

Azamat Orunbayev
Osiyo xalqaro universiteti
jismoniy madaniyat kafedrası mudiri
azamatorunbayev@gmail.com

UNIVERSITET TALABALARIDA ELEKTRON SOG'LOM OVQATLANISH SAVODXONLIGI DARAJASINING TAHLILI

Annotatsiya. Ushbu tadqiqotning maqsadi universitet talabalarining elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligi darajasini aniqlashdan iborat. Tadqiqotda Osiyo Xalqaro Universitetining turli ta'lim yo'nalishlarida tahsil olayotgan 295 nafar talaba ixtiyoriy ravishda ishtirok etdi. Talabalarning sog'lom ovqatlanish bo'yicha elektron savodxonlik holatini aniqlash uchun "Elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligi shkalasi" qo'llanildi. Olingan ma'lumotlarni tahlil qilishda SPSS 24 statistik dasturidan foydalanildi. Ikki guruh ko'rsatkichlarini o'zaro taqqoslash uchun mustaqil tanlanmalar t-testi, guruhlar o'rtasidagi farqlarni aniqlash uchun esa bir omilli dispersion tahlil - ANOVA testi qo'llanildi. Tahlil natijalariga ko'ra, jins va sport turi o'zgaruvchilari bo'yicha elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligining umumiy ko'rsatkichi hamda uning tarkibiy qismlarida statistik jihatdan ahamiyatli farq aniqlanmadi. Biroq ta'lim yo'nalishi bo'yicha pedagogika va boshqaruv yo'nalishlari talabalari foydasiga statistik jihatdan ahamiyatli farq mavjudligi aniqlandi. Umuman olganda, talabalarda elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligiga oid muayyan bilim va amaliy ko'nikmalar mavjud bo'lsa-da, shkala asosida olingan natijalar kutilgan darajadan biroz past ekanligi belgilandi.

Kalit so'zlar: ovqatlanish, universitet, elektron savodxonlik.

АНАЛИЗ УРОВНЯ ЭЛЕКТРОННОЙ ГРАМОТНОСТИ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. Целью настоящего исследования является определение уровня электронной грамотности студентов университета в области здорового питания. В исследовании на добровольной основе приняли участие 295 студентов, обучающихся по различным образовательным направлениям в Международном университете Азии. Для оценки уровня электронной грамотности студентов в области здорового питания была применена «Шкала электронной грамотности в области здорового питания». Анализ полученных данных проводился с использованием статистической программы SPSS 24. Для сравнения показателей двух групп применялся t-критерий для независимых выборок, а для определения различий между группами — однофакторный дисперсионный анализ ANOVA. Результаты анализа показали отсутствие статистически значимых различий в общем показателе электронной грамотности в области здорового питания и его структурных компонентах в зависимости от пола и вида спорта. Вместе с тем были выявлены статистически значимые различия по направлению обучения в пользу студентов педагогического и управленческого направлений. В целом установлено, что студенты обладают определёнными знаниями и практическими навыками в области электронной грамотности по вопросам здорового питания, однако полученные по шкале показатели оказались несколько ниже ожидаемого уровня.

Ключевые слова: питание, университет, электронная грамотность.

ANALYSIS OF ELECTRONIC HEALTHY DIET LITERACY LEVELS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Annotation. This study aimed to determine the electronic healthy diet literacy levels of university students. A total of 295 students enrolled in various academic programs at Asia

International University voluntarily participated in the study. The Electronic Healthy Diet Literacy Scale was used to assess the students' electronic healthy diet literacy. The collected data were analyzed using SPSS 24 statistical software. An independent-samples t-test was employed to compare two groups, while one-way analysis of variance (ANOVA) was used to identify differences among multiple groups. The results revealed no statistically significant differences in the overall electronic healthy diet literacy score or its subdimensions according to gender and type of sport. However, statistically significant differences were identified according to academic program in favor of students enrolled in education and sport management programs. Overall, the students possessed a certain level of knowledge and practical skills related to electronic healthy diet literacy; nevertheless, their scale scores were slightly below the expected level.

