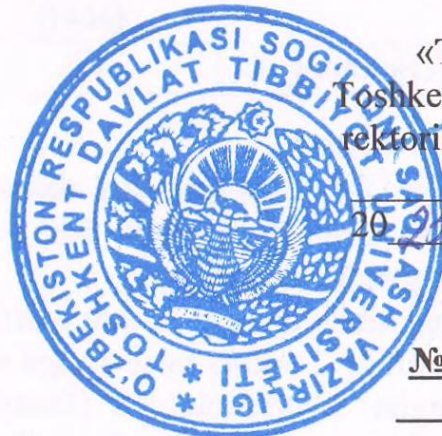


**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI**

TOSHKENT DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI



«TASDIQLAYMAN»

Toshkent davlat tibbiyot universiteti
rektori Sh.A.Boymuradov

20__ yil « 02 » 07

Ro‘yxatga olindi:

№ Bakalavriat

OXI -60910600 - 1.20

**NUTRITSIOLOGIYA (DIETOLOGIYA)
O‘QUV DASTURI**

Bilim sohasi	900 000	– Sog‘liqni saqlash va ijtimoiy ta’minot
Ta’lim sohasi:	910 000	– Sog‘liqni saqlash
Ta’lim yo‘nalishlari:	60910600	– Oliy hamshiralik ishi

Fan/Modul kodi ND1403	O‘quv yili 2025/2026	Semestr 4	ECTS-Kreditlar 3	
Fan/Modul turi Majburiy	Ta’lim tili O‘zbek		Xaftadagi dars soatlari 3	
1.	Fan/Modul nomi	Auditoriya mashg‘ulotlar (soat)	Mustaqil ta’lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Nutritsiologiya (Dietologiya)	45	45	90
2.	<p>I. Fanning mazmuni</p> <p>Nutritsiologiya (Dietologiya) fan dasturi O‘zbekiston Respublikasi Davlat ta’lim standarti va oliy hamshiralik ishi bakalavriat ta’lim yo‘nalishi malaka talablariga asoslangan holda tuzilgan.</p> <p>Ushbu dastur tibbiyot oliy o‘quv yurtlarining oliy malumotli hamshiralar tayyorlash fakultetining 2 – kurs talabalariga nutritsiologiya modulidan talim berish uchun mo‘ljallangan. Nutritsiologiya (Dietologiya) modulining dasturi asosida o‘qitish jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llagan holda, bakalavr hamshiralarning nutritsiologiya bo‘yicha nazariy bilimlari, bemorlarga va sog‘lom insonlarga to‘g‘ri ovqatlanisni tashkil qilishda amaliy ko‘nikmalarni o‘rgatib va o‘zlashtirgan ko‘nikmalarini zamonaviy tibbiy texnologiyalar orqali klinik amaliyot bilan uyg‘unlashtirgan holda qo‘llashga imkon yaratadi.</p> <p>Nutritsiologiya (Dietologiya) moduli oliy hamshiralik ishi ta’lim yo‘nalishi o‘quv rejasining klinik fanlar blokiga oid bo‘lib, 2 – kursda o‘qitiladi. Nutritsiologiya modulini TEST sinovlari bilan yakunlanishi yaxshi samara beradi.</p> <p>Nutritsiologiya (Dietologiya) modulini o‘qitishda anatomiya, klinik anatomiya, fiziologiya, patologiya, klinik farmakologiya, hamshiralik ishi kabi fanlar nazariy zamin bo‘lib xizmat qiladi.</p> <p>Nutritsiologiya (Dietologiya) fanining o‘zi esa oliy hamshiralik ishi ta’lim yo‘nalishida klinik modullardan hamshiralik ishi, terapiyada hamshiralik ishi, patologiya, fiziologiya, gerontologiyada hamshiralik ishi uchun zamin bo‘lib xizmat qiladi.</p> <p>Fanni o‘qitishdan maqsad – ovqatlanishini tashkil etish qonuniyatlari va qoidalari, ovqatlanishning turli jihatlari, insonni ovqat tanlash sabablarini o‘rganishdan tortib, ovqatning tarkibi, ovqatlanish jarayoni, xujayra ichidagi oziqlanish myxanizmlari, har xil turdagi oziq - ovqat maxsulotlarining o‘zaro va organizm salomatligiga ta’siri haqidagi nazariy bilimlarini o‘rgatish.</p> <p>Fanning vazifasi – sog‘lom odam va bymorlar ovqatini tashkil qilishda bymoring organizmi moddalar almashinuvini xususiyatlarini, talabalarga bemor va uning qarindoshlariga ovqatlantirish usullari, tartibi, tarkibi, sifati, energetik qiymati ko‘rsatkichini, bemorga uni surunkali kasalliklarini hisobga olgan holda,</p>			

to'la qiymatli ovqatlanishni tavsiya etishni, kasalliklarni oldini olishda nutriyentlarni ahamiyatini o'rgatish kabi masalalarni yoritadi.

II. Asosiy nazariy qism

II. I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

1-Mavzu. Nutritsiologiya (Dietologiya) faniga kirish. Nutritsiologiya (Dietologiya) ning maqsadi va vazifalari. Ratsional (sog'lom) ovqatlanish asoslari. Ovqatlanishning dastlabki yunon-Rim antik davridan o'rta asrlarga qadar to'liq tushunchalari: ovqatlanish g'oyalarning evolyutsiyasi. Olimlarning ovqatlanishga doir fanini rivojlantirishga qo'shgan hissasi. JSSTning zamonaviy insonning ovqatlanish maqsadlari to'g'risidagi fikri. Oziq - ovqat mahsulotlarining kombinatsiyasi sog'lom ovqatlanish tuzilishining asosidir. Shaxsiy sog'lom ovqatlanish qoidalari.

