

O'QUVCHILARDA OVQATLANISH MADANIYATI SHAKILLANTIRISH.

NamDPI, PhD. Sh.Xudayqulov.

Talaba Qo'ziyeva Mashxura

Email: kuzievamashura262@gmail.com

telefon raqam: +998 33 428 28 04

Annotatsiya: Ushbu maqolada to'g'ri ovqatlanish inson va uning keyingi avlodlariga ham foydali ekanligi, sog'lom ovqatlanishni yo'lga qo'yish, to'g'ri ovqatlanishga rioya qilgan kishi kasalliklarga kamroq chalinadi va shifokor ko'rigiga muhtoj bo'lmasligi hamda o'quvchilarga ovqatlanish madaniyatini shakillantirish nazarda tutilgan.

Kalit so'zlar: Ovqatlanish odobi, tozalikka rioya qilish, sog'lom ovqatlanish, Fastfood, Sharq madaniyati, G'arb madaniyati.

Yurish-turish gap so'zlarda odob madaniyat bo'lganidek, ovqatlanishda ham odob degan tushunchalar bor. n ovqatlanish madaniyati hamma joyda bir xil emas.

Dasturxonga tortiladigan taom ilmiy asosda tayyorlanishi, nafosat bilan bezatilishi lozim. Masalliqni lazmatli va foydali taumga aylantirish pazandaning mahoratiga bog'liq. Uni tayyorlash ilmining o'ziga xos texnologiyasi mavjud. Pazandachilik nafaqat texnologiya, balki tarix, kimyo, biologiya, fizika fanlari bilan ham chambarchas bog'liq o'ziga xos texnologiyasi mavjud. Pazandachilik san'ati insoniyatning eng qadimgi faoliyatlaridan biri bo'lib, uning rivojlanishi har doim jamiyatning iqtisodiy ravnaqiga aloqador bo'lgan.

Dasturxon did bilan bezatilsa va ovqat chiroyli qilib qo'yilsa ko'rganda faqat ko'z quvonib qolmasdan bunda me'da shirasi ham ko'proq ajraladi hazm tizimi ovqatlanishga tayyor turadi. Taomni har xil ko'katlar: jingalak maydanov (petrushka), shivit, sabzavotlar, limon, bodring, karamlar bilan istemol qilish xazm jarayonini yaxshilaydi.

"Ovqatning barokati undan oldin va keyin qo'lni yuvmoqdir" Taomlanishdan oldin va keyin ham qo'lni va tishlarni yuvish kerak. Taomni tik turib yeb bo'lmaydi.



Bu tibbiyot tomonidan ham ko'rib chiqilgan. Tik holatda ovqat yeyish yoki suv ichish oshqozon ichak faoliyatiga zarar yetkazadi. Shu sababli o'tirgan holatda ovqatlanish zarur. (1-rasm)

Choyni yoki ovqatni puflab yeb bo'lmaydi. Bu haqda shifokorlar ham aytib o'tgan. Lekin biz ba'zan sabrimiz chidamay tezroq sovishini hohlaymiz. Aslida o'z holicha sovigani yaxshi va albatta issiq holatda ham yeb bo'lmaydi. Tibbiy tomondan issiqlik og'iz bo'shlig'ini kuydiradi. Taomni shoshilmasdan sekin yeyish kerak. Tez yeyish orqali o'g'izdagi ovqat haqidagi ma'lumot miyaga sekin yetib boradi natijada to'yish hissi kechikadi va ko'p ovqat yeyishga sabab bo'ladi. Meyordan ortiq yeyilganda oshqozon 20 mm ga kengayadi. Shu sabab ovqatni shoshilmay sekin yeyish zarur. Ovqatlanib bo'lgach dasturxon ustidan hamma bo'lmaguncha turib ketish bo'lmaydi hamma tavomlanib bo'lmaguncha duo qilib turiladi faqatgina zarurat bo'lgandagina turish mumkin. Dasturxonda o'tirganda tovush chiqarmasdan chapillatmay yeyish, qoshiqni taraqlatmaslik, choyni piyolaga to'ldirib quymaslik, kattalardan oldin taomga qo'l cho'zmaslik odobdandir.

