Qabul qilindi: 14-oktabr 2026-yil • Ma’qullandi: 21-oktabr 2026-yil • Nashr qilindi: 29-oktabr 2026-yil

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA MIKRONUTRIENT YETISHMOVCHILIGINING OLDINI OLISHGA YO‘NALTIRILGAN TARBIYAVIY ISHLAR TIZIMI

Sharipova Zarina

Osiyo texnologiyalar universiteti, Maktabgacha ta’lim yo‘nalishi

Annotatsiya. Mazkur tezisda maktabgacha yoshdagi bolalarda mikronutrientlar — vitaminlar va mineral moddalarning yetishmovchiligining oldini olishga qaratilgan tarbiyaviy ishlar tizimining mazmuni, maqsadi, vazifalari hamda amaliy yo‘nalishlari yoritiladi. Bolalarning sog‘lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish, oziq-ovqat mahsulotlari xilma-xilligini tushuntirish, ota-onalar va maktabgacha ta’lim tashkiloti pedagoglari hamkorligini kuchaytirish masalalariga alohida e’tibor qaratiladi. Shuningdek, suhbat, didaktik o‘yin, kuzatish, amaliy mashg‘ulot va oilaviy targ‘ibot kabi tarbiyaviy usullarni yagona tizimga birlashtirish bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Tezis profilaktik ta’limning pedagogik ahamiyatini ochib berishga qaratilgan; u tibbiy tashxis yoki individual davolash tavsiyasini almashtirmaydi.

Kalit so‘zlar: maktabgacha ta’lim, mikronutrientlar, vitaminlar, minerallar, sog‘lom ovqatlanish, profilaktika, tarbiyaviy ishlar, ota-onalar hamkorligi, sog‘lom turmush tarzi.

Kirish

Maktabgacha yosh — bolaning jismoniy, aqliy, hissiy va ijtimoiy rivojlanishi jadallashadigan muhim davr. Aynan shu bosqichda ovqatlanish, gigiyena, harakat va kundalik tartibga oid odatlar shakllanadi. Bolaning to‘laqonli rivojlanishi uchun energiya beruvchi oziq moddalari bilan birga organizmga oz miqdorda zarur bo‘ladigan vitaminlar va minerallar ham muhim ahamiyatga ega. Ular umumiy nom bilan mikronutrientlar deb yuritiladi.

Mikronutrientlarga temir, yod, rux, kalsiy kabi minerallar hamda A, D, C va B guruhi

vitaminlari kiradi. Ularning har biri organizmda turli vazifalarni bajaradi: temir qon orqali kislorod tashilishida, yod qalqonsimon bez faoliyatida, kalsiy suyak va tishlar rivojida, vitamin D esa kalsiyning o‘zlashtirilishida ishtirok etadi. Ayrim vitaminlar immun tizimi va modda almashinuvining me’yoriy faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi.

Mikronutrientlar yetishmovchiligi bolaning o‘sishi, faolligi, diqqat-e’tibori va umumiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Biroq charchoq, ishtaha pasayishi yoki rangparlik kabi belgilar turli sabablar bilan yuzaga kelishi mumkin; shu bois ularni faqat ovqatlanishdagi yetishmovchilik bilan izohlash to‘g‘ri emas. Shubha tug‘ilganda tibbiyot mutaxassisiga murojaat qilish lozim.

Maktabgacha ta’lim tashkiloti bolalarda sog‘lom ovqatlanish haqidagi dastlabki tushunchalarni shakllantirish uchun qulay muhit hisoblanadi. Tarbiyachi bolalarga mahsulotlarning foydali xususiyatlarini sodda va yoshiga mos tarzda tushuntirishi, taomlarni majburlamasdan sinab ko‘rishga undashi, gigiyenik odatlarni rivojlantirishi mumkin. Bu ishlar oiladagi ovqatlanish odatlari bilan uyg‘unlashgandagina samarali bo‘ladi.

1. Mikronutrientlar va ularning bola rivojlanishidagi o‘rni

Mikronutrientlar organizmga juda oz miqdorda kerak bo‘lsa-da, ularning ahamiyati katta. Ular energiyaning asosiy manbai bo‘lmaydi, lekin organizmda kechadigan ko‘plab jarayonlarning to‘g‘ri bajarilishiga yordam beradi. Shu sababli bolalar ratsioni nafaqat to‘yimli, balki turli mahsulotlardan tashkil topgan bo‘lishi kerak.

