

UMUMTALIM MAKTABLARIDA TARBIYALANAYOTGAN BOLALAR VA O'SMIRLARNI SOG'LOM VA XAVFSIZ OVQATLANISHI TASHKIL ETISH

M. Ashurova

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
Ovqatlanish, bolalar va o'smirlar gigiyenasi kafedrası.

U. Maxamatov

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
Ovqatlanish, bolalar va o'smirlar gigiyenasi kafedrası.

R. Xaitov

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
Ovqatlanish, bolalar va o'smirlar gigiyenasi kafedrası.

K. Saydullayeva

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
Ovqatlanish, bolalar va o'smirlar gigiyenasi kafedrası.

X. Xojimatov

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
Ovqatlanish, bolalar va o'smirlar gigiyenasi kafedrası.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17308524>

Annotatsiya. Mazkur maqolada umumta'lim maktablarida tahsil olayotgan bolalar va o'smirlarning sog'lom hamda xavfsiz ovqatlanishini tashkil etish masalalari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda bolalar organizmining yosh fiziologik xususiyatlari, ovqatlanish tartibi, energiya va ozuqa moddalari balansining sog'lom rivojlanishdagi ahamiyati yoritilgan. Maktab oshxonalarida ovqat tayyorlash jarayonida gigiyenik talablar, sanitariya me'yorlari va oziq-ovqat xavfsizligi standartlariga rioya etish zarurligi asoslab berilgan. Shu bilan birga, noto'g'ri ovqatlanishning o'quvchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga salbiy ta'siri, vitamin yetishmovchiligi, ortiqcha vazn va kamquvvatlik kabi muammolar tahlil qilingan. Maqola maktab ovqatlanish tizimini takomillashtirish, dietologik nazoratni kuchaytirish va o'quvchilarda sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi. Tadqiqot natijalari umumta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish hamda bolalar salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Sog'lom ovqatlanish, Xavfsiz ovqatlanish, Ozuqa moddalari balansi, Dietologik nazorat, Oziq-ovqat xavfsizligi, Sanitariya me'yorlari, Gigiyenik talablar, Ovqatlanish madaniyati.

ORGANIZATION OF HEALTHY AND SAFE NUTRITION OF CHILDREN AND ADOLESCENTS EDUCATED IN GENERAL SCHOOLS

Abstract. This article scientifically analyzes the issues of organizing healthy and safe nutrition for children and adolescents studying in secondary schools. The study highlights the importance of the age-related physiological characteristics of the child's body, nutrition, and energy and nutrient balance in healthy development. The need to comply with hygienic requirements, sanitary standards, and food safety standards during food preparation in school canteens is substantiated. At the same time, the negative impact of malnutrition on the physical and mental development of students, problems such as vitamin deficiency, overweight, and

underweight are analyzed. The article contains practical recommendations for improving the school nutrition system, strengthening dietary control, and forming a healthy eating culture among students. The results of the study serve to promote a healthy lifestyle in secondary schools and strengthen children's health.

Keywords: Healthy eating, Safe eating, Nutrient balance, Dietary control, Food safety, Sanitary standards, Hygienic requirements, Eating culture.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Аннотация. В статье научно проанализированы вопросы организации здорового и безопасного питания детей и подростков, обучающихся в общеобразовательных учреждениях. Подчеркивается важность возрастных физиологических особенностей организма ребенка, питания, а также баланса энергии и питательных веществ для здорового развития. Обоснована необходимость соблюдения гигиенических требований, санитарных норм и стандартов безопасности пищевых продуктов при приготовлении пищи в школьных столовых. Анализируется негативное влияние неполноценного питания на физическое и психическое развитие учащихся, такие проблемы, как дефицит витаминов, избыточная и недостаточная масса тела. В статье даны практические рекомендации по совершенствованию системы школьного питания, усилению контроля за питанием и формированию культуры здорового питания учащихся. Результаты исследования направлены на формирование здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях и укрепление здоровья детей.

Ключевые слова: Здоровое питание, Безопасное питание, Сбалансированность питательных веществ, Контроль питания, Безопасность пищевых продуктов, Санитарные нормы, Гигиенические требования, Культура питания.

