

КЫРГЫЗ-ТҮРК «МАНАС» УНИВЕРСИТЕТИНИН СТУДЕНТТЕРИНИН ТАМАКТАНУУ АДАТТАРЫН ИЛИКТӨӨ

Nadira TURGANBAEVA*

*Ögr. Gör., Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü,
nadira.turbanbaeva@manas.edu.kg

Received Date:10.07.2023. Revised Date: 15.09.2023. Accepted Date:01.10.2023

Copyright © 2023 Nadira TURGANBAEVA. This is an open access article distributed under the Eurasian Academy of Sciences License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

КЫСКАЧА МҮНӨЗДӨМӨ

Жогорку окуу жайдын эшигин жаңы аттаган студенттер көнүмүш үй-бүлөлүк чөйрөдөн алыстаганда, шаардын динамикалуу чөйрөгө түшкөндө жаңы тамактануу шарттарына жана адаттарына дуушар болоору анык. Бул изилдөө иштин максаты, жаңы шарттарда үй-бүлөдө калыптанган кээ бир адаттарды улантып колдонуп жүргөндүгүн, жаңы шарттарда пайда болгон тамактануу адаттарын аныктоого багытталган. Кыргыз-Түрк "Манас" университетинин студенттеринин тамактануу адаттары анкета толтуруу жолу менен иликтенип, жыйынтыгы SPSS программасы аркылуу жүргүзүлдү. 140 студент эртең мененки тамактанууну, 11 студент түшкү, 11 студент кечки тамактанууну өткөрүп жибергендиги аныкталды. Демек көпчүлүк студенттер түшкү жана кечки тамактанууга маани берерин, ал эми эртең мененки тамактануугу көңүл кош мамиледе болору белгиленди. Алынган жыйынтыктардын негизинде көйгөйлөр талкууланып, сунуштар берилди. Изилдөө Кыргыз-Түрк "Манас" университетинин студенттери менен гана чектелди.

Негизги сөздөр: туура тамактануу, адаттар, студенттер, үй-бүлө

STUDY OF FOOD HABITS OF STUDENTS THE KYRGYZ-TURKISH UNIVERSITY "MANAS"

ABSTACT

As students who have recently embarked on their higher education journey transition away from their familiar family environments, it becomes evident that they encounter new dietary conditions and habits when entering a dynamic urban setting. This study aims to identify the dietary habits that develop in this new environment, shedding light on the fact that some habits formed within the family context persist in this novel setting. The dietary habits of Kyrgyz-Turkish Manas University students were investigated through a questionnaire, and the results were analyzed using the SPSS software. Through surveys, interviews, we seek to gain insights into the eating behaviors and preferences of the student population, as well as any factors that may influence their food choices. Based on the findings, issues were discussed, and recommendations were formulated. It's important to note that this study was confined to students at Kyrgyz-Turkish Manas University.

Keywords: healthy eating, habits, students, family

КИРИШ

Студенттик мезгил ар бала үчүн жашоонун эң сонун, эстен кеткис, маанилүү учур. Бирок ушул бейкапар сезилген учурда алар көптөгөн кыйынчылыктарга туш болот; материалдык ресурстардын жетишсиздиги, жумуш менен окууну айкалыштыруу, убакыттын жетишсиздиги, уйкусуздук, турак-жай көйгөйлөрү ж.б. Жогоруда айтып өткөн көйгөйлөрдүн баары студенттин тамактануу адаттарына терс таасирин тийгизбей койбойт. Университетте билим алуунун башталышы менен студенттердин



тамактануусунда жаңы мезгил башталат, анткени бул студенттер ага чейин көнүп калган үй-бүлөлүк чөйрөсүн таштап, сырткы таасирлерге ачык болуп, өз алдынча эркин тандоону жасай башташат. Бул мезгилде студенттер тамак-аш азыктарын тандоодо көбүрөөк көз карандысыз болуп, өз алдынча жашоого кирише башташат. Студенттер экзамен учурунда стресске көбүрөөк кабылгандыгы (Tayfun, 2021:366, Ikiz, 2019:969) жана ушул сыяктуу стресстер студенттердин тамактануу жүрүм-турумдарын бузуп жаткандыгы аныкталаган.

