

# TA'LIMDA TABIIY FANLARNING FANLARARO INTEGRATSIYASI

## MAKTAB O'QUVCHILARINI SUTKALIK QUVVAT SARFLARIGA BOG'LIQ HOLDA OVQATLANISHINI TASHKIL QILISH

**Tursunova Shaxodat Abdujaborovna**

*Qo'qon DPI Tabiiy fanlar fakulteti*

*Biologiya kafedrası o'qituvchisi*

**M.S.Usmonova**

*Qo'qon davlat pedagogika instituti,*

*Biologiya kafedrası P.f.f.d. (PhD), dotsent*

**Maxsudova Ruxshona Barkamoljon qizi**

*talaba*

**Annotatsiya:** *O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama yetuk shaxs bo'lishida o'quvchilarda sog'lom ovqatlanish ko'nikmasini shakllantirish, sog'lom ovqat ratsioniga o'rgatish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.*

**Kalit so'zlar:** *sog'lom hayot, ovqat ratsioni, energiya sarfi, kaloriyali, oqsil, ovqat ratsioni.*

**Абстракт:** *Одной из актуальных задач современности является формирование у студентов навыков здорового питания, обучение их здоровому питанию, чтобы сделать подрастающее молодое поколение зрелой во всех отношениях личностью.*

**Ключевые слова:** *здоровая жизни, рацион питания, энергозатраты, калорийность, белок, рацион питания.*

**Annotation:** *One of the urgent tasks of our time is to develop healthy eating skills in students, teaching them healthy eating in order to make the younger generation a mature person in all respects.*

**Key words:** *healthy life, diet, energy consumption, protein, calorie content.*

Mamlakatimizda sog'lom va uyg'un kamol topgan avlodni tarbiyalash uchun zarur imkoniyatlar hamda shart-sharoitlar yaratilgan. Eng avvalo, barkamol avlodning shakllanishi, aqlan va jismonan baquvvat hamda ma'naviy jihatdan yetuk bo'lgan farzandlar kamoliga bog'liq. Yurtimizda yoshlarga katta g'amxo'rliklar qilinib katta imkoniyatlar yaratilmoqda. Yoshlarga qilinayotgan bu g'amxo'rliklar, mustaqil huquqiy asosga ega bo'lib, O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining yigirma ikkita qonunida o'z ifodasini topgan.

## TA'LIMDA TABIIY FANLARNING FANLARARO INTEGRATSIYASI

O'zbekiston Respublikasi "Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida"gi Qonunining 271-moddasi, O'zbekiston Respublikasi Oila kodeksining 106-moddasi. O'zbekiston Respublikasining yangilangan konstitutsiyasining 79-moddasida

-Davlat yoshlarning shaxsiy, siyosiy, iqtisodiy, ijtimoiy, madaniy, ekologik huquqlari himoya qilinishini ta'minlaydi, ularning jamiyat va davlat hayotida faol ishtirok etishini rag'batlantiradi.

-Davlat yoshlarning intellektual, ijodiy, jismoniy va axloqiy jihatdan shakllanishi hamda rivojlanishi uchun, ularning ta'lim olishga, sog'lig'ini saqlashga, uy-joyga, ishga joylashishga, bandlik va dam olishga bo'lgan huquqlarini amalga oshirish uchun shart-sharoitlar yaratadi.

O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama sog'lom va baquvvat bo'lib voyaga yetishlari uchun yurtimizda barcha sharoitlar yetarli. Faqat ushbu imkoniyatlardan biz to'g'ri foydalanib, ularga to'g'ri ovqatlanish qoidalarini o'rgatishimiz joiz.

Umumiy ta'lim maktablarida o'quvchilar ovqatini tashkil qilishda avvalo oshxonalarini yetarli darajada chiroyli, ozoda qilib jihozlash kerak bo'ladi. Har bir maktab oshxonasi shaharda bo'ladimi, qishloqda bo'ladimi o'quvchi bolalarni issiq ovqat bilan bir marta, kuni uzaytirilgan maktablarda esa ikki marta issiq ovqat bilan ta'minlashi kerak. Bunda boshlang'ich sinf bolalari ikkinchi darsdan keyin, yuqori sinf bolalari esa uchinchi darsdan keyin ikki yoki uch guruh bo'lib (oshxonaning imkoniyatiga hamda maktabning necha smenaligiga qarab) ovqatlanadilar. Maktablarda bolalarga beriladigan ovqat narxi har qanday oila a'zosi uchun og'ir tushmaydigan bo'lishi kerak. Umumiy ta'lim maktablarida o'quvchilar ovqatini tashkil qilishda avvalo oshxonalar texnik jihatdan mukammal jihozlanishi (mahsulotlarni tayyorlash, pishirish hamda qolgan mahsulotlarni saqlashga mo'ljallangan xonalar, joylar bo'lishi) ga ahamiyat beriladi. Har to'rt o'quvchiga bitta stol hisobidan (4 o'rinli) har qaysi smena (yoki guruh) dagi bolalar soniga yarasha stellar va zal bo'lishi juda muhim. Mutaxassislariga ma'lumki, bolalar maktabdaligida (4-6 soatgacha) o'zlarining aqliy va jismoniy yo'qotgan energiyalari o'rnini to'la qondirish uchun (maktabga kelish va uyga ketishlarini hisobga olmaganda) 600 kkal oziq olishlari kerakligini unutmaslik zarur. Chunki uzoq vaqt ovqatlanmay yurgan bolaning ish qobiliyati albatta susayib ketadi, bu esa ba'zi bir kasalliklarning kelib chiqishiga ham zamin bo'lib xizmat qilishi mumkin. Maktab oshxonalarida hamma yoshdagi bolalar uchun bitta kompleks

## TA'LIMDA TABIIY FANLARNING FANLARARO INTEGRATSIYASI

ovqat tayyorlash mumkin. Lekin beriladigan ovqat miqdori bolalarning yosh guruhiga qarab beriladi.

