovqatlanish, yangi muhit, yangi odamlar, yangi taomlar va yangi qoidalar.



# **BOLALARDA OVQATLANISH MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH**

To‘g‘ri o‘tirish odobi. Ovqatlanish odobi. Mavzu yuzasidan tinglovchilarning bilimlarini mustahkamlash.

## **Maqsad:**

- Bolalarda to‘g‘ri o‘tirish va ovqatlanish odobini shakllantirish.
- Bolalarning ovqatlanish madaniyati bo‘yicha bilimlarini mustahkamlash.

## **Dars tuzilishi:**

### **1. Kirish (10 daqiqa)**

- Bolalar bilan salomlashish, mavzuga qisqacha kirish.
- Savol-javob orqali tinglovchilarning mavjud bilimlarini aniqlash:
  - “Ovqatlanish paytida qanday odoblar muhim?”
  - “To‘g‘ri o‘tirish nima uchun kerak?”

### **2. Nazariy qism (20 daqiqa)**

- **To‘g‘ri o‘tirish odobi:**
  - O‘tirish pozitsiyasi (bel tik, oyoqlar erga, qo‘llar stolda).
- **Ovqatlanish odobi:**
  - Taomni ehtiyotkorlik bilan iste‘mol qilish.
  - Qoshqozon va idishlarni to‘g‘ri ishlatish.
  - “Rahmat aytish”, ovqatni bo‘lishish va shovqin qilmaslik.
- **Ovqatlanish madaniyati:**
  - Sog‘lom ovqat tanlash.
  - Shirinlik va fast-foodni me‘yorida iste‘mol qilish.

### **3. Amaliy mashg‘ulot (60 daqiqa)**

- **Mashq 1: To‘g‘ri o‘tirishni mashq qilish (10 daqiqa)**
  - Bola stolga o‘tiradi va to‘g‘ri pozitsiyani o‘rganadi.
  - Pedagog tuzatib ko‘rsatadi.
- **Mashq 2: Ovqatlanish odobini o‘rgatish (30 daqiqa)**
  - Amaliy misollar: nonushta, tushlik, atıstırma.
  - Qo‘llarni yuvish, stolni tayyorlash, ovqatni tartib bilan iste‘mol qilish.
- **Mashq 3: Rol o‘yinlari (20 daqiqa)**
  - Bola “mehmon” va “xizmatkor” rolida o‘ynaydi.
  - O‘rganilgan odoblarni amalda qo‘llash.

#### **4. Bilimlarni mustahkamlash (20 daqiqa)**

- Quiz yoki savol-javob:
  - “Ovqatlanish paytida qaysi odoblar muhim?”
  - “Qanday taomlarni me‘yorida iste‘mol qilish kerak?”
- Pedagog javoblarni to‘g‘rilaydi va maslahatlar beradi.

#### **5. Yakun (10 daqiqa)**

- Mashg‘ulotdan asosiy xulosalar.
- Bola bilan qisqa mulohaza: “Bugun nimalarni o‘rgandik?”
- Uyga tavsiyalar: to‘g‘ri ovqatlanish va odoblarni amalda davom ettirish.

## Rol o‘yinlari (Role Play Method)

**Metod:** Interaktiv, amaliy.

**Tavsifi:**

- Tinglovchilarni kichik guruhlarga bo‘lib, “bola”, “pedagog”, “otana” rollarini taqsimlash.
- Stolda to‘g‘ri ovqatlanish, qo‘l yuvish, ovqatni tartib bilan iste‘mol qilish va odoblarni namoyish qilish.

**Maqsad:**

- Amalda to‘g‘ri o‘tirish va ovqatlanish odobini o‘rgatish.
- Ijtimoiy va madaniy ko‘nikmalarni rivojlantirish.



1. Ovqatlanish madaniyati deganda nima tushuniladi va uning asosiy komponentlari qaysilar?
2. 3–7 yoshdagi bolalarda ovqatlanish madaniyatini shakllantirishning asosiy maqsadlari qaysilar?
3. Ovqatlanish madaniyati shakllanishida tarbiyachining eng muhim roli qaysi?
4. Bolalarda qoshiq, vilkacha va pichoqdan to‘g‘ri foydalanishni qanday yoshdan boshlab o‘rgatish kerak?
5. Ovqatlanish vaqtida bolalarga qanday stol qoidalari o‘rgatilishi lozim?
6. Bolalarda ovqatni og‘izda uzoq chaynash odatini shakllantirish qanday amalga oshiriladi?
7. Ovqat vaqtida bolalarni televizor yoki o‘yinchoq bilan chalg‘itish mumkinmi va nega?
8. Bolalarda ovqatdan keyin og‘izni tozalash (chayqash, tish yuvish) odatini qanday shakllantirish kerak?
9. Guruhda ovqatlanish vaqtida bolalar o‘rtasida nizo yuz bersa (ovqatni solishtirish, bir-birining likopchasiga qo‘l urish), tarbiyachi qanday harakat qilishi lozim?
10. Ovqatlanish madaniyatini shakllantirishda o‘yin usullaridan qanday foydalanish mumkin?
11. Bolalarda ovqatga nisbatan ijobiy munosabat shakllantirish uchun qanday psixologik usullar samarali?

12. Ovqatlanish vaqtida bolalarni rag‘batlantirish uchun qanday ijobiy usullar qo‘llanilishi mumkin?

13. Bolalarda “yemasa majburlash” usuli ovqatlanish madaniyatiga qanday salbiy ta’sir qiladi?

14. Stol bezagi, idish-tovoqning chiroyli bo‘lishi ovqatlanish madaniyatiga qanday ta’sir qiladi?

15. Bolalarga ovqatni sekin va tinch yeyish odatini qanday shakllantirish mumkin?

16. Ovqatlanish madaniyati shakllanishida oila va bog‘cha o‘rtasidagi muvofiqlik qanchalik muhim?

17. Bolalarda ovqatni behuda sarf qilmaslik (likopchada qoldirmaslik) odatini qanday rivojlantirish mumkin?

18. Guruhda ovqatlanish vaqtini 20–25 daqiqada tugatishning ovqatlanish madaniyatiga ta’siri qanday?

19. Bolalarda ovqatlanish madaniyatini baholash uchun qanday ko‘rsatkichlar ishlatiladi?

20. Ovqatlanish madaniyati shakllanishida tarbiyachining shaxsiy namuna ko‘rsatishining ahamiyati qanday?

## KEYS

---

### “Tushlikdagi madaniyatsizlik va tartibsizlik”

#### Vaziyat (situatsiya):

O‘rta guruh (5–6 yosh, 20 bola), tushlik vaqti. Menyu: sho‘rva, go‘sht + guruch, sabzavot salatasi, non, yogurt.

#### Kuzatilgan holatlar:

- 7 bola qoshiqni noto‘g‘ri ushlab, sho‘rvani stolga to‘kmoqda.
- 5 bola go‘shetni qo‘li bilan olib yemoqda, vilkacha ishlatmayapti.
- 4 bola ovqatni tez yutib yuborib, chaynamayapti.
- 3 bola non qobig‘ini stolga tashlab, faqat yumshoq qismini yeyapti.
- 4 bola salatni tegmagan, “yashil narsa yemayman” deyapti.
- 3 bola baland ovozda “seniki kattaroq”, “mening sho‘rvam yomon” deb gaplashib, kulmoqda.

Ovqat vaqti 30 daqiqa o‘tdi, likopchalarda ovqatning yarimidan ko‘pi qolmoqda.

#### Tarbiyachi harakatlari:

- “qoshiqni to‘g‘ri ushla”, “og‘zingni yopib chayna” deb eslatmoqda,
- non tashlaganlarga “buni yemasang bo‘lmaydi” deb qaytarmoqda,
- baland gaplashganlarga “jim bo‘ling!” deb baqirmoqda,
- salatni yemagan bolaga “yemasang och qolasan” deyapti.

#### Izohlar (tushuntirish):

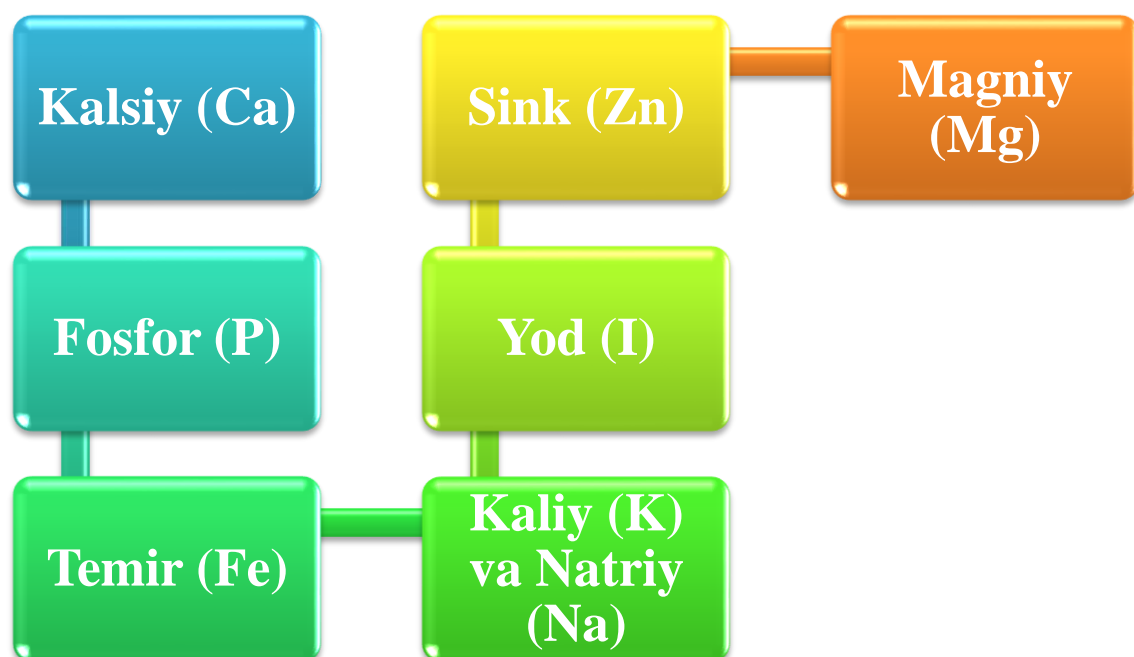
- Uyda ko‘pincha TV oldida yoki qo‘lda yediriladi.
- Qoshiq-vilkacha to‘g‘ri ishlatish o‘rganilmagan.

- Qoidalarni eslatish bor, lekin ijobiy mustahkamlash yo‘q.
- Maqsad: to‘g‘ri idish ushlab, chaynash, stol tartibi, ovqatni behuda sarf qilmaslik, tinch muhit shakllantirish; majburlash o‘rniga namuna va rag‘batlantirish orqali o‘rgatish.

## **BOLALAR YOSHIDA DARMONDORILARNING AHAMIYATI**

Bolalar yoshida darmondorilarning o‘rni. Mineral moddalarni bola organizmiga ta’siri. Mavzu yuzasidan tinglovchilarning bilimlarini mustahkamlash.

Bola organizmida mineral moddalar juda muhim rol o‘ynaydi, chunki ular o‘shish, rivojlanish va sog‘liq uchun zarur bo‘lgan ko‘plab biologik jarayonlarda ishtirok etadi. Quyida asosiy mineral moddalar va ularning bola organizmiga ta’siri:



### **1.Kalsiy (Ca)**

- **Ta'siri:** Suyak va tishlarning rivojlanishi va mustahkamligi uchun zarur. Mushaklarning normal ishlashi, qon ivish jarayonlari va nerv impulslari o'tishini ta'minlaydi.
- **Yetishmovchilik:** Suyaklar zaiflashadi, tishlar shikastlanadi, raxit kasalligi rivojlanishi mumkin.
- **Manbalar:** Sut, pishloq, yogurt, brokkoli, bodom.

## 2. Fosfor (P)

- **Ta'siri:** Energiya almashinuvi va suyak to'qimalari uchun muhim. Kalsiy bilan birga suyak va tishlarning mustahkamligini ta'minlaydi.
- **Yetishmovchilik:** Suyak va tishlarning rivojlanishi sustlashadi, o'sish sekinlashadi.
- **Manbalar:** Go'sht, tuxum, yong'oqlar, sut mahsulotlari, dukkaklilar.

## 3. Temir (Fe)

- **Ta'siri:** Qon hosil qilishda, kislorod tashishda va immun tizimini mustahkamlashda ishtirok etadi.
- **Yetishmovchilik:** Anemiya (qon yetishmovchiligi), charchoq, konsentratsiya pasayishi.
- **Manbalar:** Qizil go'sht, tuxum sarig'i, loviya, ismaloq, quritilgan mevalar.

## 4. Sink (Zn)

- **Ta'siri:** Immun tizimini mustahkamlaydi, yaralarni bitishiga yordam beradi, o'sish va rivojlanishni qo'llab-quvvatlaydi.
- **Yetishmovchilik:** O'sish sustlashadi, immunitet pasayadi, teri va soch muammolari paydo bo'lishi mumkin.
- **Manbalar:** Go'sht, baliq, yong'oqlar, dukkaklilar.

## 5. Yod (I)

- **Ta'siri:** Qalqonsimon bez faoliyati uchun zarur, o'sish va miya rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi.
- **Yetishmovchilik:** Miya rivojlanishi sustlashadi, kretinizm (juda jiddiy o'sish buzilishi) rivojlanishi mumkin.
- **Manbalar:** Tuzlangan yodli tuz, baliq, dengiz mahsulotlari.

## 6. Kaliy (K) va Natriy (Na)

- **Ta'siri:** Suv-elektrolit muvozanati, mushak va nervlar faoliyati uchun zarur.
- **Yetishmovchilik:** Mushaklarda charchoq, qon bosimi bilan bog'liq muammolar.
- **Manbalar:** Meva, sabzavotlar, sut mahsulotlari, tuz.

## 7. Magniy (Mg)

- **Ta'siri:** Mushak va nervlar faoliyati, suyaklar mustahkamligi, energiya ishlab chiqarish uchun zarur.
- **Yetishmovchilik:** Mushaklarning spazmlari, o'sish sekinlashishi.
- **Manbalar:** Yong'oqlar, dukkaklilar, sabzavotlar, to'liq donli mahsulotlar.

Bola organizmi o'sish va rivojlanishi uchun turli mineral moddalarga muhtoj. Har bir mineralning yetishmasligi sog'liq va rivojlanishga salbiy ta'sir qiladi, shuning uchun bolalarga turli xil va balanslangan ovqat berish muhimdir.

### Amaliy topshiriq.

#### 1. Ovqat va mineral moddalarni aniqlash

#### Topshiriq:

- Har bir tinglovchi yoki guruh bolalarning kundalik ovqatlanish jadvalini yozadi.
- Jadval asosida qaysi ovqatlar **kalsiy, temir, magniy, sink** kabi mineral moddalarni beradi, aniqlash.
- Natijalarni guruh bilan muhokama qilish: qaysi mineral moddalar yetishmayapti va uni qayerdan olish mumkinligini aniqlash.

**Maqsadi:** Bolalar ovqat orqali mineral moddalarni tanib o‘rganadi va sog‘lom ovqatlanishga e’tibor beradi.



## 2. Suyak va tish mustahkamligi tajribasi

### Topshiriq:

- Tuzilgan kalsiy manbalarini (sut, pishloq, tuxum) qo‘shib, plastik yoki shisha idishda “suyak” modelini yaratish.
- Biror kislota (masalan, sirka) qo‘shib, kalsiyning suyak va tishga ta’sirini ko‘rsatish.
- Natijani kuzatib, **kalsiyning suyak va tishlar uchun ahamiyatini** tushuntirish. **Maqsadi:** Tajriba orqali nazariy bilimni amaliy ko‘rsatish.



### 3. “Minerallarni top” o‘yini

#### Topshiriq:

- Guruhlar uchun kartochkalar tayyorlash: ularning ustida mineral nomi va ta’siri yozilgan.
- Ovqat rasmlari bilan moslashtirib, qaysi ovqat qaysi minerallarni beradi, aniqlash.
- Masalan: “Sut – Kalsiy, Temir – Go’sht” kabi.

**Maqsadi:** O‘rganilgan ma’lumotlarni tez eslab qolish va qiziqarli shaklda takrorlash.



#### 4. Bola tanasida mineral yetishmovchiligi simptomlarini aniqlash

##### Topshiriq:

- Guruhlarga bola tasviri beriladi, unda turli simptomlar ko‘rsatilgan.
- Tinglovchilar qaysi simptom qaysi mineral yetishmovchiligiga tegishli ekanini aniqlaydi.

##### Masalan:

- Suyak mo‘rtligi → Kalsiy yetishmovchiligi
- Charchoq, rangsizlik → Temir yetishmovchiligi
- Soch to‘kilishi → Sink yetishmovchiligi

**Maqsadi:** Diagnostik fikrlash va sog‘liq bilan bog‘liq bilimni oshirish.

#### 5. “Men mineralimni tanlayman” interaktiv mashg‘uloti

##### Topshiriq:

- Har bir tinglovchi bir mineralni tanlaydi va uning **asosiy manbalarini, foydalarini va yetishmovchilik belgilarini** 1-2 daqiqada guruhga taqdim qiladi.