Кыргыз-Түрк«Манас» университетинин студенттеринин тамактануу адаттарын иликтөө менен бирге, дени сак, сергек жашоо образына жетүүгө тоскоол болуучу көйгөйлөрдү аныктоо, иштин максаты катары кабыл алынган. Тамактануу адаттары активдүү жашоонун ачкычтары, андыктан тамактануу адаттарын үйрөнүү, анын үстүндө иштөө, жаман тамактануу адаттары болсо алардан кутулуу, оңдоп түзөө адам баласы үчүн маанилүү. Кандайдыр бир нерсени үзгүлтүксүз аткаруу бара-бара адатка айланат. Демек айрым тамак-аш түрлөрүн, суусундуктарды үзгүлтүксүз керектөө да бара-бара тамактануу адатына айланарын айтууга болот. Тамактануу адаттары адамдын жүрүм-турумунун терең сиңип калган формаларынын бири. Адамдын тамактануу адаттары туруктуу эмес, ар түрдүү факторлордун таасиринде өзгөрүүгө дуушар болушу мүмкүн. Тамактануу адаттары эрте балалык куракта түзүлүп, өнүгөт. Өспүрүм куракта ар түрдүү өзгөрүүлөргө дуушар болот. Жаш балдар жана өспүрүмдөрдүн тамактануусун жакшыртуу, алардын тамактануу адаттарынын өнүгүшүнө шарт түзөт. Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун (WHO) маалыматтарына таянсак, 30 жашка чейинки жаштар дүйнө калкынын 35% дан ашыгын түзөт. Акыркы жылдары жаш муундар арасында лен соолук көрсөткүчтөрүнүн төмөндөшү байкалууда, алардын олуттуу бөлүгүн студенттер түзөт. Бул адамдын ден-соолугуна таасир этүүчү факторлорду, мисалы, тамактануу жана тамактануу режимин изилдөөнү актуалдуу кылат (Osyak,2014:3). Билим берүү институттары тамактануу абалын, туура, жеткиликтүү тамактануу, анын пайдалары, зыяндары тууралуу, студенттерге билим берүүдө маанилүү роль ойнойт. Ар кандай этапта тамактануунун жетишсиздиги, студенттердин билимге болгон жөндөмдүүлүгүн, окууга болгон концентрациясын азайтат же таптакыр бузат. Азыркы учурда тамактануу адатына айланган фаст-фуд же тез татымдарды колдонуу көбөйүүдө. Айрыкча жаштардын (окуучулардын, студенттердин) сүймөнчүлүгүнө айланган бул тамактын курамында кант, каныккан май, туз жана жогорку калория болгондуктан адамдын денесинде май көбөйүп, ашыкча семирүүгө, ар түрдүү жүрөк-кан тамыр ооруларына себеп болуп жаткандыгы белгилүү. Мындай керексиз тамак-аштын таасирлеринен улам жаштар эрте жашта түрдүү ооруларга чалдыгып, жашоодогу активдүүлүктөрүн жоготууда. Бир нече изилдөөлөрдүн жыйынтыгында үйдөн алыс жүргөн студенттердин тамактануу адаттарынын начарлап, бузулгандыгын көрүүгө болот (Abu-Hussein,2017:16).

Тамактануу жүрүм-туруму төрөлгөндөн баштап калыптанат. Бул кызыктай сезилиши мүмкүн, бирок бала төрөлгөндөн баштап, ата-энесинин тамактануусуна көңүл буруп, байкай баштайт. Тамактануу адаттарын төрөлгөндөн башталып, белгилүү бир убакытка чейин калыптанат деп айтууга болбойт, анткени бул процесс өмүр бою калыптанат. Албетте балдардын беш жашка чейинки мезгили активдүү болот. Жагымсыз кесепеттерди сөзсүз түрдө канааттандырарлык эмес тамактануу менен байланыштырууга болот. Мектепке чейинки жана мектеп курагындагы балдар арасында сөөктөрдүн начар өсүшү, тиштердин бузулушу, табиттин бузулушу таттууга болгон кызыгуусу менен байланыштырылат. Тамактануу адаттарынын алгачкы этаптары баланын кичинекей кезинен башталат. Америкалык илимпоздор тарабынан жүргүзүлгөн изилдөөлөрдө, баладагы тамактануу адаттарынын калыпташышы үч



