

## ISHLAB CHIQRARISH KORXONALARIDA OQILONA OVQATLANISHNING O`RNI

*Samarqand iqtisodiyot va servis instituti*  
*“Real iqtisodiyot” kafedrasida i.f.d. professor Shodiyeva G.M.*  
*IK-421 guruh talabasi Egamova D.A.*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada umumiy ovqatlantirishni rivojlantirishda ishlab chiqarish korxonalarida oqilona ovqatlanishning o`rni hamda ovqatlanish gigiyenasining asosiy talablari haqida ma`lumot keltirilgan.

**Kalit so`zlar:** oqilona (ratsional) ovqatlanish, ovqatlanish gigiyenasi, energetik qiymat.

**Аннотация:** В статье представлена информация о роли рационального питания в развитии общего питания на промышленных предприятиях и основных требованиях пищевой гигиены.

**Ключевые слова:** рациональное питание, гигиена питания, энергетическая ценность.

**Annotation:** The article provides information on the role of rational nutrition in the development of general nutrition at industrial enterprises and the basic requirements of food hygiene.

**Key words:** rational nutrition, food hygiene, energy value.

O`zbekiston mustaqillikka erishganidan keyin iqtisodiy islohotlarni amalga oshirish jarayonida umumiy ovqatlanish tarmog`ida xususiylashtirish jarayoni tezlashdi. Korxonalar mulkchilik shakllarini o`zgartirib, aksiyadorlik, ma`suliyati cheklangan jamiyatlarga, xususiy korxonalar, firma va boshqa mulkchilik shakllariga o`tkazildi. Shahar va tuman markazlari, guzarlar, yirik qishloqlarda ko`plab xususiy restoran, kafe, oshxona, dehqon bozorlarida milliy taomlar rastalari va boshqalar faoliyat ko`rsata boshladi. O`zbekistonda 877.3 ming o`ringa ega bo`lgan 17.5 ming umumiy ovqatlanish korxonalarini mavjud. Bularning 0.6 mingtasi davlat, 16.9 mingtasi nodavlat korxonalaridir. Har bir ovqatlanadigan o`ringa 35 kishi, har bir korxonaning xizmat ko`rsatish imkoniyatiga 1428 kishi to`g`ri keladi.

Umumiy ovqatlanishning rivojlanishida O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003-y. 13 fevraldagi “2003-2006 yillarda chakana savdo, umumiy ovqatlanish va aholiga maishiy xizmat ko`rsatish korxonalarini tarmoqlarini rivojlantirishga doir qo`shimcha chora tadbirlar to`g`risida”gi va boshqa qarorlari muhim rol o`ynaydi.

Umumiy ovqatlanish korxonalarining ancha qismi “O`zbekbirlashuv”, “O`zbekturizm”, O`zbekiston Respublikasi Sog`liqni saqlash vazirligi va boshqalarga

qaraydi, kasalxonalar, sanatoriya va dam olish uylariga, maktablar, maktabgacha bolalar muassasalari va boshqalarga xizmat ko'rsatadi.

Umumiy ovqatlanishni rivojlantirishning asosiy yo'nalishi ovqatlanish o'rinlari sonini ko'paytirish, yuqori sifatli tayyor mahsulotlar va muzlatilgan taomlar va oqilona ovqatlanishni tashkil etish.

Ratsional (oqilona) ovqatlanish: deganda, odatda, biz asosiy oziq moddalari (oqsillar, yog'lar, uglevodlar)ning iste'mol qilinayotgan ovqat tarkibida bir-biriga to'g'ri (1:1:4) nisbatda bo'lishini tushunamiz. Oqilona ovqatlanish, bu- miqdor va sifati jihatidan to'la ozuqaviy qiymatli, bir me'yorga asoslangan, kishilarning yoshi, mehnat va boshqa faoliyat turlarini hisobga olgan holda yuksak ish qobiliyatini sog'liqni saqlashga imkon yaratadigan to'g'ri ovqatlanish tadbiridir.

Ratsional ovqatlanish uchun eng avvalo, ovqat ratsionida oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral elementlar, vitaminlar, tuz, suv miqdori kishilarning yoshi, bo'yi, vazni, kasb-kori, fiziologik holati (masalan, homiladorlik, emizikli davri), sog'liqni va iqlim sharoitlarini hisobga olgan holda me'yorda bo'lishi lozim. Kunlik ovqat ratsionining energetik qiymati va to'yimlilik muhim miqdoriy ko'rsatkich hisoblanadi. Ovqatlanish rejimi, ya'ni tartib maromi bir kunda iste'mol qilinadigan ovqatni kun bo'yicha maqsadga muvofiq to'g'ri taqsimlashni, ovqatlanish vaqtini muayyan soatga mo'ljallab, qat'iy tartib bo'yicha ovqatlanishni ko'zda tutadi.