**Maqsadi:** O‘rganilgan materialni mustahkamlash, taqdimot ko‘nikmasini rivojlantirish.



## Витамин А

Ega  
edaplus.info

Неотъемлемый компонент для здорового роста, формирования тканей костей и зубов, структуры клеток. Имеет большое значение для ночного зрения, необходим для защиты от инфекций тканей респираторного, пищеварительного и мочевого трактов. Отвечает за красоту и молодость кожи, здоровье волос и ногтей, остроту зрения.

### Топ-15 продуктов богатых витамином А

*Указано ориентировочное наличие в 100 г продукта*

<p><b>Рыбий жир</b></p>  <p>30 мг</p>	<p><b>Печень</b></p>  <p>утиная 11,98 мг, баранья 7,4 мг, свиная 6,5 мг, говяжья 4,9 мг, куриная 3,3 мг</p>	<p><b>Угорь свежий</b></p>  <p>1043 мкг</p>	<p><b>Морковь</b></p>  <p>835 мкг</p>	<p><b>Батат</b></p>  <p>709 мкг</p>
<p><b>Сливочное масло, соленое</b></p>  <p>684 мкг</p>	<p><b>Тунец свежий</b></p>  <p>655 мкг</p>	<p><b>Кудрявая капуста</b></p>  <p>500 мкг</p>	<p><b>Шпинат</b></p>  <p>469 мкг</p>	<p><b>Петрушка</b></p>  <p>421 мкг</p>
<p><b>Сливки</b></p>  <p>411 мкг</p>	<p><b>Желток, сырой</b></p>  <p>381 мкг</p>	<p><b>Кинза</b></p>  <p>337 мкг</p>	<p><b>Мягкий козий сыр</b></p>  <p>288 мкг</p>	<p><b>Икра, красная или черная</b></p>  <p>271 мкг</p>

## MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARDA MAHSULOTLARNI QABUL QILISH

Sut mahsulotlarini qabul qilish. Don mahsulotlarini qabul qilish.  
Mavzu yuzasidan tinglovchilarning bilimlarini mustahkamlash.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun **sut va sut mahsulotlarini qabul qilish** juda muhim, chunki bu yoshda ular tez o'sadi va suyak, tish va umumiy rivojlanish uchun ko'plab minerallarga, ayniqsa **kalsiy va fosfor**ga muhtoj.

### **Sut mahsulotlarining ahamiyati**

- **Kalsiy manbai:** Suyak va tishlarning mustahkamligi uchun zarur.
- **Protein manbai:** O'sish va mushak rivojlanishida muhim.
- **Vitamin D bilan birga:** Kalsiyning so'rilishini yaxshilaydi.
- **B vitaminlari:** Energiya ishlab chiqarish va nerv tizimi faoliyati uchun foydali.

**Misol mahsulotlar:** Sut, yogurt, kefir, pishloq, tvorog.

### **2. Kundalik iste'mol miqdori (maktabgacha yosh)**

- **1–3 yosh:** 400–500 ml sut yoki sut mahsulotlari.
- **4–6 yosh:** 500–600 ml sut yoki sut mahsulotlari.

Bu miqdor sut, yogurt va pishloq sifatida aralash tarzda bo'lishi mumkin.

### **3. Foydali maslahatlar**

- **Turli xil shaklda berish:** Sutni ichimlik sifatida, yogurt va tvorogni ovqatga qo'shish mumkin.
- **Shirinlashtirishni cheklash:** Shakar qo'shilgan sut mahsulotlarini kamroq berish, tabiiy yogurt va tvorogni afzal ko'rish.

- **Yallig‘lanish yoki allergiya holatlariga e‘tibor:** Ba‘zi bolalar sutga allergiya yoki laktoza intoleransiga ega bo‘lishi mumkin. Bu holatda shifokor bilan maslahatlashish zarur.
- **Ovqatlanish odatlarini shakllantirish:** Bolaga sut mahsulotlarini qiziqarli tarzda tanishtirish (masalan, meva bilan yogurt) iste‘molni oshiradi.

#### 4. E‘tibor qilinadigan nuqtalar

- **Kalsiy bilan birga vitamin D berish:** Bolalar quyosh nuri yoki vitamin D qo‘shimchasi orqali vitamin D olishi kerak, bu kalsiyning so‘rilishini yaxshilaydi.

**Sutni boshqa oziq-ovqat bilan uyg‘unlik:** Ba‘zi ovqatlar (masalan, ko‘p fosfatli ovqatlar) kalsiyning so‘rilishini kamaytirishi mumkin.

### Amaliy topshiriq.

#### Ovqatlanish jadvali tayyorlash

##### Topshiriq:

- Tinglovchilar bolalar uchun **haftalik ovqatlanish jadvali** tuzadilar, unga sut va sut mahsulotlarini ham kiritishadi.
- Jadvalda kunlik miqdor, mahsulot turi va kombinatsiya ko‘rsatiladi (masalan: ertalab sut + meva, tushlikda tvorog, kechki ovqatda yogurt).
- Natijalar guruh bilan muhokama qilinadi: qaysi ovqatlar kalsiy va protein bilan boy ekanligi, qaysi kunlarda yetarli emasligi.

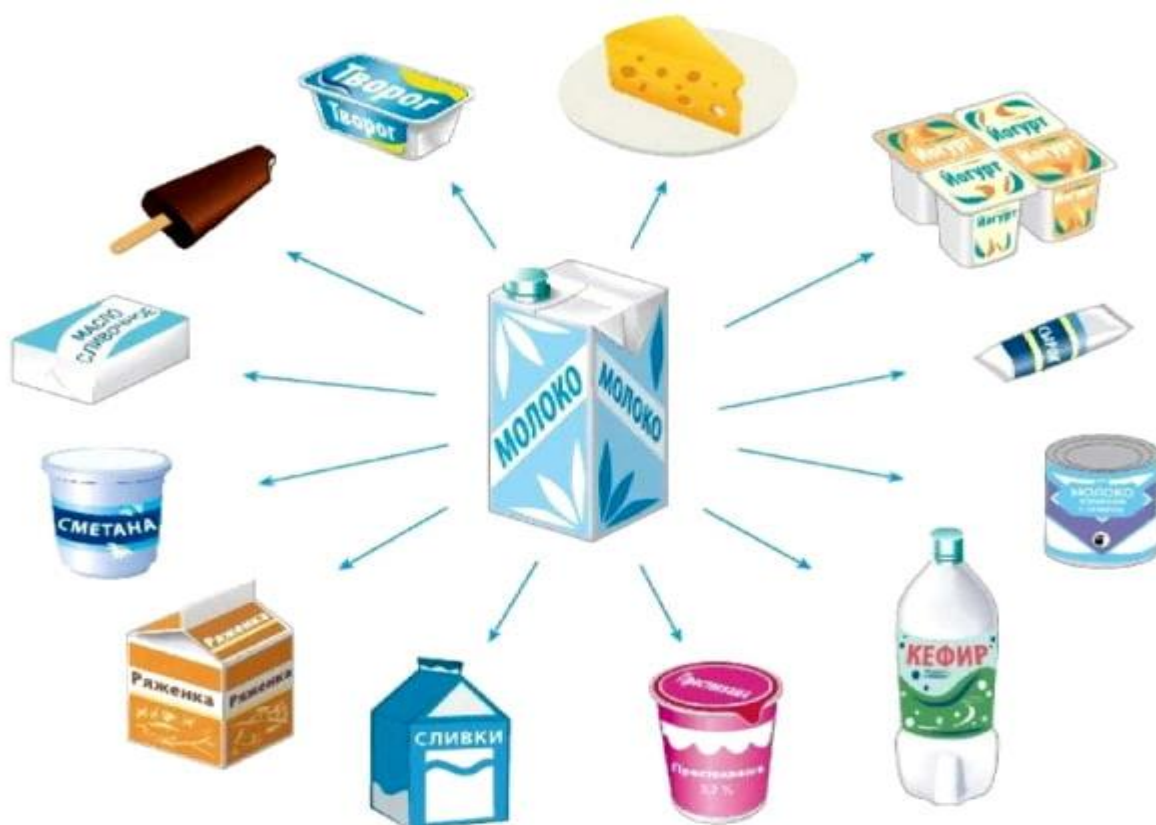
**Maqsadi:** Kundalik ovqatlanish rejasi tuzish orqali amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirish.

## 2. Sut mahsulotlarini ta'minlash usullari

### Topshiriq:

- Guruhlar sut va sut mahsulotlarini saqlash, ishlatish va tayyorlashning **to'g'ri usullarini** aniqlaydi (masalan, yogurt tayyorlash, sutni to'g'ri saqlash).
- Har bir guruh o'z natijalarini taqdim etadi va tavsiyalar beriladi.

**Maqsadi:** Bolalar ovqatlanish xavfsizligi va gigiyena qoidalarini o'rganadi.



## 3. "Sut mahsulotlari foydasi" poster tayyorlash

### Topshiriq:

- Tinglovchilar turli yoshdagi bolalarga mos **sut mahsulotlari va ularning foydasi** haqida poster yoki info-grafika tayyorlaydi.

- Poster orqali bolalar qaysi sut mahsulotlari va nima uchun kerakligini oson tushunadi.

**Maqsadi:** Ma'lumotni vizual tarzda yetkazish va ijodiy fikrlashni rivojlantirish.



#### 4. Sog'lom retsept tayyorlash

##### Topshiriq:

- Tinglovchilar bolalar uchun **sog'lom sutli taom yoki ichimlik retsepti** ishlab chiqadilar.
- Masalan: mevali yogurt, tvorogli pirog, kefir bilan smuzi.
- Har bir retseptda **qaysi minerallar va vitaminlar mavjudligini** ko'rsatish.

**Maqsadi:** Nazariy bilimni amaliy oshxona faoliyatida qo'llash.

## 5. Muammoli holatlarni tahlil qilish

### Topshiriq:

- Guruhlarga turli holatlar beriladi, masalan: “3 yoshli bola sutni kam iste'mol qiladi, tishlari zaiflashmoqda”.
- Tinglovchilar **muammoni aniqlaydi va yechim topadi** (qanday mahsulotlar qo'shish, retseptlar, kunlik miqdor).

**Maqsadi:** Diagnostik va analitik fikrlashni rivojlantirish.

1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlantirish bo'yicha qanday muammolar mavjud?
2. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarni ovqatlantirishda tarbiyachiga qanday gigiyenik talablar qo'yilgan?
3. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlantirishni tashkil etishning maqsad va vazifalari nimalardan iborat?
4. Bolalarni maktabgacha ta'lim tashkiloti va uyda ovqatlantirishning muvofiqligi qanday tartibda amalga oshiriladi?
5. Bolaning maktabgacha ta'lim tashkilotlariga ko'nikish davrida ovqatlantirish qanday tartibda amalga oshiriladi?
6. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarda mahsulotlarni qanday tartibda qabul qilinadi? 7. Bolalarda ovqatlanish madaniyatini qanday shakllantiladi?
8. Bolalar yoshida darmondorilarning ahamiyati qanday?
9. Kun davomida bolalar organizmi uchun suvning miqdori qanday belgilanadi? 10. Outsorsing usulida sog'lom ovqatlantirishni tashkil etishga qo'yiladigan asosiy talablari nimalardan iborat?
11. Bolalarni ovqatlantirishda ota-onalar bilan qanday ishlar amalga oshiriladi? 12. Ovqatlantirishga doir qanday me'yoriy hujjatlar bilan tanishsiz?
13. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida foydalanish mumkin bo'lmagan oziq-ovqat mahsulotlarini sanab bering?

## GLOSSARIY

**Sogʻlom ovqatlanish** — organizmning oʻsishi, rivojlanishi va sogʻligʻini saqlash uchun zarur boʻlgan ovqat moddalarini meyorda qabul qilish tizimi.

**Ratsion** — bir kun davomida isteʼmol qilinadigan oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi va miqdori.

**Muvozanatli ovqatlanish** — oqsil, yogʻ, uglevod, vitamin va minerallarning toʻgʻri nisbatda qabul qilinishi.

**Oqsillar** — organizm toʻqimalarini qurish va tiklashda ishtirok etuvchi asosiy oziq moddalar.

**Yogʻlar** — energiya manbai boʻlib, vitaminlarni oʻzlashtirishga yordam beradigan moddalar.

**Uglevodlar** — organizmning asosiy energiya manbai hisoblanadigan oziq moddalar.

**Vitaminlar** — modda almashinuvini taʼminlaydigan, kam miqdorda zarur biologik faol moddalar.

**Mineral moddalar** — suyak, tish va ichki aʼzolar faoliyati uchun zarur boʻlgan elementlar.

**Kaloriya** — ovqat mahsulotining energiya qiymatini ifodalovchi oʻlchov birligi.

**Energiya sarfi** — organizmning kun davomida hayotiy faoliyat uchun sarflaydigan energiyasi.

**Ovqatlanish rejimi** — kun davomida ovqatlanish soni va vaqtining belgilanishi.

**Parhez** — ma'lum kasalliklarni davolash yoki oldini olish maqsadida tuzilgan maxsus ovqatlanish tartibi.

**Gigiyenik talablar** — ovqat tayyorlash va saqlashda sanitariya qoidalariga rioya qilish.

**Ovqat zaharlanishi** — sifatsiz yoki ifloslangan ovqat iste'moli natijasida yuzaga keladigan holat.

**Oziq-ovqat xavfsizligi** — inson salomatligiga zarar yetkazmaydigan ovqat mahsulotlari bilan ta'minlash.

**Biologik qiymat** — oziq-ovqat mahsulotining organizm uchun foydalilik darajasi.

**Hazm qilish** — ovqatning organizmda parchalanib, o'zlashtirilish jarayoni.

**Oziq-ovqat mahsulotlari** — inson iste'moli uchun mo'ljallangan tabiiy yoki qayta ishlangan mahsulotlar.

**Tabiiy ovqatlar** — sun'iy qo'shimchalarsiz, tabiiy holda yetishtirilgan mahsulotlar.

**Fastfud** — tez tayyorlanadigan, ammo sog'liq uchun kam foydali ovqat turlari.

**Ovqat pishirish texnologiyasi** — ovqatni tayyorlash usullari va jarayonlari majmuasi.

**Issiqlik bilan ishlov berish** — ovqatni qaynatish, qovurish, damlash orqali tayyorlash.

**Ovqat saqlash sharoiti** — mahsulot sifatini saqlab qolish uchun zarur bo'lgan muhit.

**Kunlik ehtiyoj** — inson organizmining bir kunda talab qiladigan oziq moddalari miqdori.

**Bolalar ovqatlanishi** — bolalar yoshi va rivojlanishiga mos ovqatlanish tizimi.

**Kattalar ovqatlanishi** — mehnat faoliyati va yoshga mos ravishda tashkil etilgan ovqatlanish.

**Suv balansi** — organizmda suv qabul qilinishi va sarflanishining muvozanati.

**Ovqatlanish madaniyati** — ovqatni to‘g‘ri iste‘mol qilish o‘dov-qoidalari.

**Profilaktik ovqatlanish** — kasalliklarni oldini olishga qaratilgan ovqatlanish.

**Sog‘lom turmush tarzi** — to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik va zararli odatlardan voz kechishga asoslangan hayot tarzi.

## ADABIYOT VA MANBALAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 16-dekabrdaagi “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi O‘RQ 595-sonli Qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-maydaagi “O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PQ-4312-sonli Qarori.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-maydaagi “Maktabgacha ta’lim tashkilotlari faoliyatini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi 391-sonli Qarori.
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 22-dekabrdaagi “Maktabgacha ta’lim va tarbiyaning davlat standartini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 802-sonli Qarori.
5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 11-avgustdaagi “Reabilitatsiya markaziga ega bo‘lgan davlat ixtisoslashtirilgan ko‘p tarmoqli maktabgacha ta’lim tashkilotlari faoliyatini takomillashtirishga qaratilgan O‘zbekiston Respublikasi Hukumatining ayrim qarorlariga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risida”gi 510-sonli Qarori.
6. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 25-iyuldaagi “Davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlantirish tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 626-sonli Qarori.
7. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 30-iyundaagi “Davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lom

ovqatlantirish tizimini takomillashtirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida’gi 407-sonli Qarori. 8. SanQvaN № 0016-21.

9. Axrorov U.B. Pazandachilik texnologiyasi. T.: 2008.

10. Ro‘ziyeva Sh.M. Bolalar va parhez taomlarini tayyorlash texnologiyasi. T.: 2021. 11. Ro‘ziyeva Sh.M. Bolalar pazandachiligi taomlari texnologiyasi. T.: 2023.