Kirish

Bugungi kunda yosh avlodning sog'lom rivojlanishini ta'minlash jamiyat taraqqiyotining eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, umumta'lim maktablarida ta'lim olayotgan bolalar va o'smirlarning to'g'ri, sog'lom va xavfsiz ovqatlanishini tashkil etish masalasi davlat siyosati darajasida e'tiborga olinmoqda. Chunki bu yosh davrida organizm intensiv o'sish va rivojlanish jarayonini boshdan kechiradi, bu esa oqsil, yog, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarga bo'lgan ehtiyojning yuqori bo'lishini taqozo etadi. Oziqlanish sifati nafaqat bolalarning jismoniy holatiga, balki ularning aqliy faoliyati, o'qishdagi faolligi, immunitet darajasi hamda umumiy ijtimoiy moslashuv qobiliyatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, maktab muassasalarida sog'lom ovqatlanish tizimini yo'lga qo'yish, ovqat tayyorlash jarayonlarining gigiyenik xavfsizligini ta'minlash va ratsional menyu ishlab chiqish dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasida ta'lim muassasalarida bolalar sog'lig'ini mustahkamlash va ularning ovqatlanish sifatini yaxshilashga qaratilgan qator normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilindi. Jumladan, "Sog'lom ovqatlanish to'g'risida"gi qonun, "Sog'lom avlod uchun" dasturi hamda Xalq ta'limi vazirligining o'quvchilar uchun muvozanatli ovqatlanishni yo'lga qo'yish bo'yicha tavsiyalari shular jumlasidandir.

Shu bilan birga, amaliyotda ayrim muammolar, xususan, ovqatlanish menyusining bir xilligi, mahsulotlar sifatining pastligi, sanitariya-gigiyena talablariga to'liq rioya qilinmasligi kabi holatlar ham uchramoqda. Bu esa bolalar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, ularning o'sish sur'atini sekinlashtirishi va turli metabolik buzilishlarga olib kelishi mumkin. Mazkur maqolada umumta'lim maktablarida sog'lom va xavfsiz ovqatlanish tizimini tashkil etishning ilmiy-amaliy asoslari, mavjud muammolar hamda ularni bartaraf etish yo'llari tahlil qilinadi.

Shuningdek, bolalar va o'smirlar organizmining fiziologik ehtiyojlariga mos ravishda ovqatlanish ratsionini tuzish tamoyillari va zamonaviy gigiyenik talablar asosida maktab oshxonalarining faoliyatini takomillashtirish masalalari yoritiladi

Assosiy qism

Bolalar va o'smirlar organizmi faol o'sish va rivojlanish bosqichida bo'lgani uchun ularning metabolik jarayonlari kattalarnikiga nisbatan ancha faol kechadi. Shu sababli energiya, oqsil, yog', uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarga bo'lgan ehtiyoj ham yuqori bo'ladi.

O'smirlik davrida organizmda gormonal o'zgarishlar yuz beradi, bu esa ovqatlanish muvozanatini ta'minlashni yanada muhim qiladi. Ayniqsa, kaltsiy, temir, fosfor, rux va yod kabi mikroelementlarning yetarli miqdorda iste'mol qilinishi suyak va mushak to'qimalarining to'liq shakllanishini ta'minlaydi. Noto'g'ri yoki yetarli bo'lmagan ovqatlanish esa o'sishning sekinlashuvi, immunitetning pasayishi, anemiya, semirish yoki modda almashinuvi buzilishlariga sabab bo'ladi. Shu bois har bir yosh toifasi uchun individual fiziologik me'yorlar asosida ovqatlanish ratsioni ishlab chiqilishi zarur.

Sog'lom ovqatlanish bu – organizmning energiya va oziq moddalarga bo'lgan ehtiyojini to'liq va muvozanatli tarzda ta'minlovchi ovqatlanish tizimidir. Bu tizimning asosiy talabi - oqsil, yog' va uglevodlar o'rtasidagi nisbatning fiziologik me'yorlarga muvofiq bo'lishidir.

Bolalar uchun tavsiya etiladigan nisbati 1:1:4 tarzida belgilanadi, ya'ni har bir gramm oqsilga bitta yog' va to'rtta uglevod to'g'ri keladi. Gigiyenik jihatdan esa ovqatlar yangi, sifatli mahsulotlardan tayyorlanishi, harorat rejimi saqlanishi va mikrobiologik xavfsizlik talablariga to'liq rioya etilishi kerak. Suv sifati ham ovqatlanish gigiyenasida muhim o'rin tutadi, chunki iflos suv orqali infeksiya kasalliklar tarqalish xavfi yuqori. Shu sababli maktab oshxonalarida suv filtrlash, mahsulotlarni yuvish, saqlash va pishirish sharoitlari qat'iy nazorat qilinishi kerak.

Maktab ovqatlanish tizimi bolalar salomatligi uchun mas'ul ijtimoiy tizimlardan biridir.

