

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI
VAZIRLIGI

ANDIJON VILOYATI PEDAGOGIK MAHORAT MARKAZI

MAKTABGACHA, BOSHLANG‘ICH VA MAXSUS TA’LIM
METODIKALARI KAFEDRASI

ISHLAB CHIQARISHDAN AJRALGAN HOLDA TA’LIM OLISH SHAKLIDAGI
UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANTIRISH MAKTABGACHA TA’LIM
TASHKILOTITARBIYACHILARI MALAKA OSHIRISH KURSI UCHUN “SOG‘LOM
OVQATLANISHDAGI MEYO‘RIY –XUQUQIY XUJJATLAR(2 –
mavzu) ”MODULI BO‘YICHA

Ma’ruza matnlari

Tuzuvchi: M.Turarulova

“Tasdiqlayman”

VPMM Direktori

_____ **T.T.Turg'unov**

“ ____ ” _____ 2025 yil

MAKTABGACHA, BOSHLANG'ICH VA MAXSUS TA'LIM

METODIKALARI KAFEDRASI

**ISHLAB CHIQARISHDAN AJRALGAN HOLDA TA'LIM OLISH SHAKLIDAGI
UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANTIRISH MAKTABGACHA TA'LIM
TASHKILOTITARBIYACHILARI MALAKA OSHIRISH KURSI UCHUN “SOG'LOM
OVQATLANISHDAGI MEYO'RIY –XUQUQIY XUJJATLAR (2 –
mavzu)”MODULI BO'YICHA**

Ma'ruza matnlari

Darsning texnologik xaritasi

Fan		Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarida sog'lom ovqatlanish ko'nikmalarini shakllantirish
O'quv dasturidagi joyi (tartib raqami)		1-mavzu
Dars mavzusi		maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarida ovqatlanish madaniyatini shakllantirish
Davomiyligi		2 soat
Darsning maqsadi		“Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarida sog'lom ovqatlanish ko'nikmalarini shakllantirish” modulida ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, sog'lom turmush tarzi, ovqatlanish tartibi haqida bilimlar berish va amaliyotda qo'llash kompetensiyalarini rivojlantirishdan iborat.
Kutilayotgan natija:	Bilim	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar ovqatlanayotgan mahalda yo'l qo'yib bo'lmaydigan xatolar, ovqatlanish madaniyati, ovqatlanishda shartli reflekslarni hosil qilish.
	Ko'nikma	Tarbiyalanuvchilarda ovqatlashish odobi, qoshiq sanchqi va qo'lsochiqlardan foydalanish, birinchi va ikkinchi taomni iste'mol qilish odob, ovqatlanish qoidalari bo'yicha ko'nikmaga ega bo'ladi
	Malaka	maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarida ovqatlanish madaniyatini shakllantirish va amalda qo'llash
Darsning jihozi		
Didaktik materiallar		Tarqatma materiallar, anketa, test

			savollari
	Ta'limning texnik vositalari		Mavzuga oid slaydlarni namoyish qilish uchun texnik vositalar (AKT), flipchart, A-4, marker
Dars mazmuni			
T.r.	Bosqichlar	vaqt	Metod va faoliyatning tavsifi
1	Tashkiliy	5 minut	Tinglovchilar davomati va o'quv xonasini darsga tayyorligi aniqlanadi
2	Tinglovchilarning tayyorgarlik darajalarini aniqlash	10 minut	Mavzu yuzasidan savol-javoblar o'tkaziladi (aqliy hujum) .
3	Mavzuni reja asosida yoritish	40 minut	1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar ovqatlanayotgan mahalda yo'l qo'yib bo'lmaydigan xatolar. 2. Ovqatlanishda dasturxon atrofida o'tirish qoidalari. 3. Tarbiyalanuvchilarning belgilangan sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena normativlariga muvofiq ovqatlantirish. 4. Tarbiyalanuvchilarni sifatli taom bilan ovqatlantirish. 5. Xulosa 6. Adabiyotlar ro'yxati. 7. (Mavzuga tegishli ilmiy ma'lumotlar berish, hayotiy misollar keltirish, tavsiyalar ishlab chiqish)
5	Nazorat	15 minut	Test topshiriqlari
6	Darsning yakuni	10 minut	Xulosa (savol –javob, fikr-mulohazalar va takliflar)

MA'RUZA MATN

FAN: MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI TARBIYALANUVCHILARIDA SOG'LOM OVQATLANISH KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

2-mavzu: Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarida ovqatlanish madaniyatini shakllantirish (2 soat amaliy mashg'ulot).

