

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA SOG'LOM VA XAVFSIZ OVQATLANTIRISHNI TASHKIL ETISH

Sh.Sh.Djabbarova

“Maktabgacha va inklyuziv ta'lim
metodikasi” kafedrası katta o'qituvchisi

Kalit so'zlar: Taomnoma, yaxna taomlar, jihozlar, sanitariya –gigiyena, oshxona, oziq-ovqat mahsulotlari, omborxonona, zahira, maxsus transport, ta'minotchi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlariga ovqatlanish rasioni, ovqat mahsulotlarini tashib keltirish, oshxonalarni jihozlash, oshxonalarda saqlash, ishlov berish, ovqatlanishga qo'yiladigan talablar, ovqatlanishni tashkil etishda sanitariya-gigiyena talablari va qoidalarini bajarilishini ta'minlash yoritib berilgan.

Ключевые слова: Блюда, закуски, оборудование, санитарно-гигиенические условия, кухня, продукты питания, склад, резерв, специальный транспорт, поставщик.

Аннотация: В данной статье освещены рацион питания дошкольных образовательных организаций, транспортировка продуктового.

Keywords: Dishes, snacks, equipment, sanitary conditions, kitchen, food, warehouse, reserve, special transport, supplier.

Annotations words: Dishes, snacks, equipment, sanitary conditions, kitchen, food, warehouse, reserve, special transport, supplier.

Abstract: This article highlights the nutrition of preschool educational institutions and the transportation of groceries.

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

Quyidagilar maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom va xavfsiz ovqatlanishni tashkil etishning asosiy vazifalari hisoblanadi:

- tarbiyalanuvchilarning belgilangan sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena normativlariga muvofiq holda ovqatlanishini tashkil etish;
- tarbiyalanuvchilarni sifatli oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlash;
- oziq-ovqat mahsulotlari hamda taomlarning xavfsizligi va sifatini kafolatlash;
- tarbiyalanuvchilarda ovqatlanish bilan bog'liq yuqumli kasalliklarning tarqalishiga yo'l qo'ymaslik;
- tarbiyalanuvchilar o'rtasida sog'lom ovqatlanish ko'nikmalarini shakllantirish;
- taomlarni tayyorlashda, oziq-ovqat mahsulotlarini qabul qilish hamda saqlashda sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena normativlariga qat'iy rioya etish.

Quyidagilar maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom va xavfsiz ovqatlanishni tashkil etishga qo'yiladigan asosiy talablar hisoblanadi:

- tarbiyalanuvchilarning sog'lom va xavfsiz ovqatlanishini tashkil etishni bevosita maktabgacha ta'lim tashkiloti tomonidan amalga oshirish;

- tarbiyalanuvchilar uchun sog'lom va xavfsiz ovqatlanishni ularning xavfsiz ovqatlanishini tashkil etishga doir sanitariya-gigiyena tadbirlari va epidemiyaga qarshi tadbirlar bajarilishiga qat'iy rioya qilgan holda amalga oshirish.

Tarbiyalanuvchilarning sog'lom va xavfsiz ovqatlanishini tashkil etish uchun tegishli tuman (shahar) hokimlari, halq ta'limi tashkiloti faoliyatini metodik ta'minlash va tashkil etish tuman (shahar) bo'limlari mudirlari hamda ta'lim tashkiloti rahbarlari mas'ul hisoblanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom va xavfsiz ovqatlanishni tashkil etishda Qoraqalpog'iston Respublikasi halq ta'limi vazirligi, viloyatlar halq ta'limi boshqarmalari, Toshkent shahar halq ta'limi bosh boshqarmasi, halq ta'limi tashkiloti faoliyatini metodik ta'minlash va tashkil etish tuman (shahar) bo'limlari hamda ta'lim tashkiloti vakolatlari quyidagilardan iborat:

- maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom va xavfsiz ovqatlanishni tashkil etish yuzasidan doimiy monitoring olib borish, jumladan tarbiyalanuvchilarning oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlanganlik darajasini tahlil qilib borish;

- tegishli mahalliy davlat hokimiyati organlariga oshxonalarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash bo'yicha takliflar kiritish;

- monitoring natijalarini har chorakda hududiy tuman (shahar) hokimliklari huzuridagi yig'ilishlarda prokuratura, moliya, sog'liqni saqlash, xalq ta'limi tashkiloti faoliyatini metodik ta'minlash va tashkil etish bo'limlari rahbarlari ishtirokida muhokama qilib borish;

- oshxonalarda sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena normativlariga muvofiq bo'lmagan holatlarni zudlik bilan bartaraf etish choralarini ko'rish kerak. Ovqatlanish to'g'ri tashkil etilganda, asosiy oziq moddalar tarkibi to'liq va muvozanatli bo'ladi, bola organizmini bir maromda o'sib-ulg'ayishini ta'minlaydi, bolaning immunitetini turli kaslliklarga qarshi chidamlilik darajasini oshiradi, shuningdek, kasalliklar kelib chiqishini oldini oladi, uning sabr-toqatliligini, samaradorligini oshiradi hamda psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi.

Bolalarning energiya sarfi ularning yoshi, yashash sharoiti va faoliyatiga bog'liq bo'ladi. Energiya sarflari bolalarning mashg'ulot turlari xamda xarakteriga bog'liq bo'lib, hayot faoliyati davomida sarflanib turadi. Bu energiya bola iste'mol qiladigan oziq-ovqat mahsulotlari hisobiga to'ldirib borilishi lozim, aks holda energiyaga bo'lgan ehtiyoj organizmning ichki resurslari hisobidan qoplanilishiga to'g'ri keladi. Natijada tana vazni kamayadi, o'sishi to'xtaydi, organizmning himoya ta'siri tushib, bola asta-sekin toliqishni boshlaydi. Ko'rsatilgan bolalar guruhida energiyaning iste'mol nisbatini aniqlash mezonini barcha faoliyat turida (o'yinlar, mashg'ulotlar, jismoniy tarbiya, musiqa, rasm va boshqalar) aniqlanadi, asosiy xajm kattaligi (AXK) – orom olish holatidagi energiyaning sarflanishi va jismoniy faollik koeffitsiyenti (JFK) hamda yetim, kam ta'minlangan oilalar bolalarining ruhiy va jismoniy rivojlanishi, umumiy kasallanishining o'sishiga olib keladi. 2 yoshdan 3 yoshgacha va 3 yoshdan 7 yoshgacha bolalarning ovqatlanishidagi farq, asosiy oziq moddalarning miqdori, kundalik rasion hajmi, shuningdek bir porsiya ovqat xajmining farq qilishidan iboratdir. Baliqli kotlet, go'shtli sufle berilishi lozim.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida 9 soat mobaynida bo'lgan bolalarga uch martalik ovqat berilishi lozim. Bunday holatda ikkinchi tushlikdagi ovqatlantirishning energetik qiymati (kkal) 15% dan kam bo'lmasligi kerak. Maktabgacha ta'lim tashkilotida taomnomani oqilona

shakllantirishda kunlik rasionga shunday taomlar tanlab olinishi lozimki, unda bolalarning asosiy oziq moddalarga bo'lgan ehtiyoji va ularning yoshiga qarab talab etilgan energiya to'liq ta'minlanishi, tarbiyalanish sharoiti va sog'lom bo'lishi, shuningdek, ovqatlanishning iqlimiy va milliy xususiyatlari hisobga olinadi.

