MAHALLIY OZIQ-OVQAT MADANIYATI VA MILLIY TAOMLAR ASOSIDA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG‘LOM OVQATLANISH TUSHUNCHALARINI SHAKLLANTIRISH

Safarova Sarvinoz Eshtemir qizi

Osiyo texnologiyalar universiteti magistranti

Annotatsiya. mazkur tezisda o‘zbek xalqining mahalliy oziq-ovqat madaniyati va milliy taomlarining tarbiyaviy hamda sog‘lomlashtiruvchi imkoniyatlari tahlil qilingan. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom ovqatlanish tushunchalarini milliy qadriyatlar asosida shakllantirishning mazmuni, metod va vositalari, pedagogik shartlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: maktabgacha ta’lim, sog‘lom ovqatlanish, milliy taomlar, oziq-ovqat madaniyati, dasturxon odobi, milliy qadriyatlar, didaktik o‘yin.

Bugungi kunda bolalar ovqatlanishida tayyor fastfud mahsulotlari, gazli ichimliklar va shirinliklar ulushining ortib borishi ortiqcha vazn, kamqonlik, oshqozon-ichak kasalliklari kabi muammolarni keltirib chiqarmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, sog‘lom ovqatlanish odatlari asosan erta bolalik davrida shakllanadi va keyinchalik o‘zgartirilishi qiyin kechadi. Shu bois maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarga sog‘lom ovqatlanish haqidagi dastlabki tushunchalarni berish dolzarb pedagogik vazifa hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasining “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi Qonuni hamda “Ilk qadam” davlat o‘quv dasturida bolalarning jismoniy rivojlanishi, sog‘lom turmush tarzi asoslarini egallashi va milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalanishi ustuvor yo‘nalishlar sifatida belgilangan. Ushbu ikki vazifani uyg‘un holda hal etishning samarali yo‘llaridan biri – sog‘lom ovqatlanish tarbiyasini mahalliy oziq-ovqat madaniyati va milliy taomlar asosida tashkil etishdir.

O‘zbek xalqining ko‘p asrlik tajribasida shakllangan oshxona madaniyati tabiiy, mavsumiy va mahalliy mahsulotlarga tayanadi. Milliy taomlarimizning ko‘pchiligi

ozuqaviy jihatdan to‘laqonli va muvozanatli hisoblanadi. Masalan, mastava, moshxo‘rda, moshkichiri kabi taomlar o‘simlik oqsili va kletchatkaga boy; ko‘k somsa, ko‘k chuchvara va ko‘kat qo‘shilgan salatlar vitamin va mineral moddalar manbai; qatiq, suzma, chakki kabi sut mahsulotlari ovqat hazm qilishni yaxshilaydi va suyaklar mustahkamligiga xizmat qiladi. Quritilgan o‘rik, mayiz, yong‘oq, jiyda kabi an’anaviy “shirinliklar” sanoat konfetlariga foydali muqobil bo‘la oladi. Bahorgi sumalak, yozgi meva-sabzavotlar, kuzgi qovun-tarvuz va qishki quruq mevalar orqali bolalarga fasllar va mavsumiy ovqatlanish haqida tushuncha berish mumkin.

Milliy oziq-ovqat madaniyati faqat taomlar majmuasi emas, balki boy axloqiy-tarbiyaviy mazmunni ham o‘z ichiga oladi. Non va rizqni e’zozlash, dasturxonga hurmat, ovqatdan oldin va keyin qo‘l yuvish, kattalarga birinchi bo‘lib taom uzatish, isrofgarchilikka yo‘l qo‘ymaslik, ovqatlanish vaqtida o‘zini odobli tutish kabi an’analar bolalarda nafaqat sog‘lom ovqatlanish, balki madaniy xulq-atvor ko‘nikmalarini ham shakllantiradi. Xalq maqollari, ertaklar va rivoyatlarda ham mehnat bilan topilgan rizqning qadri, me’yorida ovqatlanishning foydasi haqida ko‘plab ibratli fikrlar mavjud.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom ovqatlanish tushunchalarini milliy taomlar asosida shakllantirish quyidagi mazmuniy yo‘nalishlarni qamrab oladi: foydali va zararli mahsulotlarni farqlash; asosiy mahalliy mahsulotlar (don, dukkaklilar, sabzavot, meva, sut mahsulotlari) va ularning tanaga foydasi haqida tasavvur hosil qilish; ovqatlanish tartibi va gigiyena qoidalarini egallash; dasturxon odobi va non qadrini anglash; o‘z o‘lkasida yetishtiriladigan mahsulotlar va ularni yetishtiruvchilar mehnatiga hurmat tuyg‘usini tarbiyalash.