Reja:

1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar ovqatlanayotgan mahalda yo'l qo'yib bo'lmaydigan xatolar.
2. Ovqatlanishda dasturxon atrofida o'tirish qoidalari.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar ovqatlanayotgan mahalda yo'l qo'yib bo'lmaydigan xatolar.

1. Guruh bolalarining barchasini bir vaqtda ovqatlantirishga o'rgatish.
2. Guruhda televizor va shunga o'xshagan e'tiborni jalb qiladigan narsalar bo'lsa, taom mahalida o'chirib qo'yish.
3. Bolalar qo'lga maxsus tig'i o'tkir bo'lmagan, pishgan taomni mayda bo'laklarga bo'la oladigan pichoq berish. Oshxonaning o'tkir pichog'ini stol ustida qoldirmaslik. Non va mevalarni ham bolalar dasturxoniga kesilgan holatda olib kelish. Bolalar oldida tig'i o'tkir pichoqdan foydalanish xavfli ekanini unutmaslik.

4. Bolalar stoliga qaynoq choy quyilgan choynakni qo‘ymaslik. Qaltis harakat tufayli, bir emas, bir nechta bola kuyib, termik jarohat olishi mumkin.

5. Stol ustida guldasta qo‘yilganida, uzun va qo‘pol guldonlardan foydalanmaslikka e‘tibor berish. Birinchidan u bolalarni bir-biridan to‘sib qo‘ysa, ikkinchidan stolni bolalar biri tomonidan sal qimirlatib yuborsa u olda ag‘darilishi mumkin.

6. Bolani ovqatlanayotgan mahali shoshiltirish “Bo‘l, yesangchi tez-tez, hammmadan orqadan qolib ketding” deyaverish mumkin emas. Ovqatni majburan yedirish bu bolani ruhiy va emosional qiynash bilan barobar. Bolaning organizmi kerakli va yetrali taomnigina qabul qiladi. Agar u yeyishni istamayotgan bo‘lsa, demak oshqozon och qolishni xohlayapti, yoki u o‘ta to‘q.

7. Ovqat yemayotgan bolani aldab, “yesang uni olib beraman, bunday qilamiz” qabilidagi aldovlar bilan majburlamaslik. Bola taomni tarbiyachi va‘da etayotgan narsaga erishish uchun emas, o‘z istagi bilan tanavvul qilishi kerakligini unutmaslik lozim.

8. Jahl qilmaslik. Yengil koyish ham, chimchilab qo‘yish ham zo‘rlashning bir turi ekaninibarcha tarbiyachilar unutmasliklari va umuman shu kabi jazolash turlaridan foydalanmasliklari kerak.

9. Guruhda har qanday taomga ishtahasiz, befarq boqayotgan bolani doktor ko‘rigidan o‘tkazish. Yoki ota-onalari bilan gaplashib, mutaxassisga uchrab bolani tekshirtirish kerakligini uqtirish lozim. Ishtahasizlik ko‘p kasalliklarning klinik belgisidir.

9. Bolalarning oldiga taomlarni ketma-ketlikda tortish! Ya‘ni birinchi taom, so‘ng ikkinchi. Agar stol usti mehmondorchilikdagi kabi to‘la tursa, bola yegisi kelib turgan suyuq ovqatni ham iste‘mol qilmay, kotlet, yoki mevalarga qo‘l cho‘zadi.

10. Bolaga “birinchi taomni yemasang, ikkinchini bermayman” demaslik. Bola ikkinchi taomda turgan mazali kotletni o‘ylab, sho‘rvani istamay ichishi yaxshi emas.

Tarbiyachilar nimalarga e’tibor qaratishlari lozim:

1. Bolalarga qaraydigan har bir shaxs, bola ruhiyatiga yaqin, beg‘ubor, shirinsuxan, mehribon bo‘lishi kerak.

2. Uyda sodir bo‘lgan barcha ko‘ngilsizliklarni unutib, bog‘cha eshigidan “Men guruhimda oddiy tarbiyachi emasman. Men ularning onasiman. Mening yigirmata qorako‘zim bor. Hammasi meni yaxshi ko‘rishi kerak!” degan sehrli so‘zlarni qayta-qayta takrorlab, so‘ng bolalarni qabul qilib olish tarbiyachining birinchi muvaffaqiyati hisoblanadi.

