

Mavzu: Parhez taomlari ularni tayyorlash tartibi.

(Maxsulot tayyorlash texnologiyasi fani ma'ruza mashg'uloti uchun mo'ljallangan)

Talabalarga mavzu matnini tushuntirishda ma'ruzaning muammoli-ma'ruza turidan foydalanildi. Muammoli-ma'ruzada dastlab talabalar tomonidan o'quv materialini izlanishli tarzda o'zlashtirilishiga erishildi.

Kichik ma'ruza: Kasalliklarni davolash va ularning oldini olish uchun ishlatiladigan taomlar parhez yoki davolovchi taom deb ataladi. Parhez taomlar umumiy ovqatlanish qoidalariga asoslangan bo'lib, sifat jihatdan muhim ozuqaviy mahsulotlar bilan balanslangan bo'lishi kerak. Parhez taomlarini kasalxonalarda, sanatoriylarda, parhez taomli oshxonalarda, ochiq umumiy ovqatlanish korxonalarining parhez taomlari bo'limlarida, o'quv korxonalari, zavod, fabrika, institut va boshqa korxonalarning kasallik oldini olish bo'limlarida va boshqa joylarda tashkil qilish mumkin. Parhez taomidan foydalanuvchi shaxs uchun shifokor ko'rsatmalari bilan parhez va iste'mol uchun ruxsat etiluvchi taom yoki mahsulotlar belgilanadi.

Parhez taomlari yoki mahsulotlari o'z xususiyati va kasal turi bo'yicha 1, 2, 5, 7, 9, 10, 11, 15 raqamlari bilan belgilanib, umumiy holda qo'llanadigan parhez dasturxonlari hisoblanadi. Parhez taomlari shifokor nazoratida iste'molga berilishi shifokor belgilagan vaqt mobaynida iste'mol qilish qat'iy amalga oshirilishi kerak. Parhez taomlari uchun oliy navdagi mahsulotlar hamda sanoat korxonalarida ishlab chiqarilgan parhez konservalari, rezavor-meva sharbatlari, konsentratlarini ishlatish mumkin. Ko'p parhez taomlari uchun ziravorlar, har xil maza beruvchi mahsulotlar, tarkibida ko'p miqdorda o'tkir maza beruvchi yoki ekstraktiv mahsuloti bo'lgan, yog'liq va birlashtiruvchi to'qimasi ko'p bo'lgan mahsulotlarni uning tarkibiga yangi rezavor-mevalar, sabzavotlar, meva sharbatlari, sut va sut mahsulotlari, o'simlik yog'i, yangi baliqlar kiritilishi shart.

Parhez taomlarini tayyorlashda issiq ishlov berish usullaridan suvda pishirish, bug'da yoki oz suvda dimlab pishirish ko'proq qo'llaniladi. Ba'zan pishirilgandan so'ng qovurish shaklida yuzaki qobiq hosil qilib olinadi. Ba'zi hollarda esa pishgan mahsulot qovurib ham olinadi. ishlov berish davolanayotgan

kimsa va shifokor ko'rsatmasiga asosan amalga oshirilishi kerak. Shu sababdan parhezlarga qo'yiladigan talab qoidalarini o'rganish lozim. Ular parhez dasturxonlarining tavsifida o'rganiladi.

1-TOPSHIRIQ. "Davra suhbatlari"



Metod tavsifi: Davra suhbatlari metodi, o'quvchilarni faol muloqot qilishga undaydi. Bu metodda ishtirokchilar o'z fikrlarini erkin va o'zaro hurmat bilan bildiradilar, bir-birini tinglaydilar va masalani tahlil qilishga yordam beradilar. "Davra suhbatlari" mavzu atrofida to'planib, barcha ishtirokchilarga o'z fikrlarini bildirish imkoniyatini yaratadi. Bu metod, ayniqsa, muloqot va fikr almashish orqali talabalarga o'z bilimlarini kengaytirish va boshqalar bilan samarali ishlashni o'rgatishga yordam beradi.

Topshiriqning maqsadi:

- Parhez taomlarining foydasi va zarurligini tushunish.
- Parhez taomlarini qanday tayyorlash haqida fikr almashish.
- O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish uchun parhezga oid bilimlarni oshirish.

