



# Анализ Изучения Состояния Организации Здорового И Доброкачественного Питания В Детских Дошкольных Учреждениях

Л. К. Абдукадирова <sup>1</sup>

Ф. У. Юлдашева <sup>2</sup>

М. Р. Мирсагатова <sup>3</sup>

М. А. Ахунова <sup>4</sup>

*1,2,3,4 Мактабгача таълим муассасаси тарбияланувчиларининг соғлом ва хавфсиз овқатланишини ташкил этиши холатини ўрганиши тахлили*

**Аннотация:** Олиб борилган тадқиқот ишида мактабгача таълим муассасаси тарбияланувчиларининг соғлом ва хавфсиз овқатланишини ташкил этишининг асосий вазифаси, ошхоналарда сифатли таомлар тайёрлаш ҳамда таомларни истеъмол қилиш учун гигиеник талабларга мувофиқ шароитлар яратилганлик холатлари ўрганилиб баҳоланди.

**Калит сўзлар:** рационал овқатланиш, сифатли таом, гигиеник талаблар, озуқа маҳсулотлари.

**Муаммонинг долзарблиги.** Мактабгача бўлган ёшдаги болаларни организмида тез ўсиш, аъзо ва тизимларни шаклланиши давом этади, алмашув жараёнлари юқори тезликда кечади. Марказий асаб тизими тезкор суръатда ривожланади. Мактабгача даврни охирида бола барча асосий ҳаракатларни эгаллайди ва нутқи яхши ривожланган бўлади. Уларга, айниқса, юқори ҳаракат фаоллиги хос ва бу катта энергия сарфланишини талаб этади. Бола организмни бундай ривожланиши хужайралар тузилиши учун керак бўлган моддалар, биринчи навбатда оқсиллар, витаминлар ва минералларни кўп талаб этади [4,5]. Шунинг учун мактабгача болаларни овқатлантириш эрта ёшдаги кичкинтойларни овқатлантиришдан миқдори ва сифати билан фарқланади. Бу ёшда болалар тўрт мартаба овқатлантириладилар - куннинг биринчи ярмида улар, ошқозон - ичак тизимида узоқ вақт ушланиб қоладиган оқсилли, иккинчи ярмида эса – углеводли, ўсимликлар ва сутли масалликлардан тайёрланган озиқ – овқатлар истеъмол қилишлари керак. Бунда овқат миқдори қуйидагича тақсимланади: нонушта -30%, тушлик 40-45%, тушдан кейинги овқат -10%, кечки овқат 15-20%. Боғча ёки бошқа болалар муассасасига катнаб, ўша жойда 4 маҳал овқатландиган болаларни уйда овқат ейишга мажбур қилмаслик керак. Агар боғча ёки болалар муассасасида 2 ёки 3 маҳал овқат бериладиган бўлса, уйда болани қўшимча овқатлантириш зарур. Сўнгги овқат уйқудан 1,5-2 соат илгари берилиши керак[1,2].

Ўсиб келаётган бола организмга тўлақонли оқсил зарур (гўшт, балиқ, сутли маҳсулотлар, тухум) ва у рационнинг умумий қувватини 15 % ташкил қилиши керак. Ёғлар мактаб ёшигача бўлган болалар рационини умумий қувватининг 30 – 35 % ташкил қилиши лозим. Улар ферментлар, гормонлар, хужайралар таркибига кириб минерал тузлар, витаминлар сўрилишига таъсир кўрсатади. Организм эҳтиёжлари биринчи навбатда сариёғ ва ўсимлик мойи, қаймоқ, сутлар билан қондирилади. Углеводлар бола организмда асосан қувват манбаи вазифасини

ўтайди. Уларга бўлган эҳтиёж ўз таркибида полисахаридлар, толалар, минерал моддалар, витаминларни тутган сабзавот ва мевалар ҳисобига қондирилади. Витамин ва минерал моддалар бола организмни тўғри ва муқобил ривожланишини таъминлаб беради. Оксил, ёғ ва углеводларни нисбати 1:1:4 ташкил қилиши керак. Мактабгача ёшда бўлган болаларда ошқозонда овқатни ҳазм бўлиши тахминан 3 - 3,5 соат давом этади. Бу даврни охирида ошқозон бўшайди ва болада иштаха пайдо бўлади. Овқат бериш ораликларида уларга бошқа маҳсулотлар, айниқса, ширинликлар бериш тавсия этилмайди[3].