3. Libosga e’tibor berish. Ortiqcha bashanglik bolaga yoqmaydi. Oddiy, samimiy kiyinishga intilish. Ammo tarbiyachi o‘ta eski xalatlarda, “yangisida yursam, bolalar orasida tez kir bo‘ladi” deb atayin shunday yursa, bola hech qachon yaqinlashmaydi. Chunki, bola tarbiyachidagi “ko‘rimsiz” kiyimga qarab, o‘ziga bo‘lgan hurmatning nechog‘lik ahamiyatsiz ekanini his qiladi.

4. Tirnoqlarni yorqin ranglarga bo‘yab, o‘stirib yurmaslik.

5. Sochlarni bejirim turmaklash. Bolalar orasidabironta mo‘jaz to‘g‘nog‘ich taqib olib ham, bola kayfiyatini ko‘tarish mumkin.

6. O‘tkir hidli atirlardan foydalanmaslik. Bu bilan umuman parfyumeriyadan

foydalanish mumkin emas, deyilmaydi. Lekin, bolalarda allergiya qo‘zg‘atmaydigan, ekologik toza iforlar ham bor. Muhimi, tarbiyachidan beg‘ubor muattarlik, onalarga xos bo‘lgan iforgina anqib tursa bas.

7. Bolalarga ovqat tarqatishdan avval qo‘llar bilan turli kosmetik vositalarni

ushlamaslik. Kremlardan foydalanmaslik.

8. Agar bir necha kun avval jarohatlanib yoki kuyib qolib, jarohat hali bitmagan bo'lsa, ochiq yara bilan bolaga ovqat suzmaslik. Eng yaxshisi ta'tilga chiqib, jarohat bitishini kutish.

Bolaga ovqatlanish odobi borasida tarbiya berganda yoki ovqatlanish jarayonida sodir etgan kamchiliklar yuzasidan tushuncha berilganda, qat'iy talab qilmaslik, balki, tarbiyachi o'rnak ko'rsatishi, so'ng boladan talab qilishi darkor. Chunki, har qanday bola qil deganni qilmaydi, ibrat bo'lgan ishga amal qiladi. Maktabgacha ta'lim tashkilotining barcha xodimlari tibbiy ko'rik va tekshiruvdan o'tishadi, shuningdek, o'rnatilgan tartibda kasbiy gigiyenik tayorlov va attestasiyadan o'tishadi. Maktabgacha ta'lim tashkiloti xodimlari shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilishlari shart: ishga toza kiyim poyafzalda kelish; ustki kiyimni, bosh 1213 kiyimni va shaxsiy narsalarni kiyim-bosh shkafida qoldirish; tirnoqlar qisqa olingan va uzuklar yechilgan bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Ish boshlashdan oldin qo'llarni tozalab yuvish, ustiga

toza xalat yoki boshqa maxsus kiyim kiyish, almashtirgani poyafzal bo'lishi, sochlar chiroyli turmaklanishi kerak. Xojatxonaga kirishdan oldin xalatni yechib, chiqqandan so'ng qo'llarni sovunlab yuvish kerak; ishchi xodimlarga bolalar xojatxonasidan foydalanish ta'qiqlanadi. Maktabgacha ta'lim tashkilotida faoliyat yuritadigan barcha xodimlar har kuni hamshira tomonidan tekshiriladi, ular tanasidagi kesilgan, yiringlagan holatlar nazoratga olinadi. Nafas olish yollarining kataral holatlari og'zni tekshirish orqali aniqlanadi, jurnalga namunada berilgan tartibda belgilanadi. Xodimlarning ish paytida uzik, sirg'a taqishlari ta'qiqlanadi, maxsus kiyimlarni igna tugma bilan qistirish, ish joyida ovqatlanish va chekish umuman man etiladi. Xodimlar uchun 3 komplekt sanitariya tibbiyot kiyimi bo'lishi kerak. Tinglovchilarga guruh bo'lib ishlash uchun amaliy topshiriq beriladi.

