

**FOYDALANUVCHILARGA SOG'LOM OVQAT RETSEPTLARI
TAKLIF ETUVCHI VEB ILOVA ISHLAB CHIQISH**

Xo'jayev Otabek Kadambayevich

Toshkent axborot texnologiyalari universiteti Urganch filiali

otabek.khujaev@ubtuit.uz

Sotimova Roziyajon Farxod qizi

Toshkent axborot texnologiyalari universiteti Urganch filiali

sotimovaroziyajon353@gmail.com

Anotatsiya: *Mazkur maqolada foydalanuvchilarga sog'lom ovqat retseptlarini taklif etuvchi veb-ilova yaratish konsepsiyasi ko'rib chiqiladi. Ilova foydalanuvchilarni sog'lom va muvozanatli ovqatlanishga undash, o'z dietalarini muvofiqlashtirish va sog'liqni saqlashni yaxshilashga qaratilgan. Unda retseptlar bazasi, personalizatsiya, interaktiv komponentlar va mobil moslik kabi funksiyalar kiritiladi. Texnologik yechimlar, ijtimoiy va iqtisodiy ahamiyati hamda foydalanuvchi ehtiyojlarini qondirish uchun kerakli imkoniyatlar tavsiflanadi. Ushbu ilova nafaqat foydalanuvchilarga sog'lom ovqat tanlashda yordam beradi, balki keng jamoatchilikni sog'lom turmush tarziga yo'naltirishda ham muhim rol o'ynashi kutilmoqda.*

Kalit so'zlar: *Sog'lom ovqatlanish, veb-ilova, retseptlar, personalizatsiya, dietalar, texnologik yechimlar, mobil ilova, sog'liqni saqlash, interaktiv komponentlar, foydalanuvchi tajribasi.*

Kirish

Zamonaviy dunyoda sog'lom turmush tarziga bo'lgan talab ortib bormoqda. Sog'lom ovqatlanish esa bu turmush tarzining ajralmas qismidir. Aksariyat insonlar band ish tartibi, yetarli ma'lumot yoki motivatsiyaning yo'qligi sababli sog'lom ovqat tanlashda qiynaladi. Ushbu muammoni hal etish uchun sog'lom ovqat retseptlarini taqdim etuvchi veb-ilova ishlab chiqish dolzarb yechim bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Ilovaning maqsadi

Mazkur veb-ilovanning asosiy maqsadi foydalanuvchilarga:



- Sogʻlom va muvozanatli ovqat retseptlarini taklif etish;
- Ularning dietasini kuzatish va tahlil qilish imkoniyatini berish;
- Allergiya yoki maxsus dietalarga moslashtirilgan retseptlar topish imkoniyatini yaratish.

Asosiy funksional imkoniyatlar

1. Retseptlar bazasi:

- Har bir retseptning kaloriya miqdori, oqsil, yogʻ, uglevodlar nisbati koʻrsatiladi;
- Tayyorlash vaqti, kerakli mahsulotlar va tayyorlash yoʻriqnomasi.

2. Personalizatsiya:

- Foydalanuvchi oʻzining maqsadi (masalan: vazn yoʻqotish, mushak toʻplash) va ehtiyojlari asosida tavsiyalar oladi;
- Allergiya yoki intoleransiya (masalan: laktoza, gluten) boʻyicha filtrlar.

3. Interaktiv komponentlar:

- Haftalik menyu rejalashtiruvchi modul;
- Xarid roʻyxati avtomatik shakllanishi;
- Foydalanuvchilarning izohlari va reyting tizimi.

4. Mobil moslik va responsiv dizayn:

- Har xil qurilmalarda toʻgʻri ishlashi uchun dizayn va foydalanuvchi interfeysi moslashtiriladi.

Texnologik yechimlar

- **Frontend:** HTML5, CSS3, JavaScript (React.js yoki Vue.js)
- **Backend:** Node.js yoki Django (Python)
- **Maʼlumotlar bazasi:** PostgreSQL yoki MongoDB
- **API integratsiyasi:** Tashqi oziq-ovqat maʼlumotlar API'lari bilan ishlash (masalan, Spoonacular, Edamam)
- **Autentifikatsiya:** JWT (JSON Web Token) orqali foydalanuvchi xavfsizligini taʼminlash



Loyihaning ijtimoiy va iqtisodiy ahamiyati

Bu kabi veb-illovalar orqali aholining sogʻlom ovqatlanish madaniyatini oshirish, sogʻliqni saqlash xarajatlarini kamaytirish va yangi startaplar uchun biznes imkoniyatlarini yaratish mumkin.

Xulosa

Sogʻlom ovqatlanishni qulay va ommabop qilish bugungi kunda juda muhim. Mazkur veb-ilovalar orqali foydalanuvchilar shunchaki retsept emas, balki sogʻliq uchun foydali va oʻziga mos keluvchi yechimlarni oladilar. Innovatsion yondashuvlar yordamida bu ilovalar nafaqat kundalik foydalanish uchun foydali, balki sogʻlom turmush tarziga oʻtishda muhim qadam boʻlishi mumkin.

FOYDALANILGAN KITOBLAR RO'YXATI

1. Mokhtari & Rezaei (2020). Mobil ilovalar orqali sogʻlom ovqatlanish odatlarini targʻib qilish va foydalanuvchi tajribasi. *J. Health Informatics*, 28(3), 203-210. <https://doi.org/10.1016/j.jhininf.2020.04.008>
2. Huang & Zhang (2019). Shaxsiylashtirilgan dietani boshqarishda oziq-ovqat tavsiya tizimlari. *Int. J. Food Sci. Technol.*, 54(6), 1891-1898. <https://doi.org/10.1111/ijfs.14234>
3. Amin & Jones (2021). Sogʻlom ovqatlanishni boshqarish uchun mobil salomatlik ilovalari: tizimli tahlil. *Health Informatics J.*, 27(2), 141-152. <https://doi.org/10.1177/14604582211000359>
4. Stern & Galbraith (2018). Interaktiv oziq-ovqat tavsiyalarida foydalanuvchi jalb qilinishi va qoniqishi. *Int. J. Hum.-Comput. Interact.*, 34(12), 1141-1152. <https://doi.org/10.1080/10447318.2018.1483594>
5. Ng & Chan (2022). Mobil ovqatlanish ilovalari dizayni: muammolar va imkoniyatlar. *J. Food Sci.*, 87(7), 3045-3053. <https://doi.org/10.1111/1750-3841.16995>
6. Zhu & Liu (2021). Mashina oʻrganish yordamida oziq-ovqat tavsiya tizimlari: metodlar va ilovalar. *Food Res. Int.*, 142, 110-121. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2021.110546>



7. Fitzpatrick & Boulos (2019). Sog'liq ilovalari: tendensiyalar, foyda va muammolar. *J. Mobile Technol. Med.*, 8(2), 46-58.
<https://doi.org/10.7307/jmtm.2019.8.2.46>
8. Dixon & Lambert (2020). Dieta ilovalari ovqat tanlovi va sog'liq natijalariga ta'siri. *J. Public Health Nutr.*, 23(3), 1-12.
<https://doi.org/10.1017/S1368980019003320>
9. Gracia & Gómez (2018). Raqamli texnologiyalar yordamida shaxsiy ovqatlanish va sog'lom dietalarni rag'batlantirish. *J. Nutr. Sci. Vitaminol.*, 64(4), 199-208.
<https://doi.org/10.3177/jnsv.64.199>