

## Oziqlanish retsepti

Tekshiriluvchining ism sharifi:

### 1. Hozirgi vaqtdagi sizning oziqlanish hayot tarzingiz

- ☐ Ancha yaxshilangan holatda.
- ☐ O'rtacha.
- ☐ Kasallikni oldini olib sog'likni asray oladigan darajada.

### 2. Oziqlanish tarzini yaxshilash retsepti

- ☐ Har kuni 1piyoladan ortiq yog'siz sut yoki yogurt, yana kalsiyga boy soya sutini iste'mol qiling.
- ☐ Har kuni 3mahaldan ko'proq ovqatlanangizda, oz-ozdan Yo'q'xat, soyali tvorog, baliq, go'shtli mahsulotlardan iste'mol qiling.
- ☐ Har ovqatlanangizda 1tarelkadan ziyod ko'kat, salat iste'mol qiling.
- ☐ Yog'da qovurilgan taomlardan ko'ra qaynatilgan, dimlangan taomlarni ko'proq yeng.
- ☐ Go'sht mahsulotlarini iste'mol qilganingizda iloji boricha laxm bo'lsin, tovuq yoki o'rdakning po'stini olib iste'mol qiling. Ilonbalik, baliq ikrasi, ichakdan tez tez iste'mol qilmang.
- ☐ Muzqaymoq, pechen'e, tort, ichimliklar kabi oddiy shakardan tayyorlangan mahsulotlardan yiroq bo'ling.
- ☐ Sho'rva, quyuq sho'rvani ichidagi mahsulotini ko'p yeng, tuzlangan baliq, soya sousli ko'kat yoki go'sht kabi sho'r ovqatlarni kamaytiring.
- ☐ Nonushtani qoldirmasdan bir kunda muntazam 3mahal ovqatlanishni odat qiling.
- ☐ Ovqatni tanlamasdan har kuni non mahsuloti, go'sht va baliq, sabzavot, meva, sut va sut mahsulotlardan iste'mol qiling.
- ☐ Iloji boricha ko'chada ovqatlanishni qisqartiring. Ko'chada ovqatlanishga to'g'ri kelganda judayam sho'r yoki achchiq, yog'li taomlardan yiroq bo'ling.

### 3. Sog'lom ovqatlanish orqali yaxshi tomonga o'zgarishi mumkin bo'lgan sizdagi kasalliklar

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Yuqori qon bosimi | <input type="checkbox"/> Qandli diabet               |
| <input type="checkbox"/> Yurak xastaligi   | <input type="checkbox"/> Dislipidemiya               |
| <input type="checkbox"/> Insult            | <input type="checkbox"/> Chekka qon tomiri kasalligi |
| <input type="checkbox"/> Osteoporoz        | <input type="checkbox"/> Ortiqcha vazn               |
| <input type="checkbox"/> Artrit            | <input type="checkbox"/> Boshqa:                     |

### 4. Boshqa sharhlar (uzog'i bilan 100 ta harf)

---

Shifokorning ism sharifi / Imzo :

※ Ushbu tavsiya yashash tarzini yaxshilash uchun retseptdir. Dori tayyorlashda ishlatish mumkin emas.