жашка чейин пайда болот. Бул жашоонун алагачкы үч жылында калыптанган тамак-аш артыкчылыктары туруктуу бойдон экени белгилүү болгон. Болгону диетадагы ар кандай тамак-аштын пайызы гана бир аз өзгөрөт. Албетте бул тамак-аш артыкчылыктары калыптангандан кийин, өмүр бою өзгөрүүсүз калат дегенди билдирбейт. Өзгөчө баланын беш жашка чейинки тамактануу адаттарын сактоо, туура калыптандыруу маанилүү (Devenci, 2017:220). Ошондой эле бул жерде социалдык фактордун ролу чоң. Көбүнчө балдар дасторкон үстүндө ата-энесинин жүрүм-турумун көчүрүшөт. Тамактануу көндүмдөрүн калыптандырууда бала бакчалардын жана мектептердин мааниси чоң деп айтууга болот. Демек балдарда туура тамактануу адаттарын калыптандырууда ата-эненин жоопкерчилиги чоң. Алгач ата-энелер өздөрүнүн тамактануу адаттарын иликтеп үйрөнүү, баланын тамактануу адаттарынын пайда болушунда маанилүү болуп саналат. Анткени балдар ар дайым ата-энесин үлгү тутушат. Үй-бүлөлүк адаттардын туура калыптануусу, ата-эненин билимдүүлүгү баланын келечегине оң таасирин тийгизет.

Изилдөөнүн методологиясы жана максаты

Студенттердин тамактануу адаттары жана себептери тууралуу изилдөө жүргүзүү. Бул изилдөөдө Кыргыз – Түрк «Манас» Университетинин студенттеринин тамактануу боюнча билимдерин, адаттарын жана аларга таасир этүүчү факторлорду аныктоо максатталган. Ошону менен бирге студенттердин пайдалуу жана зыяндуу тамактануу адаттарын изилдөө. Бул изилдөө төмөндөгү изилдөө методологиясына карай жүргүзүлдү.

- Изилдөөнүн максат жана маанисин аныктоо
- Адабият изилдөө
- Маалымат чогултуу методун тандоо
- Изилдөөнүн жери жана катышуучу санын аныктоо
- Анкета суроолорунун даярдалышы
- Маалыматтардын коддолушу
- Анализдердин жүргүзүлүшү
- Тыянак чыгаруу

Изилдөөнүн ыкмасы. Изилдөө сурамжылоо негизинде жүргүзүлдү, анкета эки тилде (кыргыз жана түрк) даярдалды. 1ден 4чү суроого чейин демографиялык суроолор орун алды. Калган суроолор тамактануу адаттары боюнча түзүлдү, жалпы 19 суроо.

Изилдөөнүн чектөөлөрү. Бул изилдөө Кыргыз – Түрк «Манас» Университетинде окуп жаткан студенттер менен чектелди.

Демографиялык тыянактар

Изилдөөгө 162 студенттер катышты, жынысы боюнча аялзаты 76 %, ал эми эркектер 24 % түздү. Жаш боюнча эң көбү «19-21 жаш» 60% түзүп, эң аз «25 жаштан жогорулар» 1,2% түздү, «22-24 жаштагылар» 34% түзүп, аз көрсөткүчтөрү менен «16-18 жаш» 5% түздү (1,2 табл.).

1-Таблица Демографиялык өзгөчөлүктөрү

Жашы	N	%
16-18	8	4,9
19-21	97	59,9
22-24	55	34,0
25 +	2	1,2
Жалпы	162	100,0



2-Таблица. Катышуучулардын жыныстык абалы

Жынысы	N	%
Аял	123	75,9
Эркек	39	24,1
Жалпы	162	100,0

3-Таблица. Катышуучулардын жашаган жерине карата

Студенттердин учурда жашап жаткан жери	N	%
Үйдө	34	21,0
Жатакана	73	45,1
Квартира (батир)	55	34,0
Жалпы	162	100,0

3-таблицада көрсөтүлгөндөй үйдө жашаган студенттер 21%, университеттин жатаканасында жашаган студенттер 45,1%, батирде (квартира) жашаган студенттер 34% түздү. Мында жатаканада жашаган студенттер басымдуу экендиги белгилүү болду. Алардын 70% финансылык каржылануусу ата-эне тарабынан камсыз болгондугу аныкталды (4-табл.).