Davra suhbatlari uchun tayyorlangan savollar va tartib:

Mavzuga kirish: Parhez taomlar haqida nima bilasiz? Ularning sog'liq uchun qanday foydalari bor? Bu savol ishtirokchilarga mavzuga kirishish va parhez taomlari haqida umumiy tushuncha yaratish imkonini beradi.



Birinchi savol: Parhez taomlarining asosiy maqsadi nima? Sizningcha, qanday oziq-ovqatlar parhezga kiritilishi kerak?

Bu savol yordamida o'quvchilar parhezning asosiy g'oyasini va uning sog'liq uchun ahamiyatini tushunib olishadi. Ishtirokchilar parhezga qo'shilishi kerak bo'lgan oziq-ovqatlar (masalan, mevalar, sabzavotlar, yog'siz go'sht va boshqalar) haqida fikr bildiradilar.

Ikkinchi savol: Parhez taomlarini tayyorlashda qanday ingredientlardan foydalanish kerak? Ularni qanday qilib mazali va foydali qilish mumkin?



Bu savol orqali ishtirokchilar parhez taomlarini tayyorlashda ishlatiladigan ingredientlar haqida fikr yuritadilar va ulardan mazali, ammo sog'lom taomlar tayyorlashni o'rganadilar. Masalan, sabzavotlar, guruch, yorma, to'yimli yog'lar va boshqa sog'lom ingredientlar haqida gaplashiladi.

Uchinchi savol: Parhezga rioya qilishni boshlashda duch kelinadigan eng katta qiyinchiliklar nimalardan iborat? Bu qiyinchiliklarni qanday yengib o'tish mumkin?

Bu savol orqali ishtirokchilar parhezga rioya qilishda yuzaga keladigan muammolarni, masalan, ta'mga xohish, vaqtning yetishmasligi, ijtimoiy omillar va boshqalarni muhokama qilishadi. Ular ushbu qiyinchiliklarni yengish uchun turli strategiyalarni ishlab chiqishadi (masalan, oldindan tayyorlanadigan taomlar, kichik porsiyalar va hokazo).

To'rtinchi savol: Sizningcha, parhezga oid qanday taomni tayyorlash eng oson va tez? Ushbu taomni qanday qilib o'zgartirib, yanada sog'lom qilish mumkin?

Bu savol orqali ishtirokchilar o'zlarining tajribalariga asoslanib, parhez taomlarini qanday tayyorlashni o'rganadilar va uni yanada sog'lomlashtirish uchun qanday o'zgarishlar kiritish mumkinligini muhokama qiladilar.

Beshinchi savol: Parhezga rioya qilayotgan odamlar uchun ijtimoiy muhitning roli qanday? Masalan, oilaviy yoki do'stlar bilan birga ovqatlanish parhezga qanday ta'sir qilishi mumkin?

Bu savol orqali ishtirokchilar ijtimoiy muhitning, masalan, oilaviy an'analar, restoranlarga borish, ta'til va boshqalar, parhezga ta'sirini tahlil qilishadi.



Olтинchi savol: Parhez taomlarini tayyorlash va ularga rioya qilish sizning hayotingizda qanday o'zgarishlarga olib kelishi mumkin? Yaxshi parhez va sog'lom ovqatlanish uchun qanday oddiy qadamlar qo'yish mumkin?

Bu savol ishtirokchilarga o'z hayotlarini tahlil qilish va sog'lom ovqatlanishning kundalik turmushdagi ahamiyatini anglash imkoniyatini beradi.