12. Sodiqov A.R., Mirzaahmyedov A.M. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida ovqatlantirishni tashkil etish va me’yoriy hujjatlarning yuritilishi. T.: “ILM ZIYO”. 2008.

## O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI BOSH DAVLAT SANITARIYA VRACHINING

### QARORI

#### **O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA TARBIYALANAYOTGAN BOLALARNI XAVFSIZ VA SIFATLI OVQATLANISHINI TASHKIL ETILISHIGA OID GIGIYENIK TALABLAR**

**[O‘zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi tomonidan 2021-yil 26-iyunda hisobga olindi, hisob raqami 30-son]**

Mazkur sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena normativlari (keyingi o‘rinlarda — sanitariya qoidalari) O‘zbekiston Respublikasining “Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 10-noyabrdagi PQ-4887-son “Aholining sog‘lom ovqatlanishini ta‘minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi, 2021-yil 25-maydagi PQ-5124-son “Sog‘liqni saqlash sohasini kompleks rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 25-iyuldagi 626-son “Davlat maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlanirish tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi qarorlariga muvofiq maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarning xavfsiz va sog‘lom ovqatlanishini tashkil etish, yuqumli va yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi hamda ovqatdan zaharlanishlarning oldini olish choralari belgilaydi.

#### **1-bob. Umumiy qoidalar**

1. Mazkur sanitariya qoidalari ularning turi, tashkiliy-huquqiy va mulk shaklidan qat‘iy nazar barcha maktabgacha ta‘lim tashkilotlariga nisbatan tatbiq etiladi.

2. Mazkur sanitariya qoidalari maktabgacha ta‘lim tashkilotlariga quyidagi talablarni belgilaydi:

- a) barcha maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida ovqatlanishning tashkillashtirilishi;
- b) taomnomani tuzilishiga oid gigiyenik talablar;
- v) keltirilgan oziq-ovqat mahsulotlarning sifati va ularni tashilishi nazorati;
- g) mahsulotlarni saqlash va ishlatish muddatiga amal qilinishi nazorati;
- d) oshxonalarga oid talablar;
- e) taomlarni tayyorlash texnologiyasi va sifatini nazorati;
- j) oshxonaning sanitariya-gigiyenik holati va idishlarni tozalash va yuvilishini nazorati;
- z) ovqatlanish ratsionning sifati, tarkibi va miqdori nazorati;

3. Quyidagilar:

Bir yoshdan uch yoshgacha bolalarni maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'rtacha kunlik ovqatlanish normalari, energetik quvvati (oqsil, yog', uglevodlar) 1-ilovaga muvofiq;

Uch yoshdan yetti yoshgacha bolalarni maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanish normalari, energetik quvvati (oqsil, yog', uglevodlar) 2-ilovaga muvofiq;

Turli yoshdagi guruhlar uchun mineral moddalarning o'rtacha kunlik fiziologik normalari 3-ilovaga muvofiq;

Ayrim oziq-ovqat mahsulotlarni almashtirilishi jadvali 4-ilovaga muvofiq;

Oziq-ovqat mahsulotlariga ishlov va termik ishlov berilganda yo'qotiladigan og'irlik normasi (foizda) 5-ilovaga muvofiq;

Bolalarga berilayotgan taomlarning hajmi (grammda) 6-ilovaga muvofiq;

100 gramm oziq-ovqat mahsulotining kimyoviy tarkibi 7-ilovaga muvofiq;

Oshxonada yuritilayotgan nazorat hujjatlarining shakllari keltirilgan oziq-ovqat mahsulotlarining brakeraj jurnali 8-ilovaga muvofiq;

Maktabgacha ta'lim tashkilotiga keltirilgan tez buziluvchi mahsulotlarni saqlash muddati 9-ilovaga muvofiq;

Taomlarni organoleptik baholash 10-ilovaga muvofiq;

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining oshxonalarida foydalanishga ruxsat etilgan oziq-ovqat mahsulotlarining ro'yxati 11-ilovaga muvofiq;

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yuqumli kasalliklar hamda ovqatdan zaharlanish holatlarining oldini olish maqsadida foydalanishga ruxsat etilmaydigan oziq-ovqat mahsulotlari ro'yxati 12-ilovaga muvofiq;

Sifatli oziq-ovqat mahsulotlarining xususiyatlari 13-ilovaga muvofiq belgilanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida sog'lom taomnoma shakllantirilishida kunlik ratsionda bolalarning asosiy oziq-ovqat moddalarga bo'lgan ehtiyoji va yoshiga mos energiya quvvati bilan to'liq ta'minlanishi, ularning tarbiyalanish sharoiti va sog'lig'i, shuningdek, ovqatlanishning iqlimdan kelib chiqib va milliy xususiyatlari hisobga olinadi.

4. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining oshxonalarida mazkur sanitariya qoidalarining 11- ilovasida keltirilgan Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining oshxonalarida foydalanishga ruxsat etilgan oziq-ovqat mahsulotlarining ro'yxatiga rioya qilinishi lozim.

Bolalar ovqat ratsionini shakllantirishda mahsulotlar kun davomida to'g'ri taqsimlanishi zarur. Oqsilga boy mahsulotlar yog' bilan berilganda bola oshqozonida uzoq vaqt saqlanib turishi va ko'proq miqdorda hazm qildiruvchi me'da shirasini talab qilishi bois, tarkibida go'sht, baliq, tuxum kabi mahsulotlari bor taomlarni kunning birinchi yarmida (nonushta va tushlikka) berish lozim. Kechki ovqatda bolalarga sutli va sabzavotlardan tayyorlangan yengil hazm bo'ladigan taomlar berilishi kerak.

Taomnoma tuzilayotganda sut, go'sht, sariyog', yorma, non, meva, sabzavot, shakar kabi biologik qiymatga ega bo'lgan mahsulotlar har kuni kiritiladi.

Baliq, tuxum, pishloq, smetana, tvorog mahsulotlari kunlik me'yorlarda oz miqdorni tashkil etganligi, shuningdek, ulardan xar kuni alohida taom tayyorlashni imkoniyati bo'lmasligi sababli taomnomaga xar kuni kiritilmaydi, lekin ushbu mahsulotlarning belgilangan miqdori dekada (10 kun) davomida to'liq berilishi shart.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining kunlik ovqatlanish ratsioniga bolalarning tashkilotda bo'lgan vaqtlaridan (3-4, 9 — 10,5, 12 va 24 soat) kelib chiqib, mazkur sanitariya qoidalarining 1 — 3-ilovalarida ko'rsatilgan mahsulotlar kiritilishi lozim.

10 kun davomida sarflangan barcha turdagi oziq-ovqat mahsulotlarining miqdori mazkur sanitariya qoidalarining 1 — 3-ilovalarida belgilangan kunlik normalar yig'indisiga mos bo'lishi kerak.

Bolalar taomnomasida sabzavotli salatlar, yangi mevalar (har kuni), uchinchi taom sifatida yangi yoki quruq mevalardan tayyorlangan kompot, kisel, sutli ichimliklar, shuningdek, bolalar uchun sutli, sabzavotli, mevali bo'tqalar ko'proq kiritilishi lozim. Bolaga kun davomida 2 ta sabzavotli taom va bir marta yormali taom berilishi maqsadga muvofiqdir. Har bir sabzavotlardan aralashma garnirlar tayyorlash tavsiya etiladi.

Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida Maktabgacha ta'lim vazirligi tomonidan tasdiqlangan va Respublika sanitariya-epidemiologiya oshishtaligi va jamoat sog'lig'i xizmati bilan kelishilgan namunaviy mavsumiy (kuzgi, qishki, bahorgi va yozgi) taomnomalar asosida taomlar tayyorlanadi.

5. Taomnomalarga kiritilgan taomlarning maxsus ishlab chiqilgan texnologik kartalari bo'lishi shart. Ushbu texnologik kartalarda taomlarning tarkibiy qismlari, energetik qiymati oqsil, yog' va uglevodlarni miqdori, tayyorlangan taomni hajmi ko'rsatilgan bo'lishi kerak. Tayyor texnologik kartalardan foydalanish ovqatning kimyoviy tarkibini osongina hisoblab chiqilishi, kerak bo'lganda bir taomni o'ziga teng bo'lgan boshqa bir taom bilan almashtirishga va bolalarning ovqatlanish sifatini kundalik nazorat qilish imkonini beradi.

Ba'zi mahsulotlar bo'lmaganda ular boshqa mahsulotlar bilan almashtiriladi. Buning uchun mazkur sanitariya qoidalarining [4-ilovasiga](#) muvofiq mahsulotlarni almashtirish jadvalidan foydalaniladi.

6. Taomni to'g'ri tayyorlash va tayyor taomni hajmi normaga muvofiq chiqishi uchun mazkur sanitariya qoidalarining [5-ilovasiga](#) muvofiq oziq-ovqat mahsulotlarining dastlabki va issiqlik ishlovini berishda og'irlik yo'qotish miqdori jadvalidan foydalanilishi mumkin.

Ovqatlanishni tashkil etish uchun mas'ul xodimlar ovqatlanayotgan bolalar hisobini "Bolalarning davomatini hisobga olish jurnali"da olib borishadi.

Hamshira har kuni keyingi kun uchun taomnoma taqsimotini ertalabki soat 8:00 dan 9:00 gacha bolalar davomati yuritiladigan jurnalda qayt etilgan bolalar ro'yxati asosida tuziladi. Ishchi xodimlar uchun alohida taomnoma tuziladi.

Ertalab soat 8:00 da hamshira guruhlardagi tarbiyalanuvchilarning haqiqiy sonini tekshiradi, buyurtmani rasmiylashtiradi va uni oshxonaga taqdim qiladi.

Nonushta vaqtida bolalar soni tuzilgan taomnomaga nisbatan ortiq bo'lib yoki kamaygan holatlarda haqiqatdan tarqatilgan taomlar to'g'risida dalolatnoma tuziladi va tushlik xamda ikkinchi tushlik uchun taomlar soni kelgan bolalar soniga mos ravishda tayyorlanadi.

Keyingi ovqatlarni iste'mol qilish vaqtida (2 nonushta, tushlik, 2 tushlik, kechki ovqat) maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bo'lmagan bolalar ovqatlanish ro'yxatidan chiqariladi va ortib qolgan mahsulotlar dalolatnoma asosida omborxonaga qaytariladi. Agar tushlikni tayyorlash uchun ajratilgan mahsulotlar bolalarni ovqatlanish texnologiyasi bo'yicha dastlabki ishlovidan o'tgan bo'lsa omborxonaga kuyidagilar qaytarilmaydi:

mol, qo'y, parranda, quyon go'shti va baliq, chunki ularni soat 7:30 da ishlatishdan oldin muzi eritiladi.

issiqlik ishlovidan o'tgan sabzavotlar;

foydalanish muddati bundan buyon saqlashga imkon bermaydigan sut mahsulotlari .

Qaytarilishi mumkin bo'lgan mahsulotlarga tuxum, tomat pastasi, qandolat mahsulotlari, sariyog', o'simlik moyi, shakar, yorma, makaron, meva va tozalanmagan sabzavotlar kiradi.

7. Issiq taomlarni (sho'rvalar, souslar, issiq ichimliklar, asosiy taomlar va garnirlar) tarqatilishidagi harorati  $+60$  —  $+65^{\circ}\text{S}$  bo'lishi lozim. Issiq taomlarni harorati ushbu ko'rsatkichdan pasayganda mikrofloraning intensiv o'sishiga olib kelishi, aksincha issiq taomlarni harorati ushbu ko'rsatkichdan yuqori bo'lsa bolalarni og'iz bo'shlig'ini kuyishiga olib kelishi mumkin.

Bolalar orasida yallig'lanishlarni olidini olish maqsadida bollarga beriladigan salatlar va ichimliklarni harorati  $+15^{\circ}\text{S}$  past bo'lmasligi kerak.

Sut mahsulotlarini tarqatilishidagi harorati esa  $+15^{\circ}\text{S}\pm 2^{\circ}\text{S}$  (xona harorati) bo'lishi lozim, shuningdek, ularni tarqatilishidan oldin isitish uchun xona haroratida saqlash bir soat oshmasligi kerak.

8. Bolalar ovqatlanishini to'g'ri tashkil qilishda guruhlardagi barcha sharoit yetarli bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Bolalarni o'zlariga mos idish-tovoqlar bilan ta'minlanishi, stol atrofida o'tirishiga qulay sharoit yaratilishi lozim. Taomlar o'ta qaynoq yoki sovuq bo'lmagan holatda bo'lishi kerak.

9. Bolalar ovqat ratsioniga ko'katlar (ukrop, petrushka, salat yaprog'i, ko'k piyoz, sarimsoq piyoz, shovul kabilar) ko'proq kiritilishi zarur. Yangi ko'katlar, sabzavotlar ovqatni vitamanga boyitadi hamda unga chiroyli ko'rinish va alohida maza beradi. Ishlatishdan oldin ko'katlar toza oqar suvda, bog'ichidan yechilib 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.

10. Yoz kunlari bolalarning suyuqlikka bo'lgan ehtiyoji ortadi. Ichish uchun yangi qadoqlangan yoki qaynatilgan suv, namatak damlamasi yoki ho'l mevalardan tayyorlangan uncha shirin bo'lmagan kompotlar berilishi mumkin. Ichimlik bolalarga sayrdan keyin, suv muolajalaridan avval taklif qilinadi. Uzoq davom etadigan ekskursiya vaqtida to'xtalganda ham bolalarga ma'lum bir miqdorda ichimlik berilishi kerak. Ekskursiyaga chiqilganda tarbiyachilar o'zlari bilan qaynatilgan yoki qadoqlangan suv olishlari kerak.

Qish-bahor mavsumida quritilgan mevalar (olma, namatak, turshak) dan tayyorlangan kompotlar berilishi tavsiya etiladi.

## **2-bob. Bolalarning maktabgacha ta'lim tashkilotida bo'lishiga muvofiq ovqatlanishni tashkil qilish**

11. Bolalarning maktabgacha ta'lim tashkilotlarida (guruhlarda) bo'ladigan vaqti quyidagicha bo'lishi mumkin:

bolalar 3-4 soat bo'ladigan guruhlarida — kunduzgi uyqu tashkil etilmaydi va bir martalik ovqatlantirish tashkil etilishi mumkin;

bolalar 9 — 10,5 soat bo'ladigan guruhlarida — uch martalik ovqatlantirish tashkil etilishi va kunduzgi uyqu uchun sharoitlar yaratilgan bo'lishi kerak;

bolalar 12 soat bo'ladigan guruhlarida — to'rt martalik ovqatlantirish tashkil etilishi, kunduzgi uyqu uchun sharoitlar yaratilgan bo'lishi kerak;

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining bolalar kechayu kunduz bo'ladigan guruhlarida kunduzgi va tungi uyqu hamda besh martalik ovqatlantirish tashkil etilishi uchun sharoitlar yaratilgan bo'lishi kerak.

12. Bolalarni ovqatlantirishni tashkil etishda ovqatlantirish tartibiga qat'iy amal qilinishi muhim ahamiyatga ega. Ovqatlanish vaqtiga qat'iy amal qilinishi shartli ovqatlanish refleksini hosil bo'lishini ta'minlaydi, ya'ni kerakli ovqatni hazm qilish shiralarini ishlab chiqarilishini ta'minlaydi.

Bolalar tartibsiz ovqatlantirilganda ulardagi ovqatlanish refleksi so'nadi, ishtahasi pasayadi va ovqat hazm qilish a'zolarining faoliyati buziladi. Ilk va maktabgacha ta'lim yoshida bolalar oshqozonida ovqatning hazm bo'lish jarayoni 3,0 — 3,5 soat davom etadi. Bu jarayon oxiriga yetganda oshqozon bo'shaydi va bolada ishtaha paydo bo'ladi.

Fiziologik nuqtai nazardan to'g'ri ovqatlanishning asosiy tartibi nonushta (08:30-09:30), tushlik (12:00-13:00), ikkinchi tushlik (15:30-16:00), kechki ovqat (18:30-19:00) va kechki tamaddi (20.00-20.30) shaklida bo'lishi lozim.

Nonushta	08:30 — 09:30
Ikkinchi nonushta	10:30 — 11:00
Tushlik	12:00 — 13:00

Ikkinchi tushlik	15:30 — 16:00
Kechki ovqat	18:30 — 19:00
Kechki tamaddi	20.00 — 20.30

13. Qisqa muddatli guruhlar uchun sanitariya qoidalari va normalariga mos sharoitda yengil tamaddi (buterbrod va bulochkalar) va issiq ichimlik (choy, kakao, sut va tabiiy sharbat) berilishi mumkin.

90 o‘rinli va undan yuqori quvvati bo‘lgan maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida ovqatlanish uchun alohida zal tashkil etilishi kerak. Bunda idishlarni yuvishda alohida vannalardan yoki idish yuvish mashinasidan foydalaniladi. Oshxonaga kirishda har bir 20 nafar bolaga 1 ta qo‘l yuvgich o‘rnatiladi va suyuq sovun hamda shaxsiy sochiq bilan ta‘minlanadi (bir marotaba ishlatiladigan qog‘oz salfetkalarini bo‘lishi tavsiya etiladi).