4-Таблица. Студенттердин финансылык жактан каржылануусу

Студенттердин финансылык жактан каржылануусу	N	%
Ата-энем	115	71,0
Өзүм	41	25,3
Университеттен берилген жардам, стипендия	6	3,7
Жалпы	162	100,0

5-Таблица. Студенттердин тамактануу адаттары боюнча

Студенттердин тамактануу маалы	кунумдук	N	%
1		7	4,3
2		71	43,8
3-4		83	51,2
5 же коп		1	0,6
Жалпы		162	100,0

Төмөндөгү 5-таблицада көрүнүп тургандай 3-4 маал тамактанган студенттер 51,2% түзүп, ал эми күнүнө 2 маал тамактанган студенттер 43,8% түздү. Бул өтө начар көрсөткүч, анткени күнүнө эки гана маал тамактануу жетишсиз.

Анкетанын жыйынтыгына караганда жатаканада жашаган студенттердин көпчүлүгү 2 маал тамактанам деп белгилешкен. Айта кетчү нерсе атайын жатаканада жашоочу студенттерге, университеттин кантиндеринин биринди бекер эртең мененки тамак беришет. Мында шорполордун түрлөрү жана жанына нан кошо берилет. Күнүнө ар



түрдүү, пайдалуу шорполор берилет. Ушундай мүмкүнчүлүктүн бар болгонуна карабастан студенттердин эң көп өткөрүп жиберген тамактануу убагы эртең мененки тамак экендиги белгилүү болду. Эң аз көрсөткүч 5 маал же андан көп тамактанган студенттер 0,6 % түзүп, 1 маал тамактанган студенттер 4,3% түздү. Түшүнүктүү болушу үчүн төмөндөгү таблицкага (2.5) көңүл буруңуз.

6-Таблиц. Студенттердин тамактануу убагы

Студенттердин көбүнчө өткөрүп жиберүүчү тамактануу убагы	N	%
Эртең мененки	140	86,4
Тушкү	11	6,8
Кечки	11	6,8
Жалпы	162	100,0

Таблицада көрүнүп тургандай 140 студент эртең мененки тамактанууну, 11 студент түшкү, 11 студент кечки тамактанууну өткөрүп жибергендиги аныкталды. Демек көпчүлүк студенттер түшкү жана кечки тамактанууга маани берерин, ал эми эртең мененки тамактануугу көңүл кош мамиледе болорун айтып кетүүгө болот

7-Таблица. Студенттердин көбүнчө тамактануу убагын өткөрүп жиберүү себептери

Себептер	N	%
Эртең менен ойгоно албайм	18	11,1
Эртең менен ойгоно албайм, убакыттын аздыгы	11	6,8
Эртең менен ойгоно албайм, табиттин жоктугу	8	4,9
Убакыттын аздыгы	33	20,4
Убакыттын аздыгы, табиттин жоктугу	13	8,0
Убакыттын аздыгы, финансылык мүмкүнчүлүктүн аздыгы	7	4,3
Табиттин жоктугу	37	22,8
Финансылык мүмкүнчүлүктүн аздыгы	10	6,2
Башкалар	20	12,3
Эртең менен ойгоно албайм, убакыттын аздыгы, табиттин жоктугу	3	1,9
Эртең менен ойгоно албайм, убакыттын аздыгы, табиттин жоктугу, финансылык мүмкүнчүлүктөрдүн аздыгы	2	1,2
Жалпы	162	100,0

Жогорудагы 7-таблицада көрүнүп тургандай, студенттердин көпчүлүгүнүн эртең менен тамактанбай, өткөрүп жиберүүсүнүн себеби табиттин жоктугу деген жооп беришти. Мындай жооп берген студенттер 22,8% түзүп, ошону менен бирге убакыттын аздыгы деп жооп берген студенттер 20,4% түздү. Демек студенттердин эртең мененки тамактанууну өткөрүп жиберүүсү финансылык мүмкүнчүлүктөр менен байланыштуу эмес экендигин айтып кетүүгө болот.



Эң маанилүү тамактануу убагы түшкү тамактануу деген студенттер 30,9% түзүп, түшкү жана кечки дегендер 27,8% түздү, эртең мененки, түшкү, кечки дегендер 13%, кечки деп ойлогондор 11,1%, эртең мененки, түшкү дегендер 8% ж.б.у.с көрсөткүчтөргө ээ болдук. Көпчүлүк студенттер, 162 студенттин ичинен 50 студент түшкү тамактын, 45 студент түшкү жана кечки тамактын, 21 студент эртең мененки, түшкү, кечки тамактын, 18 студент кечки тамактын, 13 студент эртең мененки, түшкү тамактын маанилүүлүгүн белгилешкен.

