

**Maktabgacha yoshdagi bolalarga beriladigan kunlik ovqatlar va uning kimyoviy tarkibi va oziq-ovqat mahsulotlarini energetik qiymatini hisoblash.**

**Muallif: Hakimova Shohida Jo'rayevna,**  
Xalqaro Nordik universiteti Psixologiya va  
maktabgacha ta'lim kafedrası kat.o'qit.

E-mail: [hakimova\\_shohida@mail.ru](mailto:hakimova_shohida@mail.ru)

**Author:** Shohida Jorayevna Hakimova,  
Senior Lecturer, Department of Psychology  
and Preschool Education, Nordic  
International University.

**ANNOTATSIYA.**

Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni tashkillashtirish bo'yicha ishlab chiqarilgan nizom va me'yory hujjatlarning joriy etilishi, hamda uyda va maktabgacha ta'limda tarbiyalanayotgan bolalarning kundalik ratsiondagi oziq-ovqatlar miqdorlari va ularning yoshga xos xususiyatlari haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: sanitariya-gigiyena, anatomik-fiziologik, morfologik xususiyat, ratsion, kaloriya.

**ABSTRACT.**

This article discusses the implementation of regulations and normative documents on the organization of healthy nutrition in preschool educational institutions, as well as the amount of food in the daily diet of children educated at home and in preschool education and their age-specific characteristics.

Key words: sanitary-hygiene, anatomical-physiological, morphological feature, diet, calorie.

Hozirgi vaqtda har uchinchi 5 yoshgacha bo'lgan bolalar yetarli darajada to'yib oziqlanmaydilar. Buning natijasida noto'g'ri ovqatlanish tobora kuchayib bormoqda ko'rsatkichlarga ko'ra, 5 yoshgacha bo'lgan 149 million bolaning bo'yi ko'rsatkichlarining pastligi, 340 million bola vitamin va minerallarning yetishmasligi tufayli yashirin ochlikni boshdan kechirmoqda; shu bilan birga, ortiqcha ko'rsatkichlar, yoshga nisbatan vaznning ortishi ham tez o'sib bormoqda.

21-asrda bolalarning to'yib ovqatlanmasligini tez o'zgarishlar, jumladan, shahar aholisining o'sishi va oziq-ovqat ta'minotining globallashuvi bilan bevosita bog'liq holda ko'rish mumkin. Bu esa energiyaga boy, ozuqaviy moddalarga ega bo'lmagan oziq-ovqatlar mavjudligini ko'paytirishga olib keladi. Nima uchun bolalar uchun sog'lom ovqatlanish muhim?

Avvalo, sog'lom kelajak va sog'lom avlod uchun ham bolalarga to'g'ri ovqatlanish qoidalarini o'rgatish muhim. Kundalik ovqatlanish ratsionda yangi sabzavot va mevalar, go'sht, don, kepakli nonni yetarli darajada iste'mol qilmaslik organizmda vitamin va minerallarning yetishmasligiga olib keladi. Shu sababli nafaqat ish unumdorligi pasayadi, balki immunitet ham pasayadi va shamollash tez-tez uchraydi.

Shirinliklar, soda va fast-food ovqatlarni iste'mol qilish, tez-tez gazaklar qo'shimcha og'irlikni oshiradi. Va agar oilada bolaning yaxshi xulq-atvorini mazali taomlar bilan taqdirlash odat tusiga kirgan bo'lsa, unda noto'g'ri ovqatlanish odatlari paydo bo'ladi. Bundan tashqari, oqsil, mineral tuzlar, ftoridning yetishmasligi, shuningdek, oddiy shakar (pechenye, shirinliklar) iste'molining ko'payishi karies rivojlanishiga yordam beradi. Og'iz bo'shlig'idagi bakteriyalar shakarni parchalaydi va kislotalar hosil qiladi, bu esa tishning qattiq to'qimalarini demineralizatsiya qiladi<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>*Олег Сергеевич Щекин Выпускник МГМСУ имени А.И. Евдокимова, «Врач-стоматолог», “Ovqatlanish tartibi va ovqatlanish gigiyenasi.”*

