

## UMUMIY O’RTA TA’LIM MUASSASALARIDA O’QUVCHILAR OVQATLANISHINI GIGIYENIK TASHKILLASHTIRISH

---

*Soatov Mirmuhsin Maxmatmurot o’g’li*

*Samarqand davlat tibbiyot universiteti Gigiyena kafedrasi assistenti*

[mirmuhsinsoatov@gmail.com](mailto:mirmuhsinsoatov@gmail.com)

*Elmurodova Lenara Xudoyberdi qizi*

*Samarqand davlat tibbiyot universiteti Gigiyena kafedrasi assistenti*

[lenaraelmurodova97@gmail.com](mailto:lenaraelmurodova97@gmail.com)

### ANNOTATSIYA

Bugungi kunda ko'plab kasalliklarning oldini olish, aholi salomatligini saqlash va mustahkamlashning eng muhim shartlaridan biri bo'lgan sog'lom turmush tarzi tamoyillariga asoslanadi. Shu bilan birga, asosiy vazifalardan biri parhez ovqatlanish va ozuqa moddalar tarkibini optimallashtirish, aholi guruhlari va avvalambor, bolalar va o'smirlarning sog'lig'ini saqlash va yaxshilashdir. Ishning maqsadi umumiy o'rta ta'lim muassasalari o'quvchilarini sog'lom ovqatlanishini gigiyenik baholash va ularni optimallashtirish bo'yicha tavsiyalarni ilmiy asoslashdir. Aniqlanishicha, ovqatlanishda sanitariya qoida va me'yorlar bo'yicha bilimlarning yetarli emasligi bolalar va o'smirlarning ovqatlanishini tashkil etishdagi mavjud kamchiliklar, shuningdek iqtisodiy omillar tufayli ovqatlanish holatining yetarli emasligiga olib keladi.

**Kalit so'zlar:** ozuqa moddalar, bolalar, o'smirlar, maktablar, sanitariya qoida va me'yor.

### ABSTRACT

Today, the prevention of many diseases is based on the principles of a healthy lifestyle, which is one of the most important conditions for maintaining and strengthening the health of the population. At the same time, one of the main tasks is to optimize dietary nutrition and nutrient composition, maintain and improve the health of population groups, and above all, children and adolescents. The purpose of the work is to scientifically base the recommendations on the hygienic assessment of the healthy diet of students of general secondary educational institutions and their optimization. It was found that the lack of knowledge about sanitary rules and norms in nutrition, existing shortcomings in the organization of nutrition of children and adolescents, as well as economic factors lead to insufficient nutritional status.

**Keywords:** nutrients, children, teens, schools, sanitary rules and norms.

**Muammoning dolzarbligi.** O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi qo‘mitasi tomonidan ishlab chiqilgan № 0017-21 sonli sanitariya qoida va me‘yorlarida umumiy o‘rta, o‘rta maxsus, professional ta‘lim muassasalarida o‘quvchilar ovqatlanishini tashkil etishning sanitariya qoidalari haqida to‘liqligicha ma‘lumotlar keltirilgan. Ushbu sanitariya qoida va me‘yorlari faoliyat olib borayotgan, qurilayotgan va qayta ta‘mirlanayotgan ta‘lim muassasalaridagi umumiy ovqatlanish muassasasiga tadbiiq etiladi. Ta‘lim muassasalarida o‘quvchilarning to‘g‘ri ovqatlanishini tashkil etishda, oshxonalarini tashkil etishni rejalashtirtish, oziq – ovqat maxsulotlarini xavfsiz tayyorlanishi, ozuqaviy qiymatining saqlanishi, sanitariya qoidalari asosida tarqatilishi, maxsulotlarga ishlov berish xonalari, texnologiya, uskuna va jixozlar ko‘zda tutiladi.

O‘rta umumta‘lim muassasalarida umumiy ovqatlanishni gigiyenik tashkil etish avvalambor xomashyo, tayyor va yarimtayyor maxsulotlarni, tozza va ishlatilgan idishlarni, oshxona xodimlari va xo‘randalar oqimining bir – biriga to‘qnash kelishining oldini olishga qaratilgan sanitariya qoida va me‘yorlariga javob berishi kerak. Har o‘quv yili boshlanishidan oldin uskunalarining ishchi xolatda ekanligi texnik nazorat o‘tkazilishi kerak.