2.Ovqatlanishda dasturxon atrofida o‘tirish qoidalari.

Bola odobi bilan go‘zal deydi xalqimiz. Farzandlarimizga eng chiroyli xususiyatlarni o‘rgatmoq, ularni chin ma’noda har tomonlama barkamol va yetuk shaxs qilib voyaga yetkazmoq, har birimizning insoniy burchimizdir. Azal-azaldan podshoh oilasida kamol topganmi, yoxud oddiy oila farzandimi, ota□bobolarimiz o‘z zurriyodlariga dasturxon boshida o‘zini qanday tutmog‘i lozimligini mukammal o‘rgatib kelganlar. Bu bir tomondan salomatlik uchun juda muhim bo‘lsa, boshqa tomondan go‘zal an‘analarimizning bir bo‘lagi bo‘lib asrlar davomida o‘z ziynatini yo‘qotmay kelayotir. “Qush inida ko‘rganini qiladi” maqoliga tiyrak va ziyrak boqqan ota-onalar oila muhitida o‘z jigarporalariga ovqatlanish odobini o‘rgatib, uni tarbiyaning eng nozik va muhim ko‘rinishi sifatida qaraydilar. Xo‘sh, dasturxon atrofida o‘zini qanday tutish sirlarini qaysi yoshdan o‘rgatgan ma’qulroq? Sirasini olganda, ovqatlanish odobi bolada tug‘ilmasidan avval, ona qornidaligi chog‘ida shakllana boshlaydi. Homilador ayol bironing bog‘ida to‘kilib yotgan mevani beso‘roq yemasin - deb ta’kidlab kelgan zakiy bobolarimiz.Tug‘ilajak avlodning qonida bir meva qiymatichalik harom aralashib qolishlaridan qo‘rqqan bo‘lsalar, ikkilamchi sababi, har qanday meva ham duch kelgan joyda emas, dasturxon boshida yuvilgan holatda yeyilishiga ishorat qilganlar. Maktabgacha ta’lim tashkilotida bolalarning sog‘lom ovqatlanishiga javobgar xodimlar: ovqat pishirish jarayonida unutmasligi kerak bo‘lgan ba’zi qoidalarni oshpazlar, ahamiyat berishi lozim bo‘lgan yo‘riqlarni tarbiyachilar va tayyor taomni suzib beradigan tarbiyachi yordamchilariga qo‘yiladigan talablarni ham bilish zarur. Zero, tarbiyachi va tarbiyachi yordamchilarining o‘zida ovqatlanish odobi va madaniyati go‘zal bo‘lgan taqdirdagina, bolalar ulardan o‘rnak olishi va o‘rganishi mumkin. Bolalar ovqatlanadigan xonalarga bo‘lgan talab, ranglar mutanosibligi bola ishtahasiga ta’sir qiladi. “Bolalarga o‘qib bering” va “Bog‘chamiz sahnasi” rukni ostida, to‘g‘ri ovqatlanish

odobiga oid, go'zal qoidalar, ertak va she'rlarni o'qib berish va o'rgatish orqali bolajonlar ongiga oson va qiziqarli tarzda yetkazish mumkin. Xonani did bilan bezash. Har bir chizgi bolalar ruhiyatiga ta'sir qiladi. Ertak qahramonlari aks etgan devor, yoxud momoqaymoq chechaklari bor parda, bolalikning eng beg'ubor pallalari naqshlangan har bir burchak bolalar uchun yoqimli va sevimli bo'lsin. Deraza

tokchalariga qo'yiladigan anvoyi gullardan tortib, yerga solingan gilamning tolasigacha tarbiyachining qanday murabbiy ekanligini va tarbiya olayotgan bolalar naqadar madaniyatli bo'la olishini ko'rish mumkin. Sanchqini kaftida changallab ushlab, ovqat yeyish odobdan emas. Sanchqini ushlaganda, bosh barmoq sanchqi sopining ostki qismida, boshqa barmoqlar yuqori qismida bo'lmog'i lozim. Bolaning uquv qobiliyatiga qarab bir-ikki o'rgatishda yoki ko'p marotaba takrorlashda o'rganib olishi mumkin.

Avvalom bor bolani to'g'ri o'tirishga o'rgatish.