To'g'ri ovqatlanishga rioya qilish inson sog'lig'iga foydali va umrini uzaytiradi. Ovqatni o'z vaqtida iste'mol qilish lozim. Har doim ovqatdan 10-15 daqiqa oldin meva yoki sabzavot yeyish tavsiya etiladi. Bu tibbiyot tomonidan ham keltirilgan. Davomiy olma yeyish inson umrini 17 yilga uzaytiradi. Kechki soat 6 dan keyin ovqatlanish kerak emas. Chunki 6 dan keyingi ovqat sekin hazm bo'ladi va shu sababli oshqozonga botadi. Agar kechqurun yotishdan oldin qorin ochsa 1 stakan qatiq yoki 1 dona olma yeyish lozim. Noto'g'ri ovqatlanish va Fastfood mahsulotlarini yeyish inson organizmiga zarar keltirib turli xil oshqozon ichak kasalliklari va vazndan ortiq semirishga olib keladi. Semirish esa qandli diabet kasalligini keltirib chiqaradi. To'g'ri ovqatlanish sog'lom ovqatlanish demakdir.



1-rasm. Ovqatlanish odobi elementlari



2-rasm. Ovqatlanish piramidasi



So'g'lom ovqatlanish-organizmning o'sishi, meyoriy rivojlanishini va hayot kechirishi, salomatlikni mustahkamlovchi hamda kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiruvchi sog'lom turmush tarzining eng asosiy omillaridan biri hisoblanadi. (2-rasm)

Oziq-ovqat mahsulotlarini to'g'ri iste'mol qilish orqali organism oziqlanadi oziqlanadi hamda sog'lom rivojlanadi. Bir maromda bir xil ovqatlanish organism uchun zaradir. Kunlik ovqatlanish ratsionini turli foydali vitaminlar bilan boorish hamda bir kunda besh marta: ertalabki nonushta, ikkinchi nonushta, tushlik, tushdan keyingi yengil ovqatlanish, kechki taom bilan belgilash tavsiya etilad. To'g'ri ovqatlanish tartibiga rioya qilish esa salomatlik uchun juda muhim. Ovqat tarkibida inson organizmiga foydali turli moddalar bor. Yog', oqsil, uglevod va vitaminlar shular jumlasiga kiradi. Inson doimiy harakat natijasida kerakli miqdorda energiya sarflaydi. Sarflangan energiya o'rnini esa oziq-ovqat mahsulotlari egallaydi. Har bir inson jismonan va ruhan baquvvat va faol yashashi uchun to'g'ri ovqatlanish tarziga amal qilishi muhim ahamiyatga ega. Unga to'liq amal qilinsa gerantologiy (inson organizmining qarishi) bilan shug'ullanuvchi xalqaro tashkilot olimlarining fikriga ko'ra, 100-120 yil ko'rish imkoniyati mavjud. Ayrim manbalarda esa, 180 yosh ham hayot davomiyligida chegara hisoblanmaydi.

Hulosa o'rnida shuni aytish joizki, to'g'ri ovqatlanish inson va uning keyingi avlodlariga ham foydalidir. Sog'lom ovqatlanishni yo'lga qo'yish balki butun jamiyat uchun ham yaxshi. Sog'lom jamiyatda sog'lom muhit, sog'lom muhitdan esa sog'lom kelajak barpo etiladi. To'g'ri ovqatlanishga rioya qilgan kishi kasalliklarga kamroq chalinadi va shifokor ko'rigiga muhtoj bo'lmaydi.

Demak, ovqatlanishni hayotimizda birinchi o'ringa qo'ymasligimiz kerak, bu shunchaki bizning ish-harakatlarimizni bajarishda tayanch vazifasini o'taydi. Inson boshqa jonzotlardan ilm, aql, odob, farosat, shuningdek, taom yeyishdagi amallarni bajarish bilan farq qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shayxova G'uli "Ovqatlanish saboqlari" Toshkent "O'zbekiston" 2015y
2. Xoji Muhammad Shohmurodzoda, Xoji Fazliddin Koramutulloh "Taomlanish odobi" Toshkent "Movarounnahr" 2005
3. O'.Toxirov va boshqalar. Texnologiya. Umumta'lim maktablari uchun darslik 5-sinf. Sharq nashiryoti. Toshkent 2020 yil.