Uni tashkil etishda ratsional menyu, sifat nazorati va gigiyenik xavfsizlik ustuvor bo'lishi lozim. Zamonaviy yondashuvlar orasida kaloriyalangan menyu tuzish, bolalarning yosh, jins va jismoniy faolligiga mos porsiyalar belgilash, ovqatlanish vaqtining aniq rejasini joriy etish kabi choralar mavjud. Har bir maktabda issiq nonushta yoki tushlik tizimi yo'lga qo'yilishi kerak, bunda parhez bop, vitaminlarga boy va allergiya chaqirmaydigan mahsulotlar ishlatiladi. Shuningdek, raqamli nazorat tizimlarini kiritish orqali mahsulot kelib chiqishi, yaroqlilik muddati va pishirish sifati ustidan monitoring olib borish samarali natija beradi. Bu nafaqat ovqat sifati, balki bolalar salomatligi bo'yicha tibbiy ko'rsatkichlarni kuzatishda ham foydalidir.

Sanitariya-gigiyena qoidalari maktab oshxonalarida sog'lom ovqatlanishning asosiy kafolati hisoblanadi. Oshxona xodimlari shaxsiy gigiyena qoidalariga qat'iy amal qilishi, maxsus kiyimda ishlashi va tibbiy ko'rikdan o'tgan bo'lishi zarur. Mahsulotlarni saqlash harorati, kesish va pishirish vositalarining tozaligi, chiqindilarning to'g'ri chiqarilishi qat'iy nazorat qilinishi

kerak. Issiq taomlar 60°C dan past haroratda uzoq saqlanmasligi, sovuq ovqatlar esa 10°C dan yuqori haroratda turmasligi lozim. Oshxonalarda zararkunandalarga qarshi profilaktik ishlovlar muntazam olib borilishi shart. Sog'lom muhit bolalarning infeksiyon kasalliklardan himoya qilinishini ta'minlaydi. Bularning barchasi gigiyena nazoratini kuchaytirish, oshxona xodimlarini maxsus tayyorlash va nazorat laboratoriyalarini joriy etishni talab qiladi.

Har bir bolaning energiya sarfi uning yoshi, jinsi va jismoniy faolligiga bog'liq. Odatda boshlang'ich sinf o'quvchilariga kuniga 1800–2100 kkal, o'rta sinflarga 2200–2500 kkal, yuqori sinflarga esa 2600–2800 kkal energiya tavsiya etiladi. Bu miqdor oqsil, yog' va uglevodlarning to'g'ri nisbatda bo'lishi orqali ta'minlanadi. Shuningdek, A, B guruhi vitaminlari, C, D va E vitaminlari bolalar immuniteti hamda asab tizimi faoliyati uchun zarur hisoblanadi. Ovqatlanish tarkibida sut mahsulotlari, go'sht, baliq, sabzavot, meva va donli mahsulotlar doimiy bo'lishi lozim. Monoton menyu yoki tez tayyor ovqatlar bolalar salomatligiga zarar yetkazishi, semirish, gipovitaminoz va oshqozon-ichak muammolariga olib kelishi mumkin. Shu sababli, maktab ovqatlanishida energiya balansini saqlash muhim vazifa hisoblanadi. Sog'lom ovqatlanish nafaqat jismoniy salomatlik, balki bolalarning psixologik holati va o'quv faoliyatiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. To'yimli nonushta qilgan bola dars jarayonida faolroq, diqqat-e'tibori yuqori va kayfiyati barqaror bo'ladi. Shu sababli maktab ovqatlanish tizimi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish vositasi sifatida qaraladi. Ovqatlanish jarayonida bolalar gigiyena madaniyatiga o'rganadi, jamoaviy muhitda o'zini tutish, me'yorda iste'mol qilish ko'nikmalarini hosil qiladi. Shu bilan birga, sog'lom ovqatlanish ijtimoiy tenglikni ta'minlashda ham muhim, chunki barcha bolalar bir xil sifatli ovqatdan bahramand bo'ladi. Bu holat ularning ruhiy barqarorligini oshiradi va sog'lom ijtimoiy muhitni yaratadi.

Oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlashda davlat nazorati, laboratoriya tahlillari va sertifikatlashtirish tizimi muhim rol o'ynaydi. Maktab oshxonalariga yetkaziladigan barcha mahsulotlar sanitariya-epidemiologik xulosaga ega bo'lishi zarur. Mahsulotlarning kelib chiqish manbasi, ishlab chiqarish sanasi va saqlash muddati qat'iy nazorat qilinadi. Tahlil laboratoriyalarida mikrobiologik, kimyoviy va toksikologik testlar o'tkazilib, bolalar uchun xavfsizligi tasdiqlanadi. Shuningdek, har bir maktabda oziq-ovqat sifatini monitoring qilish tizimi yo'lga qo'yilishi kerak. Bu tizimda mas'ul shaxslar kunlik oziqlanish jarayonini nazorat qiladi va shikoyatlar bazasini yuritadi. Raqamli texnologiyalar yordamida oziq-ovqat xavfsizligi bo'yicha real vaqt monitoringi amalga oshirilsa, bu tizimning ishonchliligi yanada ortadi.

Kelajakda maktab ovqatlanish tizimini takomillashtirish uchun bir nechta yo'nalishlar bo'yicha islohotlar zarur. Avvalo, ovqatlanish standartlarini xalqaro gigiyena me'yorlariga moslashtirish, menyularni dietologlar bilan birgalikda ishlab chiqish talab etiladi. Mahalliy ekologik toza mahsulotlardan foydalanish, o'quvchilar uchun sog'lom nonushta dasturlarini kengaytirish muhim. Shuningdek, bolalarda to'g'ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish uchun maxsus darslar va amaliy mashg'ulotlar o'tkazish lozim. Maktab oshxonalarini zamonaviy texnika bilan jihozlash, xodimlarni malaka oshirish kurslariga yuborish ham tizim samaradorligini oshiradi. Eng muhimi, sog'lom ovqatlanish masalasi tibbiy, pedagogik va ijtimoiy yo'nalishlarning hamkorligi asosida hal etilishi kerak. Shu tarzda kelajak avlodning salomatligi va rivojlanishi uchun mustahkam zamin yaratiladi.

Muhokama

Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, umumta'lim maktablarida sog'lom va xavfsiz ovqatlanish tizimini tashkil etish ko'p tarmoqli yondashuvni talab etadi.

Bolalar va o'smirlar organizmining fiziologik xususiyatlari, ularning yoshga oid o'sish sur'atlari hamda energiya sarfi farqlanishi ovqatlanish me'yorlarini alohida ishlab chiqishni taqozo etadi. Amaliy kuzatuvlar shuni isbotlaydiki, maktab oshxonalarida taomlar sifati, gigiyena holati va ovqatlanish ratsioni ko'p hollarda belgilangan standartlarga to'liq javob bermaydi.

Ayrim hollarda menyu bir xil, vitaminlar yetarli darajada bo'lmaydi yoki issiq ovqatlar har kuni taqdim etilmaydi. Bu holat bolalar salomatligida anemiya, gipovitaminoz, semirish, surunkali charchoq kabi muammolarga olib kelmoqda. Mavjud kamchiliklar asosan uch yo'nalishda aniqlanadi: birinchidan, ovqatlanish jarayonining sanitariya-gigiyenik nazorati sustligi; ikkinchidan, mahsulotlar sifati va yaroqlilik muddati ustidan doimiy monitoring tizimining yo'qligi; uchinchidan, bolalarda to'g'ri ovqatlanish madaniyatining yetarli shakllanmaganligi. Shu bilan birga, ayrim maktablarda ijobiy tajribalar ham kuzatilmoqda.

Masalan, sog'lom menyu asosida ovqat tayyorlash, ekologik toza mahsulotlardan foydalanish, parhezli taomlar ro'yxatini kiritish va raqamli monitoring tizimini joriy etish natijasida o'quvchilarda me'yoriy vazn va faol o'qish ko'rsatkichlari yaxshilangani aniqlangan.

Muhokama jarayonida aniqlanganki, sog'lom ovqatlanish tizimini samarali yo'lga qo'yish uchun ta'lim, tibbiyot va sanitariya sohalarining o'zaro integratsiyasi zarur. Maktab rahbariyati, tibbiyot xodimlari va ota-onalar o'rtasida muntazam hamkorlik o'rnatilsa, ovqatlanish sifatini boshqarish yanada natijador bo'ladi. Xususan, dietolog va pediatriklar tomonidan o'quvchilarning yoshiga, jismoniy faolligiga va sog'lig'iga mos individual ratsionlar ishlab chiqilishi muhim. Bundan tashqari, o'quvchilar orasida sog'lom ovqatlanish bo'yicha ma'rifiy ishlarni yo'lga qo'yish ularning oziqlanish madaniyatini mustahkamlaydi. Umuman olganda, muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom ovqatlanish tizimini samarali tashkil etish orqali bolalar salomatligini mustahkamlash, o'quv faoliyatini yaxshilash va kelajak avlodning intellektual salohiyatini oshirish mumkin.