Мактабгача таълим муассасаси тарбияланувчиларининг соғлом ва хавфсиз овқатланишини ташкил этишининг асосий вазифаси тарбияланувчиларининг соғлом ва баркамол ўсишини таъминлаш, ошхоналарда сифатли таомлар тайёрлаш, таомларни истеъмол қилиш учун гигиеник талабларга мувофиқ шароитлар яратиш ҳисобланади[6]. Биламизки, болалар айниқса 3 дан 7 ёшгача бўлган гўдаклар учун овқатда алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарга бой оксиллар бўлиши муҳим. Сут, творог, тухум, гўшт сингари масаллиқлар шундай оксилларга бой. Ёғларга бўлган эҳтиёж асосан ўсимлик (кунгабоқар, маккажўхори, пахта) мойлари ҳисобига қондирилиши керак, чунки уларда организмга яхшироқ сингадиган ярим тўйинмаган ёғ кислоталари кўп. Ўсимлик мойларини сабзавот пюреси ва салатларга қўшиб бериш фойдали[7].

Болалар ва ўсмирлар овқати сарфланган энергияни қоплаш учун физиологик эҳтиёжни қондириши лозим. Энергия сарфи болаларнинг 1,5-3 ёшида 1500 ккални, 3-5 ёшида 1800 ккални, 5-8 ёшида 2000-2400 ккални, 8-12 ёшида 2400-2800 ккални, 13-16 ёшида 3000гача ккални ташкил этади.

Болалар ва ўсмирлар овқатида оксиллар, ёғлар ва углеводларнинг энг яхши нисбати 1:1:4 дир. Шу нисбатнинг ҳийла бузилиши, гарчи овқат билан бирга организмга тушадиган озиқ моддалар ва витаминлар миқдори етарли бўлганда ҳам, саломатликка салбий таъсир қилади. Айниқса ҳайвон ёғларини меъеридан ортиқча истеъмол қилиш боланинг семириб кетишига ва ўсиб ривожланишини кечиктиришга олиб келади. Углеводлар керагидан ортиқча қабул қилинганда, организмда сув ушланиб қолиб, бола рангпар, бўшанг, тез-тез касалга чалинадиган ва касалликлар аксари асорат билан кечадиган бўлиб қолади[8].

Болалар овқати ҳилма-ҳил бўлиши зарур. Бир хилдаги овқат иштаҳани бўғади. Болалар овқатига ишлатиладиган масаллиқлар янги ва юқори сифатли бўлиши керак. Болаларга хом, яхши пиширилмаган ёки дудланган гўштни бериш тавсия этилмайди, чунки бола захарланиб қолиши ёки гижжа юқиши мумкин, ҳамда бундай гўшт яхши сингмайди. Шўр ёки ўткир дориворланган гўшт ва балиқ таомларини ҳам бермаслик керак.

Қалампир, сирка сепилган, ҳантал (горчица) қўшилган овқатларни 8-10 ёшгача бўлган болалар емаслиги керак. Алкаголли ичимликларнинг ҳамма турлари (пиво, уйда тайёрланган мусаллас ва бошқалар) бола ва ўсмир организмга жуда зарарли. Кўп миқдорда аччиқ чой, кофе, какао, шоколад айниқса, 3 ёшгача бўлган болаларга қўзғатувчи таъсир кўрсатади. Шунинг учун бундай маҳсулотларни чеклаш лозим. [9].