Keywords: *nutrition, university, electronic literacy.*

Kirish. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ta'rifiga ko'ra, salomatlik faqat kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning mavjud emasligi emas, balki insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan to'liq farovonlik holatidir. Ovqatlanish esa organizmning energiya va o'sishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirish, salomatlikni saqlash hamda fiziologik faoliyatning optimal darajada kechishini ta'minlash uchun oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish va o'zlashtirish jarayonlarini qamrab oladi. Shu nuqtai nazardan, sog'lom ovqatlanish insonning oziq-ovqat mahsulotlarini yetarli, muvozanatli va to'g'ri iste'mol qilishini nazarda tutuvchi muhim tushuncha hisoblanadi. Sog'lom ovqatlanish savodxonligi insonning ovqatlanishga oid ma'lumotlarni izlab topish, tushunish, baholash va kundalik hayotda ongli ravishda qo'llash qobiliyatini ifodalaydi. U oziq moddalar tarkibini baholash, mahsulot yorliqlaridagi ma'lumotlarni o'qish va tushunish, foydali oziq-ovqat mahsulotlarini tanlash hamda muvozanatli ovqatlanish ratsionini tuzish kabi ko'nikmalarni qamrab oladi [1].

Elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligi esa raqamli manbalar orqali ovqatlanishga oid ma'lumotlarni izlash, tushunish, tahlil qilish, ularning ishonchliligini baholash va amaliyotda qo'llash qobiliyatini anglatadi. Mazkur savodxonlik insonlarga internet va boshqa elektron axborot vositalarida tarqatilayotgan ma'lumotlar asosida sog'lom ovqatlanishga doir ongli qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Shuningdek, oziq-ovqat mahsulotlarining yorliqlarini to'g'ri o'qish, mahsulotlarni tanlashda sog'lom muqobillarni aniqlash va muvozanatli ovqatlanish rejasini shakllantirishga yordam beradi. Sog'lom ovqatlanish savodxonligi, ayniqsa, universitet talabalarining mustaqil hayotga o'tish jarayonida sodir bo'ladigan ijtimoiy va psixologik o'zgarishlar sababli alohida ahamiyat kasb etadi. Universitet davrida yoshlarning ovqatlanish odatlari shakllanadi va ularda sog'lom turmush tarzini tanlash imkoniyati yuzaga keladi. Biroq o'quv yuklamasining yuqoriligi, tartibsiz kun rejimi, vaqt yetishmasligi, iqtisodiy imkoniyatlarning cheklanganligi va tayyor oziq-ovqat mahsulotlarini ko'p iste'mol qilish talabalarining noto'g'ri ovqatlanishiga sabab bo'lishi mumkin [2].

Semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa surunkali salomatlik muammolari ko'pincha yetarli va muvozanatli ovqatlanmaslik bilan bog'liq. Sog'lom ovqatlanish savodxonligi bunday xavflarning oldini olishga xizmat qiluvchi muhim himoya mexanizmlaridan biri hisoblanadi. Uni rivojlantirishga qaratilgan ta'lim dasturlari va targ'ibot tadbirlari nafaqat alohida shaxslarning, balki butun jamiyatning salomatlik darajasini yaxshilashga yordam beradi. Bugungi kunda talabalar ovqatlanishga oid ma'lumotlarni asosan internet saytlari, ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar va boshqa raqamli platformalardan olmoqda. Ushbu manbalarda ishonchli ma'lumotlar bilan bir qatorda ilmiy jihatdan asoslanmagan tavsiyalar ham keng tarqalgan. Shu sababli talabalar elektron manbalardan olingan axborotni tanqidiy tahlil qilish, ishonchli va noto'g'ri ma'lumotlarni farqlash hamda ulardan sog'lom ovqatlanish maqsadida oqilona foydalanish ko'nikmalariga ega bo'lishlari zarur [3]. Mazkur tadqiqot Osiyo Xalqaro Universiteti talabalarining elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligi darajasini aniqlash, ularning ushbu masala bo'yicha xabardorligini oshirish va ilmiy adabiyotlarda yetarlicha o'rganilmagan jihatlarni yoritishga qaratilgan. Tadqiqotda talabalarining elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligi jinsi, ta'lim yo'nalishi va sport turi kabi o'zgaruvchilar bo'yicha tahlil qilinadi.

Olingan natijalar universitetda sog'lom ovqatlanishga oid ta'lim dasturlari, amaliy tavsiyalar va xabardorlikni oshirish strategiyalarini ishlab chiqish uchun ilmiy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligi shkalasi

"E-Healthy Diet Literacy Questionnaire" (E-HDL) nomli shkala Duong va hammualliflar tomonidan 2020-yilda ishlab chiqilgan. Ushbu shkala Azamat Orunbayev tomonidan 2026-yilda O'zbek tiliga moslashtirilib, "Elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligi" (e-SBO) shkalasi deb nomlandi. Shkala beshta omil va 15 ta banddan iborat. Shkaladan olinishi mumkin bo'lgan eng yuqori natija 71 ballni tashkil etadi. Undan yuqori ball olinishi ishtirokchining elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligi darajasi yuqori ekanligini bildiradi. Tadqiqotda shkalaning o'zbek tiliga moslashtirilgan shaklidan foydalanildi [4].