Ovqat bilan birga qabul qilinadigan yog'lar organizmda qisman yog' zaxirasi hosil qilishga saqrflanadi. Yog'larga bo'lgan ehtiyojning qondirilishi yog'ning turi va sifatiga bog'liq. Hayvon va o'simlik yog'lari bir-biring o'rnini bosa oladi. Ovqat ratsionidagi yog'lar me'yori odamlarning yoshi, mehnat faoliyati va iqlimiy xususiyatlarga qarab belgilanadi. O'zbekiston aholi uchun taklif etilgan ovqat me'yorlarida kaloriyalarning 30%ini yog'lar hisobiga qopdirish ko'zda tutilgan. Sutkalik ovqat ratsionidagi yog'larni normallashtirishda har 1000 kkal ga 35g yog' mo'ljallanadi.

Ovqat ratsioniga kiradigan yog'larning sifat tarkibi ma'lum ahamiyatga ega. Ovqatga har xil hayvon, parranda va baliqlar yog'i, shuningdek, o'simlik moyi qo'shish foydali. Kunlik ratsionda 70-85g cha hayvonlar yog'i (shulardan, 40grammi tabiiy holda, qolgan har xil oziq ovqat, tabiiy mahsulotlar tarkibida) bo'lishi lozim. Ovqat ratsioni tarkibiga ba'zi yog'simon moddalar- xolesterin va letsitin ham kiradi.

Ovqatlanish jarayonida organizm hayot faoliyati uchun muhim oziq moddalar (oqsil, yog', uglevod, vitaminlar, mineral tuzlar)ni olib turadi. Bular esa o'zlashtirilishi jarayonida organizmning energiyaga bo'lgan ehtiyojini qondirib boradi. Biror xil oziq-ovqat mahsuloti organizmda o'zlashtirilganida ajralib chiqadigan energiya miqdori shu mahsulotning kaloriyasidir. Turli oziq moddalar va energiyaga bo'lgan ehtiyoj odamning yoshi, jinsi hamda mehnat tarziga qarab har xil bo'ladi. Mehnat faoliyati xarakterini hisobga olgan holda ovqat ratsionini to'g'ri tuzish uchun ovqatlanish

gigiyenasi sohasidagi mutaxassis olimlar katta yoshdagi kishilarning hammasini 4 guruhga jismoniy kuch sarf qilmaydigan yoki kam jismoniy kuch sarflab ishlaydigan kishilar: aqliy mehnat xodimlari, ishda asabiga zo'r keladigan xodimlar; boshqarish pulklarining xodimlari: dispetcherlar, barcha xizmatchilar kiradi. Ikkinchi guruhga mexanizatsiyalashtirilgan korxonalar xodimlari va jismoniy zo'riqmasdan ishlovchi xodimlar: hamshiralalar, sanitarlar, sotuvchi, aloqachi, tikuvchi, avtomatlashtirilgan jarayonlarda band ishchilar va boshqa kiradi. Uchunchi guruhga mehnat sharoitlari qisman mexanizatsiyalashtirilgan korxonalar va xizmat ko'rsatish sohasida ancha jismoniy kuch sarflab ishlaydigan xodimlar, stanokchi, to'quvchi, poyabzalchi, metro, poyezd, avtobus, tramvay, trolleybuslarning haydovchilari, umumiy ovqatlanish korxonalar xodimlari ( ma'muriy boshqarma apparatidan tashqari) va boshqa kiradi. To'rtinchi guruhga yarim mexanizatsiyalashtirilgan yoki mexanizatsiyalashtirilmagan korxonalarda o'rtacha og'ir va og'ir mehnat qiladigan xodimlar: kon ishchilari, shaxtyorlar, yuk avtomobillari haydovchilari, metallurklar, temirchilar, qishloq xo'jaligi xodimlari va mexanizatorlar, yog'och tayyorlashda band bo'lgan ishchilar va boshqa kiradi. Ovqat ratsionini tog'ri tuzish uchun, albatta, oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibini bilish lozim.

*Ovqatlanish gigiyenasiga qo'yiladigan asosiy talablar:*

1. Sutkalik ratsionning energetik qiymati va kun davomida energiya sarfi miqdori tengligi ( sarf miqdori kishining yoshi, jinsi, turmush tarzi va kasbiga bog'liq).