Davra suhbatı jarayoni:

O'qituvchi yoki moderator mavzuni kiritadi va ishtirokchilarga parhez taomlarining foydalari haqida qisqacha ma'lumot beradi. Har bir ishtirokchiga o'z fikrlarini bildirish imkoniyati beriladi. Har bir savol o'rtasida o'quvchilar o'z fikrlarini bildiradilar. Moderator har bir ishtirokchini teng ravishda so'zlashga undaydi va fikrlarni tinglaydi. Ishtirokchilar turli parhez taomlarini muhokama qilib, ularni qanday tayyorlash va qanday foydaliligini tushuntiradilar. Sahnaga chiqib, har bir guruh yoki ishtirokchi o'z xulosasini taqdim etadi. Ular parhez taomlari tayyorlashda qanday yangi fikrlar va metodlarni kashf etdilar, shuningdek, sog'lom turmush tarzini qanday amalga oshirishlari mumkinligini ta'kidlaydilar. Moderator yakuniy xulosa chiqaradi va o'quvchilarga parhezga oid foydali maslahatlar beradi, ular o'z hayotlarida qanday qilib sog'lom ovqatlanish va parhezga rioya qilishni boshlashlarini o'rgatadi.

Davra suhbatı orqali o'rganish:

Bu metod orqali o'quvchilar nafaqat parhez taomlarini tayyorlashni o'rganadilar, balki sog'lom ovqatlanish va parhezga rioya qilishning kundalik hayotdagi ahamiyatini chuqurroq tushunadilar. O'zaro fikr almashish va tajriba bo'lishish, ularning sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashda yordam beradi.

2-TOPSHIRIQ. To'g'ri fikrlarni aniqlang. Javoblar jadvaliga “ha” yoki “yo'q” so'zlarini yozing.

Bu metod orqali o'quvchilar, berilgan fikrlar orasidan to'g'ri va noto'g'ri ma'lumotlarni ajratib olishni o'rganadilar. Har bir fikrga "ha" yoki "yo'q" javoblarini berish orqali ular parhez taomlari va sog'lom ovqatlanish bo'yicha to'g'ri bilimlarni o'zlashtiradilar

Quyidagi fikrlarni o'qib chiqib, ularning to'g'riligini aniqlang. Javobni "ha" yoki "yo'q" deb yozing.

1. Parhez taomlari faqat sabzavotlardan iborat bo'lishi kerak.
2. Parhezda oqsilni to'liq olib tashlash zararli bo'lishi mumkin.
3. Parhez taomlarida shakarni kamaytirish organizmga foydalidir.
4. Parhezga faqat yog'li oziq-ovqatlar kiritish kerak.
5. Mevalar va sabzavotlar parhezda zaruriy o'rin tutadi.
6. Parhezda muntazam ravishda suv ichish juda muhimdir.
7. Kichik porsiyalarda tez-tez ovqatlanish parhez uchun foydali.
8. Parhezda to'yimli yog'lar va uglevodlar muvozanatli tarzda bo'lishi kerak.
9. Parhezda faqat tayyor ovqatlarni iste'mol qilish zarur.

Javob:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
yo'q	ha	ha	yo'q	ha	ha	ha	ha	yo'q

Bu topshiriq orqali o'quvchilar parhezga oid to'g'ri va noto'g'ri fikrlarni ajrata olishadi. Bunday metod yordamida ular sog'lom ovqatlanish, parhezga rioya qilish va turli oziq-ovqatlar haqidagi bilimlarini mustahkamlashlari mumkin. Shuningdek, bu metod o'quvchilarni tahlil qilish va tanqidiy fikrlashga o'rgatadi.

MUSTAQIL TA'LIM: Parhez taomlari ularni tayyorlash tartibi

Mavzu: Parhez taomlari ularni tayyorlash tartibi

(Maxsulot tayyorlash texnologiyasi fanidan amaliy mashg'ulot uchun mo'ljallangan)

Talabalarni mavzu doirasida egallagan bilimlarini mustahkamlashda quyidagi keltirilgan topshiriqlardan foydalanildi:

1-TOPSHIRIQ. "Bumerang" texnologiyasi



Metodning maqsadi: Bu texnologiya o'quvchilarni dars jarayonida, darsdan tashqarida turli adabiyotlar, matnlar bilan ishlash, o'rganilgan materialni yodida saqlab qolish, so'zlab berish, fikrini erkin holda bayon eta olish, qisqa

vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'lish hamda dars mobaynida o'qituvchi tomonidan barcha o'quvchilarni baholay olishga qaratilgan. "**Bumerang**" texnologiyasi o'quvchilarni mavzu bo'yicha mustahkamlashga, o'rganilgan bilimlarni qayta ko'rib chiqishga va ularni amaliyotda qo'llashga yordam beradi. Ushbu metodda o'quvchilar boshlang'ich savollarga javob berishadi, keyin mavzu davomida o'rganishadi, va nihoyat, yakuniy savolga javob berishadi. Bu jarayon o'quvchilarning o'rganilgan materialni yodda saqlashini va tahlil qilishini kuchaytiradi.