Ovqatlanish zallari oshxona mebellari (stol, stul, o‘rindiqliq va boshqa mebellar) bilan jihozlanadi, ular yuvish va dezinfeksiya vositalari bilan tozalashga imkon berish bilan birgalikda, dezinfeksiya ishlari olib borilganda oshxona mebellari tashqi ko‘rinishini saqlovchi qoplamaga ega bo‘lishi kerak.

Oziq-ovqat xomashyo va mahsulotlariga ishlov berishga mo‘ljallangan stollar yuvish va dezinfeksiya qilish vositalariga chidamli qoplamaga ega bo‘lishi hamda oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash uchun mo‘ljallangan materiallar tarkibi bilan maxsulotlarga zarar yetkazish xavfi bo‘lmasligi kerak.

Oziq-ovqat xomashyo va mahsulotlari, idish-tovoq hamda inventarlar saqlanadigan javon, tagliklar poldan kamida 15 sm balandlikda joylashga bo‘lib, javon va tagliklar konstruksiyasi va joylashtirilishi namlab tozalash imkonini berishi lozim.

Ovqatlanishni tashkil etishda oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash uchun mo‘ljallangan hamda xavfsizlik talablariga javob beradigan chinni, shisha idishlardan (tarelka, kosa, piyola, chashka, bokallar) foydalaniladi. Taomlarni pishirish va saqlash uchun oshxona uskunalarini idishlari (qoshiqliq, vilka, pichoqlar) zanglamaydigan po‘lat yoki gigiyenik xususiyatlariga ko‘ra shunga o‘xshash materiallardan tayyorlangan bo‘lishi kerak. Alyuminiydan tayyorlangan oshxona jihozlaridan foydalanishga ruxsat etilmaydi.

Oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash uchun mo‘ljallangan hamda xavfsizlik talablariga javob beradigan, issiqliq, sovuqliq ovqat va ichimliklar uchun foydalanishga

ruxsat berilgan bir martalik oshxona uskunalari va idish-tovoqlardan foydalaniladi. Bir martalik idishlardan qayta foydalanilmaydi.

Xomashyo va tayyor mahsulotlarni alohida saqlash, ularni texnologik tozalash va tarqatish uchun majburiy tartibda alohida va maxsus belgi qo'yilgan jihozlardan, taqsimlash inventarlari, oshxona idishlaridan foydalaniladi.

Sovutgich va muzlatgichlar mahsus belgi (markirovka) bilan belgilanadi: “XG” - xom go'sht; “XS” - xom sabzavotlar, “PG” - pishgan go'sht, “PS” - pishgan sabzavotlar va boshqalar. Oziq-ovqat xomashyo va mahsulotlariga ishlov berishga mo'ljallangan stollari: “XG” - xom go'sht; “XS” - xom sabzavotlar, “PG” - pishgan go'sht, “PS” - pishgan sabzavotlar, “N” - non, “X” – xamir. Bundan tashqari oziq-ovqat xomashyo va mahsulotlariga ishlov berishga mo'ljallangan taxta va pichoqlar mahsus belgi (markirovka) bilan belgilanadi: “XG” - xom go'sht, “XS” - xom sabzavotlar “PG” - pishgan go'sht, “PS” - pishgan sabzavotlar, “N” – non va oshxona anjomlari (qozonlar, tavalalar, chelaklar) mahsus belgi (markirovka) bilan belgilanadi: “I taom”, “II taom”, “III taom”, “sut”, “XG”, “XS”, “PG”, “PS”, “yorma”, “shakar”, “tvorog”, “mevalar”, “toza tuxum”, “garnirlar”, “N”, “Z”, “Salat” shu kabilardan iborat bo'lishi kerak.

Taomlarni porsiyalash uchun litr va millilitrda o'lchov belgilari qo'yilgan inventarlardan foydalaniladi.

Shakli buzilgan, chetlari uchgan, singan, yoriq, emali ko'chgan oshxona idishlari, alyuminiydan tayyorlangan oshxona jihozlari, plastmassa va presslangan fanerlardan qilingan ishlov berish taxtalari, yorilgan, shikastlangan va mayda taxta jihozlaridan foydalanishga yo'l qo'yilmaydi.

Issiq ovqat va salqin salatlarni yetkazib berishda oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash uchun mo'ljallangan hamda xavfsizlik talablariga javob beradigan materiallardan tayyorlangan maxsus izotermik idishlardan foydalaniladi.