### **3-bob. Oshxonaga mahsulotlarni yetkazib berish va saqlashga qo‘yiladigan gigiyenik talablar**

14. Oshxonalarni tuzilishi, uskunalar bilan jihozlanishi umumiy ovqatlanish bo‘yicha sanitariya qoidalari va normalari talablariga muvofiq bo‘lishi kerak.

15. Texnologik jihozlar, anjomlar, idishlar sanitariya-epidemiologiya talablariga mos materiallar po‘lat va dyuralyuminiydan tayyorlangan bo‘lishi lozim, shuningdek ular xom va pishirilgan mahsulotlar uchun alohida belgilanadi.

16. Oshxonadagi idishlar chinni (taryelka, kosa, piyola), qoshiq, sanchqi va pichoqlar esa zanglamaydigan po‘latdan bo‘lishi lozim.

Yorilgan, cheti uchgan, emali ko‘chgan, deformatsiyalangan, alyumin, plastmassadan tayyorlangan idishlardan foydalanish mumkin emas.

17. Oziq-ovqat mahsulotlariga ishlov berish stollarining qoplamasi yaxlit, zanglamaydigan po‘lat yoki gigiyenik material bilan qoplangan bo‘lishi shart.

18. Xom va pishgan mahsulotlar uchun stol, pichoq va taxtakachlar alohida bo‘ladi. Taxtalarning yuzasi tekis, yorilmagan bo‘lib, qattiq daraxt navlaridan ishlanadi. Plastmassa va presslangan fanerlardan ishlangan taxta va taxtakachlardan foydalanish mumkin emas.

Go‘shetni maydalash uchun qattiq daraxt navidan tayyorlangan yog‘ochli moslama (taxta) ishlatiladi. U metall taglikka o‘rnatilishi mumkin. Ishlatilgandan so‘ng yog‘ochli moslama pichoq bilan tozalanib, ustiga tuz sepiladi, yog‘ochli moslamaning yon atroflari issiq suv bilan yuviladi, yog‘ochli moslamaning ustki qismi notekis bo‘lib qolganda bir qatlami olib tashlanadi.

19. Ishlatish turiga qarab stol, taxta va pichoqlar o‘chib ketmaydigan, ishlov berishga chidamli bo‘yoq bilan markirovka qilinadi, xom va pishgan mahsulotlar uchun alohida-alohida bo‘ladi (XG (xom go‘sh), PG (pishgan go‘sh), XB (xom baliq), PB (pishgan baliq), XS (xom sabzavot), PS (pishgan sabzavot), G (gastronom mahsulotlar: pishloq, sariyog‘, termik ishlovsiz berilayotgan mahsulotlar), N (non), X (xamir) uchun).

20. Taomlarni pishirish va saqlash uchun zanglamaydigan po‘latdan ishlab chiqilgan idishlardan foydalaniladi. Alyuminiy va dyuralyuminiydan ishlab chiqilgan idishlardan taomlarni pishirish va qisqa muddatda saqlash uchun foydalanish mumkin. Tabiiy meva qaynatmalari (kompotlar) zanglamaydigan po‘latdan qilingan idishida tayyorlanadi. Sutni qaynatish uchun alohida idishlar ajratiladi.

21. Bolalar soniga idishlar komplekti to‘g‘ri kelishi zarur va ovqatlanish vaqtida bir bola uchun bitta idish komplekti ishlatiladi. Ovqatlanish vaqtida ushbu idishlarni yuvish va yuvilgan idishda boshqa bolalarga taom berish mumkin emas. Zaxirada har bir bolaga 2 ta idish jamlamasi bo‘lishi kerak (bitta jamlamada — birinchi ovkat va bo‘tqalar uchun kosa, taryelka, salat uchun idish, piyola yoki bokal, choy va osh qoshig‘i)

22. Yuvish va zararsizlantiruvchi vositalarni ishlatishdan oldin barcha xodimlar ishlatish qoidalari bilan tanishtiriladi (ishlatilayotgan vositani xususiyatlari hisobga olinadi).

23. Yuvish va zararsizlantirish vositalari alohida shamollatiladigan, quruq xonalarda maxsus yorliq yopishtirilgan idishlarda saqlanadi. Tayyorlangan eritmalar qoraytirilgan shisha idishlarda, og‘zi mahkamlangan holatda nam va yorug‘likdan himoyalangan tartibda 5 kundan oshmagan muddatda saqlanadi. Zararsizlantiruvchi vositalarni oziq-ovqat bo‘linmasida saqlash mumkin emas.

24. Sabzavotlar, mevalar, go‘sht va boshqa mahsulotlarni yuvish uchun zanglamaydigan po‘lat, alyuminiy yoki dyuralyuminiy metallardan ishlab chiqilgan 2 seksiyali vannalardan foydalaniladi. Oshxona idishlarini yuvish uchun xam kamida 2 seksiyali vannalardan foydalaniladi. Vannalarga issiq va sovuq suv ulangan bo‘lishi kerak. Issiq suvning harorati  $65^{\circ}\text{S}$  dan past bo‘lmasligi va sifati davlat standarti talablariga mos kelishi lozim.

25. Taom pishiriladigan qozonlar ovqat tarqatib bo‘lganidan so‘ng ovqat qoldiqlaridan tozalanadi va harorati  $40^{\circ}\text{S}$  dan past bo‘lmagan issiq suvda idish yuvish vositalari solib yuviladi. So‘ngra quritilib yuqori qismi pastga qilib ag‘darilgan holatda panjaralarda turishi lozim. Yuvilgan toza oshxona idishlari poldan 0,5 metr balandlikda panjaralar (stelaj)da saqlanadi.

26. Taxtakachlar va taxtadan tayyorlangan mayda oshxona anjomlari (kurakcha, aralashtirgich va boshqalar) birinchi vannada yuvish vositasi qo‘shilgan harorati  $50^{\circ}\text{S}$  bo‘lgan issiq suvda yuviladi. Keyin harorati  $65^{\circ}\text{S}$  dan past bo‘lmagan issiq suvli ikkinchi vannada chayib olinadi va quritiladi.

27. Metallardan ishlangan anjomlar yuvilgandan so‘ng qovurish shkafida qizdirilib quritiladi. Go‘sht qiymalagich ishlatilgandan keyin qismlarga ajratilib yuviladi, qaynab turgan suvda chayiladi va yaxshilab quritiladi.

28. Iste‘mol idishlari ovqat qoldiqlaridan mexanik usulda tozalanganidan so‘ng yuvish vositasi solingan, harorati  $45^{\circ}\text{S}$  dan past bo‘lmagan suvda (birinchi vannada) yuviladi, so‘ngra harorati  $65^{\circ}\text{S}$  darajadan past bo‘lmagan issiq suvda chayiladi (ikkinchi vanna) va maxsus panjaralarda (stellajlar) quritiladi. Idishlarni zararsizlantirilishi (vositada ivitib qo‘yish) epidemiologik ko‘rsatmalar asosida amalga oshiriladi.

Idishlarni yuvish va quritishda elektr idish yuvish mashinalaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Idishlar maxsus quritgichda vertikal holatda saqlanadi.

29. Choy idishlari qaynoq suvda zararsizlantirish vositalari yordamida birinchi vannada, soʻngra oqib turgan qaynoq suvda ikkinchi vannada chayib quritiladi.

30. Idish-tovoqlarni yuvishda kir yuvish kukuni, sunʼiy sintetik mato (mochalka) ishlatilmaydi. Yuvish uchun koʻpiruvchi vositalar, metall va plastmassa shyotkalaridan foydalanilishi mumkin. Idish tovoqlarni yuvish uchun metalldan tayyorlangan shyotkalar, stollarni artish uchun doka yoki mato 15 daqiqa qaynatiladi yoki 0,5 foizli xlorli eritmada 30 daqiqada boʻktiriladi, toza suvda chayilib quritiladi va maxsus idishlarda saqlanadi. Yuvuvchi va zararsizlantiruvchi vositalar maxsus joylarda saqlanadi. Yuvish boʻlimlarida idish tovoq va jihozlarni yuvish tartibi yoʻriqnomasi maxsus oʻrindiqa osib qoʻyiladi.

Oshxona jihozlari mexanik tozalashdan soʻng yuvish vositalari yordamida yuviladi (birinchi vannada) va oqib turgan issiq suv bilan chayiladi (ikkinchi vannada). Toza oshxona jihozlari vertikal holda metall kassetalarda saqlanadi.

31. Oshxonadagi ovqat qoldiqlari qopqoqli metall chelak yoki baklarga yigʻiladi, 2/3 qismi toʻlishi bilan boʻshatiladi. Har kuni metall chelak yoki baklar kunning oxirida toʻlish yoki toʻlmasligidan qatʼiy nazar idish yuvish xonasining alohida joyida shlang yordamida 2 foizli kalsiyli soda eritmasida yuviladi. Soʻngra issiq suvda chayiladi va quritiladi.

32. Oziq-ovqat boʻlinmasi xonalarining devori, pol, radiator, deraza tokchalari har kuni isdan va changdan tozalanib, yuvuvchi vositalar yordamida tozalanadi. Hafta oxirida barcha xona, jihoz, asbob-uskuna va anjomlar dezinfeksiya qilinib, zararsizlantirilganidan soʻng mukammal tozalash ishlari oʻtkaziladi.

33. Har chorakda yoki zaruriyat tugʻilganda oziq-ovqatlar boʻlinmalaridagi pashsha, suvarak va kemiruvchilarga qarshi profilaktik dezinfeksiya xamda deratizatsiya tadbirlari oʻtkaziladi.

34. Oziq-ovqat mahsulotlarini maxsus transportlarda tashib keltirishda ularning butligi saqlangan hamda zararlanmaydigan sharoitda amalga oshiriladi.

35. Tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlarini transportlarda tashib keltirish markirovkalangan, usti berkitiladigan (qopqoqli) idishlarda amalga oshiriladi. Yilning issiq fasllarida sifati tez buziladigan oziq-ovqat mahsulotlarini sovutgich oʻrnatilgan, +2—+6°S haroratni saqlab turishga moʻljallangan transport vositalarida tashib keltiriladi. Mahsulot ortilgan joydan maktabgacha taʼlim tashkilotigacha yoʻl vaqti 2 soatdan oshmasligi kerak.

36. Oziq-ovqat mahsulotlari va xom-ashyolarni yetkazib beruvchi shaxsning mahsulotlarni yuklash va tushirish uchun maxsus kiyimi (xalat, qoʻlqop) boʻlishi, tibbiy koʻrikdan hamda laborator tekshiruvdan oʻtgan boʻlishi, shuningdek shaxsiy gigiyena talablariga amal qilishi shart.

37. Oziq-ovqat tashiladigan transport toza holatda boʻlishi lozim, unda insonlar yoki boshqa yuklarni tashish mumkin emas.

38. Oziq-ovqat mahsulotlari tashiladigan transport har kuni haydovchi tomonidan tozalanadi, xo‘jalik yurituvchi subyekt tomonidan 10 kunda 1 marotaba zararsizlantiriladi.

39. Oziq-ovqat mahsuloti tashiladigan idishlarga maxsus belgilar qo‘yiladi, ulardan boshqa maqsadlarda foydalanish mumkin emas.

Oziq-ovqat mahsuloti tashiladigan idishlar ishlatilgandan keyin 2 foizli kalsiy soda eritmasi bilan yuviladi (1 litr suvda 20 g zararsizlantiruvchi vositalar eritiladi), qaynatilgan suvda bug‘lanadi, quritiladi va ifloslanmaydigan joylarda saqlanadi. Ularga ishlov berish mahsulot yetkazib beruvchi tomonidan maxsus xonalarda o‘tkaziladi. Xom ashyolarni tashish uchun oshxona jihozlaridan foydalanishga ruhsat etilmaydi.

40. Barcha olib kelinayotgan oziq-ovqat mahsulotlarining muvofiqlik gigiyenik sertifikatlari bo‘lishi lozim.

Go‘sht korxonasi, fermer xo‘jaliklari va tadbirkorlar bilan oldindan tuzilgan shartnoma asosida epizootik barqaror bo‘lgan hududlardan, tamg‘alangan, veterinariya xizmatining kategoriyasi ko‘rsatilgan ma‘lumotnomasi va sertifikatga ega bo‘lgan holda olib kelinadi.

Parranda go‘shti 1 haftada bolalarga 3-martadan ortiq berilmaydi.

Sabzavotlar, mevalar va poliz ekinlaridagi pestitsid va mineral o‘g‘itlarning miqdori to‘g‘risida ma‘lumotnomasi bo‘lishi shart.

Keltirilgan sut veterinariya xizmatining fermer xo‘jaliklaridagi epizootik vaziyat to‘g‘risida xulosasi bilan qabul qilinadi.

Tuxumlar veterinariya xizmatining fermer xo‘jaliklarida salmonellyoz mavjud emasligi to‘g‘risida ma‘lumoti bilan qabul qilinadi.

Tez buziladigan oziq-ovqat mahsulotlarining kuzatuv hujjatlarida ishlab chiqarilgan sana belgilangan bo‘lishi shart.

41. Keltirilgan oziq-ovqat mahsulotlarining sifatini maktabgacha ta‘lim tashkiloti brakeraj komissiyasining barcha a‘zolari tekshiradi, tekshiruvdan so‘ng tibbiyot xodimi xulosani brakeraj jurnaliga qayd etadi, mazkur sanitariya qoidalarining [8-ilovasiga](#) muvofiq. Ruxsati berilmagan, hujjati bo‘lmagan, sifati aynigan, saqlash harorati buzilgan va muddati o‘tgan oziq-ovqat mahsulotlari qabul qilinmaydi ([8](#), [12](#), [13-illovalar](#)).

42. Tez buziladigan oziq-ovqat mahsulotlari sanitariya qoidalariga amal qilingan holda sovutgich kameralari va sovutgichlarda +2—+6°S haroratlarda saqlanadi. Sovutgich kameralarida va sovutgichlarda haroratini nazorat qilish uchun mazkur sanitariya qoidalarining [9-ilovasiga](#) muvofiq termometrlar o‘rnatiladi.

Sovutgich kamerasi bitta bo‘lgan taqdirda go‘sht, baliq va sut mahsulotlari saqlash joylari maxsus yasalgan polkalar bilan ajratiladi, ular yengil yuvilishi uchun mos bo‘lishi kerak.

43. Tovuq va baliq yetkazib beruvchining maxsus taralarida belgilangan stellajlarda saqlanadi.

44. Sut qaynatilguncha keltirilgan idishida saqlanadi.

45. Sariyogʻ korxonaning maxsus qadogʻida yoki boʻlingan holda pergament qogʻoziga oʻrab, konteyner va lotoklarda saqlanadi. Yirik pishloqlar toza stellajlarda (pishloqlar taxlanayotganda karton yoki faner bilan ajratiladi), kichik hajmdagi pishloqlar tokchalarda, isteʼmol taralarida saqlanadi.

46. Smetana va tvorog qopqoqli taralarda saqlanadi. Qoshiq yoki kurakchalarni smetana va tvorog saqlanayotgan idishlarda qoldirilishi taqiqlanadi.

Tuxumlar xom goʻsht uchun sovutgichlarda alohida tokchalarda polimer idishlarda 14 kundan ortiq boʻlmagan muddatda saqlanadi, qishda ular quruq salqin omborxonalarda maxsus tagliklardagi qutilarda yoki kassetalarda, alohida tokchalarda, rastalarda +20°S dan ortiq boʻlmagan haroratda saqlanadi. Tuxumlar faqat ishlatishdan oldin tozalab yuviladi. Tuxumlarga ishlov berish maxsus joyda, belgilangan vannalar va (yoki) idishlar yordamida amalga oshiriladi. Tuxumlar toʻliq eritmaga botiriladi, bunda maxsus konteynerlardan foydalanish mumkin. Bunda 1-2 foizli iliq soda eritmasiga solinadi, ruxsat etilgan zararsizlantiruvchi vositalar eritmasida zararsizlantiriladi (ishlab chiqaruvchining yoʻriqnomalariga muvofiq), kamida 5 daqiqa davomida oqar suvda chayiladi va belgilangan toza idishlarga teriladi. Tuxumni yuvish va zararsizlantirishda boshqa vositalardan foydalanilganda uning qoʻllanmasiga amal qilgan holda ishlatiladi.

Tozalangan tuxumlar oshxonada belgilangan idishlarda saqlanadi. Tuxumlarni olib kelingan kassetalar oshxonada saqlanmaydi.

47. Yormalar, un va makaron mahsulotlari quruq xonalarda, qoplarda yoki oziq-ovqat mahsulotlari uchun maxsus idishlarda taglik yoki panjaralar ustida poldan 15 sm balandlikda, devor bilan oziq-ovqat mahsulotlari orasi 20 smdan kam boʻlmagan masofada saqlanadi.