Temir gemoglobin hosil bo‘lishida ishtirok etadi. Temir yetishmovchiligi ayrim holatlarda kamqonlikka olib kelishi mumkin, bu esa bolaning holsizlik va diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklari bilan namoyon bo‘lishi ehtimol. Temir manbalariga go‘sht, baliq, dukkaklilar va temir bilan boyitilgan ayrim mahsulotlar kiradi. O‘simlik manbalaridagi temirning o‘zlashtirilishi C vitaminiga boy meva-sabzavotlar bilan birga iste’mol qilinganda yaxshilanishi mumkin.

Yod qalqonsimon bez gormonlari ishlab chiqarilishi uchun zarur. Ushbu gormonlar o‘sish va miya rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Yodlangan tuzdan me’yorida foydalanish

yod ta’minotiga yordam berishi mumkin, biroq bolalarga tuzni ko‘paytirish tavsiya etilmaydi. Oilalar tuz tanlashda yodlangan turini afzal ko‘rishi va umumiy tuz iste’molini cheklashi lozim.

Kalsiy suyaklar va tishlarning rivojlanishi uchun muhim. Sut va sut mahsulotlari, shuningdek ayrim boyitilgan mahsulotlar kalsiy manbai bo‘lishi mumkin. Vitamin D kalsiyning o‘zlashtirilishida qatnashadi. Vitamin D yoki boshqa qo‘shimchalarni o‘zboshimchalik bilan berish mumkin emas; zarurat va miqdor masalasi tibbiyot mutaxassisi tomonidan baholanadi.

A vitamini ko‘rish, teri va immun tizimi faoliyati uchun muhim; C vitamini biriktiruvchi to‘qima hosil bo‘lishi va temirning o‘zlashtirilishiga ko‘maklashadi. B guruhi vitaminlari esa modda almashinuvi hamda asab tizimining normal faoliyatida ishtirok etadi. Turli rangdagi sabzavot va mevalar, don mahsulotlari, dukkaklilar, tuxum, sut mahsulotlari va boshqa oziq-ovqat guruhlarini ratsionga kiritish muhim.

Har bir bolaning ehtiyoji yoshi, sog‘lig‘i, ovqatlanish tartibi va boshqa omillarga qarab farq qiladi. Shuning uchun tarbiyaviy ishlarning vazifasi bolalarga muayyan vitamin yoki mineralni o‘zlari belgilab iste’mol qilishni o‘rgatish emas, balki xilma-xil va muvozanatli ovqatlanish haqida to‘g‘ri tushuncha berishdan iborat.

2. Mikronutrient yetishmovchiligining oldini olishda tarbiyaviy ishlar maqsadi

Tarbiyaviy ishlar tizimining bosh maqsadi — maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, mikronutrientlarga boy mahsulotlar haqidagi yoshga mos bilimlarni kengaytirish va oila bilan ta’lim tashkiloti hamkorligida profilaktik muhit yaratishdir.

Ushbu maqsad quyidagi vazifalar orqali amalga oshiriladi:

bolalarga vitamin va minerallarning organizm uchun ahamiyatini sodda misollar bilan tushuntirish;

meva, sabzavot, dukkakli, don, sut mahsulotlari va oqsil manbalaridan iborat xilma-xil ovqatlanish haqida tasavvur hosil qilish;

nonushta va kun davomida muntazam ovqatlanish odatlarini qo‘llab-quvvatlash;

ovqatlanishdan oldin qo‘l yuvish, mahsulotlarni toza saqlash va shaxsiy gigiyenaga rioya qilishni o‘rgatish;

yangi taomlarni bosimsiz, ijobiy muhitda tanishtirish va bolalarning individual ehtiyojlarini hurmat qilish;

ota-onalarga bolalar ovqatlanishi bo‘yicha ishonchli, amaliy ma’lumotlarni yetkazish;

tibbiy masalalarda pedagog va ota-onalarning vakolat chegaralarini tushuntirish, zarur holatda mutaxassisga murojaat qilishni tavsiya etish.

Tarbiyaviy faoliyat bolani qo‘rqitish, uyaltirish yoki ma’lum taomni majburan yedirishga asoslanmasligi kerak. Ijobiy namuna, o‘yin, takrorlash va rag‘batlantirish orqali shakllangan odatlar uzoq muddat saqlanishi mumkin.

3. Tarbiyaviy ishlar tizimining asosiy yo‘nalishlari

3.1. Ta’limiy-tushuntirish ishlari

Ta’limiy mashg‘ulotlarda bolalarning yoshi va idrok imkoniyatlari hisobga olinadi. Kichik guruhlarda ranglar, shakllar va mahsulotlarni nomlashga e’tibor qaratilsa, katta guruhlarda mahsulotlarning foydali xususiyatlari va turli ovqat guruhlarining ahamiyati haqida sodda suhbatlar o‘tkazish mumkin. Masalan, “Rangli likopcha” mavzusida tarbiyachi turli rangdagi sabzavot va mevalarni ko‘rsatib, har kuni bir xil mahsulot bilan cheklanmaslik zarurligini tushuntiradi.