Iste'mol qilayotgan oziq-ovqat mahsulotlaridan energiya hosil bo'ladi. Bu hosil bo'lgan energiya odamning ichki fiziologik va jismoniy hatti-harakatlari uchun sarflanadi. Odam organizmida kecha-kunduz davomida sarflanadigan energiya uch qismdan iborat. 1. Asosiy moddalar almashinuvini ta'minlash uchun sarflanadigan energiya. Bu energiya nafas olish, yurak, buyrak, jigar va boshqa hayotiy muhim organlar normal ishlab turishini ta'minlash uchun sarflanadi. Bu energiyaning miqdori 1 soatda 1 kg tana massasiga 1 kkalga teng. 2. Ovqatni hazm qilishga sarflanadigan energiyada iste'mol qilingan ovqatni hazm qilish uchun oshqozon-ichaklar, jigar, oshqozon osti bezi kabi organlarning ishi kuchayadi va ular energiya sarflaydi.

Sarflangan energiyaning miqdori ovqat tarkibiga bog'liq. 3. Odam bir kecha-kunduzda bajaradigan ishiga sarflanadigan energiya. Bu energiya miqdori har bir odamning kasbiga, ko'p yoki oz harakatlanishiga bog'liq. Aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar kam, jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar ko'p energiya sarflaydi. 1 gr oqsil organizmda kislorod bilan oksidlanganda 4,1 kkal, 1 gr yog' 9,3 kkal, 1 gr uglevod 4,1 kkal energiya hosil qiladi.

Odamda kecha-kunduzlik ovqatdan hosil bo'ladigan energiya miqdori sarflanadigan energiya miqdoriga teng bo'lishi kerak. Bolalar va o'smirlarda iste'mol qilingan ovqatdan hosil bo'ladigan energiya miqdori sarflanadigan energiyaga nisbatan ko'proq bo'lishi lozim. Chunki ma'lum miqdorda energiya yosh organizmning o'sishi va rivojlanishi uchun sarflanadi. Bolaning bir kunlik iste'mol qiladigan ovqati shu vaqt ichida sarflangan energiya o'rnini qoplashi va o'sishini ta'minlashi kerak.

Bolalarni ovqatlantirishda ovqat tarkibidagi mahsulotlar nisbatini olish kerak. Umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilari uchun ertalabki nonushta, 7:30 dan 8 gacha, bir kunlik ovqat normasining 25% ni, ikkinchi nonushta 11—12 da ovqat normasining 15—20% ni, maktabdan qaytgandan so'ng iste'mol qilingan, tushlik ovqat normasining 35% ni tashkil etadi, kechki ovqat esa, soat 19—20 da ovqat normasining 20—25% ni tashkil etishi kerak.

Oziq moddalari organizmning energiya va qurilish materiali hisoblanadi. Shuning uchun bolalar sifatli ovqat iste'mol qilish kerak. Shundagina ular yaxshi o'sadi va turli kasalliklarga chidamli bo'ladi. Bolalar ovqati tarkibida o'simlik va hayvon mahsulotlari, vitaminlar bo'lishi kerak. Ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilish katta ahamiyatga ega.

1 yoshdan 1,5 yoshgacha-1330 kkal

1,5 dan 3 yoshgacha-1480 kkal

3 yoshdan 4 yoshgacha-1800 kkal

5 yoshdan 6 yoshgacha -1990-2000 kkal

**Maktabgacha yoshdagi 3 yoshli bolalarni har bir ovqatlanishida iste'mol qilinadigan ovqat miqdori (foiz, gramm va kaloriya)**

<b>3 yoshli bolalarda ozuqa moddalardan hosil bo'lgan kaloriya umumiy miqdori 1800 kkal: (SanQvaN) asosida</b>				
Nonushta	08:30 — 09:30	25%	350 gr	450 kkal
Tushlik	12:00 — 13:00	35-40%	560 gr	720 kkal
Ikkinchi tushlik	15:30 — 16:00	10-15%	210 gr	270 kkal
Kechki ovqat	18:30 — 19:00	20%	280 gr	360 kkal
1300-1400 gr				1800 kkal

**Maktabgacha yoshdagi 7 yoshli bolalarni har bir ovqatlanishida iste'mol qilinadigan ovqat miqdori (foiz, gramm va kaloriya)**