Bumerang texnologiyasining jarayoni: Darsning boshida o'quvchilarga parhez taomlari haqida bir nechta boshlang'ich savollar beriladi. Bu savollar mavzu bilan tanishish va o'quvchilarning mavjud bilimlarini aniqlashga yordam beradi.

- 1) o'quvchilar kichik guruhlariga ajratiladi;
- 2) o'quvchilar dars (mashg'ulot)ning maqsadi va tartibi bilan tanishtiriladi;
- 3) o'quvchilarga mustaqil o'rganish uchun mavzu bo'yicha matnlar tarqatiladi;
- 4) berilgan matnlar o'quvchilar tomonidan yakka tartibda mustaqil o'rganiladi;
- 5) har bir guruh a'zolaridan yangi guruh tashkil etiladi;
- 6) yangi guruh a'zolarining har biri guruh ichida navbati bilan mustaqil o'rgangan matnlari bilan axborot almashadilar, ya'ni bir-birlariga
- 7) so'zlab beradilar, matnni o'zlashtirib olishlarishga erishadilar;
- berilgan ma'lumotlarni o'zlashtirilganlik darajasini aniqlash uchun guruh ichida ichki nazorat o'tkaziladi, ya'ni guruh a'zolari bir-birlari bilan savol-javob qiladilar;
- 8) yangi guruh a'zolari dastlabki holatdagi guruhlariga qaytadilar;
- 9) darsning qolgan jarayonida o'quvchilar bilimlarini baholash yoki to'plagan ballarini hisoblab borish uchun har bir guruhda "guruh hisobchisi" tayinlanadi;
- 10) o'quvchilar tomonidan barcha matnlar qay darajada o'zlashtirilganligini aniqlash maqsadida o'qituvchi o'quvchilarga savollar bilan murojaat etadilar, og'zaki so'rov o'tkazadilar;



- 11) har bir guruh a'zosi tomonidan guruhdagi matnning mazmunini hayotga bog'lagan holda bittadan savol tuziladi;
- 12) guruhlar tomonidan tayyorlangan savollar orqali savol-javob tashkil etiladi ("guruh hisobchilari" berilgan javoblar bo'yicha ballarni hisoblab boradilar);
- 13) guruh a'zolari tomonidan to'plangan umumiy ballar yig'indisi asosida g'olib guruh aniqlanadi.

Mashg'ulotda foydalaniladigan vositalar. O'quvchi dars jarayonida mustaqil o'qishlari, o'rganishlari va o'zlashtirib olishlari uchun mo'ljallangan tarqatma materiallar (o'tilgan mavzu yoki yangi mavzu bo'yicha qisqa matnlar, suratlar, ma'lumotlar). O'quvchilar yangi ma'lumotlarni o'rganadilar. Bu bosqichda ularni parhez taomlari turlari, ularning tarkibi va sog'liq uchun foydalari bilan tanishtirish kerak. Ular turli parhez taomlarini (masalan, kam yog'li, kam uglevodli, vegeterian, detox taomlari va boshqalar) o'rganadilar.

Amaliy mashg'ulot: O'quvchilarga parhez taomlarini tanlash va ularning foydalari haqida muhokama qilish imkoniyati beriladi. Ular parhez taomlari haqida o'z fikrlarini aytishadi va amaliy mashg'ulotlar yordamida o'rganilgan materialni mustahkamlashadi. O'quvchilarga bir nechta parhez taomi ro'yxati beriladi va ularning sog'liq uchun foydaliligi, o'ziga xos xususiyatlari va taomlarni qanday tayyorlash mumkinligini baholash talab etiladi. Darsning oxirida o'quvchilarga boshida bergan savollarga yana javob berish so'raladi. Bu bosqichda o'quvchilar o'rganilgan material asosida to'g'ri javoblar berishga harakat qilishadi. Savollarni qayta berish, o'quvchilarning yangi bilimlarini mustahkamlashga yordam beradi.