3.2. Didaktik o‘yinlar

O‘yin maktabgacha yoshdagi bolalar uchun tabiiy o‘rganish vositasidir. “Mahsulotni savatga joyla” o‘yinida bolalar mahsulot rasmlarini guruhlarga ajratadi; “Rangli likopcha” o‘yinida turli rangdagi sabzavot va mevalardan namunaviy likopcha tuzadi; “Bozorda” rolli o‘yinida esa mahsulot tanlash, navbat kutish va muloqot qilishni mashq qiladi. O‘yinlar mahsulotlarni “yaxshi” va “yomon” deb keskin ajratishdan qochib, xilma-xillik va me’yor g‘oyasini targ‘ib qilishi lozim.

3.3. Amaliy mashg‘ulot va kuzatish

Bolalar bilan ko‘katlarni ko‘rish, mevalarning rangini va hidini taqqoslash, sabzavotlarni rasmlardan tanish, oddiy salat tayyorlash jarayonini kattalar nazoratida

kuzatish kabi mashg‘ulotlar o‘tkazish mumkin. Oziq-ovqat bilan ishlashda allergiya, bo‘g‘ilib qolish xavfi, qo‘l va anjomlar tozaligi hisobga olinadi. Mayda, qattiq yoki dumaloq mahsulotlar yosh bolalarga xavfsiz shaklda tayyorlanishi kerak.

3.4. Kundalik tartib va muhitni tashkil etish

Sog‘lom ovqatlanish haqidagi suhbatlar kundalik amaliyot bilan mustahkamlanishi kerak. Ovqatlanishdan oldin qo‘l yuvish, stol atrofida xotirjam o‘tirish, suv ichish imkoniyati, taomni shoshilmasdan iste’mol qilish va ovqatlanish vaqtida ijobiy muloqot muhim. Muassasa menyusi amaldagi sanitariya va ovqatlanish me’yorlariga muvofiq tashkil etilishi, pedagog esa tibbiy yoki parhezga oid qarorlarni mustaqil belgilamasligi lozim.

3.5. Ota-onalar bilan hamkorlik

Oila bolaning ovqatlanish odatlari shakllanadigan asosiy muhitdir. Shu sababli ota-onalar yig‘ilishi, qisqa maslahatlar, ma’lumot burchagi, sog‘lom menyu namunalari va oilaviy topshiriqlar orqali hamkorlik yo‘lga qo‘yiladi. Masalan, ota-onalarga hafta davomida turli rangdagi sabzavot va mevalarni birgalikda tanlash yoki bola bilan mahsulotlar haqida suhbatlashish tavsiya etiladi. Oilaning moddiy imkoniyati, madaniy odatlari va bolaning individual ehtiyojlari hurmat qilinishi kerak.

4. Tarbiyaviy ishlarni tashkil etish bosqichlari

Tizimli yondashuv tarbiyaviy ishlarning tasodifiy emas, oldindan rejalashtirilgan va natijasi kuzatib boriladigan bo‘lishini ta’minlaydi. Uni shartli ravishda to‘rt bosqichga ajratish mumkin.

Birinchi bosqich — dastlabki o‘rganish

Tarbiyachi bolalarning oziq-ovqat mahsulotlari haqidagi dastlabki tasavvurlarini suhbat, rasm tanlash va kuzatish orqali aniqlaydi. Ota-onalar bilan muloqotda bolada ma’lum mahsulotlarga nisbatan qiziqish yoki qiyinchiliklar bor-yo‘qligi haqida umumiy ma’lumot olinadi. Bu bosqichda tibbiy tashxis qo‘yilmaydi va bolaning salomatligi bo‘yicha xulosa chiqarilmaydi.

Ikkinchi bosqich — rejalashtirish

Yosh guruhiga mos mavzular, o‘yinlar, ko‘rgazmali materiallar va ota-onalar bilan

ishlash shakllari belgilanadi. Rejada ovqatlanish madaniyati, gigiyena, mahsulotlar xilma-xilligi, suv ichish odati va oilaviy hamkorlik o‘zaro bog‘langan holda aks etadi.