Mahsulotlar saqlanadigan omborxonalar nisbiy namlik va havo haroratini o'lchaydigan uskunalar “psixrometrlar”, sovutgich va muzlatgichlar nazorat spirtli termometrlari bilan jihozlanadi.

Xonalarning tuzilishiga, idish-tovoqlarning yuvilishiga qo'yiladigan sanitariya talablar ham mavjud.

Ta'lim muassasalari umumiy ovqatlanish, ishlab chiqarish va boshqa xonalari toza va tartibli bo'lishi lozim. Oziq-ovqat mahsulotlarini polda saqlashga yo'l qo'yilmaydi.

Ovqatlanish zalini tozalash ishlari har taom tortilib o'quvchilar ovqatlanib chiqib ketgandan so'ng bajariladi. Stollar yuvish vositalari yordamida issiq suvda yuviladi. Tozalash tugagandan so'ng ishlatilgan lattalar aloxida idishga yig'iladi, kamida 45°C haroratdagi yuvuvchi vositalar qo'shilgan suvda ivitiladi, dezinfeksiya qilinadi yoki qaynatiladi, chayiladi, quritiladi va toza lattaga mo'ljallangan idishda aloxida joyda

saqlanadi. Oshxona ichida ishlatiladigan idishlarni taom iste'mol qilishda foydalaniladigan idishlardan alohida yuviladi.

Oshxona idishlarini ikki seksiyali vannada yuvishda quyidagi tartibga rioya qilinadi:

1. ovqat qoldiqlaridan mexanik tozalash;

2. yuvish vositalari qo'shilgan holda 45<sup>0</sup>C dan past bo'lmagan haroratdagi suvda cho'tka bilan yuvish;

oqib turgan 65<sup>0</sup>C dan past bo'lmagan haroratdagi issiq suvda chayish;

panjarali polka va quritgichlarda to'ntarilgan holda quritish.

Oshxona idishlari maxsus idish yuvish mashinalarida yuvilganda, ulardan foydalanish yo'riqnomasiga asoslaniladi.

Taomlarni iste'mol qilishda foydalanilgan idishlar uch seksiyali vannada qo'lda quyidagi tartibga yuviladi:

1. ovqat qoldiqlaridan mexanik tozalash;

2. vannaning birinchi seksiyasida 45<sup>0</sup> C dan past bo'lmagan haroratda yuvish vositalari qo'shilgan suvda yog'sizlantirib yuvish;

3. epidemik vaziyatdan kelib chiqib, kasallikning turiga muvofiq vannaning ikkinchi seksiyasida harorati 45<sup>0</sup> C dan past bo'lmagan suvda, 0,5-1,0% xlor saqlovchi zararsizlantirish vositasi qo'shilgan suvda 30 daqiqa ivitish;

Idishlarni vannaning uchinchi seksiyasida metall setkaga qo'yilib, egiluvchan shlangning ruchkali purkagichi yordamida 65<sup>0</sup> C dan past bo'lmagan haroratdagi oqar suvda chayish, chayilgan idishlarni panjarali polka va quritgichlarda quritish.

Piyola, stakan, chashka, bokallar kabi ichimlik idishlari ularni yuvish uchun mo'ljallangan birinchi vannada tozalash vositalarini qo'llagan holda 45<sup>0</sup> C dan past bo'lmagan haroratdagi suvda yuviladi; ikkinchi vannada metall setkaga qo'yilib, egiluvchan shlangning ruchkali purkagichi yordamida 65<sup>0</sup> C dan past bo'lmagan haroratdagi oqar suvda chayish; epidemik vaziyat murakkablashgan xolatda esa, idishlarni zararsizlantirish ishlari ham o'tkaziladi.

Oshxona jihozlari yuvish vositalarini qo'llagan holda 45<sup>0</sup>Sdan kam bo'lmagan haroratdagi issiq suvda yuvilib, oqar suvda chayiladi va maxsus issiq shkafda 10 daqiqa davomida qizdirilib, zararsizlantiriladi. Oshxona jihozlarini saqlash kassetalari har kuni tozalash vositalarini qo'llagan holda tozalanib, chayiladi va maxsus shkafda issiq havo yordamida 10 daqiqa davomida qizdirilib, zararsizlantiriladi.