48. Non stellaj va shkaflarda pastki qavati poldan 35 smdan kam boʻlmagan holda saqlanadi. Shkaflarning eshiklarida havo oʻtishi uchun teshiklar boʻlishi kerak. Non saqlash joylari tozalanganda non uvoqlari maxsus shytokalar bilan supirilib, polkalar 1foizli sirka bilan namlangan matoda artiladi.

49. Kartoshka va ildizli sabzavotlar quruq, qorongʻu xonalarda saqlanadi. Karam omborxona rastalarida, koʻkat va mevalar saqlash idishlarida salqin joylarda harorati +12°S dan yuqori boʻlmagan holatda saqlanadi.

50. Noxush hidi boʻlgan oziq-ovqat mahsulotlarini oʻziga hid tortuvchi oziq-ovqat mahsulotlaridan (sariyogʻ, shakar, tuz, tuxum, choy, pishloq) alohida saqlanishi kerak.

51. Flyagada keltirilgan sut ishlatishdan oldin 2-3 daqiqa qaynatiladi. Qaynatilgandan keyin sut sovutiladi va qopqoqli idishlarda saqlanadi.

52. Oziq-ovqat mahsulotlarining ozuqaviy qiymatini saqlash va ulardan zaharlanishning oldini olish uchun taom tayyorlash texnologiyasiga amal qilinishi kerak.

Oziq-ovqat mahsulotlarini taomnoma taqsimoti asosida qozonga solinishi tibbiyot xodimi nazoratida amalga oshiriladi. Donali taomlar tayyorlanayotganda issiqlik ishlovi berilmasdan oldin

og'irligi tarozida o'lchanadi. Pishiriqlar, omlet, rulet taomnoma taqsimotida ko'rsatilgan og'irligi bo'yicha kesiladi. Suyuq taomlar miqdoriga qarab, garnir esa og'irligiga qarab tarqatiladi.

53. Taom pishirilishida qaynatish, pishirish, toblab pishirish, jazlash, dimlab pishirish, bug'da pishirishning o'ziga xos bo'lgan texnologik jarayonga amal qilinishi kerak. Taom tayyorlashda yog'da cho'mdirib qovurish usuli qo'llanilmaydi.

54. Oziq-ovqat mahsulotlariga pazandachilik ishlovi berishda taomning texnologik xaritasida yoritilgan tayyorlanish texnologiyasiga to'liq amal qilinadi.

55. Taomlarni tayyorlash jarayonida oshpazlar mahsulotlarga qo'lini tekkizmay maxsus qolqoplardan, oshxona anjomlaridan foydalanishi maqsadga muvofiq.

56. Yormalarda begona aralashmalar bo'lmasligi kerak. Yormalar ishlatilishidan oldin ko'zdan kechiriladi va oqib turgan suvda yuviladi.

57. Issiq taomlarni (suyuq taomlar, souslar, qaynoq ichimliklar, ikkinchi taomlar va garnirlar) harorati tarqatilish paytida  $+60-65^{\circ}\text{S}$  darajada, salatlar, ichimliklarni harorati  $+15^{\circ}\text{S}$  darajadan past bo'lmasligi lozim.

58. Tayyor birinchi va ikkinchi taomlarning plitada saqlanish vaqti 2 soatdan oshmasligi kerak. Taomlarni qayta isitishga ruhsat etilmaydi.

59. Sabzavotlarga ishlov berishda quyidagi talablarga amal qilish kerak:

sabzavotlar saralanadi, yuviladi, tozalanadi, tozalangan sabzavotlar kam miqdorda suzgich va setkalarda oqib turgan suvda 5 daqiqa qayta yuviladi;

oq boshli karamlarni tashqi yaproqlari tozalanadi;

sabzavotlar qozonga solishdan 30 daqiqadan oldin po'stlog'ini tozalanadi;

tozalangan kartoshka, ildizli sabzavotlar va boshqa sabzavotlar qorayib qolmasligi uchun sovuq suvda 2 soatdan ortiq saqlanishi mumkin emas.

60. Vitaminlar manbai bo'lgan yaproqli sabzavotlar va ko'katlar ishlatilishidan oldin quyidagi ishlovlar beriladi:

suvda tozalab yuviladi;

3 foizli sirka yoki 10 foizli osh tuzi eritmasida 10 daqiqa ushlab turiladi;

oqib turgan suvda chayiladi;

quritiladi;

birinchi taom pishishidan 5 daqiqa avval qozonga solinadi.

61. Salatlarini tayyorlash va aralashtirish ularning tarqatilishidan avval bajariladi.

62. Salat moyi tarqatilishidan oldin qo'shiladi.

63. Salatlarini tayyorlanishida o‘simlik moyidan foydalaniladi.

64. Salatlariga smetana va mayonezlar solinishi mumkin emas.

65. Tayyorlangan salatlar  $4(\pm 2)^{\circ}\text{S}$  darajada 30 daqiqadan oshmagan muddatda saqlanishi mumkin.

66. Mevalar, shu jumladan, sitruslar sovuq sexlarda yoki ikkinchi marta sabzavotlarga ishlov berish sexlarida tozalab yuviladi.

67. Qadoqlangan qatiq va kefirlar iste’molga berilishidan oldin to‘g‘ridan to‘g‘ri piyolalarga solingan holda taqsimlanadi.

68. Profilaktik maqsadida mikronutriyentlar (vitamin va mineral moddalar) yetishmovchiligining oldini olishda bolalarning ovqatlanishida vitamin va minerallarga boy bo‘lgan non (bug‘doy, javdar, makkajo‘xori, suli unidan tayyorlangan nonlar), tabiiy quritilgan meva va sabzavotlardan tayyorlangan ichimliklar ishlatiladi.

69. Nonushta issiq taomdan (bo‘tqa, pishiriqlar, tvorog va tuxumli taomlar), buterbrod, kakao, kisel va sutli choydan iborat bo‘ladi.

Ikkinchi nonushtaga meva, sabzavotlar, qatiq yoki kefir, suzma, shifobaxsh damlamalar beriladi.

Tushlik o‘z ichiga salat (salat yoki sabzavotlar), birinchi taom (suyuq ovqat), ikkinchi taom (garnir, go‘shqli, baliqli, tovuq go‘shqli yoki sabzavotli, yormali taomlar), ichimlikliklar (sharbat, kisel, kompot, qaynatilgan, filtrlagan yoki qadoqlangan suv)ni oladi.

Ikkinchi tushlikda sut, qatiq yoki kefir, choy, bulochka eki unli qandolat mahsulotlari (kremsiz), tvorogli, pishloqli, go‘shqli, yormali pishiriq va taomlar berilishi mumkin.

Kechki ovqat quyidagi taomlardan iborat bo‘lishi mumkin: baliqli, go‘shqli, sabzavotli va tvorogli taomlar, salatlar va issiq ichimliklar.

Kechki tamadiga: qatiq yoki kefir, mevalarni berish tavsiya etiladi.

70. Oziq-ovqat mahsulotlariga pazandalik ishlovini berishda taom tayyorlash texnologiyasi talablariga qat’iy amal qilinishi kerak:

sho‘rva va bulonlar mol, qo‘y, parranda va baliq go‘shtidan tayyorlanadi;

go‘sh, parranda, quyon, baliq qiymasidan tayyorlangan kotletning ikki tomoni qizdirilgan yog‘da 5 daqiqa davomida  $150 — 160^{\circ}\text{S}$  qovurilib, shundan so‘ng  $250 — 280^{\circ}\text{S}$  haroratda 5 — 7 daqiqa davomida qovurish shkafida tayyor holatga keltiriladi;

qaynatilgan go‘shdan (parranda, kurka, quyon, baliq go‘sh)dan tayyorlangan ikkinchi taomlar, shuningdek, birinchi taomlarga qo‘shib beriladigan maydalangan go‘shni 5 — 7 daqiqa bulonda qaynatib ikkinchi termik ishlov beriladi hamda  $75^{\circ}\text{S}$  haroratda bulon tarqatilgunga qadar ko‘pi bilan 1 soat saqlanadi;

quymoq 2,5 — 3 sm qatlamda tayyorlanib, 180 — 200°S haroratda 8 — 10 daqiqa davomida qovurish shkafida tayyor holatga keltiriladi.

tuxum suv qaynaganidan soʻng 10 daqiqa qaynatiladi, tuxum har qanday taomga ishlatishdan oldin sanitariya qoidalarga amal qilgan holda yaxshilab yuviladi;

garnir uchun makaron va guruch mahsulotlari yuvilib miqdoriga nisbatan 6 barobar koʻp miqdordagi suvda qaynatiladi, qaynatilgan garnir qayta yuvilmaydi;

tvorogli zapekankalar qovurish shkafida 220 — 280°S haroratda 20 — 30 daqiqa davomida tayyorlanadi, tayyor taomning qalinligi 3-4 sm dan ortiq boʻlmasligi lozim.

71. Sabzavotlarga pazandalik ishlovi berishda ularning tarkibidagi vitaminlarni saqlab qolish uchun quyidagi qoidalarga amal qilinadi:

sabzavotlarning poʻstlogʻi bevosita taom tayyorlashdan oldin archiladi;

sabzavotlar qaynab turgan suvga solinadi;

sabzavotlarni qozonga solishdan oldin ivitib qoʻyish mumkin emas.

birinchi taom uchun sabzavotlar yuvilib boʻlaklangach qaynab turgan qozonga solinadi. Koʻkatlar taom pishishiga 5 daqiqa qolganda qozonga solinadi;

Mevalar isteʼmol qilinishidan oldin yaxshilab yuvilib tarqatiladi.

Oʻtgan yilgi hosildan qolgan xom sabzavotlardan foydalanib salatlarini tayyorlashga faqat joriy yilning 31-mart kuniga qadar ruxsat etiladi.

Salatlarni tayyorlashga moʻljallangan sabzavotlar dastlab yuviladi, soʻngra poʻstlogʻi bilan qaynatilib sovutiladi keyin qaynatilgan sabzavotlarni poʻstlogʻi archilib, qaynatilgan mahsulotlarga ishlov berish stolida boʻlaklarga ajratiladi.

Taom tayyorlash uchun ishlatiladigan sabzavotlarni oldindan qaynatib qoʻyilishi mumkin emas.

72. Taom tayyorlash uchun faqat davlat standarti talablari muvofiq boʻlgan yodlangan tuzdan foydalaniladi.

73. Hamshira tayyorlangan taomlarning organoleptik xususiyatlarini mazkur sanitariya qoidalarining [10-ilovasiga](#) muvofiq oʻrganib, taomning taʼmi, sifati talab darajasida ekanligi toʻgʻrisida mazkur sanitariya qoidalarining [8-ilovasiga](#) muvofiq toʻldiriladigan taomlarni sifatini nazorat jurnaliga qayd qilganidan soʻng tarqatishga ruxsat beriladi. Taomnoma taqsimotida koʻrsatilgan 1 porsiyaning hajmi va ogʻirligi taomnomada belgilangan miqdorga muvofiq boʻlishi lozim. Taomlar tayyorlanishining texnologik jarayoni buzilganda, shuningdek, taomlar sifatsiz tayyorlanganda, uning sababi yuzasidan qayd etilib, aniqlangan kamchiliklar bartaraf etilganidan keyin tarqatishga ruxsat beriladi.

74. Har kuni tayyorlangan taomlardan kunlik sinama quyidagi miqdorda olinishi lozim:

porsiyali taomlari to‘liq hajmda;

birinchi taom, garnirlar, uchinchi taomlar 100 gr dan kam bo‘lmasligi lozim.

Kunlik sinamalar noxush epidemik vaziyatlarda mikrobiologik tekshiruv o‘tkazish maqsadida steril shisha idishlarga olinadi. Kunlik sinamalar qopqoqli idishlarga (garnir va salatlar alohida idishlarga) olinadi va 24 soat davomida maxsus sovutgichlarda yoki sut mahsulotlarini saqlashga mo‘ljallangan sovutgichlarning sinama saqlash uchun maxsus ajratilgan qismida +2-6°S haroratda saqlanadi.

Juma va shanba kunlari olingan kunlik namunalar dushanba kunigacha saklanadi. Muqaddam olingan kunlik namunalar bugun olingan sinamalar (nonushta, tushlik, ikkinchi tushlik, kechki ovqat) bilan almashtiriladi.

Kunlik sinamalarni olish va ularning saqlanishini nazorati tibbiy xodimlar tomonidan amalga oshiriladi.

#### **4-bob. Asosiy nazorat uslublari**

75. Oziq-ovqat mahsulotlarini ishlov berish yoki termik ishlov berish jarayonida yo‘qotiladigan miqdor mazkur sanitariya qoidalarining **5-ilovasiga** muvofiq aniqlanadi.

76. Taomlarning energetik qiymatini hisoblash uchun oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibi esa mazkur sanitariya qoidalarining **7-ilovasiga** muvofiq hisoblanadi.

77. Hamshira kunduzgi taomlarning kimyoviy tarkibini hisobga olgan holda ota-onalarga kechki ovqatda uyda bolalarga qanday taom berilishi yuzasidan tavsiyalar beradi.

78. Tayyorlangan taomning umumiy miqdori bolalar soniga mos kelishi kerak. Tayyorlangan taomning sof og‘irligini nazorat qilish oziq-ovqat mahsulotlariga dastlabki va termik ishlov berilganda yo‘qotiladigan og‘irligining normalariga muvofiq amalga oshiriladi (mazkur sanitariya qoidalarining **5-ilovasi**). Tayyorlangan taomning sifati organoleptik usulda baholanadi.

79. Tayyor taomlar tibbiyot xodimi tomonidan taomlar sifatini nazorat qilish jurnalida tarqatilishiga ruxsat etilganligi to‘g‘risidagi yozuv qayd etilganidan so‘ng tarqatiladi.

#### **5-bob. Xodimlarning profilaktik tibbiy ko‘rikdan o‘tishi va ularning shaxsiy gigiyenasiga qo‘yiladigan talablar**

80. Maktabgacha ta’lim tashkiloti xodimlari shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilgan holda ishga toza kiyim va poyabzalda kelishi, ustki, bosh kiyimi va shaxsiy buyumlarini kiyim shkafida qoldirilishi, tirnoqlar qisqa olingan holatda bo‘lishi lozim.

Ish boshlashdan oldin qo‘llarni tozalab yuvish, ustiga toza xalat, boshqa maxsus kiyimbosh kiyishi, sochlari esa to‘plangan bo‘lishi kerak.

Xojathonaga kirishdan oldin xalatni yechishi, chiqqandan so‘ng qo‘llarni sovunlab yuvish kerak. Ishchi xodimlarga bolalar hojatxonasidan foydalanish ta’qiqlandi.

Ishchi xodimlarga bolalar xojatxonasidan foydalanish taqiqlanadi

81. Oziq-ovqat bo'limining xodimlari har kuni hamshira tomonidan nazoratdan o'tkazilib, ularning tanasida kesilgan, yiringlagan, ko'karib qolgan va yuqori nafas yo'llarida kataral holatlarning borligi og'zini ochib tekshiriladi va jurnalga o'rnatilgan tartibda belgilanadi.

Oshxona xodimlariga ish paytida uzuk, sirg'a taqishlari ta'qiqlanadi. Maxsus kiyimlarni to'g'nog'ich bilan qistirilishi, ish joyida ovqatlanish va chekish ta'qiqlanadi.