1-guruhga I-IV sinf bolalari-7 yoshdan 11 yoshgacha; 2-guruhga V-VIII sinf bolalari-12 yoshdan 15 yoshgacha; 3-guruhga 15-16 yoshdagi bolalar kiradi. Yuqori sinf bolalarining energetik xarajatlarini odatda suyuq ovqatni ko'proq berish bilan qoplanadi. Menyu tuzilayotganda shunga ahamiyat berish darkorki, maktab bolalariga bir hafta ichida beriladigan asosiy ovqatlar (sut va sut mahsulotlaridan tayyorlanganidan tashqari) ikki marta takrorlanmasligi kerak. Qish va bahor fasllarida maktab o'quvchilari uchun tayyorlangan ovqatlarga qo'shimcha vitamin A va C qo'shish tavsiya etiladi.

O'quvchilarning kundalik oziqa ratsioni % hisobida quyidagicha energiya miqdoriga mos holda ovqatlanishini tavsiya qilamiz:

1. Ertalabki nonushta bir sutkalik energiyaning 20-25% ini tashkil etadi.
2. Tushlik 30-35% ini tashkil etadi.
3. Kechki tushlik 15% ini tashkil etadi.
4. Kechki ovqat 20-25% ini tashkil etadi.

Ovqatning sifat miqdori va kuchlilik ahamiyati.

Muvozanatlangan ratsion tuzishning katta amaliy ahamiyati bor. Ovqat ratsioni tuzishning 4 asosiy qoidasi mavjud:

1. Muayyan odamning bir kecha-kunduzlik ratsioni kaloriyaliligi bilan uning energiya sarfiga muvofiq kelishi kerak.

2. Ratsiondagi oqsillar, yog'lar va uglevodlar miqdori loqal minimal (eng kam) ehtiyojga mos kelishi kerak.

3. Ratsiondagi vitaminlar, tuzlar va mikroelementlar miqdori minimal ehtiyojlarga mos kelishi kerak.

4. Ratsiondagi vitaminlar, tuzlar va mikroelementlar miqdori toksinli darajadan past bo'lishi kerak.

Muvozanatlangan ovqatlanishda ovqatning almashtirib bo'lmaydigan oziq moddalarga asosiy e'tibor beriladi. Ular organizmning o'zida sintez qilinmaydi va unga ovqat bilan birga zarur miqdorda kirishi lozim. Ovqatning bunday tarkibiy qismlariga almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalar va yog' kislotalar, vitaminlar, ko'p mineral moddalar va suv kiradi. Sog'lom odam uchun ratsionda oqsillar, yog'lar va uglevodlarning eng ma'qul nisbati 1:1:4 ga yaqin nisbat hisoblanadi. Ovqat ratsionini belgilashda oqsillar bir kecha-kunduzlik kaloriyalilikning 15% ni tashkil qilishi kerak. Jumladan, uning yarmi hayvon

## TA'LIMDA TABIIY FANLARNING FANLARARO INTEGRATSIYASI

oqsili. Yog'lar - 30% va uglevodlar - 55% bo'lishi kerak. Kichik maktab yoshidagi bolalar uchun 1:1:6, ilk go'dak yoshidagi bolalar uchun 1:2:3 nisbat eng yaxshi hisoblanadi.

Ovqatning kaloriyasi energiya sarfiga mos kelmagan taqdirda tananing vazni kamayib boradi, turli kasalliklarga chidamlilik, ish qobiliyati pasayadi yoki odam semirib ketadi, natijada ovqat hazm qilish organlari, jigar, me'da osti bezi kasalliklari paydo bo'ladi, yurak muskuli zaiflashadi ateroskleroz kuzatiladi. Semiz odamlar normal odamlarga qaraganda 5- 12 yil kam umr ko'rishi aniqlangan. Oziq moddalar nisbati buzilganda ham organizmdagi jarayonlar izdan chiqadi. Yoshlikda yetarli (to'yib) ovqatlanmaslik o'sishdan jismoniy va ruhiy rivojlanishdan orqada qolishga sabab bo'ladi. Shu sababli har bir inson sog'lom turmush tarziga rioya qilishi va sog'lom ovqat ratsioniga rioya qilishi kerak.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi konstitutsiyasi yangilangan nashri.
2. Маматқулов Д.А. Одам анатомияси ва физиологияси. (Анатомия) Т.: Адабиёт учқунлари 2020.
3. Ражамуродов З.Т., Ражабов А.Л. Одам ва ҳайвонлар физиологияси. Т.: Тиб. Китоб. 2010 й.
4. Шахмурова Г.А., Хамдамова М.И. Анатомия физиологии человека. 1-часть. Учебное пособие. Т.: "Лессон пресс" нашриёти. 2021. 334 с.