Uchinchi bosqich — amaliy amalga oshirish

Mashg‘ulotlar muntazam, qisqa va qiziqarli shaklda o‘tkaziladi. Har bir mavzu amaliy hayot bilan bog‘lanadi: mahsulotlarni tanish, ranglarga qarab guruhlash, ertak yoki hikoya tuzish, qo‘g‘irchoq bilan vaziyatni sahnalashtirish, qo‘l yuvish ketma-ketligini bajarish. Tarbiyachi bolalarni bir-biri bilan taqqoslamaydi va taomni tugatishga majburlamaydi.

To‘rtinchi bosqich — kuzatish va baholash

Natijalar bolalarning mahsulotlarni nomlay olishi, sog‘lom ovqatlanish haqida oddiy fikr aytishi, gigiyenik qadamlarni eslab qolishi va mashg‘ulotlarda ishtiroki orqali kuzatiladi. Ota-onalardan fikr-mulohaza olinadi. Baholashning maqsadi bolani baholash yoki ayblash emas, balki pedagogik ishlarni yaxshilashdir.

5. Amaliy mashg‘ulotlar namunasi

“Rangli likopcha” mashg‘uloti

Maqsad: bolalarda turli rangdagi sabzavot va mevalarni tanish, mahsulotlar xilma-xilligi haqida dastlabki tasavvur hosil qilish. Jihozlar: mahsulot rasmlari, katta qog‘oz likopcha tasviri, rangli kartochkalar. Mashg‘ulot boshida tarbiyachi bolalardan qaysi meva va sabzavotlarni bilishini so‘raydi. Keyin bolalar rasmlarni likopcha tasviriga joylashtiradi va ularning ranglarini aytadi. Yakunda tarbiyachi har xil mahsulotlarni iste’mol qilish organizmga turli foydali moddalarni olishga yordam berishini tushuntiradi.

“Vitaminlar izidan” didaktik o‘yini

Maqsad: oziq-ovqat mahsulotlarini guruhlash va sog‘lom ovqatlanish haqida so‘z boyligini oshirish. Tarbiyachi mahsulot rasmlarini ko‘rsatadi, bolalar ularni meva, sabzavot, don mahsuloti, sut mahsuloti yoki oqsil manbai kabi guruhlarga ajratadi. Guruhlashda bir mahsulotning bir nechta foydali modda manbai bo‘lishi mumkinligi sodda tilda aytiladi. O‘yin yakunida bolalar o‘zlari tanlagan mahsulot haqida bir gap tuzadilar.

“Toza qo‘llar — sog‘lom odat” mashg‘uloti

Maqsad: ovqatlanishdan oldin qo‘l yuvish ketma-ketligini o‘rgatish. Tarbiyachi qo‘lni

suv va sovun bilan yuvish, barmoqlar oralari va qo‘lning barcha yuzalarini tozalashni namoyish qiladi. Bolalar harakatlarni navbat bilan takrorlaydilar. Mashg‘ulotda gigiyena sog‘liqni saqlashga yordam beruvchi kundalik odat ekani tushuntiriladi.

“Oilaviy ranglar haftaligi” topshirig‘i

Ota-onalar va bola bir hafta davomida uyda uchratgan turli rangdagi meva-sabzavotlarni kuzatadi yoki rasmini chizadi. Keyingi mashg‘ulotda bolalar kuzatgan mahsulotlari haqida gapirib beradi. Topshiriq mahsulot sotib olishga majburlamaydi; mavjud mahsulotlar, rasmlar yoki kitoblardan foydalanish mumkin.

6. Pedagoglar va ota-onalar hamkorligi

Tarbiyaviy ishlarning samaradorligi pedagog, ota-ona va zarur hollarda tibbiyot xodimi o‘rtasidagi aniq hamkorlikka bog‘liq. Pedagog bolaga yoshiga mos bilim beradi va sog‘lom muhit yaratadi. Ota-ona uyda muntazam ovqatlanish, xilma-xil mahsulotlarni taklif etish va bolaning ehtiyojlarini kuzatishga ko‘maklashadi. Tibbiyot xodimi esa salomatlik, o‘sish, maxsus parhez yoki mikronutrient qo‘shimchalari bilan bog‘liq savollarni o‘z vakolati doirasida baholaydi.

Ota-onalarga tavsiya etiladigan asosiy tamoyillar: kunlik ratsionda turli oziq-ovqat guruhlarini uyg‘unlashtirish; bolaga yoshiga mos va xavfsiz tayyorlangan taomlarni taklif qilish; ovqatlanish vaqtida ekran va chalg‘ituvchi omillarni kamaytirish; bolaning ochlik va to‘qlik signallarini hurmat qilish; yangi mahsulotlarni qayta-qayta, lekin bosimsiz taklif etish. Shuningdek, shirin ichimliklar va ortiqcha tuz iste’molini cheklash, toza ichimlik suvidan foydalanish muhim.