1. Bola o'rindiqqa to'liq o'tirgani ma'qul. Stol cheti va bola tanasi o'rtasida to'rt panjangiz sig'adigan joy qolsa yetarli.

2. Bola o'tirganda gavdasini tik tutmog'i kerak. Tirsaklar stol ustida emas, tanaga vertikal holatda tutishi lozim.

3. O'rindiqlarni chayqatmay, qimirlatmay o'tirishga odatlantirish. To'g'ri, bog'chaga yangi kelgan va uyda xontaxta atrofida ovqatlanishga odatlangan bola bu qoidalariga ko'nikishi qiyin. Chunki, u tabiatan sho'x va o'z nomi bilan boladir. Ammo yaxshi tarbiyachi tergamay, siltamay ham bolaning tilini topishi va issiq taomlar bor dasturxon atrofida qimirlayverish xatarli

ekanini tushintira olishi mumkin.

4. Bola o'ziga atalgan qo'l sochiq yoki salfetkani yoqasiga yoki tizzasiga ochiq holda tashlab olsa, kiyimlarini dog' bo'lishdan saqlaydi.

5. Bola tarbiyachi yoki enagadan biron narsani so‘rasa, u so‘ragan taom yoki boshqa bir jihozni bolaning chap tomonidan berish.

6. Tirsaklarni stol ustiga qo‘yish to‘g‘ri emas.

7. Aksar o‘rindiqlar balandroq bo‘lgani uchun, nisbatan bo‘yi pastroq bolalar oyoqlarini likillatib o‘tiradilar. Bu juda xunuk odat bo‘lib, qarshida o‘tirgan sherigining oyog‘iga tepib ham yuborishi mumkin. Shuning uchun bolaga, umumiy stol atrofida o‘tirganda bunday nojo‘ya harakat qilmaslik uqtiriladi.

QOSHIQ, SANCHQI VA PICHOQLAR.

Rivojlangan mamlakatlarning ba’rida bolaning kichikligidanoq o‘zini kattalar kabi dasturxon atrofida tutishni o‘rgatishadi. Shu jumladan sanchqi ushlashni ham. Bizda bog‘cha opalar sanchqining o‘tkir tishlaridan qo‘rqib, unga xavfli qurol sifatida qarashga o‘rganib qolganlar. Bu juda noto‘g‘ri, chunki aksariyat bolalarimiz maktabni bitirgach ham qaysi qo‘lda qoshiq, qaysi birida sanchqi ushlashni bilishmay qo‘lgiga sabab bo‘lishadi. Tarbiya kichik yoshdan shakllanishini hisobga olsak, ozgina e’tibor va diqqat bilan maktabgacha tarbiya muassasalarida ham dasturxonga sanchqilar qo‘yishimiz mumkin. qoshiq va sanchqilar albatta toza va yuqorida aytganimizday ekologik sof xom-ashyodan ishlangan bo‘lsin. Chunki arzon-garov qoshiqlar zanglab, tez sinib bola salomatligi uchun zararli matoxga aylanishi ham ehtimoldan yiroq emas.

Sanchqidan to‘g‘ri foydalana olmaydigan kattalar, kichikligida o‘rganmagan bolalardir.

1. Sanchqini kaftida changallab ushlab, ovqat yeyish odobdan emas.

2. Sanchqini ushlaganda, bosh barmoq sanchqi sopining ostki qismida, boshqa barmoqlar yuqori qismida bo‘lmog‘i lozim. Bolaning uquv qobiliyatiga qarab bir-ikki o‘rgatishda yoki ko‘p marotaba takrorlashda o‘rganib olishi mumkin.

QOSHIQNI TO‘G‘RI USHLASH QOIDASI

1. Bunda bosh barmoq qoshiq sopining ustki qismida, ko‘rsatkich barmoq o‘rtada, boshqa barmoqlar esa ostki qismida bo‘lishligini qunt bilan o‘rgatib boriladi.