Toza oshxona idishlari va jihozlari poldan kamida 0,5 m balandlikdagi shkaf yoki panjaralarda saqlanadi, oshxona jihozlari (qoshiq, vilkalar) ushlagichlari yuqoriga qaratilgan holda maxsus idishlarda saqlanadi, ularni sochilgan holda patnislarda saqlanishiga yo'l qo'yilmaydi.

## XULOSA.

Respublikamizda maktab o'quvchilarini tekin ovqat bilan ta'minlash bo'yicha ishlar ilgari surilayotgan paytda ushbu sanitariya qoida va me'yorlariga rioya qilgan xolda imkon qadar tashkil etilsa sog'lom ovqatlanish bilan birgalikda bolalar orasida yuqumli kasallanishlarning oldini olishqa katta qadam tashlanadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Tuxtarov B. E., Soatov M. M. O. G. L., Saydaliyeva M. Z. Q. UMUMTA'LIM MAKTABLARI VA MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARILARDA BOLALAR VA O'SMIRLAR GIGIYENASINING TUTGAN O'RNI //Scientific progress. – 2023. – T. 4. – №. 2. – C. 12-17.
2. Mirmuhsin S. et al. MAKTAB JHOZLARINING O 'QUVCHILAR SALOMATLIK HOLATIGA TA'SIRINI GIGIENIK TAHLILI //Involta Scientific Journal. – 2022. – T. 1. – №. 4. – C. 193-202.
3. qizi Elmurodova L. X. et al. SUVNI KOAGULYATSIYA QILISHNING GIGIYENIK AHAMIYATI //GOLDEN BRAIN. – 2023. – T. 1. – №. 30. – C. 67-71.
4. Maxmatmurot o'g'li S. M. BOLALAR VA O'SMIRLARDA TEMIR TANQISLIGI ANEMIYASI. – 2023.
5. Tuxtarov B. E., Mirmuhsin Maxmatmurot O. G. 'Li Soatov, Mohira Zayniddin Qizi Saydaliyeva UMUMTA'LIM MAKTABLARI VA MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARILARDA BOLALAR VA O'SMIRLAR GIGIYENASINING TUTGAN O'RNI //Scientific progress. – 2023. – №. 2.
6. Мусаева О. Т., Соатов М. М., Халилова Б. Р. Основные Возрастные Заболевания И Состояния Распространенные Среди Мужчин И Женщин Пожилого Возраста //Research Journal of Trauma and Disability Studies. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 14-25.
7. Eshnazarovich T. B. et al. Hygiene Requirements for School Furniture //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – T. 2. – №. 2. – C. 245-248.
8. Файзибоев П. Н. и др. ОЗИҚ-ОВҚАТМАҲСУЛОТЛАРИДАН БАКТЕРИАЛ ЗАҲАРЛАНИШНИ ОЛДИНИ ОЛИШДА НАССР ХАЛҚАРО ТИЗИМИНИ TUTGAN ЎРНИ //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2023. – T. 1. – №. 7. – C. 226-229.
9. УМУМИЙ ЎРТА, ЎРТА МАХСУС, ПРОФЕССИОНАЛ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАР ОВҚАТЛАНИШНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ САНИТАРИЯ ҚОИДАЛАРИ, НОРМАЛАРИ ВА ГИГИЕНА НОРМАТИВЛАРИ СанҚваН № 0017-21

10. Tuichievna M. O., Elmurodova L. K., Rasulovna K. B. The Main Age-Related Diseases and Conditions Common among Elderly Men and Women //Scholastic: Journal of Natural and Medical Education. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 37-43.
11. Tuxtarov B. E., Elmurodova L. X. Q. O’ZBEKISTONDA TERILEYSHMANIOZINING TARQALISHI VA UNING OLDINI OLISH CHORATADBIRLARI //Scientific progress. – 2023. – Т. 4. – №. 2. – С. 42-48.
12. Tuxtarov B. E. et al. Scientific progress. 2023. № 2 //URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-zbekistonda-terileyshmaniozining-tarqalishi-va-uning-oldini-olish-chora-tadbirlari> (дата обращения: 30.03. 2023).
13. Мусаева О. Т., Элмуродова Л. Х., Халилова Б. Р. Старение Как Область Научных Исследований И Организация Гериатрической Медицинской Помощи //Central Asian Journal of Medical and Natural Science. – 2023. – Т. 4. – №. 2. – С. 317-322.