O'quvchilar boshida javob bergan fikrlarini hozirgi o'rganilgan ma'lumotlar bilan solishtirib, yangilab o'zgartirishlari mumkin. Bu jarayon fikrlar va tushunchalarning to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligini aniqlashga yordam beradi. O'quvchilarga dars davomida o'rganilgan bilimlar bo'yicha qisqacha xulosa qilish taklif etiladi. Parhez taomlarining turli turlarini qaysi hollarda va qanday tayyorlash kerakligini tushuntirish uchun o'quvchilar o'z fikrlarini o'rtoqlashishadi

Boshlang'ich savol Yangi ma'lumot Amaliy mashq Yakuniy savol

Boshlang'ich savol	Yangi ma'lumot	Amaliy mashq	Yakuniy savol
Parhez taomlari nima?	Parhez taomlari turlari: kam yog'li, kam uglevodli, detox, vegetarian	Parhez taomlarining foydalari va tayyorlash usullari	Parhez taomlari sog'liq uchun qanday foyda keltiradi?
Parhez taomlarini tayyorlashda qanday ingredientlar ishlatiladi?	Parhez taomlarida sabzavotlar, to'yimli oqsillar, sog'lom yog'lar ishlatiladi	Taomlar ro'yxatini tuzish va ularni baholash	Qaysi parhez taomlari ko'proq foydalidir?

"Bumerang" texnologiyasi yordamida o'quvchilar bir necha marta bir xil savollarga javob berib, o'z bilimlarini yanada mustahkamlashadi. Bu metod parhez taomlari bo'yicha o'rganilgan materialni kengaytirish va amaliy qo'llashga yordam beradi. O'quvchilar yangi ma'lumotlarni o'rganib, ularni real hayotda qanday qo'llashni tushunadilar.

2-TOPSHIRIQ. Atamalar raqamini ularning ta'rifi bilan juftlang.

Metodning maqsadi: Bu metodda o'quvchilarga atamalar va ularning ta'riflari beriladi, va ular bu atamalarni to'g'ri juftlashtirishi kerak. Bu usul orqali o'quvchilar mavzuni o'rganish jarayonida atamalarni va ularning mazmunini chuqurroq tushunadilar. Quyida parhez taomlar mavzusiga oid atamalar va ularning ta'riflari berilgan.

1	1 - son parhez dasturxoni	A	Bu dasturxon yurak va qon bosimi kasalliklari uchun belgilanadi. Davolashda qo'llaniladigan usul - yurak faoliyatini, tuz-suv almashinuvini normallashtirilishi kerak
2	2 - son parhez dasturxoni	B	Bu dasturxon qand kasal 1 igi bilan kasallanganlar uchun qo'llaniladi. Parhez organizmda uglevod almashinuvini normallashtirishni kerak.
3	5 - son parhez dasturxoni.	D	Bu dasturxon buyrak kasalliklari uchun belgilanadi. Davolashda qo'llaniladigan usul - parhez organizmdan ortiqcha suyuqlikni, azzotli

			moddalarni chiqarishi, buyrak faoliyatini yaxshilashi kerak
4	7 - son parhez dasturxoni.	E	Bu dasturxon jigar va o't pufagi og'rigan bemorlarga belgilanadi. Bu parhez dasturxoni uchun suyuq oshlar piyozsiz vegetarian usulda (sabzavot qaynatilgan suvda) tayyorlanadi
5	9 - son parhez dasturxoni	F	Bu dasturxon oshqozon va ichak kasalligi - oshqozonida me'yoridan past kislotali gastrit bo'lgan kishilarga belgilanadi.
6	10 - son parhez dasturxoni	H	Bu dasturxon oshqozon va ichak kasalligiga - oshqozonda me'oridan ortiq kislotani gastrit, oshqozon yarasi va o'n ikki barmoqli ichak yarasi kasallari bilan og'rigan bemorlarga belgilanadi

Topshiriq javobi: 1 –H; 2 – F; 3 – E; 4 – D; 5 – B; 6 – A;