82. Maxsus kiyimsiz va tibbiy ko'rikdan o'tmagan shaxslarning maktabgacha ta'lim tashkiloti oshxonasiga kirishiga ruxsat etilmaydi

83. Mazkur sanitariya qoidalarini ishlab chiquvchilar ro'yxati 14-ilovada keltirilgan.

O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablarga

#### 1-ILOVA

#### Bir yoshdan uch yoshgacha bolalarni maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'rtacha kunlik ovqatlanish normalari, energetik quvvati (oqsil, yog', uglevodlar)

T/r	Mahsulotlarning turi	9 — 10,5 soat					12 — 24 soat				
		Kunlik normasi, gr	oqsillar	yog'lar	uglevodlar	kkal	kunlik normasi, gr	oqsillar	yog'lar	uglevodlar	kkal
1.	Vitamin va minerallar bilan boyitilgan oliy va 1-navli unidan non mahsulotlari	<b>90</b>	6,93	2,7	44,82	231,30	<b>110</b>	8,47	3,3	54,78	282,70
2.	Oliy va 1-navli un	<b>25</b>	2,65	0,33	16,93	81,29	<b>30</b>	3,18	0,39	20,31	97,47
3.	Kraxmal	<b>3</b>	0,003	0	2,39	9,57	<b>3</b>	0,003	0	2,39	9,57
4.	Yormalar, dukkakli don mahsulotlari, makaron mahsulotlari, shu jumladan, mosh-3 gr	<b>35/3</b>	4,83	0,84	21	110,88	<b>45/3</b>	6,21	1,08	27	142,56
5.	Shakar	<b>20</b>	0	0	19,96	79,84	<b>25</b>	0	0	24,95	99,80

6.	Qandolat mahsulotlari (povidlo, djem, murabbo)	10	0,03	0	6,81	27,36	10	0,03	0	6,81	27,36
7.	Sariyog' (tabiiy, sigir sutdan olingan)	15	0,08	12,38	0,12	112,2 2	20	0,1	16,5	0,16	149,5 4
8.	O'simlik moyi	7	0	6,99	0	62,91	8	0	7,99	0	71,91
9.	Tabiiy sigir suti (yog'lilik darajasi 2,5 — 3,2%)	180	5,04	5,76	8,46	105,8 4	200	5,6	6,4	9,4	117,6 0
10.	Qatiq, kefir.	100	2,8	3,2	4,1	56,40	100/15 0**	2,8	3,2	4,1	56,40
11.	Smetana (yog'lilik darajasi 15%)	5	0,12	1,5	0,16	14,62	5	0,12	1,5	0,16	14,62
12.	Tvorog (yog'lilik darajasi 2,5%, 5,0%)	20	3,34	1,8	0,4	31,16	20	3,34	1,8	0,4	31,16
13.	Pishloq (shu jumladan qattiq turdagi)	8	2	2	0	26,00	10	2,5	2,5	0	32,50
14.	I kategoriyali mol, qo'y, parranda, quyon go'shti	60/45*	11,16	9,6	0	131,0 4	80/60*	14,88	12,8	0	174,7 2
15.	Baliq (tozalangan, boshsiz, muzlatilgan)	20	3,64	0,18	0	16,18	20	3,64	0,18	0	16,18
16.	Tuxum (dona)	0,5	6,35	5,75	0,35	78,55	0,5	6,35	5,75	0,35	78,55

17	Kartoshka	<b>100</b>	2	0,4	17,3	80,80	<b>120</b>	2,4	0,48	20,76	96,96
18	Sabzavotlar(shu jumladan pomidor pastasi 3 — 5 gr)	<b>150</b>	1,95	0,15	9	45,15	<b>180</b>	2,34	0,18	10,8	54,18
19	Mevalar, rezavorlar, sharbatlar.	<b>130</b>	1,404	0,52	17,16	78,94	<b>150/200**</b>	1,62	0,6	19,8	91,08
20	Quruq mevalar (turshak, mayiz, olxo'ri, olma, namatak, yong'oq)	<b>10</b>	0,18	0	5,5	22,72	<b>10</b>	0,18	0	5,5	22,72
21	Choy	<b>0,3</b>	0,06	0	0,02	0,32	<b>0,3</b>	0,06	0	0,02	0,32
22	Kakao	<b>2</b>	0,48	0,35	0,558	7,30	<b>2</b>	0,48	0,35	0,56	7,31
23	Yodlangan osh tuzi, tabiiy ta'm rostlovchilar (zira, kashnich don)	<b>4</b>	0	0	0	0,00	<b>5</b>	0	0	0	0,00
24	Xamirturush, razrixlitol (pishiriq kukuni), uluchshitel (xamirni yaxshilaydigan vosita), pishevaya soda-(osh sodasi)	<b>1</b>	0,12	0,004	0,08	0,84	<b>1</b>	0,12	0,004	0,08	0,84
<b>JAMI:</b>		<b>1005,80</b>	<b>55,17</b>	<b>54,45</b>	<b>175,12</b>	<b>1411,23</b>	<b>1169,80</b>	<b>64,42</b>	<b>65,00</b>	<b>208,33</b>	<b>1676,05</b>

\*9 — 10,5 soatlik tashkilotlarda go'shtning me'yori-suyakli go'sht 60 gr, laqm go'sht 45 gr, 12 soatlik tashkilotlarda suyakli go'sht 80 gr, laqm go'sht 60 gr ni tashkil etadi.

\*\*12 soatlik tashkilotlarda qatiqning me'yori 100g, mevaning me'yori 150 gr, 24 soatlik tashkilotlarda qatiqning me'yori 150g, mevaning me'yori 200 gr ni tashkil etadi.

*Eslatma: Taomnoma tuzilganida kaloriyaning hisobi ±10% ga farq qilishi mumkin.*

O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablarga

## 2-ILOVA

### Uch yoshdan yetti yoshgacha bolalarni maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanish normalari, energetik quvvati (oqsil, yog', uglevodlar)

T/r	Mahsulotlarining turi	4 soat				9 — 10,5 soat					12 — 24 soat					
		kunlik normasi, g.	oqsil	yog'	uglevod	kkal	kunlik normasi, g.	oqsil	yog'	uglevod	kkal	kunlik normasi, g.	oqsil	yog'	uglevod	kkal
1.	Vitamin va minerallar bilan boyitilgan oliy va 1-navli unidan non mahsulotlari	50	3,85	1,5	24,9	128,50	100	7,7	3	49,8	257,00	120	9,24	3,6	59,76	308,40
2.	Oliy va 1-navli un						30	3,18	0,39	20,31	97,47	30	3,18	0,39	20,31	97,47
3.	Kraxmal						3	0,003	0	2,39	9,57	3	0,003	0	2,39	9,57
4.	Yormalar, dukkakli don mahsulotlari, makaron mahsulotlari, shu jumladan,						45/3	6,21	1,08	27	142,56	50/3	6,9	1,2	30	158,40

	mosh -3 gr															
5.	Shakar	5	0	0	4,99	19,96	25	0	0	24,95	99,80	25	0	0	24,95	99,80
6.	Qandolat mahsulotlar i (povidlo, djem, murabbo)						10	0,03	0	6,81	27,36	10	0,03	0	6,81	27,36
7.	Sariyog' (tabiiy, sigir sutdan olingan )	10	0,05	8,25	0,08	74,77	20	0,15	16,5	0,16	149,54	25	0,13	20,63	0,2	186,99
8.	O'simlik moyi						8	0	7,99	0	71,91	10	0	9,99	0	89,91
9.	Tabiiy sigir suti (yog'lilik darajasi 2,5 — 3,2%)	100	2,8	3,2	4,7	58,80	200	5,6	6,4	9,4	117,60	250	7	8	11,75	147,00
10.	Qatiq, kefir.	100	2,8	3,2	4,1	56,40	100	2,8	3,2	4,1	56,40	150/200**	4,2	4,8	6,15	84,60
11.	Smetana (yog'lilik darajasi 15%)						5	0,12	1,5	0,16	14,62	5	0,12	1,5	0,16	14,62
12.	Tvorog (yog'lilik darajasi 2,5%, 5,0%)						20	3,34	1,8	0,4	31,16	20	3,34	1,8	0,4	31,16
13.	Pishloq (shu jumladan qattiq turdagi)	5	1,25	1,25	0	16,25	10	2,5	2,5	0	32,50	10	2,5	2,5	0	32,50
14.	I kategoriyali mol, qo'y,						80/60*	14,88	12,8	0	174,72	90/65*	16,74	14,4	0	196,56

	parranda, quyon go'shti															
1 5.	Baliq (tozalangan, boshsiz,muz latilgan)					<b>20</b>	3,6 4	0,1 8	0	16,1 8	<b>25</b>	4,5 5	0,2 3	0	20,2 7	
1 6.	Tuxum (dona)					<b>0,5</b>	6,3 5	5,7 5	0,35	78,5 5	<b>0,5</b>	6,3 5	5,7 5	0,35	78,5 5	
1 7.	Kartoshka					<b>120</b>	2,4	0,4 8	20,7 6	96,9 6	<b>150</b>	3	0,6	25,9 5	121, 20	
1 8.	Sabzavotlar (shu jumladan pomidor pastasi 3 — 5 gr)					<b>180</b>	2,3 4	0,1 8	10,8	54,1 8	<b>220</b>	2,8 6	0,2 2	13,2	66,2 2	
1 9.	Mevalar, rezavorlar, sharbatlar.	<b>100</b>	1,0 8	0,4	13,2	60, 72	<b>150</b>	1,6 2	0,6	19,8	91,0 8	<b>150/2 00**</b>	1,6 2	0,6	19,8	91,0 8
2 0.	Quruq mevalar (turshak, mayiz, olxo'ri, olma, namatak, yong'oq)						<b>10</b>	0,1 8	0	5,5	22,7 2	<b>10</b>	0,1 8	0	5,5	22,7 2
2 1.	Choy	<b>0,3</b>	0,0 6	0	0,02	0,3 2	<b>0,3</b>	0,0 6	0	0,02	0,32	<b>0,3</b>	0,0 6	0	0,02	0,32
2 2.	Kakao	<b>1</b>	0,2 4	0,1 8	0,28	3,7 0	<b>2</b>	0,4 8	0,3 5	0,55	7,27	<b>2</b>	0,4 8	0,3 5	0,55	7,27
2 3.	Yodlangan osh tuzi,tabiiy ta'm rostlovchila r (zira,						<b>5</b>					<b>5</b>				

	kashnich don)																
2 4.	Xamirturus h, razrixlitel- (pishiriq kukuni), uluchshitel- (xamirni yaxshilaydigan vosita), pishevaya soda-(osh sodasi)					1	0,12	0,04	0,08	0,84	1	0,12	0,04	0,08	0,84		
<b>JAMI:</b>		<b>371,3</b>	<b>12,13</b>	<b>17,98</b>	<b>52,27</b>	<b>419,42</b>	<b>1159,8</b>	<b>63,65</b>	<b>64,70</b>	<b>203,34</b>	<b>165,031</b>	<b>1376,80</b>	<b>72,60</b>	<b>76,56</b>	<b>228,33</b>	<b>189,281</b>	

\*9 — 10,5 soatlik tashkilotlarda go'shtning me'yori-suyakli go'sht 80 gr, laqm go'sht 60 gr, 12 soatlik tashkilotlarda suyakli go'sht 90 gr, laqm go'sht 65 gr ni tashkil etadi.

\*\*12 soatlik tashkilotlarda qatiqning me'yori 150g, mevaning me'yori 200 gr, 24 soatlik tashkilotlarda qatiqning me'yori 150g, mevaning me'yori 200 gr ni tashkil etadi.

Eslatma: Taomnoma tuzilganida kaloriyaning hisobi  $\pm 10\%$  ga farq qilishi mumkin.

O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablarga

### 3-ILOVA

#### Turli yoshdagi guruhlar uchun mineral moddalarning o'rtacha kunlik fiziologik normalari

Bolaning yoshi	kalsiy, mg	fosfor, mg	magniy, mg	temir, mg	rux, mg	selen, mg	yoq, mg	S, g	A, mg	E, mg	D, mg	V <sub>1</sub> , mg	V <sub>2</sub> , mg	V <sub>6</sub> , mg	RR, mg	Folat, mg	V <sub>12</sub> , mg
Bir yoshdan uch yoshgacha	800	800	150	10	5	0,01	0,1	30	400	5	10	0,5	0,5	0,5	6	150	0,9
Uch yoshdan yetti	900	800	200	10	8	0,02	0,1	50	500	7	10	0,9	1,0	1,2	8	200	1,5

yoshgacha																				
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablarga

4-ILOVA

**Ayrim oziq-ovqat mahsulotlarni almashtirilishi jadvali**

Mahsulot nomi	Og'irligi (g)	Almashtiriladigan mahsulot	Og'irligi (g)
1-navli bug'doy undan yopilgan oq non	100	1-navli bug'doy uni	75
1-kategoriyali mol go'shti	100	quyon go'shti	98
		1-toifa tovuq va kurka go'shti	110
		Tozalangan baliq	125
		Tvorog	120
		Tuxum	145
Yog'i olinmagan sut	100	Germetik o'ramdagi quruq sut	12
		Quyiltirilgan shakarli sut	38
		Tvorog	17
		Yog'li qatiq	103
		Pishloq	12,5
		1-kategoriyali mol go'shti	15
		Tovuq go'shti	22
		Tozalangan baliq	20
Tvorog	100	Mol go'shti	66
		Tozalangan baliq	105
Parranda tuxumi (1 dona)		Tvorog	31
		Mol go'shti	72

		Tozalangan baliq	30
		Bedana tuxumi (2 dona)	50
		Pishloq	20
Baliq	100	Mol go'shti	64
		Tvorog	105
Kartoshka	100	Oq boshli karam	111
		Gulkaram	80
		Sabzi	154
		Lavlagi	118
		Dukkakli (loviya)	33
Olma	100	Olma sharbati	90
		Uzum sharbati	133
		Olxo'ri sharbati	133
		Quritilgan mevalar:	
		Quritilgan olma	15
		Quritilgan olxo'ri	17
		Turshak	15
		Quritilgan uzum	22
Qandolat mahsuloti (povidlo, djem, murabbo)	100	Tabiiy asal	93

O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablarga

#### 5-ILOVA

**Oziq-ovqat mahsulotlariga ishlov va termik ishlov berilganda yo'qotiladigan og'irlik normasi (foizda)**

Mahsulotlar	Xom ashyoga ishlov berishdagi yo'qotilish,	Tayyorlash usuli	Termik ishlov berishdagi yo'qotilish, %
-------------	--	------------------	---

	%		
1	2	3	4
<b>Go'sht va go'sht mahsulotlari</b>			
1 kategoriyali mol go'shti	26,4*	Qaynatish	38
		Toblab pishirilgan kotlet (bitochka, munitsel)	12
		Qovurish shkafida pishirilgan kotlet (bitochka, munitsel)	19
		Qaylali frikadyelka	15
1 kategoriyali qo'y go'shti	28,5*	Qaynatish	36
		Toblab pishirilgan kotlet (bitochka, munitsel)	12
		Qovurish shkafida pishirilgan kotlet (bitochka, munitsel)	19
		Qaylali frikadyelka	15
		Qaynatilgan go'shtli frikadyelka	15
1 kategoriyali, tozalangan tovuq go'shti	11,1*	Qaynatish	30
		Qovurish shkafida pishirilgan kotlet (bitochka, munitsel)	21
		Parranda ragusi	21
		Qaylali frikadyelka	15
1 kategoriyali quyon go'shti	25*	Quyon go'shtidan kotlet va bitochka	21
<b>Baliq</b>			
Mintay, sazan, tolstolobik, sudak tozalangan, boshsiz, muzlatilgan	5 — 7	Qovurish shkafida pishirilgan kotlet (bitochka, munitsel)	13
		Teftel dimlangan	15
		Frikadyelka dimlangan	15
		Qovurish shkafida pishirilgan kotlet	13

		(bitochka, munitsel)	
		Qovurish shkafida pishirilgan shnitsel	20
		Qovurish shkafida pishirilgan kotlet (bitochka, munitsel)	13
		Tefel dimlangan	15
		Frikadyelka dimlangan	15
		Qovurish shkafida pishirilgan kotlet (bitochka, munitsel)	13
		Kotlet va bitochka dimlangan	16
<b>Sut va sut mahsulotlari</b>			
Kefir (mayda sig'imli 1 litrgacha idishga quyilganda)	3,5		
Ryajenka(mayda sig'imli 1litrgacha idishga quyilganda)	3	Zapekanka	10
Smetana (mayda sig'imli 1litrgacha idishga quyilganda)	1		
Tvorog (ishlov berish)	2	Tvorogli pishiriq	9
<b>Kartoshka</b>			
Kartoshka	20 — 40**	Kartoshkali ragu:	
		dimlangan	17
		Qovurish shkafida pishirilgan kartoshka	20
		Sutli sousda qovurish shkafida pishirilgan kartoshka	10
		Kartoshkali pyure:	
		qaynatilgan	3
		ezilgan	3-5

		Kartoshkali kotlet:	
		qaynatilgan	3
		ezilgan	3 — 5
<b>Karamli taomlar</b>			
Karam	20	Oq boshli karamning yirik bo‘laklarini qaynatilishi	8
		Farsh uchun qovurilgan karam	25
		Dimlangan karam	21
		qaynatilib, sutli sousda qovurish shkafida pishirilgan:	
		Qaynatish	8
		Qovurish shkafida pishirish	15
Gulkaram	48	qaynatilganda	10
		qovurish shkafida pishirilganda	16
<b>Sabzili taomlar</b>			
Sabzi	20 — 25**	Qaynatilgan sabzi	0,5
		Dimlangan sabzi	8
		Qovurish shkafida pishirilgan sabzi	32
		Sabzili pishiriq	16
<b>Lavlagi</b>			
Lavlagi	20 — 25**	Qaynatilgan	5

*\*Taom tayyorlash jarayonida lahm (file) go'sht ishlatilganida 2 ustunidagi xomashyoga ishlov berishdagi yo'qotish foizi qo'llanilmaydi.*

*\*\*Kartoshka, sabzi, lavlagi ishlov berishdagi yo'qotilish jadvaliga asosan hisoblanadi.*