Natijalar

1-jadval.

Demografik o'zgaruvchilarning son va foiz ko'rsatkichlari

O'zgaruvchi	Guruh	N	%
Yosh	18–20 yosh	30	10,2
	21–23 yosh	205	69,5
	24 yosh va undan katta	60	20,3
Jins	Erkak	162	54,9
	Ayol	133	45,1
Ta'lim yo'nalishi	Jismoniy tarbiya	174	59,0
	Murabbiylik ta'limi	63	21,4
	Sport boshqaruvi	58	19,7
Sport turi	Individual sport turlari	129	43,7
	Jamoaviy sport turlari	166	56,3

1-jadval ma'lumotlariga ko'ra, tadqiqotda ishtirok etgan talabalarning 10,2% foizi 18–20 yosh, 69,5% foizi 21–23 yosh, 20,3% foizi esa 24 yosh va undan katta yosh guruhiga mansub. Ishtirokchilarning jins bo'yicha taqsimotida 54,9% foizini erkaklar va 45,1% foizini ayollar tashkil etdi. Ta'lim yo'nalishlari bo'yicha talabalarning 59% foizi jismoniy tarbiya, 21,4% foizi murabbiylik ta'limi va 19,7% foizi sport boshqaruvi yo'nalishida tahsil olishi aniqlandi. Sport turlari bo'yicha ishtirokchilarning 43,7% foizi individual, 56,3% foizi esa jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanishi belgilandi.

2-jadval.

Ta'lim yo'nalishi bo'yicha elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligi ballarining taqqoslanishi

Ko'rsatkich	Ta'lim yo'nalishi	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Tukey	Eta kvadrat (η^2)
Elektron sog'lom ovqatlanish umumiy bali	Jismoniy tarbiya (1)	63	52,0794	11,34261	19,488	<0,001	1–2; 3–2	0,118
	Murabbiylik ta'limi (2)	174	44,4425	9,69802				
	Sport boshqaruvi (3)	58	51,3448	8,63998				
Elektron sog'lom ovqatlanishga	Jismoniy tarbiya (1)	63	11,8254	3,76546	14,996	<0,001	1–2; 3–2	0,093
	Murabbiylik ta'limi (2)	174	9,7299	3,77419				

oid axborotni izlab topish	Sport boshqaruvi (3)	58	12,2931	2,84086				
Elektron sog'lom ovqatlanishga oid axborotni tushunish	Jismoniy tarbiya (1)	63	14,0952	5,41716	5,323	0,005	1-2; 1-3	0,035
	Murabbiylik ta'limi (2)	174	11,7701	5,20938				
	Sport boshqaruvi (3)	58	11,3103	5,66569				
Elektron sog'lom ovqatlanishga oid axborotni baholash	Jismoniy tarbiya (1)	63	8,5397	2,17630	12,672	<0,001	1-2; 3-2	0,080
	Murabbiylik ta'limi (2)	174	7,1667	2,40203				
	Sport boshqaruvi (3)	58	8,4828	1,86505				
Elektron sog'lom ovqatlanishga oid axborotni qo'llash	Jismoniy tarbiya (1)	63	5,6349	3,44216	8,587	<0,001	3-1; 3-2	0,056
	Murabbiylik ta'limi (2)	174	5,8966	2,54001				
	Sport boshqaruvi (3)	58	7,5000	2,71610				
Raqamli sog'lom ovqatlanish savodxonligi	Jismoniy tarbiya (1)	63	11,9841	4,56668	8,712	<0,001	1-2; 3-2	0,056
	Murabbiylik ta'limi (2)	174	9,8793	3,73893				
	Sport boshqaruvi (3)	58	11,7586	4,35814				

2-jadval tahliliga ko'ra, elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligining umumiy bali hamda axborotni izlab topish, tushunish, baholash, qo'llash va raqamli sog'lom ovqatlanish savodxonligi ko'rsatkichlari ta'lim yo'nalishiga qarab statistik jihatdan ahamiyatli farqlangan ($p < 0,05$). Elektron sog'lom ovqatlanishning umumiy bali, axborotni izlab topish, baholash va raqamli savodxonlik ko'rsatkichlarida jismoniy tarbiya hamda sport boshqaruvi yo'nalishlari natijalari murabbiylik ta'limi yo'nalishiga nisbatan yuqori bo'lgan. Axborotni tushunish ko'rsatkichida jismoniy tarbiya yo'nalishi, axborotni amaliy qo'llash ko'rsatkichida esa sport boshqaruvi yo'nalishi talabalari foydasiga statistik jihatdan ahamiyatli farq aniqlangan.