**Ишимизнинг мақсади ва вазифалари:** Тошкент шаҳридаги танлаб олинган мактабгача таълим муассасаси тарбияланувчиларининг соғлом ва хавфсиз овқатланишини ташкил этиш ҳолатини ўрганиб таҳлил қилиш мақсадида назорат остига олинган мактабгача таълим муассасаси овқатланиш блоклари ўрганилиб баҳолаш; соғлом ва хавфсиз овқатланишни ташкил этишда тарбияланувчиларнинг физиологик ёшига мувофиқ равишда таомнома асосида амалга оширилиш ҳолати таҳлили; гуруҳларга бериладиган озиқ-овқат санитария меъёрларини бажарилиши ҳолатини ўрганиб баҳолаш.

**Олинган натижалар.** Биз назоратга олган МТМ ларидаги овқатланиш блоки – бинонинг биринчи қаватида жойлашган бўлиб, ходимлар хонаси, маҳсулотларни сақлаш омборхонаси, овқат тайёрлаш блокдан иборат. Ошхонада алоҳида мева ва сабзавотларни ювиш хоналари ажартилмаган. Ходимлар учун душ ўрнатилмаган. Ошхонада тортувчи вентиляция тизим олиб

ташланган, тўлиқ гигиеник талабларга жавоб бермайди. Ошхона марказий тармоққа уланган иссиқ ва совуқ сув билан таъминланган. Маҳсулотларга ишлов бериш тартиби гигиеник талабларга жавоб беради. Ошхонада музлатгич мавжуд бўлиб, унда маҳсулотларни сақлаш тартиби гигиеник талабларга жавоб бермайди. Ошхонада кунлик синмалар олинган ва улар музлаткичда сақланмайди. Музлаткичнинг ҳарорати кўрсаткичи ишламайди. Кортошка касаллиги олдини олиш учун 1% сирка кислотаси мавжуд. Ходимлар тиббий кўрикдан ўтган. Санитар минимумини топширган дафтарчаси мавжуд.

Тадқиқотлар натижаси шуни кўрсатдики, танлаб олинган мактабгача таълим муассасаларида болалар 4 маҳалли овқатланиш тартибига эга бўлиб, уларнинг овқатланиш тартиби эрталабки нонушта, тушлик ва иккинчи тушлик ва кечки овқатланиш жорий этилган.

МТМ ошхоналарда соғлом ва хавфсиз овқатланишни ташкил этиш тарбияланувчиларнинг физиологик ёшига мувофиқ равишда таомнома асосида амалга оширилади. Бунда: Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги томонидан берилган намунавий таомномалар асосида тарбияланувчилар учун ўн кунлик тахминий таомномалар олдиндан тузилади. таомнома жорий кундаги тарбияланувчилар сонидан келиб чиқиб, кейинги иш куни учун соат 16.00 га қадар ҳамшира томонидан мактабгача таълим муассасаси ошпази ва омбор мудури ёки омборчи иштирокида тузилади. Таомнома асосида кейинги кун учун озиқ-овқат маҳсулотлари омбор мудури ёки омборчи томонидан ҳамшира ёки навбатчи тарбиячи иштирокида иш куни тамом бўлгунига қадар ошхонага берилади ва таомнома бир кун олдинги тарбияланувчилар сонига мутаносиб равишда ҳар бир тарбияланувчи учун бир кунлик ўртача сарфланадиган озиқ-овқат маҳсулотлари миқдори ва уларнинг қиймати чиқарилган ҳолда, икки нусхада тузилганлиги маълум бўлди.

Овқатланиш тартиби умумий тузилган таомномалар асосида тайёрланиши аниқланди. Таомнома санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативлари асосида тўғри тузилганлиги ҳамшира ва мактабгача таълим муассасаси раҳбари томонидан имзо билан тасдиқланган. Таомнома озиқ-овқат маҳсулотлари турларини кетма-кетликда ёзиш орқали шакллантирилган, бунда озиқ-овқат маҳсулотлари турлари нон билан бошланиб, туз билан тугатилган. Таомноманинг битта нусхаси ҳамширага, иккинчи нусхаси ошхонага фойдаланиш учун берилган. Кунлик тайёрланадиган таом турлари ва бир тарбияланувчи учун таом миқдори маҳсус овқат тарқатиш жойига ёзиб қўйилган. Тарбияланувчилар учун таомлар овқатланиш технологияси қоидаларига амал қилган ҳолда тайёрланаши, сақланиши ва тарқатилиши маълум бўлди.