### Kartoshka, sabzi, lavlagiga ishlov berishdagi yo‘qotilish jadvaliga

Mahsulotlar		Xom ashyoga ishlov berishdagi yo‘qotilish, %
Kartoshka	yangi hosildan 1.09 gacha	20
	1.09 dan 31.10 gacha	25
	1.11 dan 31.12 gacha	30
	1.01 dan 28.02 gacha	35
	1.03 dan yangi hosilgacha	40
Sabzi	yangi hosildan 01.01 gacha	20
	01.01 dan yangi hosilgacha	25
Lavlagi	yangi hosildan 01.01 gacha	20
	01.01 dan yangi hosilgacha	25

O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablarga

#### 6-ILOVA

#### Bolalarga berilayotgan taomlarning hajmi (grammda)

Bolalarning yoshi	Nonushta	Tushlik	Ikkinchi tushlik	Kechki ovqat
1 — 3 yoshgacha	250 — 330	445 — 480	200 — 210	280 — 310
3 — 7 yosh	330 — 400	530 — 580	210 — 225	340 — 370
<b>Bolalarga berilayotgan taomlarning nomi va miqdori</b>				
<b>Taom nomi</b>			<b>Porsiya miqdori (g, ml)</b>	
			<b>1 — 3 yoshgacha</b>	<b>3 — 7 yosh</b>
<b>Nonushta</b>				
Bo‘tqa (sutli, yormali, sabzavotli) yoki sabzavotli taom			120 — 150	150 — 180
Yoki go‘shli, baliqli, tvorogli, tuxumli taomlar garnir bilan			50/100	50/130

Qaynoq ichimliklar (sutli kakao, sut, sutli choy)	100 — 130	130 — 150
Non	25 — 30	30 — 40
yoki buterbrodlar	35 — 65	40 — 75
<b>Tushlik</b>		
Sabzavotlardan tayyorlangan salat	35 — 40	40 — 50
1-taom (shoʻrva, bulon)	120	150
2-taom (quyuq taomlar)	130 — 150	150 — 180
yoki goʻshtli, baliqli taom garnir bilan	50/100	50/130
Kompot, sharbat, kisel	130	150
<b>Ikkinchi tushlik</b>		
Sut, qatiq, sutli choy, sharbatlar	150	150
Bulochka yoki xamirli qandolat mahsulotlari	50 — 60	60 — 75
<b>Kechki ovqat</b>		
Boʻtqa (sutli, yormali, sabzavotli) yoki sabzavotli taom	120 — 150	150 — 180
Sut, qatiq	130	150
<b>Kechki tamaddi</b>		
Qatiq, kefir, yoki mevalar	100	130

Oʻzbekiston Respublikasi maktabgacha taʼlim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablarga

#### 7-ILOVA

#### 100 gramm oziq-ovqat mahsulotining kimyoviy tarkibi

Mahsulot nomi	oqsil, (g)	yogʻ, (g)	uglevodlar, (g)	energetik quvvati, kkal
Oliy navli bugʻdoy unidan non	7,6	0,8	49,2	234,4
1-navli bugʻdoy unidan non	7,7	3,0	49,8	262,0
Oliy navli bugʻdoy unidan non	13	1	69	337

1-navli bug‘doy uni	10,6	1,3	67,7	331,0
Javdar uni	8,9	1,7	61,8	298,1
Makkajo‘xori uni	7,2	1,5	72,1	330,7
Suli uni	13	6,8	64,9	372,8
Bug‘doy uni kepagi	16	3,8	16,6	164,6
Kraxmal	0,1	0	79,6	327,0
Yormalar				
Manniy yormasi	10,3	1,0	67,9	328,0
Grechixa yormasi	12,6	3,3	62,1	335,0
Guruch	7,0	1,0	71,4	330,0
Bug‘doy yormasi	11,8	2,2	59,5	305
Perlovka yormasi	9,9	1,2	62,1	298,8
Oq jo‘xori (sorgo)	10,6	4,1	59,6	317,7
Tariq	11,5	3,33	66,5	348,0
Suli yormasi	11,0	6,2	50,1	305,0
Arpa yormasi	10	1,3	65,5	313,0
Mosh yormasi	23,5	2	46	300
Loviya yormasi	21,0	1,6	52,7	310,0
No‘xot	23,0	1,6	50,8	314,0
Gorox	20,5	2	49,5	298
Yasmiq (chechevitsa)	24	1,5	46,3	294,7
Makkajo‘xori doni	6,7	0,1	82,2	356,5
Kunjut	18,4	48,7	12,2	560,7
Zira (kumin)	18	22	44	446
Myusli	9	2	65	314
Kungaboqar mag‘izi	20,7	52,9	10,5	600,9

Kashnichdon	12,4	17,8	13,1	262,2
Konservalangan makkajo‘xori	2,2	0,4	11,2	57,2
Konservalangan yashil no‘xot	3	0,5	7,3	45,7
Shtreyzel	8,2	29,1	46,6	481,1
Oliy navli makaron mahsulotlari	11	1,3	70,5	337,7
1 navli makaron mahsulotlari	11,2	1,6	68,4	332,8
Qandolat mahsulotlari				
Kakao kukuni	24,2	17,5	27,9	380,0
Povidlo	0,37	0	68,9	278,0
Olma jemi	0,12	0,18	59,8	238,5
O‘rik jemi	0,6	0,1	41,6	164,6
Murabbo	0,4	0,3	68,2	254,0
<i>Tabiiy asal</i>	0,8	0	80,3	324,4
Vanil	18,9	5,9	19,1	205,1
Shakar				
Shakar	0	0	99,8	379,0
Sut mahsulotlari, o‘simlik yog‘i				
Sut (yog‘lilik darajasi 3,2%)	2,8	3,2	4,7	58,0
Smetana (yog‘lilik darajasi 30%)	2,4	30,0	3,1	294,0
yog‘li qattiq (yog‘lilik darajasi 3,2%)	2,8	3,2	4,1	56,0
Tvorog (yog‘lilik darajasi 5%)	21	5,0	3,0	141,0
Tvorog (yog‘lilik darajasi 2,5%)	19	2,5	3,8	113,7
Tabiiy sigir sariyog‘i	0,5	82,5	0,8	748,0
Pishloq qattiq navlari	25,0	25,0	0	331,5
O‘simlik moyi	0	99,9	0	899,0
Sabzavotlar				

Baqlajon	1,2	0,1	5,1	24,0
Kabachka	0,6	0,3	4,6	24,0
Oq boshli karam	1,8	0,1	4,7	27,0
Qizil boshli karam	0,8	0,2	5,1	25,4
Gulkaram	2,5	0,3	4,2	29,5
Brokoli				
Bosh piyoz	1,4	0,0	9,1	41,0
Ko'k piyoz	1,3	0,1	3,2	18,9
Qizil sabzi	1,3	0,1	8,4	34,0
Bodring	0,8	0,1	3,4	14,0
Tuzlangan bodring	0,8	0,1	1,7	10,9
Shirin (bulg'or) qalampir	1,3	0,0	5,3	26,0
Rediska	1,2	0,1	4,6	21,0
Turp	2,0	0,2	6,5	32,0
Sholg'om	1,5	0,1	6,2	31,7
Ko'katlar	2,6	0,4	5,2	36,0
Lavlagi	1,5	0,1	8,8	43,0
Pomidor	1,1	0,2	3,7	20,0
Oshqovoq	1,3	0,3	7,7	28,0
Kartoshka	2,0	0,4	17,3	80,0
Tomat pastasi	4,8	0	19,0	99,0
Sarimsoqqiyoz	6,5	0,5	29,9	150,1
Mevalar				
Olxo'ri	0,8	0,3	9,6	42,0
Olma	0,4	0,4	9,8	47,0
Nok	0,4	0,1	12,1	50,9

Behi	0,4	0,1	13,4	56,1
Uzum	0,7	0,2	17,2	73,4
O'rik	0,9	0,1	9	40,5
Shaftoli	0,9	0,1	9,5	42,5
Anor	0,7	0,6	14,5	66,2
Gilos	1,1	0,4	10,6	50,4
Olcha	0,8	0,2	10,6	47,4
Limon	0,9	0,1	3	16,5
Apelsin	0,9	0,2	8,1	37,8
Mandarin	0,8	0,2	7,5	35
Banan	1,5	0,5	21	94,5
Tarvuz	0,7	0,1	5,8	26,9
Zaytun	1,8	16,3	5,2	174,7
Olma sharbati	0,5	0,1	10,1	43,3
Quruq na'matak	3,4	1,4	48,3	210,8
Quruq mevalar	1,8	0	55,0	227,2
Go'sht mahsulotlari				
Mol go'shti (1 kategoriya)	18,6	16,0	0	218,0
Qo'y go'shti (1 kategoriya)	15,6	16,3	0	209,0
Quyov go'shti (1 kategoriya)	21,2	15,0	0	220,0
Go'shtli konserva	16,7	17,0	0	220,0
Parranda mahsuloti				
Kurka go'shti (1 kategoriya)	19,3	4,2	2,1	129,0
Tovuq go'shti (1 kategoriya)	18,2	18,4	0,7	241,0
Tovuq tuxumi	12,7	11,5	0,7	157,0
Baliq*				

Mintay (Boshsiz tozalangan)	15	0,9	0	68,1
Sazan (Boshsiz tozalangan)	18,2	0,9	0	80,9
Tolstolobik (Boshsiz tozalangan)	19,5	2,7	0	102,3
Sudak (Boshsiz tozalangan)	18,4	1,1	0	83,5

*\*Baliq yoz faslida (iyun, iyul, avgust oylari) berilmasligi maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunda 4-ilovaga muvofiq baliqni o'rnini almashtiruvchi boshqa mahsulot berilishi lozim.*

O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablarga

#### 8-ILOVA

### Oshxonada yuritilayotgan nazorat hujjatlarining shakllari Keltirilgan oziq-ovqat mahsulotlarining brakeraj jurnali

Mahsulot yetkazib beruvchi ta'minotchi tashkilot nomi	Sana	Mahsulot nomi	Miqdori (kg, litr, dona)	Baholash		Brakeraj komissiyasi ruxsati	Brakeraj komissiyasi a'zosi imzosi
				Mahsulot sifatini organoleptik usulda baholash	Sifatsizlik alomatlarini izohlash		

*Izoh: keltirilgan sifatsiz oziq-ovqatlar mahsulotlari aniqlanganligi, ularni yetkazib beruvchiga qaytarilishi yoki hisobdan chiqarilishi to'g'risida yoziladi.*

### Taomlarni sifatini nazorat qilish brakeraj jurnali

Tayyor taomning nomi	Baholanishi			Sinama olingan vaqti	Tibbiyot xodimining ruxsati	Imzo
	taomnomaning bajarilishi	sifati	ovqat tayyorlash texnologiyasiga rioya qilinganligi			
20__ yil ____						
Nonushta						
Tushlik						

Ikkinchi tushlik						
Kechki ovqat						
20__ yil ____ _____						

O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablarga

### 9-ILOVA

#### Maktabgacha ta’lim tashkilotiga keltirilgan tez buziluvchi mahsulotlarni saqlash muddati

T/r	Mahsulotlarning nomi	Mahsulotlarni +2 — +6°S haroratda saqlashning muddati
1	Go’shtning yirik bo‘lakli yarim fabrikatlari	48 soat
2	Mol, parranda, quyon go’shti	5 kungacha
3	Pasterizatsiya qilingan sut	36 soat
4	Qayta ishlanmagan sigir suti	24 soat
5	Qatiq	36 soat
6	Yog‘li, yog‘sizlantirilgan, parxez tvorog	36 soat
7	Smetana	72 soat
8	Pishloq qattiq navlari	0 dan +4°S da 30 kungacha
9	Sigir sutidan tayyorlangan sariyog‘:	
	sovutgichlarda	0 +2°S da 48 soat
	muzlatgichlar bo‘lgan holda	10 kundan ortiq emas
10	Tozalangan baliqlar (mintay, tolstobik, sazan, sudak, som)	0 dan 2°S gacha 24 soat
11	Tuxum	Olib kelingandan so‘ng 14 kun

### **Taomlarni organoleptik baholash**

Taomlarni organoleptik baholash — bu taomning rangi, hidi, ta’mi, konsistensiyasi, qattiqligi va boshqa xususiyatlarini o‘rganishdir.

Taomlarni baholash uni tashqi ko‘rinishini o‘rganishdan boshlanadi. O‘rganishni kunning tabiiy yorug‘ligida o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. Keyin esa uning hidi o‘rganiladi. Taomni buzilganligi to‘g‘risida ma’lumot beruvchi asosiy ko‘rsatkich bu taom hidining buzilishidir. Taomni hidi iste’mol qilinadigan harorati darajasida aniqlanadi. Taomni hidi nafas olmagan holatda o‘rganiladi. Taomlarni hidi toza, yangi, iforli, xushbo‘y, sut-qatiq ta’mli, kuygan, achimsiq, yem, mog‘orlagan, chirigan, o‘ziga xos (seledka, sarimsoq, yalpiz, vanil, neft mahsulotlarining hidi va boshqa hidlar) bo‘lishi mumkin.

Taomning konsistensiyasi sezgi a’zolari yordamida aniqlanadi. Odamning barmoq uchlari, tili, tishi juda sezgir bo‘ladi. Qattiq, sersuv, nozik, yopishqoq, yog‘li, uqalanuvchanligi va boshqa ko‘rsatkichlari o‘rganiladi.

Taomning mazasi ham iste’mol qilinadigan harorati darajasida o‘rganiladi.

Tilning uchi shirin va sho‘rga eng sezgir bo‘lib, uning ildizi achchiqni, yon tomonlari esa nordon ta’mini sezadi.

Birinchi taomni organoleptik baholash uchun likopchaga oz miqdorda namuna (qozonda yaxshilab aralashtirilgandan keyin) olinadi. Tashqi ko‘rinishiga ko‘ra sabzavotlarning tozalanganligi, shakli, pishirish davomida uning saqlanishi, retseptga asosan barcha xom-ashyolarning mavjudligi aniqlanadi. Sho‘rvalar va bulonlarning tiniqligi, ayniqsa go‘shltli va baliqli bulonlarga e’tibor beriladi. Sifatsiz bulon tiniq bo‘lmay, yuzasida mayda yog‘ tomchili yuzani hosil qilmaydi.

Taomning ta’mi va hidini aniqlashda begona hid, achchiq, ortiqcha kislotalilik va tuz mavjudligi qayd etiladi. Bunda pishmagan, kuygan yoki o‘tkir kislotalik, sho‘r va ta’mi aynigan taomlarni tarqatishga ruxsat berilmaydi.

Ikkinchi taomni organoleptik baholash ularning tarkibiy qismlari bo‘yicha amalga oshiriladi. Umumiy baholash faqat sousli taomlarga beriladi.

Taomlarni tekshirishda uning tashqi ko‘rinishi, go‘shetni bir xil kattalikda bo‘lish, kesilganda uning rangi (qaynatilgan go‘shetni quruqligi bulondan tashqari holatda uzoq muddat saqlanganligi to‘g‘risida, kesilgan kotletlarning qizil-pushti rangi esa farshning saqlash qoidasi buzilganligi yoki yaxshi qovurilmaganligi to‘g‘risida ma’lumot beradi). Taomning konsistensiyasi uning pishganlik darajasini, shuningdek, retseptga rioya qilinganligini bildiradi (kotletning yopishqoqligi unga nonni ortiqcha qo‘shilganligini bildiradi). Go‘shlt yumshoq, shirali, parranda go‘shtlari — suyaklardan oson ajraladigan, baliq filesi esa yumshoq, shirali, maydalanmagan bo‘lishi kerak.

Sabzavotli garnirlarni baholashda ularni sifatli tozalanganligi, taomning konsistensiyasi, tashqi ko'rinishi, rangiga e'tibor beriladi. Yormalarni baholashda ularning konsistensiyasini taomnomaga mosligi (sochiluvchan, yopishqoq) solishtiriladi. Kotletlar qovurilgandan keyin shaklini saqlab qolishi kerak. Makaron mahsulotlari yumshoq bo'lib, osonlik bilan ajralishi kerak.

Sousning konsistensiyasi uni qoshiqdan oqizib o'rganiladi, rangi, ta'mi, hidiga e'tibor beriladi. Sifatsiz sousda kuygan piyoz zarralari kul rang bo'lib, achchiq ta'mli bo'ladi.

Taomlarni organoleptik baholashda ehtiyot choralarini ko'rish kerak:

xom holatda beriladigan mahsulotlar tekshiriladi;

aynigan mahsulotning rangi va hidi o'zgargan hamda ovqatdan zaharlanish holati sodir bo'lganda taomning mazasi tatib ko'rilmaydi.