8-Таблица. Студенттер тамак-аш тандоодо, сатып алууда көбүнчө көңүл буруучу нерселер төмөнкүлөр

Студенттердин тамак-аш тандоодо көңүл буруучу бир нече мисалдар	N	%
Баасы	11	6,8
Баасы, көлөмү	5	3,1
Баасы, көрүнүшү	4	2,5
Баасы, даамдуулугу	22	13,6
Баасы, тоюмдуулугу	6	3,7
Баасы, ингредиенттердин пайдалуулугу	16	9,9
Көлөмү	3	1,9
Көрүнүшү	7	4,3
Даамдуулугу	29	17,9
Тоюмдуулугу	9	5,6
Тамак-аш тандабайм	13	8,0
Ингредиенттердин пайдалуулугу	11	6,8
Баасы, көлөмү, көрүнүшү, даамдуулугу	26	16,0
Жалпы	162	100,0

Жогорудагы 8-таблицада көрүнүп тургандай студенттердин тамак-аш тандоодо даамдуулугуна көңүл буруучу студенттер 17,9 %; баасы жана даамдуулугуна 13,6 %; баасы, көлөмү, көрүнүшү, даамдуулугуна 16 %; баасы, ичиндеги ингредиенттердин пайдалуулугуна 9,9 %; тамак-аш тандабаган студенттер 8 %; баасына 6,8 %; тоюмдуулугуна 5,6 % студент көңүл бурары аныкталды.

9-Таблица. Студенттердин тамак-аш тандоодо көңүл буруучу бир нече мисалдар

Тамеки колдоном	N	%
Ооба	6	3,7
Жок	156	96,3
Алкохолдук ичимдиктерди колдоном	N	%
Ооба	8	4,9



Жок	154	95,1
Күнүнө суу ... ичем	N	%
0.5-1	87	53,7
1.5-2	48	29,6
2.5-3	6	3,7
Сууну аз ичем	21	13,0
Мөмө-жемиштерди үзгүлтүксүз колдоном	N	%
Ооба	66	40,7
Жок	96	59,3

9-таблицада көрүнүп тургандай тамеки тарткан жана алкогольдук ичимдиктерди ичкен студенттер аз. Албетте бул жыйынтык кубандырат. Күнүнө 0,5-1 литр суу ичкен студенттер 53,7 % түзүп, 1,5-2 литр суу ичкендер 29,6 % түзүп, 2,5-3 литр суу ичем деген студенттер 3,7% түзүп, сууну аз ичкен студенттер 13 % түздү. Мында студенттердин жарымынан көбү б.а 66,7 % студент сууну аз ичкендиги аныкталды. Мөмө-жемиштерди үзгүлтүксүз колдонгон студенттер 40,7 % түзүп, тескерисинче аз колдонгондор 59,3% түздү.

Ар түрдүү тамеки тартуу, алкогольдук ичимдиктерди ичүү сыяктуу жаман адаттар жокко эсе. Бирок ошону менен бирге студенттердин спортко кызыгуу, дене тарбия көнүгүүлөрүн жасоо сыяктуу адаттары төмөн көрсөткүчтө. Студенттердин дени сак, активдүү болушу үчүн сөзсүз түрдө спорт менен машыгуусу, спортко жакын болуусу ден соолук үчүн абдан маанилүү. Анкетанын жыйынтыгына карай турган болсок жумасына 1-2 жолу дене тарбия көнүгүүлөрүн жасаган студенттер 79,6 % түзүп, жумасына 3-4 жолу дене тарбия көнүгүүлөрүн жасагандар 16 % түзүп, күнүнө үзгүлтүксүз дене тарбия көнүгүүлөрүн жасаган студенттер 4,3 % түздү. Бул жагдайды жакшыртуу үчүн университетте спортко байланыштуу иш-чаралардын көп болуп туруусу, жеңил атлетика ж.б.у.с спорттун түрлөрү боюнча марафондорду, турнирлерди уюштуруу. Тоолорго, басып чыгуучу кызыктуу жерлерге турларды уюштуруу. Анкетага катышкан студенттердин 60 %-ын 19-21 жаштагылар түзгөндүктөн, балким алкогольдук ичимдиктерди ичкен жана тамеки тарткан студенттердин көрсөткүчү төмөн болду. Анткени азыркы учурда жаштардын көпчүлүгү, мектепте окуп жүргөндө эле мындай жаман адаттарды өздөштүрүп жаткандыгы баарыбызга маалым. Бишкекте мектеп, университеттердин жанынан өтүп баратканда жаш балдардын топтолуп тамаки тартып жаткандыгын көрүүгө болот. Мындай көрүнүштөр жаштардын эле эмес мамлекеттин келечиги үчүн коркунучтуу. Эң өкүнүчтүүсү ошол мектеп жана университеттердин жанында, мандайында тамеки, насвай ж.б.у.с нерселердин сатылуусу. Албетте мындай жаман адаттардын пайда болуусуна көптөгөн себептер болушу мүмкүн. Мисалы өлкөбүздөгү ар түрдүү көйгөйлөр (жумушсуздук, жашоо-турмуш кыйынчылыгы, маянанын аздыгы, иштөө сааттарынын узактыгы, бардык нерселердин кымбаттоосу ж.б.у.с), жакында эле адамдардын баарын түйшөлткөн коронавирус (COVID-19) оорусу себеп боло алат. Карантиндеги онлайн окуудан кийин оффлайн форматындагы окууга өткөндө, студенттердин окууга болгон кызыгуусу