3-jadval.

Jins bo'yicha elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligi ballarining taqqoslanishi

Ko'rsatkich	Jins	N	$\bar{X}$	SS	t	p	Cohen's d
Elektron sog'lom ovqatlanish umumiy bali	Ayol	133	47,0752	10,15383	-0,530	0,597	0,062
	Erkak	162	47,7222	10,76586			
Elektron sog'lom ovqatlanishga oid axborotni izlab topish	Ayol	133	10,8797	3,81591	0,815	0,416	0,095
	Erkak	162	10,5185	3,74866			
	Ayol	133	12,0301	5,35970	-0,420	0,675	0,048

Elektron sog'lom ovqatlanishga oid axborotni tushunish	Erkak	162	12,2963	5,48843			
Elektron sog'lom ovqatlanishga oid axborotni baholash	Ayol	133	7,7519	2,39129	0,219	0,827	0,025
	Erkak	162	7,6914	2,31732			
Elektron sog'lom ovqatlanishga oid axborotni qo'llash	Ayol	133	6,0977	2,89949	-0,315	0,753	0,038
	Erkak	162	6,2037	2,83531			
Raqamli sog'lom ovqatlanish savodxonligi	Ayol	133	10,3158	4,22899	-1,430	0,154	0,168
	Erkak	162	11,0123	4,08297			

3-jadval natijalariga ko'ra, jins o'zgaruvchisi bo'yicha elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligining umumiy bali va uning barcha tarkibiy ko'rsatkichlari o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli farq aniqlanmagan ($p>0,05$). Bu ayol va erkak talabalarining elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligi darajalari o'zaro yaqin ekanligini ko'rsatadi.

4-jadval.

Sport turi bo'yicha elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligi ballarining taqqoslanishi

Ko'rsatkich	Sport turi	N	$\bar{X}$	SS	t	p	Cohen's d
Elektron sog'lom ovqatlanish umumiy bali	Jamoaviy sport turlari	166	46,7289	10,19055	-1,296	0,196	0,153
	Individual sport turlari	129	48,3333	10,81762			
Elektron sog'lom ovqatlanishga oid axborotni izlab topish	Jamoaviy sport turlari	166	10,5482	3,76677	-0,686	0,494	0,082
	Individual sport turlari	129	10,8527	3,79782			
Elektron sog'lom ovqatlanishga oid axborotni tushunish	Jamoaviy sport turlari	166	11,9036	5,44641	-0,981	0,328	0,114
	Individual sport turlari	129	12,5271	5,39397			
Elektron sog'lom ovqatlanishga oid axborotni baholash	Jamoaviy sport turlari	166	7,6807	2,38185	-0,316	0,753	0,034
	Individual sport turlari	129	7,7674	2,31000			
Elektron sog'lom ovqatlanishga oid axborotni qo'llash	Jamoaviy sport turlari	166	6,2048	2,87838	0,333	0,739	0,038
	Individual sport turlari	129	6,0930	2,84616			
Raqamli sog'lom ovqatlanish savodxonligi	Jamoaviy sport turlari	166	10,3916	4,22227	-1,448	0,149	0,169
	Individual sport turlari	129	11,0930	4,05324			

4-jadval natijalariga ko'ra, sport turi bo'yicha elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligining umumiy bali va uning barcha tarkibiy ko'rsatkichlarida statistik jihatdan ahamiyatli farq aniqlanmagan ($p>0,05$). Individual sport turlari bilan shug'ullanuvchi talabalar ko'rsatkichlari aksariyat yo'nalishlarda jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanuvchilarga nisbatan biroz yuqori bo'lsa-da, ushbu farqlar statistik ahamiyatga ega emas. Demak, talabalarining

individual yoki jamoaviy sport turlari bilan shug'ullanishi ularning elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligi darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatmagan.