Bolalar ovqat rasionini to'g'ri shakllantirishda mahsulotlarni kun davomida to'g'ri taqsimlanishini oldindan hisobga olish zarur. Oqsilga boy mahsulotlar, ayniqsa ular moy bilan birikib kelsa, ular bola oshqozonida uzoq saqlanib turadi va ko'proq miqdorda hazm qildiruvchi suyuqlik talab etadi, shuning uchun go'sht, baliq, tuxum kabi mahsulotlar bor ovqatlarni kunning birinchi yarmida-nonushta va tushlikka berish tavsiya qilinadi. Kechki ovqatga bolalarga sutli va o'simlikdan tayyorlangan yengil hazm bo'ladigan ovqatlar berish maqsadga muvofiqdir, chunki tunda uyqu paytida hazm qilish jarayoni sekinlashadi.

Taomnoma tuzilayotganda sut, go'sht, sariyog' hamda don mahsulotlari, non, shakar kabi biologik qimmatli mahsulotlar kundalik ovqatlanish rasioniga kiritilishi shartligini hisobga olish kerak.

Baliq, tuxum, pishloq, smetana, tvoroglarni har kun ham berib bo'lmaydi. Chunki ularning ozgina miqdoriga bo'lgan kundalik ehtiyoj ulardan alohida ovqat tayyorlashga imkon bermaydi. Lekin o'n kun davomida ko'rsatilgan mahsulotlarning belgilangan miqdori berilishi shart.

Maktabgacha ta'lim tashkilotining kundalik ovqatlanish me'yorlari bolalar muassasada bo'lgan vaqtlarida (24;12;10,5;4,5 soat va boshqalar) ularni kunlik me'yorlarda belgilangan oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlanishini hisobga olgan xolda belgilanadi, biroq xar bir taom uchun sarflanadigan mahsulotlar miqdori taom tayyorlash reseptiga asoslanadi.

Barcha mahsulotlarning o'n kunlik harajati tasdiqlangan kundalik me'yorlarga aniq mos bo'lishi kerak (hisob "chiqitli" grafasida yuritiladi, ya'ni mahsulotlarga dastlabki ishlov berishdagi chiqindisi hisobga olinmaydi).

Bolalar taomnomasiga yirik to'g'ralgan xom sabzavotlardan tayyorlangan salatlar, yangi mevalar (xar kuni), uchinchi taom sifatida yangi tayyorlangan va vitaminlashtirilgan ichimliklar, konservalangan sharbatlar, bolalar uchun mevali pyurelar va shu kabilar ko'proq kiritilishi lozim.

Bola kun davomida ikkita sabzavotli taom va faqat bir marta yormali taom yeyishi maqsadga muvofiqdir. Har xil sabzavotlardan aralashma garnirlar tayyorlash ham tavsiya qilinadi. Har bir maktabgacha ta'lim muassasasi o'n kunlik istiqbol taomnomasiga ega bo'lishi va taomlarning maxsus ishlab chiqilgan kartotekasiga ega bo'lishi shart.

Bu kartotekalarda taomlarning tarkibiy qismlari, energetik qiymati (kaloriyasi), oqsil, yog'lar, uglevodlarning miqdori ko'rsatiladi. Tayyor kartochkalarni foydalanish ovqatning kimyoviy tarkibini osongina hisoblab chiqishga, kerak bo'lganda bir taomni o'zi bilan teng qiymatga ega bo'lgan boshqa taom bilan almashtirishga, bolalar ovqatlanishi sifatini kundalik nazorat qilishga imkoniyat beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar .

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risidagi Farmoni PF - 4947-son, "Xalq so'zi", 2017 y., 28 (6722)-son.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 28 iyuldagi "Ma'naviy-ma'rifiy ishlar samaradorligini oshirish va sohani rivojlantirishni yangi bosqichga ko'tarish to'g'risida" PQ-3160-sonli qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 apreldagi "Maktabgacha ta'lim tizimini yanada rag'batlantirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-3651-sonli qarori.
4. U.B. Axrorov "Pazandachilik texnologiyasi" Toshkent 2008.
5. I.M. Voronsova "Spravochnik po detskoy diyetetike" "Medisina" 1980.