Pichoqni to‘g‘ri ushlash qoidasi

Bunda ko‘rsatkich barmoq, pichoq sopi ustida qolgan barmoqlar esa sopning ostki qismidan tutib turishi kerak. Dasturxon bezash ham san’at. Kichik guruhdagi bolalar stolini enagalar bezaydilar. Siz bu yoshdagi bolalar hech narsani tushunmaydi deb o‘ylamang. Aynan, 2-4 yoshda bola, uyidagi va bog‘chadagi sharoitni, dasturxonni, ona va tarbiyachi-enagalar orasidagi tafovutni solishtirishga nihoyatda usta bo‘lar ekan. Shuning uchun dasturxonni bezayotganda taqsimchalarni to‘g‘ri joylashtirishdan tortib, ovqatni chiroyli so‘zishgacha ahamiyatli bo‘ling. Kichik yoshdagi guruhlarga stol ustiga qo‘yish mumkin bo‘lgan idish-tovoqlar:

☐ Birinchi taom uchun (kosa yoki chuqur taqsimcha, qoshiq, og‘izni artish uchun qog‘oz sochiq);

☐ Ikkinchi taom uchun (taqsimcha chap tomonda, sanchqi, qog‘oz sochiq);

☐ Choy (piyola yoki bokal uchun tagtaqsimcha, piyola yoki ushlagichi chapga qaratilgan bokal, og‘iz sochiq). Stol ustiga katta dasturxon to‘shaladi.

Katta guruhdagi bolalar dasturxoniga pichoq va sanchqilar qo‘yilishi mumkin.

Har bir bog‘chaning katta yoshdagilar guruhida bolalarning o‘zi tarbiyachilarga dasturxonni bezashga yordam beradilar.

□ Birinchi taom uchun (kosa yoki chuqur taqsimcha, qoshiq, og‘iz sochiq);

□ Ikkinchi taom uchun (taqsimcha, o‘ng tarafda pichoq, chap tomonda, sanchqi, qog‘oz sochiq);

□ Choy (piyola yoki bokal uchun tagtaqsimcha, piyola yoki ushlagichi chapga qaratilgan bokal, og‘iz sochiq).

IKKINCHI TAOMNI YEYISH ODOBI

1. Ikkinchi taomni iste’mol qilayotgan mahal pichoq o‘ng qo‘lda, sanchqi chap qo‘lda turishi kerak.

2. Kotlet va go‘shtni birdaniga ko‘pgina bo‘laklarga bo‘lib qo‘yish yaramaydi. Asta-sekin bo‘lingan go‘sht yoki kotleta bo‘lagi tez sovub, mazasini yo‘qotib qo‘ymaydi.

3. Agar ovqatlanayotgan mahalda, choy ichgingiz kelib qolsa, sanchqi va pichoqni dasturxon ustiga emas, taqsimcha chetiga qo‘ying (pichoq o‘ng tomonda, sanchqi chap tomonda).

4. Ovqat tugagandan so‘ng ham pichoq va sanchqi taqsimcha chetiga qo‘yiladi.

5. Ovqat mahali katta go‘sht bo‘lagini og‘izga solmang.

6. Chapillatib yemang.

7. Yoningizdagi sherigingizga gapirib, uning ovqatlanishiga xalaqit bermang.

7. Agar kimdir sizdan sanchqi yoki pichoqni olib uzatib yuborishni so‘rasa, pichoq va sanchqini qo‘l ushlaydigan qismini oldinga qilib, o‘rtasidan

ushlab uzatishga o'rganing. Bu holatda uzatish xavfsiz bo'lib, o'tkir tomoni bilan zarar yetkazib qo'yimaysiz.

8. Ovqatni shoshilib yeyish yaramaydi, chunki qattiq taomlar tomoqqqa tiqilib, nafas olishni qiyinlashtirishi mumkin.

9. Garnirga tortiladigan guruch, kartoshka bo'tqasi yoki boshqa mahsulotlarni ham qoshiq emas, sanchqida olib yeyishni o'rgangan ma'qul. Chunki rivojlangan mamalakatlarning barida bolalar kichik yoshidanoq shunga o'rgatilib boriladi.

10. Ovqat agar yoqmagan taqdirda, taqsimchani boshqalarga xalaqit qiladigan qilib surib qo'yish yaramaydi.

11. Agar taom o'rtada umumiy tovoqda turgan bo'lsa (shved uslubi), bola o'zining qoshig'i yoki sanchqisida ovqat bo'lagini olishi yaramaydi. Buning uchun maxsus sanchqi va qoshiqlar qo'yilgan bo'lib, ular nisbatan kattaroqligi bilan farq qilib turishi kerak

12. Bolaga ovqatni shoshilmasdan yeyishni o'rgatish kerak.

13. Taom yoqmagan taqdirda, boshqalarga namoyishkorona tarzda aftini bujmaytirib, yuz mimikasi bilan yoqmaganlik ifodasi ko'rsatilmaydi.