төмөндөдү. Ал эми бүтүндөй азык-түлүктөрдүн кымбаттоосу студенттердин тамактануу адаттарына өз таасирин тийгизбей койгон жок.

Фаст-Фуд же тез даярдалуучу тамактар азыркы учурда жаштар арасында өтө популярдуу деп айтыгуу болот. Анткени даамдуу жана тоюмдуу бирок ошону менен бирге өтө зыяндуу. Дээрлик жаштардын баары фаст-фуд колдонушат. Анкетанын жыйынтыгында фаст-фуд колдонгон студенттер 75,3 % түзүп, фаст-фуд колдонбогондор 24,7% гана түздү. Фаст-фудду айына 1 же 2 жолу колдонуу нормалдуу көрүнүш, бирок күнүнө фаст-фуд жеген студенттер бар. Бул ден соолук үчүн өтө коркунучтуу. Анткени фаст-фудда каныккан май көп санда жана өтө калориялуу болгондуктан, жүрөк кан-тамыр ооруларына, ашыкча салмактуулук сыяктуу көйгөйлөргө алып келүүсү толук ыктымалдуулугу бар. Кандай сунуштар болушу мүмкүн; фаст-фуддун зыяндуулугу боюнча ар түрдүү кыскача 1-5 секундалык видеолордун социалдык тармактарда чыгып туруусу, университетте атайын конференцияларды айына 1-2 жолу өткөрүп туруу.

Студенттердин тамактануу адаттарынын жыйынтыктары жана сунуштар

Студенттер ден соолукка карата азык-түлүк талаптарын жакшы билгендерин, бирок тамак-аш тандоосунда анын ыңгайлуулугу жана даамы биринчи орунда тургандыгы аныкталды. Кыргыз-Түрк «Манас» университетинин студенттерге түзүлгөн шарттар: атайын тамактануу жайынын жана ашканасынын болушу, күнүнө 2 маал түшкү жана кечки тамактын берилүүсү, эртемдер - менюсуна нан менен жасмык, ашкабак, маш ж.б шорполордун түрлөрү, тамактардын жетиштүү калорияда болуусу, баасынын арзан болуусу студенттердин туура тамактануусу үчүн түзүлгөн эң жакшы мүмкүнчүлүк. Бул сөзсүз түрдө студенттердин тамактануу адаттарына оң таасирин тийгизет. Жатаканада жашаган студенттер үчүн эртең мененки тамактын бекер берилүүсү мактоого ылайыктуу. Анкени башка эч бир жерде мындай мүмкүнчүлүктөр жок. Бирок өкүнүчтүүсү ошого карабастан студенттердин эртең мененки тамакты өткөрүп жиберүүсү анкетанын жыйынтыгында белгилүү болду. Эртең мененки тамактануу убагын өткөрүп жиберүү себептеринен эң эле популярдуу жообу табиттин жоктугу болду 22,8 %, убакыттын аздыгы 20,4%, эртең менен ойгоно албайм дегендер 11,1 % белгилеген. Дагы бир себеби үй-бүлөсүндө балким эртең мененки тамака көп көңүл бурулбайт жана эч ким эртең менен тамактанбайт. Анткени көпчүлүк үй-бүлөлөр эртең менен тамактанбастан, баары өз ишине, окуусуна кетип тарап кетишет.