Muhokama va xulosa. Mazkur tadqiqot Osiyo Xalqaro Universiteti talabalarining elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligi darajasini turli o'zgaruvchilar asosida o'rganish maqsadida amalga oshirildi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, talabalarining elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligi ta'lim yo'nalishiga qarab statistik jihatdan ahamiyatli darajada farqlanishi aniqlandi. Jismoniy tarbiya yo'nalishi talabalarining elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligi umumiy ko'rsatkichi murabbiylik ta'limi yo'nalishi talabalariga nisbatan yuqori bo'ldi. Bu holat jismoniy tarbiya yo'nalishidagi fanlarda salomatlik va sog'lom ovqatlanish masalalariga ko'proq e'tibor qaratilishi hamda talabalarining ushbu mavzularga qiziqishi bilan izohlanishi mumkin. Murabbiylik ta'limi yo'nalishi talabalarida nisbatan past natijalarning kuzatilishi esa sportga yo'naltirilgan o'quv dasturlarida elektron sog'lom ovqatlanishga oid bilim va xabardorlikni yanada kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi [5].

Sport boshqaruvi yo'nalishi talabalarining umumiy ko'rsatkich, axborotni izlab topish, baholash va amaliyotda qo'llash bo'yicha nisbatan yuqori natijalarni namoyon etdi. Ayniqsa, axborotni amaliyotda qo'llash ko'rsatkichida ushbu yo'nalish talabalarining foydasiga statistik jihatdan ahamiyatli farq aniqlandi. Bu natija ta'lim mazmuni, talabalarining mustaqil axborot izlash tajribasi va shaxsiy qiziqishlari bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Olingan natijalar turli ta'lim yo'nalishlarining o'quv dasturlariga elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligini rivojlantiruvchi mavzularni kiritish zarurligini ko'rsatadi. Avvalgi tadqiqotlarda ham ta'lim yo'nalishining elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligiga ta'siri bo'yicha turlicha natijalar olingan. Ayrim tadqiqotlarda jismoniy tarbiya yo'nalishi talabalarining axborotni tushunish bo'yicha yuqori natija ko'rsatgan bo'lsa-da, umumiy ball va boshqa tarkibiy ko'rsatkichlarda ahamiyatli farq aniqlanmagan. Boshqa tadqiqotlarda esa hamshiralik, kompyuter muhandisligi, huquqshunoslik va tibbiyot yo'nalishlari talabalarining o'rtasida elektron salomatlik savodxonligining umumiy ko'rsatkichi bo'yicha statistik farq kuzatilmagan. Bu holat ta'lim dasturlarining mazmuni, ovqatlanishga oid fanlarning o'qitilish bosqichi va amaliy mashg'ulotlar hajmi bilan izohlanishi mumkin [6].

Tadqiqotda jins bo'yicha elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligining umumiy bali va uning tarkibiy ko'rsatkichlarida statistik jihatdan ahamiyatli farq aniqlanmadi. Bu ayol va erkak talabalarining sog'lom ovqatlanishga oid axborotni izlash, tushunish, baholash hamda amaliyotda qo'llash darajalari bir-biriga yaqin ekanligini ko'rsatadi. Mazkur holat talabalarining o'xshash ta'lim muhitida tahsil olishi, sport bilan shug'ullanishi va raqamli axborot manbalaridan foydalanish imkoniyatlarining deyarli tengligi bilan izohlanishi mumkin. Ilmiy adabiyotlarda ham jins va elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligi o'rtasidagi bog'liqlik bo'yicha turli natijalar qayd etilgan. Sog'liqni saqlash xodimlari, o'rta maktab o'quvchilari va o'smirlar ishtirokida o'tkazilgan ayrim tadqiqotlarda jins bo'yicha statistik jihatdan ahamiyatli farq aniqlanmagan. Biroq katta yoshdagi shaxslar ishtirokidagi ayrim tadqiqotlarda ayollarning natijalari yuqori bo'lgan. Bu holat ayollarning oziq-ovqat mahsulotlarini xarid qilish, taom tayyorlash va pishirish jarayonlarida faolroq ishtirok etishi bilan izohlangan. Umuman olganda, mazkur tadqiqot natijalari jinsning elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligini belgilovchi asosiy omil emasligini ko'rsatadi [7].