2. Iste'mol qilinadigan oziq-ovqat proporsiyalari va organizmning xususiyatlari mos kelishi. Ovqatlanishning asosiy komponentlari (oqsil, yog'lar va uglevodlar) nisbati o'ratacha 1:1:4 bo'lishi kerak, ko'p jismoniy faollikda 1:1;5, aqliy faoliyat mehnat bilan shug'ullanuvchilarda 1:0.8:3.

3. Sog'liqga zarar keltirmaydigan oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish (kimyoviy moddalar va boshqalarsiz).

Ovqatlanishlarni kun davomida taqsimlash- optimal variant 4-5 soatlik intervallar bilan kuniga 4 marta ovqatlanish. Bunda nonushta sutkalik ratsionning 25 foizini, tushlik- 35 foizini, ikkinchi tushlik-35 foizini va kechki ovqat-25 foizini tashkil etishi kerak.

4. Sanitariya-epidemologiya normalari nuqtayi nazaridan ovqatlanishning bexatarligiga rioya qilish.

Ushbu sohaning dolzarbligi shundaki- umumiy ovqatlanish sohasiga e'tibor tobora ortib bormoqda. Bu esa har qanday korxonada oqilona ovqatlanishga yanada jiddiy e'tibor berish va ma'suliyat bilan ishlashni talab qiladi. Eng avvalo, har bir ishlab chiqarish korxonalarida ovqatlanishni tartibga solib chiqish lozim.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Xudayshukurov T.A., Shukurov I.X. Oqilona ovqatlanish asoslari. O`quv qo`llanma. Samarqand 2009 yil
2. Умумий овқатланиш-Википедия  
([https://r.search.yahoo.com/\\_ylt=AwrDQq6oq91er24AqQIPxQt.;\\_ylu=X3oDMTBuOHZyb21tBGNvbG8DYmYxBHBvcwMxBHZ0aWQDBHNIYwNzcg--/RV=2/RE=1591614504/RO=10/RU=https%3a%2f%2fuz.wikipedia.org%2fwiki%2fUmumiy\\_ovqatlanish/RK=2/RS=ptCjM1RXO1MpfECwMK4iRXUwGjI-](https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrDQq6oq91er24AqQIPxQt.;_ylu=X3oDMTBuOHZyb21tBGNvbG8DYmYxBHBvcwMxBHZ0aWQDBHNIYwNzcg--/RV=2/RE=1591614504/RO=10/RU=https%3a%2f%2fuz.wikipedia.org%2fwiki%2fUmumiy_ovqatlanish/RK=2/RS=ptCjM1RXO1MpfECwMK4iRXUwGjI-))
3. O`zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil
4. [www.kutubxona.uz](http://www.kutubxona.uz)
5. [Soflom.uz](http://soflom.uz)
6. Шадиева Г. М., Шакирова Ф. Б. Иқтисодий ва таълим тармоқларида трансформациялашувида интеллектуал мулкни расмийлаштиришнинг айрим масалалари- Иқтисодий ва таълим / 2021 йил, 5-сон, 383-бет
7. Steuer, J. (1992) Defining virtual reality: dimensions determining telepresence. *Journal of Communication*, 42 (4), pp. 73-93. doi. org/10.1111/j.1460-2466.1992.tb00812.x
8. Shodieva G. M., Pardaeva O. M. Problems of family entrepreneurship developing and increasing employment and income of the population and reducing poverty //Gwalior Management Academy. – Т. 23. – С. 210.
9. Bhadouria P. S. GWALIOR MANAGEMENT ACADEMY //WAY. – Т. 87.
10. Shadieva G. M., Kuvandikov S. O. "Mahallabay" approach to assessing the role of family entrepreneurship in regional development //Экономика: анализы и прогнозы. – 2021. – №. 3. – С. 122-126. MLA
11. Shadiyeva G. Opportunities to Develop Small Business and Family Entrepreneurship in Rural Areas //Academic Journal of Digital Economics and Stability. – 2021. – Т. 7. – С. 101-106.
12. Shodieva G. M. Problems of organizational and economic factors and service development in the improvement of family welfare (Doctoral dissertation, Dissertation for the degree of Doctor of Economics. Samarkand). – 2008
13. Mardievna S. G., Boltaevna S. F. The role of public-private partnerships in attracting investment projects in the transport sector //Journal of Contemporary Issues in Business and Government Vol. – 2021. – Т. 27. – №. 6
14. F.B. Shakirova, S.B Sattorova STRATEGY OF ENTERING INTERNATIONAL MARKETS OF" UZBEKISTAN RAILWAYS" JSC INDUSTRIAL ENTERPRISES FBSSB Sattorova - Confrencea, 2022