Жогорку окуу жайындагы студенттик мезгил студенттердин келечектеги тамактануу адаттары калыптана турган мезгил болуп саналат. Университетте алган билими менен биргеликте активдүү спорттук жашоосун улантуусун, туура тамактануу адаттарын өздөштүрүүсүн студенттин ийгилиги катары карап кетүүгө болот. Анткени спорт активдүү жашоонун эң баалуу куралы. Студенттердин активдүү, сергек жашоосу үчүн тамеки тартуу, алкогольдук ичимдиктерди ичүү адаттары да өтө маанилүү деп эсептелет. Биздин изилдөөгө катышкан студенттердин 96 %-ы тамеки тартпагандыгы жана 95 %-ы ичимдик ичпегендиги аныкталды. Бул көрсөткүчтөр абдан кубандырат.

Изилдөөнүн жыйынтыгына карата сунуштар төмөндөгүчө:

- Университет ашканалары жана кантиндерде пайдалуу тамак-аштардын сатылуусу;
- Студенттердин туура тамактануу адаттары, келечекте ден соолуктарынын чың болуусу жана ар түрдүү оорулардын алдын алуу жагынан өтө маанилүү болгондуктан, тамактануу боюнча билимдин берүүлүсү;



- Жогорку окуу жайларда (ЖОЖ) үзгүлтүксүз туура тамактануу, суу ичүү боюнча кыска мөөнөттүү конференция, сүйлөшүүлөрдү уюштуруу;
- Тең салмактуу тамактануунун маанилүү факторлорунун бири болгон үч маал жетиштүү өлчөмдө тамактанууну адатка айлантуу;
- Эртең мененки тамактануу убагын өткөрүп жиберүүдөн качуу, тескерисинче күндү эң сонун эртең мененки тамактануу менен баштоо;
- Студенттердин муктаждыктарын канааттандыруу үчүн стипендияларды берүү жана көбөйтүү;
- Университет ашканасы, кантиндеринде тамактануу мүмкүнчүлүктөрүн жакшыртуу

Азыркы учурда жаштар арасында социалдык медиаларды колдонуу өтө актуалдуу болуп жаткандыктан, туура тамактануу адаттары боюнча кыскача видеолордун социалдык медиаларда реклама сыяктуу чыгып туруусу, жаштар арасында туура тамактануу адаттарын калыптандырууга жардам берет. Андыктан жаштарда туура эмес тамактануу адаттарынын калыптанышуусу, жаштардын же ата-энелердин гана эмес, мамлекеттин чоң көйгөйү катары эсептелет. Демек жаштардын тамактануу адаттарын изилдөө жана ага жараша сунуштарды киргизүү, сунуштарды киргизип гана койбостон аларды ишке ашыруу мамлекетибиздин өсүп-өнүгүүсү жана келечектеги муундарыбыздын дени сак, билимдүү болуусу үчүн өтө маанилүү жана актуалдуу деп эсептейбиз.

Колдонулган адабияттар:

Abu-Hussein, L. A. (2017). Awareness of healthy daily nutrition habits among adults. *Journal of Biology, Agriculture and Healthcare*, 7, 15-24.

Tayfun A., Turganbaeva N., Isakova D. (2021) Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışları Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9 (1), 366-376

Tarabashkina O. S., Valeeva A. A. (2019) Why the insufficient nutrition of children continues to be the norm in Kyrgyzstan? A qualitative study of mothers' attitudes, norms, beliefs and practices. *Monitoring of Public Opinion : Economic and Social Changes*. No. 2. P. 115—140. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2019.2.06>.

Osyak S.A., Sokolova Ye.V., Chistov R.S., Yakovleva Ye.N. (2014) The factors affecting students' healthy lifestyle. "Modern Problems of Science and Education. Surgery, 4. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=13905> (date of the application:25.09.2023).

Deveci, B., Deveci B., Avciurt C. (2017) Yeme Davranışları: Gastronomi ve Mutfak Sanatları Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*.5/3: (2017) 118-134. DOI: 10.21325/jotags.2017.86

İkiz, N. A. (2019). TFEQ-R21 ile Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının İncelenmesi, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (2), 968-979