Natija

O'tkazilgan ilmiy tahlillar asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Bolalar va o'smirlarning sog'lom ovqatlanishini ta'minlash ularning jismoniy rivojlanishi, immun tizimi faoliyati va o'quv faoliyati samaradorligi bilan bevosita bog'liq.
2. Umumta'lim maktablarida ovqatlanish tizimini tashkil etishda fiziologik ehtiyojlar, gigiyenik talablar va oziq-ovqat xavfsizligi me'yorlariga qat'iy rioya etilishi zarur.
3. Ovqatlanish jarayonini boshqarishda davlat standartlari, sanitariya qoidalari va tibbiy nazorat mexanizmlari to'liq ishlashi ta'minlanishi lozim.
4. Maktab oshxonalarini zamonaviy texnik vositalar bilan jihozlash, xodimlarning malakasini oshirish va raqamli monitoring tizimini joriy etish oziq-ovqat xavfsizligini kafolatlaydi.
5. Bolalarda to'g'ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish uchun ma'rifiy va tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.
6. Ota-onalar, pedagoglar va tibbiy xodimlarning hamkorligi sog'lom ovqatlanish tizimining barqarorligini ta'minlaydi.

7. Sogʻlom ovqatlanish tizimini ilmiy asosda takomillashtirish orqali oʻquvchilar orasida ovqatga bogʻliq kasalliklarning kamayishi, umumiy sogʻlomlik koʻrsatkichlarining oshishi kutiladi.

8. Kelgusida maktablarda sogʻlom ovqatlanish dasturlarini milliy mahsulotlar asosida ishlab chiqish, ekologik tozalikka eʼtibor qaratish va har bir hududning oʻziga xos oziqlanish anʼanalarini inobatga olish zarur.

Yakuniy natija sifatida aytish mumkinki, sogʻlom va xavfsiz ovqatlanish tizimi – bu faqat oshxona faoliyatini yaxshilash emas, balki yosh avlodning sogʻligʻini, aqliy salohiyatini va hayot sifati darajasini belgilovchi strategik omildir. Shu sababli, umumtaʼlim maktablarida ovqatlanish tizimini takomillashtirish davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biri sifatida doimiy eʼtiborda boʻlishi kerak.

Xulosa

Umumtaʼlim maktablarida sogʻlom va xavfsiz ovqatlanish tizimini yoʻlga qoʻyish bugungi kunda taʼlim va sogʻliqni saqlash sohalarining eng muhim vazifalaridan biridir. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, bolalar va oʻsmirlarning toʻgʻri ovqatlanishi ularning jismoniy oʻsishi, aqliy faolligi, immuniteti hamda umumiy salomatligi bilan uzviy bogʻliq. Sogʻlom ovqatlanish tizimini shakllantirishda asosiy eʼtibor mahsulot sifati, gigiyenik xavfsizlik, ratsional menyu tuzish va tibbiy nazoratga qaratilishi lozim.

Amaliy kuzatuvlar asosida aniqlanganki, maktab oshxonalarida gigiyena meʼyorlarini toʻliq bajarish, mahsulotlarni toʻgʻri saqlash va pishirish texnologiyasiga rioya etish natijasida oʻquvchilarda ovqatlanish bilan bogʻliq kasalliklar soni kamayadi. Bunda oʻquvchi organizmining fiziologik ehtiyojlariga mos energiya va oziq moddalarga ega menyularni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, bolalarda sogʻlom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, notoʻgʻri oziqlanish oqibatlari haqida maʼrifiy targʻibot ishlarini olib borish zarur.

Xulosa oʻrnida aytish mumkinki, sogʻlom ovqatlanish tizimi maktab muhitining ajralmas qismi boʻlib, u faqat ovqatlanish jarayonini emas, balki bolalar salomatligini saqlash, ularning psixologik barqarorligini mustahkamlash va taʼlim samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli, sogʻlom ovqatlanish siyosatini maktab miqyosida emas, balki davlat darajasida kompleks tarzda tashkil etish va ilmiy asoslangan nazorat tizimini yoʻlga qoʻyish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligi. “Maktab oʻquvchilarining sogʻlom ovqatlanish meʼyorlari boʻyicha metodik qoʻllanma”. – Toshkent, 2023.
2. Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi qarori. “Taʼlim muassasalarida ovqatlanish tizimini tashkil etish tartibi toʻgʻrisida”. – PQ–5123-son, 2021-yil 15-mart.
3. Karimova, M. va Rasulov, A. “Bolalar va oʻsmirlar fiziologiyasi”. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2022.