Текширилаётган мактабгача таълим муассасасида озиқ-овқат маҳсулотлари ва таомлар сифатини ўрганиш бўйича бракераж комиссияси ташкил этилганлиги маълум бўлди. Мактабгача таълим муассасаси ҳамшираси бракераж комиссиясининг раиси бўлиб, унинг таркибига тарбиячи, ошпаз, муассаса касаба уюшмаси кўмитаси раиси ва тарбияланувчиларнинг ота-оналари вакиллари аъзо сифатида киритилган, бракераж комиссияси ошхонага қабул қилинадиган озиқ-овқат маҳсулотлари ва тайёрланаётган таомлар сифатини доимий равишда ўрганиб борилган. Ўрганиш натижалари эса алоҳида юритиладиган бракераж дафтарида қайд этилиши маълум бўлди. Бракераж дафтари тикилган, номерланган, муассаса раҳбари томонидан имзоланган ва муҳрланган ҳолатда.

Мактабгача таълим муассасасида тарбияланувчиларнинг хавфсиз овқатланишини таъминлаш мақсадида сифати тез бузилувчи озиқ-овқат маҳсулотларини қайд этиш дафтари ҳам юритилиши маълум бўлди. Сифати тез бузилувчи озиқ-овқат маҳсулотларини қайд этиш дафтарида маҳсулотларнинг ишлаб чиқарилган вақти, муассасага қабул қилинган вақти ва охириги ишлатиш муддати ҳақидаги маълумотлар ҳам қайд этиб борилган.

Ошхонада тайёр бўлган таом тарбияланувчиларга тарқатилишидан 15 - 20 дақиқа олдин мактабгача таълим муассасаси ҳамшираси томонидан кунлик синама олиниши маълум бўлди. Қабул қилинган озиқ-овқат маҳсулотлари санитария қоидалари, нормалари ва гигиена

нормативларига мувофиқ ҳолда сақланади ва сарфланади. Омборхонада сақланаётган озиқ-овқат маҳсулотларини қайд этиш дафтари рақамланган, ип ўтказиб тикилган ва мактабгача таълим муассасаси мудирлари томонидан имзоланиб, муҳрланган ҳолда.

Олинган маълумотлар шуни кўрсатдики, озуқа маҳсулотларининг хилма хиллиги ва таркиби СанПиН 0097-2000 “Среднесуточные рациональные нормы потребления пищевых продуктов в организованных детских и подростковых учреждениях Республики Узбекистан” талабларига мос келмайди.

**Гуруҳларга бериладиган озиқ-овқат санитария меъёрларини бажарилиши тўғрисидаги 9 ойлик маълумот (2022 йил-январ-сентябр)**

Маҳсулот номи	3 ёшдан 7 ёшгача	Талаб бўйича маҳсулот миқдори		Жами амалда истеъмол қилинган маҳсулот		Фарқи (+, -)	
		Шайхон тоҳур туман	Олмазор туман	Шайхон тоҳур туман	Олмазор туман	Шайхонтоҳур туман	Олмазор туман
Нон	110	8590	5700	8589	5700	-1	<b>0</b>
Ун	25	1148	970	1131	957	-17	-17
Ёрмалар	45	2060	1940	1583	1570	-478	-370
Шакар	40	1989	1650	2018	2000	+29	<b>+50</b>
кондитер	10	459	270	3639	200	-95	-70
Сарғ	20	918	720	894	700	-21	-20
ўсимлик ёғи	8	307	204	269	200	-38	-4
Сут	300	14776	12657	14654	12450	-122	-207
Творог	30	307	200	207	98	-100	<b>-102</b>
Кефир	200	2296	1970	1287	1002	<b>-1009</b>	<b>-968</b>
пишлоқ	8	436	240	200	150	<b>-236</b>	<b>-90</b>
Гўшт	100	4592	2890	4564	2796	-28	-94
Балиқ	25	1148	950	95	53	<b>-1053</b>	<b>-897</b>
Тухум	0,5	11480	9540	7964	6070	<b>-3516</b>	<b>-3470</b>
картошка	150	6880	2540	5339	1450	<b>-1541</b>	<b>-1090</b>
сабзавот	200	7184	5407	5667	4350	<b>-1517</b>	<b>-1057</b>
қуруқ мева	15	688	450	122	200	<b>-566</b>	<b>-250</b>
Чой	0,3	137	90	8	5	<b>-129</b>	-85
Туз	3	137	87	214	110	+78	<b>+23</b>
какао	2	91	50	14	15	-79	-35
дрожжи	1	45,9	23	20	5	-26	-18
шарбат, мева	150	6880	4570	1405	2300	<b>-5483</b>	<b>-2270</b>

