

MENING SOG'LIG'IM



Insonning salomatligi uning nima yeyishiga bog'liq. Yeydigan ovqatlarimiz jismoniy salomatlikka, kayfiyatga juda katta ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun har birimiz to'g'ri, ya'ni sog'lom ovqatlanishni o'rganib olishimiz kerak.



Oziq-ovqat mahsulotlari besh guruhga bo'linadi.

1

Donli mahsulotlar va kartoshka



Ushbu guruhga non, guruch, makaron, yormalar va kartoshka kiradi. Bu mahsulotlar biz yeydigan ovqatlarning uchdan birini tashkil qilishi kerak. Donli mahsulotlarda kletchatka ko'p bo'ladi. Kletchatka organizmga quvvat beradi.

2

Sut mahsulotlari



Sut va uning o'rnini bosadigan mahsulotlar, kalsiy va boshqa vitaminlarga boy bo'ladi. Ayniqsa, shakar va yog'i kamroq sut mahsulotlari foydali bo'ladi. Ivitilgan sut mahsulotlarida ovqat hazm qilish uchun zarur bo'lgan bakteriyalar mavjud. Sut mahsulotlari ayniqsa bolalar uchun foydali bo'lib, tananing sog'lom rivojlanishiga yordam beradi.

Bu guruhga go'sht, baliq, loviya, no'xat, yong'oq kiradi. Ularning tarkibida oqsil, vitamin va minerallar ko'p bo'lib, immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Dukkakli mahsulotlar go'shtning o'rnini bosishi mumkin, chunki ularda yog' kam, kletchatka va oqsil kabi oziq moddalar esa ko'p bo'ladi.



Vitaminlarga boy meva va sabzavotlar biz yeydigan oziqalarning yarmini tashkil qilishi kerak. Har doim meva yeb turish organizm uchun foydali. Ularni quritib, muzlatib, sharbat yoki murabbo qilib yeyish ham mumkin.

Tarkibida yog' ko'p bo'lgan mahsulotlarni ko'p iste'mol qilmaslik kerak, chunki ularning ko'payib ketishi sog'liqqa zarardir. Biroq yog' inson tanasi oziqlanishi uchun kerak. To'yinmagan yog'lar sog'liq uchun foydali bo'lib, ular o'simlik va kungaboqar yog'ida ko'p bo'ladi.



Shokolad, shirin pishiriqlar, gazlangan ichimliklarni iloji boricha kamroq iste'mol qilish kerak.



1. Inson nima uchun to'g'ri ovqatlanishi kerak?
2. Oziq-ovqatlarning qaysi turlaridan ko'proq iste'mol qilish organizm uchun foydali sanaladi?
3. Nima uchun yog' va shirinliklarni kamroq yegan ma'qul?



Sevara yomon odatini qanday tashladi?

Sevara shirinlikka juda o'ch. Konfet va tortlarni rosa yaxshi ko'radi. Eng yaxshi ko'rgan narsasi muzqaymoq bilan shokolad. Qayerda dasturxonga o'tirsa, birinchi shirinlikdan boshlaydi.

Bir kuni Sevaraning mazasi bo'lmay, qorni og'rib, qayt qila boshladi. Ota-onasi tezda uni kasalxonaga olib bordi. Shifokor uni tekshirib, barchasi noto'g'ri ovqatlanishdan ekanini aytdi. Sevara birpasda ozib, quvvatsiz bo'lib qoldi, ishtahasi yo'qoldi. Shifokorlar uni kasalxonada olib qolib, qat'iy parhez buyurishdi. U faqat sog'lom, tabiiy ovqatlar yeya boshladi. Sevara bir necha kunda yaxshi bo'lib qoldi, ishtahasi ham ochildi. Boshida shirinlik yegisi kelib, ancha qiynaldi. Lekin mana shu yomon odatni deb kasal bo'lganini tushungan edi. Shuning uchun sabr qildi. Tez orada shirinlik yemaslikka ko'nikib ketdi. Sevara shirinlikning birpaslik lazzatidan salomatlik afzal ekanini tushunib yetdi.



1. Siz ham shirinlikka o'chmisiz?
2. Qanday yeguliklarni yoqtirasiz?
3. Yaxshi ko'rgan taomingiz foydalimi yoki zararli? Nima uchun?



Me'yorli ovqatlanish – insonning salomatligini saqlash yoki yaxshilashga yordam beradigan oziq-ovqatlarni iste'mol qilishdir. Bunday ovqatlarda vitamin va minerallar hamda inson organizmi uchun zarur bo'lgan boshqa moddalar bo'ladi.



Kichik guruhlarga bo'linib, bir kunlik menyu tuzing. Uni boshqa guruhlar tuzgan menyu bilan solishtirib, yaxshi va yomon tomonlarini muhokama qiling.



Agar inson doim to'g'ri ovqatlanrsa:

- immun tizimi yaxshilanadi, organizm kasalliklardan himoyalanadi;
- suyaklar, tishlar mustahkam bo'ladi;
- xotirasi yaxshilanadi.

To'g'ri ovqatlanish insonning kayfiyatini, his-tuyg'ularini ham yaxshilaydi.

To'g'ri ovqatlanishni bolalikdan boshlash kerak!



Quyidagi fikrlarning qaysilari to'g'ri? Javobga qiynalsangiz, yaqinlaringizdan so'rab ko'ring.

- Donli mahsulotlarda oqsil ko'p bo'ladi;
- dukkakli mahsulotlar go'shtning o'rnini bosadi;
- kletchatka organizm uchun qurilish materialidir;
- meva va sabzavotlar kunlik yeguliklarning yarmini tashkil qilishi kerak;
- shirinliklarni ko'p yeyish mumkin emas.