<b>7 yoshli bolalarda ozuqa moddalardan hosil bo'lgan kaloriya umumiy miqdori 1800 kkal: (SanQvaN) asosida</b>	
--	--

Nonushta	08:30 — 09:30	25%	500 gr	500 kkal
Tushlik	12:00 — 13:00	35-40%	800 gr	800 kkal
Ikkinchi tushlik	15:30 — 16:00	10-15%	300 gr	300 kkal
Kechki ovqat	18:30 — 19:00	20%	400 gr	400 kkal
1600gr				2000 kkal

### **3.3. Maktabgacha yoshdagi bolalarga beriladigan kunlik ovqatlar va uning Kimyoviy tarkibi.**

SanQvaN № 0016-21 7-ilovasida esa maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarni xavfsiz va sifatli ovqatlanishini tashkil etilishiga oid gigiyenik talablarga ko'ra 100 gramm oziq-ovqat mahsulotining kimyoviy tarkibi keltirilgan bo'lib uning tarkibidagi ozuqa moddalar va enegetik quvvati hisoblab chiqilgan.

<b>Mahsulot nomi</b>	<b>oqsil, (g)</b>	<b>yog', (g)</b>	<b>uglevodlar, (g)</b>	<b>energetik quvvati, kkal</b>
Oliy navli bug'doy unidan non	7,6	0,8	49,2	234,4
1-navli bug'doy unidan non	7,7	3,0	49,8	262,0
Oliy navli bug'doy 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
<b>Yormalar</b>				
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

<b>Qandolat mahsulotlari</b>				
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
Tabiiy asal	0,8	0	80,3	324,4
Vanil	18,9	5,9	19,1	205,1
<b>Shakar</b>				
Shakar	0	0	99,8	379,0
<b>Sut mahsulotlari, o'simlik yog'i</b>				
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 qatiq (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
<b>Sabzavotlar</b>				
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
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
Sarimsoqqiyoq	6,5	0,5	29,9	150,1
<b>Mevalar</b>				
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
<b>Go'sht mahsulotlari</b>				
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
<b>Parranda mahsuloti</b>				
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
<b>Baliq</b>				
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

Xulosa o'rnida shuni aytish kerakki, sog'lom ovqatlanishni qisqa muddatli harakatdan ko'ra doimiy odatga aylantirish jismoniy va ruhiy salomatlik uchun uzoq muddatli foyda keltiradi.

Mevalar, sabzavotlar, to'liq donalar, yog'siz oqsillarning ratsiondan keng o'rin olishi qayta ishlangan oziq-ovqatlarga e'tiborni kamaytirish shakar, natriy yoki nosog'lom yog'larsiz ham organizmni oziq moddalar bilan ta'minlaydi.

Barcha oziq-ovqatlarni me'yorida iste'mol qilish so'lom muvozanatni saqlashga yordam beradi va har qanday oziq moddalar yoki oziq-ovqat guruhini ortiqcha iste'mol qilishning oldini oladi.

#### **ADABIYOTLAR:**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston — 2030" strategiyasi to'g'risida 2023-yil 11-sentabrdagi RF-158-son qarori
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" Qarori, 09.09.2017 yildagi PQ-3261
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Davlat maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lom ovqatlantirish tizimini yanada takomillashtirish" 2019 yil 25 iyuldagi 626-sonli qarori
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021 yil 30 iyundagi 407-son qarori davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlantirish tizimini takomillashtirishning qo'shimcha chora-tadbirlari. SanQvaN № 0016-21
5. *Олег Сергеевич Щекин Выпускник МГМСУ имени А.И. Евдокимова, «Врач-стоматолог», "Ovqatlanish tartibi va ovqatlanish gigiyenasi."*
6. Fathima Sirasa, Lana Mitchell, Renuka Silva, Neil Harris "Factors influencing the food choices of urban Sri Lankan preschool children: Focus groups with parents and caregivers" 2020
7. Hakimova, S. (2024). MTT da sog 'lom ovqatlantirishni tashkil etish, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog 'lom ovqatlantirishni tashkil etishning mazmuni va mohiyati. *Nordic\_Press*, 2(0002).