O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablarga

11-ILOVA

### **Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining oshxonalarida foydalanishga ruxsat etilgan oziq-ovqat mahsulotlarining ro'yxati**

Go'sht va go'sht mahsulotlari:

I kategoriyali mol go'shti (sarpanja, kurak qismi, son-chanoq, file, bo'yin qismi, til);

I kategoriyali buzoq go'shti (sarpanja, kurak qismi, son-chanoq, file, bo'yin qismi, til);

I kategoriyali kam yog'li, suyaksiz qo'y go'shti;

I kategoriyali tovuq, kurka go'shti (sarpanja, kurak qismi, son-chanoq, file, bo'yin qismi), haftasiga 2-martadan ko'p berilmaydi;

I kategoriyali quyon go'shti (sarpanja, kurak qismi, son-chanoq, file, bo'yin qismi);

Baliq: tolstolobik, sazan, mintay, sudak, som;

Tuxum: I kategoriyali tovuq tuxumi, og'irligi 55 grammdan kam bo'lmagan;

Sut va sut mahsulotlari:

sut (yog'lilik darajasi 2,5% va 3,2%), pasterizatsiyalangan, sterilizatsiya qilingan, quruq sut;

tvorog (yog'lilik darajasi 5% va 2,5%) termik ishlov berilgandan so'ng;

o'tkir ta'msiz qattiq pishloq;

smetana (yog'lilik darajasi 10%, 15% va 20%) -termik ishlov berilgandan so'ng;

kichik idishdagi qattiq, kefir (200, 250, 500 g., hajmi 1 l dan oshmagan).

Yogʻlar:

sariyogʻ (faqat sigir sutidan tayyorlangan, yogʻlik darajasi 82,5%);

oʻsimlik moyi (tozalangan va hidsizlantirilgan kungaboqar moyi), taom xamda pishiriqlar uchun ishlatish mumkin;

Qandolat mahsulotlari:

korxonada ishlab chiqarilgan — djem, murabbo, povidlo, tabiiy asal;

Sabzavotlar:

kartoshka, oq va qizil boshli karam, gulkaram va brokoli, sabzi, lavlagi, bodring, pomidor, kabachka, baqlajon, patisson, oshqovoq, piyoz, petrushka, ukrop, selder, tomat pastasi, tomat-pyure;

Meva va rezavorlar: olma, nok, banan, olxoʻri; sitrus mevalar (apelsin, mandarin, limon) — allergik statusni hisobga olgan holda; quruq mevalar (turshak, quritilgan uzum, qora olxoʻri, quritilgan olma, naʼmatak);

Dukkaklilar: noʻxat, loviya, mosh, yasmiq (chechevitsa);

Ichimliklar: tabiiy meva sharbatlari, kisel, kampo, naʼmatak damlamasi; kakao, choy, qaynatilgan sut.

Konservalar: mol goʻshtidan tayyorlangan konserva (istisno tariqasida goʻsht boʻlmagan vaqtda), yashil noʻxat va makkajoʻxori konservasi;

Non, yormalar, makaron mahsulotlari: barcha turlari.

Oʻzbekiston Respublikasi maktabgacha taʼlim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablarga

## 12-ILOVA

### **Maktabgacha taʼlim tashkilotlarida yuqumli kasalliklar hamda ovqatdan zaharlanish holatlarini oldini olish maqsadida foydalanishga ruxsat etilmaydigan oziq-ovqat mahsulotlari roʻyxati**

kalla-poycha mahsulotlari (buyrak, yurak, jigar, oʻpka, elin);

barcha yovvoyi hayvonlarning goʻshti;

ichi tozalanmagan parranda goʻshti;

2, 3, 4-kategoriyali goʻsht, parranda, baliq goʻshti;

goʻshtning yogʻi va shilliq pardalarining miqdori 20 foizdan koʻp boʻlishi;

xolodets, goʻshtning bezli qismlari, diafragma, kalla goʻshtidan rulet;

dudlangan mahsulotlar, barcha turdagi kolbasalar, sosiska, sardelka;

charvi yog‘i, dumba yog‘i, margarin va boshqa gidrogenizatsiyalangan yog‘lar;  
yog‘lilik darajasi 82,5 foizdan kam bo‘lgan sariyog‘ (sigir yog‘i);  
o‘simlik moyiga sut qo‘shilgan mahsulotlar (spred);  
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‘шти va tuxumlari (salmonellyoz bilan zararlanish xavfi bo‘lgani sababli);  
po‘stlog‘i ifloslangan, yorilgan va salmonellyoz uchraydigan xo‘jaliklardan keltirilgan tuxumlar;  
barcha turdagi uy sharoitida tayyorlangan konservalar;  
germetik berkitilishida kamchiligi bo‘lgan, idishi ezilgan, shishgan (bombaj), qopqog‘i zanglagan, yorlig‘i bo‘lmagan konservalangan mahsulotlar;  
ombor zararkunandalari va mayda chiqindilar bilan zararlangan yormalar, dukkakililar, un, makaron mahsulotlari, quruq mevalar;  
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);  
kremlı qandolat mahsulotlari (pirojniy va tortlar), kremlar;  
turli qo‘ziqorinlar va ulardan tayyorlangan mahsulotlar;  
kvas, mors, gazli ichimliklar, sun‘iy rang, maza, xid beruvchi vositalar qo‘shilgan taom hamda ichimliklar,  
yog‘da qovurilgan (frityur) mahsulotlar (grenka, chipslar, fri);  
mayonez, murch, xantal, xren, sirka, qaxva;  
barcha turdagi karamellar;  
quruq konsentratlar asosida tez tayyorlanadigan 1 va 2 taomlar;

bir kun oldingi yoki oldingi ovqatdan qolgan ovqat qoldiqlari;

bo'linmagan yoki maydalangan tuxum bilan makaron;

qovurilgan tuxum, omletdan tashqari;

tuxum barak;

O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablarga

13-ILOVA

### **Sifatli oziq-ovqat mahsulotlarining xususiyatlari**

Go'sht. Yangi go'shtning rangi qizil, yorqin, yog'i yumshoq, iligi suyakni to'liq to'ldirib turadi. Go'sht kesilganda to'qimalari zich, tarang bo'lib, barmoq bilan bosilganda tezda o'z holatiga qaytadi. Yangi go'shtning hidi ushbu hayvonning go'sht hidiga mos bo'ladi.

Sovutilgan go'sht usti tekis va shudringga o'xshash bo'lib, barmoq bilan bosilganda qizil dog' paydo bo'ladi. Kesilganda kul rang-pushti rangli. Yog'i oq yoki sarg'ish rangda. Paylari zich, oq rangli ba'zida kul rang.

Go'shtning kesilgan yuzasi nam (yopishqoq emas), go'shtdan tiniq qizil go'sht seli oqadi. Konsistensiyasi elastik bo'lmaydi, barmoq bilan bosib ko'rilganda chuqurcha hosil bo'ladi. Hidi har bir go'shtning turiga xosdir. Sovutilgan go'shtning sifati qizdirilgan po'lat pichoqni go'shtga tiqilib, tortib olinganda pichoqda qolgan go'sht selining hidi orqali aniqlanadi. Go'shtning yangi ekanligini qopqoqli idishda qaynatilgandan so'ng hidini aniqlash orqali baholanadi. Bunda bulon tiniq, yog' zarrachalari yaltiroq bo'lishi kerak. Nordon va yoqimsiz hid aniqlanganda go'sht ishlatilmaydi.

Baliq. Yangi baliqlarning tangachalari silliq, tiniq, tanaga mahkam o'rnatilgan bo'ladi, jabralari och qizil yoki pushti rangli, ko'zlari bo'rtib yaltirab turadi. Go'shti zich, tarang, suyaklardan qiyin ajralishi, barmoq bilan bosilganda chuqurcha hosil bo'lmaydi, agar hosil bo'lsa, u tez va to'liq yo'qoladi. Suvga tashlangan baliq go'shti tezda cho'kib ketadi. Yangi baliq hidlanmagan, o'ziga xos bo'ladi. Sovutilgan sifatli baliqning tangachalari silliq, ko'zlari bo'rtiq yaltiroq, ko'z kosasida turadi, eritilgandan keyin go'shtning tarangligi saqlangan, suyakdan qiyin ajraladi, baliqqa xos hidi saqlanib, begona hidlar bo'lmaydi. Aynigan baliqning ko'zlari ichiga kirgan, tangachalarining yaltiroqligi yo'qolgan, tanasi xira yopishqoq shilliq bilan qoplangan, qorni shishgan, anal teshigi bo'rtgan, jabralaridan iflos, sariq rangli, jigar rang qo'lansa hidli suyuqlik ajraladi. Go'shti titilib, suyaklardan osongina ajraladi. Tana yuzasidagi yog'larning oksidlanishi natijasida zangsimon dog'lar paydo bo'ladi. Ikkilamchi muzlatilgan baliqlarning tanasi xiralashadi, ko'zlari botib ketadi, kesilgan go'shtning rangi o'zgaradi. Bunday baliqni oziq-ovqat uchun ishlatish mumkin emas. Baliqning sifatini aniqlash uchun (ayniqsa muzlatilgan baliqni) pichoq qaynoq suvda qizdirilib boshning orqasidagi go'shti ichiga kiritiladi va hidi aniqlanadi. Bundan tashqari baliqni yoki uning jabrasini suvda pishirish orqali hidi aniqlanadi. Sut va sut mahsulotlari. Yangi sog'ilgan sut biroz sarg'ish oq rangli (yog'siz sut oq-ko'kimtir rangda bo'ladi), hidi va ta'mi yoqimli, biroz shirin bo'ladi. Sifatli sutda cho'kma, begona modda va hidlar bo'lmasligi kerak. Tvorog oq yoki biroz sarg'ish rangga ega, ko'rinishi bir xil, nozik konsistensiyali, nordon sutning

ta'mi va hidiga ega, begona ta'm va hidsiz bo'ladi. Ta'lim tashkilotlarida tvorogga faqat termik ishlov berilgandan so'ng ishlatiladi. Smetana quyuq, bir xil konsistensiyali, oqsil va yog' zarrachalarisiz, oq yoki oq-sariq rangli, o'ziga xos ta'm va hidga ega, sezilarsiz nordon bo'ladi. Smetana faqat termik ishlov berilgandan keyin ishlatiladi.

Sariyog'ning rangi oq yoki oq-sariq bir tekis, ta'mi va hidi o'ziga xos, begona qo'shimchalarsiz bo'ladi. Yog' tarqatilishidan oldin oksidlanish mahsulotlari bo'lgan sariq chetidan tozalanadi, tozalangan yog'ning bu qatlami ishlatilmaydi. Tuxum. Ta'lim tashkilotlarida faqat 1-kategoriyali og'irligi 55 gramdan kam bo'lmagan tovuq tuxumidan foydalanishga ruxsat etiladi. Bedana tuxumi ham berilishi mumkin. Tuxumning yangi ekanligi ularni ovoskop orqali yoritish yoki kartondan yasalgan truba yordamida aniqlanadi. Tuxumni tuzli eritmaga (1 l suv uchun 20 gr tuz) botirib ko'rish usulidan ham foydalanish mumkin. Bunda tuzli eritmadagi yangi tuxum cho'kadi, qurigan, uzoq vaqt saqlangan tuxumlar tuzli eritma yuzasiga chiqadi.

O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablarga

#### 14-ILOVA

#### Ishlab chiquvchilar ro'yxati:

- R.T. Kamilova — Sanitariya-gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy-tadqiqot instituti direktori v.v.b., t.f.d., professor;
- N.J. Ermatov — Toshkent tibbiyot akademiyasining Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrasini mudiri, t.f.d., dotsent;
- R.A. Kasimov — Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi qo'mitasi bosh mutaxassisi, t.f.n.;
- L.I. Isakova — Sanitariya-gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy-tadqiqot institutining Bolalar va o'smirlar gigiyena laboratoriyasi katta ilmiy xodimi, PhD;
- A.N. Shukurov — Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi qo'mitasining Sanitariya-gigiyena boshqarmasi boshlig'i, t.f.n.;
- G.Y. Muxamedova — Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi qo'mitasining Bolalar va o'smirlar gigiyenasi bo'liqi mudiri;
- U.T. Muxiddinova — Maktabgacha ta'lim agentligining Bolalar salomatligi, sog'lom ovqatlantirishni ta'minlash va ixtisoslashtirilgan maktabgacha ta'lim tashkilotlarni faoliyatini muvofiqlashtirish boshqarma boshlig'i, t.f.n.;
- G.U. Nasirova — Maktabgacha ta'lim agentligining Bolalar salomatligi, sog'lom ovqatlantirishni ta'minlash va ixtisoslashtirilgan maktabgacha ta'lim tashkilotlarni faoliyatini muvofiqlashtirish boshqarma bosh mutaxassisi.

## Taqrizchilar ro‘yxati:

- Q.T. Boqiyev — Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi qo‘mitasining Sanitariya-gigiyena boshqarmasi bosh mutaxassisi, t.f.n.;
- M.A. Xamrakulova — Sanitariya-gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy-tadqiqot institutining Davolash ishlari bo‘yicha direktor o‘rinbosari, t.f.d., professor

## Mundarija

Kirish .....	3-4
<b>Nazariy mashg‘ulotlarning mazmuni</b>	
3 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan bolalar ovqatlanishi.....	5-10
Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanish xususiyatlari.....	11-12
Barcha organlar va tizimlar, birinchi navbatda markaziy asab tizimi funksiyalarining yanada o‘sishi va takomillashshuvi. ....	13-18
3 yoshdan oshgan bolalarda asosan tayanch-harakat va mushaklar tizimining shakllanganligi.....	18-20
Barcha asosiy harakatlar shakllanganligi. Ovqat hazm qilish trakti funksiyalari kattalar darajasiga yetganligi.....	21-23
Mavzu yuzasidan tinglovchilarning bilimlarini mustahkamlash.....	24-27
Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida ovqatlantirishni tashkil.....	28-31
Ovqatlantirishga doir me’yoriy hujjatlar bilan tanishtirish.....	31-36
Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida ovqatlanish ratsionini tashkil etish.....	37-42
Mavzu yuzasidan tinglovchilarning bilimlarini mustahkamlash.....	43-46
Bolalarni maktabgacha ta’lim tashkiloti va uyda ovqatlantirishning muvofiqligi .....	47-54
Ovqatlantirishda ota-onalar bilan ishlash tartibi....	54-58
Tarbiyalanuvchilarni ovqatlantirishda tarbiyachiga qo‘yiladigan talablar.....	59-61
Mavzu yuzasidan tinglovchilarning bilimlarini mustahkamlash.....	62-66

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarda mahsulotlarni qabul qilish.....	67-70
Go'sht mahsulotlarini qabul qilish. ....	71-76
Sabzavotlarni qabl qilish.....	76-82
Mavzu yuzasidan tinglovchilarning bilimlarini mustahkamlash.....	83-86

### **Amaliy mashg'ulotlarning mazmuni**

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlantirishni tashkil etish.....	87- 88
Maktabgacha yoshdagi bolalar ovqatini tashkil etishning asosiy usullari.....	88-89

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etish shartlari.....	89-90
---	-------

Mavzu yuzasidan tinglovchilarning bilimlarini mustahkamlash.....	90-97
Bolaning maktabgacha ta'lim tashkilotiga ko'nikish davrida ovqatlantirish.Tarbiyalanuvchilarni maktabgacha ta'lim tashkilotida tayyorlanadigan taomlarga ko'niktirish.....	100-102

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida foydalanish mumkin bo'lmagan oziq ovqat mahsulotlari. ....	102-103
---	---------

Mavzu yuzasidan tinglovchilarning bilimlarini mustahkamlash.....	103-106
--	---------

Bolalarda ovqatlanish madaniyatini shakllantirish. To'g'ri o'tirish odobi.Ovqatlanish odobi.....	107-109
--	---------

Mavzu yuzasidan tinglovchilarning bilimlarini mustahkamlash.....	110-112
--	---------

Bolalar yoshida darmondorilarning ahamiyati. Bolalar yoshida darmondorilarning o'rni. Mineral moddalarni bola organizmiga ta'siri.	
--	--

.....	113-119
-------	---------

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarda mahsulotlarni qabul qilish. Sut mahsulotlarini qabul qilish.Don mahsulotlarini qabul qilish.....	120-121
--	---------

Sut mahsulotlarini qabul qilish.....	122-124
--------------------------------------	---------

Mavzu yuzasidan tinglovchilarning bilimlarini mustahkamlash.....	125
--	-----

Glossariy.....	126-128
----------------	---------

Adabiyot va manbalar ro'yxati.....	129-130
------------------------------------	---------

O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash vazirligining 2021 yil 17 iyuldagi 0016-21-son bo'yrug'i (SanQvaNN <sup>o</sup> 0016-21) .....	131-170
---	---------

Ilmiy-ommabop nashr

**K.M.Astanaqulov, S.R.Mansurova**

**Sogʻlom ovqatlantirishni tashkil etish**

*Oʻquv qoʻllanma*

*Musahhih*

*Badiiy muharrir*

Bosishga ruxsat etildi: 2025-yil.

Ofset qogʻoz. Qogʻoz bichimi: 60x84.

Times New Roman garniturasida. Ofset bosma.

Bosma tabogʻi.