Jamoaviy va individual sport turlari bilan shug'ullanuvchi talabalar o'rtasida ham elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligining umumiy bali va uning tarkibiy ko'rsatkichlari bo'yicha statistik jihatdan ahamiyatli farq aniqlanmadi. Individual sport turlari bilan shug'ullanuvchi talabalarining ayrim o'rtacha ko'rsatkichlari nisbatan yuqori bo'lsa-da, ushbu farqlar statistik ahamiyatga ega emas. Bu natija sport turidan qat'i nazar, har ikki guruh talabalarining sog'lom ovqatlanishga oid bilim va amaliy ko'nikmalari o'xshash darajada ekanligini ko'rsatadi. Yosh sportchilar ishtirokida amalga oshirilgan boshqa tadqiqotlarda ham sport turi bo'yicha ovqatlanish savodxonligi ko'rsatkichlarida ahamiyatli farq aniqlanmagan. Shuning uchun sog'lom ovqatlanish bo'yicha ta'lim va xabardorlik dasturlari faqat muayyan sport turi vakillariga emas, balki jamoaviy va individual sport turlari bilan shug'ullanuvchi barcha talabalarga yo'naltirilishi kerak.

Xulosa va tavsiyalar. Tadqiqot natijalariga ko'ra, Osiyo Xalqaro Universiteti talabalarida elektron sog'lom ovqatlanishga oid muayyan bilim va amaliy ko'nikmalar mavjud. Biroq olingan ballar ushbu savodxonlikni yanada rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi. Ta'lim yo'nalishi bo'yicha statistik jihatdan ahamiyatli farqlar aniqlangan bo'lsa-da, jins va sport turi bo'yicha sezilarli farq kuzatilmadi. Talabalarning sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish va elektron ovqatlanish savodxonligini oshirish uchun universitet miqyosida ta'limiy hamda amaliy tadbirlarni amalga oshirish muhimdir. Ushbu sohada ilmiy tadqiqotlarning nisbatan kamligi mavzuni yanada kengroq o'rganish zarurligini ko'rsatadi. Universitet talabalarining sog'lom ovqatlanish bilimlari va kundalik amaliyotiga qaratilgan yangi tadqiqotlar samarali ta'lim strategiyalarini ishlab chiqishga yordam beradi. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Talabalar uchun elektron va an'anaviy shakldagi sog'lom ovqatlanish bo'yicha ta'lim dasturlarini tashkil etish.
2. Ovqatlanish savodxonligi va sog'lom turmush tarzi bo'yicha amaliy mashg'ulotlar, seminarlar va mahorat darslarini muntazam o'tkazish.
3. Osiyo Xalqaro Universiteti oshxonasi, bufetlari va kampus hududida foydali hamda muvozanatli oziq-ovqat mahsulotlari tanlovini kengaytirish.
4. Talabalarning elektron sog'lom ovqatlanish savodxonligi darajasini muntazam baholash va amalga oshirilayotgan dasturlarning samaradorligini kuzatib borish.
5. Ishonchli ovqatlanish ma'lumotlarini taqdim etuvchi o'zbek tilidagi elektron o'quv materiallari, videodarslar va mobil ilovalarni ishlab chiqish.
6. Murabbiylik ta'limi yo'nalishining o'quv dasturlarida sog'lom va sport ovqatlanishiga oid nazariy hamda amaliy mavzular hajmini oshirish.
7. Talabalarga internet va ijtimoiy tarmoqlardagi ovqatlanishga oid ma'lumotlarning ishonchliligini tekshirish va ilmiy asoslangan manbalarni tanlash ko'nikmalarini o'rgatish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Duong, T. V., Chiu, C. H., Lin, C. Y., Chen, Y. C., Wong, T. C., Chang, P. W., & Yang, S. H. (2021). E-healthy diet literacy scale and its relationship with behaviors and health outcomes in Taiwan. *Health Promotion International*, 36(1), 20–33. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa033>
2. Norman, C. D., & Skinner, H. A. (2006). eHEALS: The eHealth Literacy Scale. *Journal of Medical Internet Research*, 8(4), e27. <https://doi.org/10.2196/jmir.8.4.e27>
3. Norman, C. D., & Skinner, H. A. (2006). eHealth literacy: Essential skills for consumer health in a networked world. *Journal of Medical Internet Research*, 8(2), e9. <https://doi.org/10.2196/jmir.8.2.e9>
4. Krause, C., Sommerhalder, K., Beer-Borst, S., & Abel, T. (2018). Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. *Health Promotion International*, 33(3), 378–389. <https://doi.org/10.1093/heapro/daw084>
5. Silva, P., Araújo, R., Lopes, F., & Ray, S. (2023). Nutrition and food literacy: Framing the challenges to health communication. *Nutrients*, 15(22), 4708. <https://doi.org/10.3390/nu15224708>
6. Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., & Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12, 80. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>
7. Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>