Жадвалдан кўриниб турибдики, тадқиқот ишлари олиб борилган МТМ ларида айрим озиқ-овқат маҳсулотлари талаб бўйича маҳсулот миқдорига мос келмайди. Масалан, сут ва сут маҳсулотлари: творог-1,4-2,04 баробар, кефир-1,7-1,9 баробар, пишлоқ-2,18-1,6 баробар; тухум ва сабзавот маҳсулотлари 1,4-1,5 баробарга керакли миқдордан кам эканлиги аниқланган бўлса, айрим маҳсулот турлари эса талаб этилган миқдордан хаттоки 17 баробаргача: балиқ 12,4-17,1, қуруқ мевалар 5,6-2,25, шарбат-мевалар -4,9-2,0 баробар кам эканлиги текширишлардар маълум бўлди. Аксинча айрим озуқа маҳсулотлари (шакар, туз)миқдори эса талаб этилган миқдордан 1,2-1,5 баробар кўпроқ берилётгани маълум бўлди.

**Хулоса.** Олинган маълумотларга асосланиб, тадқиқот остига олинган МТМларда озуқа маҳсулотларининг хилма хиллиги ва таркиби “Ўзбекистон Республикаси болалар ва ўсмирлар муассасаларида талаб этиладиган озиқ-овқат маҳсулотларига бўлган ўртача суткалик рационал меъёри” талабларига мос келмайди.

#### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Абдукадирова Л.К, Шарипова С.А.. “А» тоифасига мансуб шахсларнинг овқатланиш тарзини ўрганиш ва таҳлил қилиш» <https://moluch.ru/archive/408/89984/> Международный научный журнал «Молодой ученый» №13 (408)-2022 Стр343-345 (Россия)
2. Абдукадирова Л.К. “Она ва бола саломатлиги-миллат соғлиги” Тиббий таълимда инновацияларни қўллаш ва интеграл маърузаларни такомиллаштириш-2016 С96-97
3. Абдукадирова Л.К.. Соғлом турмуш тарзининг гигиеник асослари // Фан ва техника тараққиётида хотин-қизларнинг ўрни. Республика илмий-амалий анжумани маърузалар тўплами-2017.
4. Akhmadalieva, N. O., Salomova, F. I., Sadullaeva, K. A., Abdukadirova, L. K., Toshmatova, G. A., & Otajonov, I. O. (2021). Health State Of Teaching Staff Of Different Universities In The Republic Of Uzbekistan. NVEO-NATURAL VOLATILES & ESSENTIAL OILS Journal| NVEO, 15954-15967.
5. Каримов Ш.И. таҳрири остида “Соғлом овқатланиш –саломатлик мезони”.Тошкент-2015 375б
6. Саломова, Феруза, Дурдона Хакимова, and Наргиза Ярмухамедова. "ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПОДРОСТКОВ." InterConf (2021): 853-865.
7. Шайхова Г.И. // Болалар ва ўсмирларнинг рационал овқатланиши. Илмий оммабоп рисола. – Тошкент, 2007. - 24 с
8. Шайхова Г.И. (таҳрири остида) // Овқатланиш гигиенаси. Т. 2011й.. 435б
9. Ermatov, N., Guli, S., Feruza, S., Feruza, A., & Bakhtiyor, R. (2019). The effectiveness of red palm oil in patients with gastrointestinal diseases.