Temir, yod, vitamin D yoki boshqa mikronutrientlar yetishmovchiligi aniqlangan yoki gumon qilingan holatlarda pedagog mustaqil ravishda qo‘shimcha yoki dori tavsiya qilmasligi lozim. Bunday qarorlar bolaning holati va tegishli tavsiyalarga asoslanib, tibbiyot mutaxassisi bilan hal etiladi. Ota-onalarga ishonchli manbalarga tayanish, reklama yoki tekshirilmagan tavsiyalar asosida qo‘shimcha bermaslik tushuntiriladi.

7. Kutilayotgan natijalar va samaradorlik mezonlari

Tarbiyaviy ishlar muntazam olib borilganda bolalarda sog‘lom ovqatlanish haqida

boshlang‘ich bilimlar kengayishi, mahsulotlarga qiziqish ortishi va gigiyenik odatlar mustahkamlanishi kutiladi. Bunda natijalar qisqa muddatda barcha bolalarda bir xil bo‘lishi shart emas. Har bir bolaning rivojlanish sur’ati, tajribasi va oilaviy sharoiti hisobga olinadi.

Samaradorlikni baholash uchun quyidagi mezonlardan foydalanish mumkin:

bola turli oziq-ovqat guruhlaridan bir nechta mahsulotni taniy oladi;

sog‘lom ovqatlanish va mahsulotlar xilma-xilligi haqida sodda izoh bera oladi;

ovqatlanishdan oldin qo‘l yuvish kabi gigiyenik odatlarni bajarishga intiladi;

mashg‘ulotlarda faol qatnashadi, rasmlar va o‘yinlar orqali o‘rganganini namoyon etadi;

ota-onalar sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha muhokama va topshiriqlarda ishtirok etadi;

pedagoglar tarbiyaviy mashg‘ulotlarni rejalashtirib, kuzatuv natijalariga ko‘ra takomillashtiradi.

Baholash uchun boshlang‘ich va yakuniy suhbat, kuzatuv varaqasi, bolalar ishlari ko‘rgazmasi va ota-onalar fikridan foydalanish mumkin. Natijalar sonli ko‘rsatkichlar bilan cheklanmay, bolaning ishtiroki va kundalik odatlaridagi ijobiy o‘zgarishlar bilan birgalikda ko‘rib chiqiladi. Tibbiy ko‘rsatkichlarni aniqlash esa tegishli mutaxassislar vakolatiga kiradi.

Xulosa

Maktabgacha yoshdagi bolalarda mikronutrient yetishmovchiligining oldini olishga yo‘naltirilgan tarbiyaviy ishlar tizimi sog‘lom ovqatlanish madaniyatini erta yoshdan shakllantirishga xizmat qiladi. Vitamin va minerallarning organizm faoliyatidagi o‘rni haqida yoshga mos bilim berish, oziq-ovqat mahsulotlari xilma-xilligini targ‘ib qilish, gigiyenik odatlarni mustahkamlash hamda ota-onalar bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yish ushbu tizimning asosiy tarkibiy qismlaridir.

Samarali tarbiyaviy faoliyat ta’limiy suhbatlar, didaktik o‘yinlar, amaliy mashg‘ulotlar, kundalik tartib va oilaviy topshiriqlarni bir-biri bilan bog‘laydi. Bunda bolaga bosim o‘tkazmaslik, uning individual ehtiyojlarini hurmat qilish, oziq-ovqat xavfsizligiga rioya etish va ilmiy asoslangan ma’lumotlardan foydalanish muhimdir.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha ta’lim tashkiloti va oilaning izchil hamkorligi bolalarda sog‘lom ovqatlanishga ijobiy munosabatni rivojlantiradi. Pedagogik profilaktika tibbiy kuzatuvning o‘rnini bosmaydi, balki uni to‘ldiradi: mikronutrient yetishmovchiligi gumon qilinganda yoki maxsus ehtiyoj mavjud bo‘lganda, tegishli tibbiyot mutaxassisiga murojaat qilish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. Healthy diet. WHO, rasmiy axborot materiali.

2. World Health Organization. Micronutrients. WHO, rasmiy axborot materiallari.

3. UNICEF. Nutrition in early childhood: bolalar ovqatlanishi va rivojlanishiga oid axborot materiallari.

4. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). Nutrition education and healthy diets bo‘yicha materiallar.

5. O‘zbekiston Respublikasida maktabgacha ta’lim va bolalar ovqatlanishiga oid amaldagi normativ-huquqiy hujjatlar hamda sanitariya qoidalari.