14. Go'sht agar suyakli bo'lsa, bolalarga qulay bo'lishi uchun, o'ng qo'lda ushlab yeyish mumkin.

15. Qiltanog'i yo'q baliq berilganda, baliq bo'lagini sanchqiga sanchib, o'ng qo'lda tutib yeyish kerak. Bu holda chap qo'lda non bo'lagi ushlanadi.

16. Salat va achchiq-chuchuk stolga umumiy taqsimchada tortiladi. Har bir bola o'zi yeya oladigan miqdordagi salatni, unga qo'yilgan maxsus qoshiq yoki sanchqida oldiga qo'yilgan kichik taqsimchaga solib yeyishi kerak.

17. Bolalar nonni o‘z taqsimchalari ustida ushatganlari ma’qul. Gavda va stol oralig‘ida ushatilgan non ushoqlari turgandan so‘ng yerga to‘kiladi.

18. Ovqatlanayotgan mahal televizor ko‘rilmaydi. Rasm chizilmaydi. Bola qo‘lidagi har qanday ortiqcha predmet, bolani taom yeyishdan chalg‘itishi mumkin

19. Ovqatlanib bo‘lgach, og‘iz sochiqlarni qayta taxlab qo‘yish shart emas. Har bir og‘iz sochiq u matodan bo‘lsa, bir marta ishlatilgandan so‘ng, albatta yuvilishi shart. Agar og‘iz sochiq ekologik toza qog‘ozdan bir martalik bo‘lsa, yanayam maqsadga muvofiqdir.

20. Ovqatlanib bo‘lgach, atrofdagilarni ham kutish kerak. Bir stol atrofidagi barcha bolalar ovqatlanib bo‘lgachgina birgalikda qo‘zg‘alishlari lozim.

21. Bizning o‘zbek oilalarida bolalarni yoshligidanoq shukronaga o‘rgatmoq lozim. Taomga qo‘l urishdan avval, Ollohga hamd aytib, tugagandan so‘ng, “Xudoga shukur!” iborasini aytish ortiqcha bo‘lmay, balki bolalarning kichikligidanoq, berilgan taomga qanoat bilan, shu noz-ne’matni dasturxonimizga bergan zotga minnatdorchilik tuyg‘ulari bilan voyaga yetkazmog‘imiz kerak.

22. Ovqatdan so‘ng o‘rindiqdan asta turiladi. Shovqin solinmaydi.

Yengil hazm bo‘lguvchi “ikkinchi nonushtalar” va uyqudan turgandan keyin beriladigan taomlar

Buterbrod bolalar uchun juda foydali. Ammo ularni yeyish ham o‘ziga yarasha odob talab etadi. Buterbrod inglizcha so‘z bo‘lib, yog‘li non ma’nosini bildiradi. Ammo buterbrod, so‘z mazmuniga qarshi o‘laroq, yuzdan ortiq turga ega. Non bo‘lagiga surtilgan yog‘, kolbasa, pishloq, yoki murabbo, djemlar, xullas qanday mahsulot bo‘lishidan qattiy nazar hammasining nomi

bir xil-buterbrod deyiladi. Buterbrodlar ochiq (bir non bo‘lagi ustiga tayyorlangan) va yopiq (ikki non bo‘lagi orasiga mag‘sulot qo‘yilgan) bo‘ladi.

Nazorat savollari.

1. Bolalarning jismoniy va aqliy jihatdan o‘shishi va rivojlanishida nimalarga e‘tibor qaratish zarur?
2. Bolalar ovqatlanishida nimalarga e‘tibor beriladi?
3. Maktabgacha ta‘lim tashkiloti tarbiyalanuvchilariga tibbiy yordam qanday tartibda amalga oshiriladi?
4. Tarbiyachilarga qanday gigiyenik talablar qo‘yilgan?
5. Tarbiyachilar ish boshlashdan oldin nimalarga e‘tibor berishi lozim?