Bu jarayonda bolalarning yosh xususiyatlariga mos, ko‘rgazmali va faoliyatga asoslangan metodlardan foydalanish samarali hisoblanadi. Jumladan:

– suhbat va hikoya: “Nonimiz qayerdan keladi?”, “Bobomning bog‘ida nimalar o‘sadi?” kabi mavzularda tasviriy materiallar asosida suhbatlar o‘tkazish;

– didaktik o‘yinlar: “Foydali va zararli”, “Sehrli dasturxon”, “Qaysi meva qaysi faslda pishadi?”, “Taomni ta’midan top” kabi o‘yinlar orqali bilimlarni mustahkamlash;

– syujetli-rolli o‘yinlar: “Dehqon bozori”, “Choyxona”, “Oshpaz”, “Mehmon kutamiz” o‘yinlarida bolalar milliy taomlar, mahsulot tanlash va dasturxon tuzash madaniyatini amalda o‘rganadi;

– amaliy mashg‘ulotlar: tarbiyachi nazoratida oddiy sabzavotli salat yoki mevali taom tayyorlash, xamirdan milliy non shakllarini yasash, guruh burchagida ko‘kat ekib parvarish qilish;

– badiiy so‘z va folklor: ovqatlanish madaniyatiga oid maqol, topishmoq, tez aytish va ertaklardan foydalanish;

– tematik tadbirlar: “Navro‘z dasturxoni”, “Hosil bayrami”, “Non – aziz ne’mat” kabi bayram va ertaliklarni tashkil etish.

Ushbu ishning samaradorligi bir qator pedagogik shartlarga bog‘liq. Birinchidan, guruhda milliy taomlar, mahalliy mahsulotlar mulyajlari, milliy idish-tovoqlar va tasviriy materiallardan iborat rivojlantiruvchi predmet-makon muhitini yaratish zarur. Ikkinchidan, maktabgacha ta’lim tashkilotining kundalik taomnomasini bolalarga tanish milliy taomlar bilan boyitish va har bir taomning foydasini oddiy, tushunarli tilda izohlab borish lozim. Uchinchidan, bilimlar faqat mashg‘ulotda emas, balki nonushta, tushlik va kechki ovqat vaqtlarida ham izchil mustahkamlanishi kerak. To‘rtinchidan, oila bilan hamkorlik muhim ahamiyat kasb etadi: ota-onalar uchun sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha maslahatlar, “Oilamizning sevimli taomi” albomi, “Buvijonim bilan oshxonada” kabi tadbirlar tashkil etilishi bola uyda ham to‘g‘ri ovqatlanish odatlarini davom ettirishiga yordam beradi.

Tadqiqot doirasida o‘tkazilgan kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, milliy taomlar va mahalliy mahsulotlar bilan bog‘liq mashg‘ulotlar bolalarda katta qiziqish uyg‘otadi, chunki ular bola uchun tanish, oilaviy muhitda ko‘rgan va tatib ko‘rgan narsalardir. Bolalar mashg‘ulotda o‘zlari tayyorlashda ishtirok etgan yoki o‘yinda “sotgan” sabzavot

va mevalarni tushlik vaqtida kamroq injiqlik bilan iste'mol qila boshlaydi. Shuningdek, ular ovqatlanish oldidan qo'l yuvish, nonni e'zozlash, dasturxonda isrof qilmaslik kabi qoidalarga ongli ravishda amal qilishga, bir-birlariga eslatib turishga odatlanadi. Bu esa bilim, ko'nikma va munosabatning birgalikda shakllanayotganidan dalolat beradi.

Shuni ham ta'kidlash lozimki, milliy taomlarning barchasi ham bolalar uchun birdek foydali emas. Yog'li, qovurilgan va og'ir hazm bo'ladigan taomlar maktabgacha yoshdagi bolalar ratsionida me'yorida berilishi kerak. Shu sababli tarbiyachi va oshpazlar an'anaviy retseptlarni bolalar organizmi xususiyatlariga moslashtirgan holda (yog' miqdorini kamaytirish, bug'da pishirish, sabzavot ulushini oshirish) qo'llashlari maqsadga muvofiq.

Xulosa qilib aytganda, mahalliy oziq-ovqat madaniyati va milliy taomlar maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom ovqatlanish tushunchalarini shakllantirishning boy va samarali manbai hisoblanadi. Ularga tayangan holda olib borilgan tarbiyaviy ish bolalarning salomatligini mustahkamlash bilan birga, ularda milliy qadriyatlarga hurmat, mehnatsevarlik, tejamkorlik va dasturxon odobi kabi fazilatlarni ham tarbiyalaydi. Bu esa sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining "Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2019.

2. "Ilk qadam" maktabgacha ta'lim tashkilotlarining davlat o'quv dasturi. – Toshkent, 2022.

3. Mahkamov K. O'zbek pazandaligi. – Toshkent: Mehnat, 1987.

4. Hasanboyeva O.U. va boshq. Maktabgacha ta'lim pedagogikasi. – Toshkent: Ilm ziyo, 2012.

5. Qodirova F.R., Toshpo'latova Sh.Q. Maktabgacha pedagogika. – Toshkent: Tafakkur, 2019.

6. World Health Organization. Healthy diet: Fact sheet. – Geneva: WHO, 2020.