2-mavzu. Makronutrientlar. Oqsil, yog' va uglevodlar haqida umumiy tushuncha, ularning tuzilishi, tarkibi, klassifikatsiyasi, vazifasi, ozuqaviy qiymati, manbalari organizmning ularga bo'lgan ehtiyoji.

3-Mavzu. Mikronutrientlar. Vitaminlar va ularning inson ovqatlanishida tutgan o'rni, vitaminlar klassifikatsiyasi, ularga bo'lgan ehtiyoj, avitaminoz, gipo va gipervitaminozlar. Mineral moddalarning umumiy vazifasi, klassifiatsiyasi, ularning fiziologik ahamiyati, suv-tuz almashinuvi.

4-Mavzu. Davolovchi (parhez) ovqatlanish asoslari. Zamonaviy parhez ovqatlanish va uning o'ziga xos belgilari. Parhez ovqatlanishining qonun-qoidalari. Parhez stollarining nomenklaturasi. Parhezlarning yangi nomenklaturasi. DPM va sanatoriy-kurort muassasalarida parhez ovqatlanishini tashkil etishga talablar. Parhez ovqatlanish bo'yicha kengashning asosiy vazifalari.

Vitaminlar. Vitaminlarning turlari. Vitaminlarning ovqatlanishdagi ahamiyati. Ratsiondagi vitaminlar va vitamin yetishmasligining oldini olish. Vitaminlarning fiziologik rolining umumiy xususiyatlari. Vitaminlarga ehtiyoj. Vitamin yetishmovchiligi: avitaminoz va gipovitaminoz. Kulinar qayta ishlov paytida vitaminlarning saqlanishi va yo'qolishi. Vitamin yetishmovchiligining profilaktikasi.

5-Mavzu. Ovqatlanish haqida nazariyalar. Ovqatlanish haqida afsonalar. Maxsus parhezlar. Maxsus davolovchi parhezlar. Ovqatni ko'tara olmaslik.

Fandagi ma'ruza mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha umumiy ko'rsatma va tavsiyalar:

- Ma'ruzalar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyalarda akademik guruhlar oqimi uchun o'qiladi.
- ma'ruza maqsadini aniq belgilab olish;
- o'qituvchining innovatsion pedagogik faoliyati bo'yicha bilimlarni chuqurlashtirish imkoniyatlariga talabalarda qiziqish uyg'otish;
- talabani nazariy-metodik jihatdan tayyorlash.

III. Amaliy mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar:

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1-mavzu. Aholi haqiqiy ovqatlanishini o'rganish usullari.

2-mavzu. Organizmning quvvat sarflanishini baholash usullari.

3-mavzu. Oziq-ovqat mahsulotlarini sifatlilik belgilariga baho berish, ularni saqlashga qo'yiladigan talablar.

4-mavzu. Turli aholi guruhlari uchun oziq-ovqat mahsulotlari va ozuqa moddalariga bo'lgan me'yorlar.

5-mavzu. Taomnoma tuzish me'zonlari va qoidalari. Parhez ovqatlanishda tavsiyaga asosiy talablar. Parhezning ilmiy asoslanganligi. Parhez ovqat mahsulotlari. Parhez stollari.

6-mavzu. Ovqat ratsioniga gigienik baho berish.

7-mavzu. Dietolog hamshira yuritadigan me'yoriy hujjatlar va yuritilish tartibi.

8-mavzu. Oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligi. Oziq-ovqat mahsulotlarida GMO va GMI: tibbiy aspektlari va foydalanish. Oziq-ovqat mahsulotlarining begona kimyoviy moddalar bilan zararlash. Oziq-ovqat tarkibidagi pestitsidlar va nitratlarning organizmga ta'siri. Zamonaviy sharoitda inson ovqatlanishining xususiyatlari. Biologik faol qo'shimchalardan (BFQ) foydalanishning dolzarbligi. Oziq-ovqat mahsulotlarida oziq-ovqat qo'shimchalarining o'rni va organizmga ta'siri.

Fandagi amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha umumiy ko'rsatma va tavsiyalar:

Amaliy mashg'ulotlar multimedia qurilmalari jihozlari bilan jihozlangan auditoriyalarda va somatik bo'limlarda, bo'lim oshxonalarida, palatada kuratsiya o'tkazish orqali har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlarda faol va interfaol usullar qo'llaniladi. Hamshiralik ishi moduli amaliy mashg'ulotlarining so'ngida hamshiralik kasallik tarixini yozish va interpretatsiya qilish;

Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishda quyidagi didaktik tamoyillarga amal qilinadi:

- Amaliy mashg'ulotlarni maqsadini aniq belgilab olish;
- O'qituvchining innovatsion pedagogik faoliyati bo'yicha bilimlarni chuqurlashtirish imkoniyatlariga talabalarda qiziqish uyg'otish;
- Talabada natijani mustaqil ravishda qo'lga kiritish imkoniyatini ta'minlash;
- Talabani nazariy-metodik jihatdan tayyorlash va h.k.

IV. Amaliy ko'nikmalar ko'zda tutilmagan:

Fandagi amaliy ko'nikmalarni tashkil etish bo'yicha umumiy ko'rsatma va tavsiyalar:

Nutritsiologiya fani bo'yicha klinik amaliyotni davolash profilaktik muassasalarning barcha somatik bo'limlarida olib borish nazarda tutilgan. Bunda talabalar asosiy ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarda olgan bilim va ko'nikmalarini palatada bemorni parvarishlashga oid ko'nikmalar bilan boyitadilar.

Talabalar tomonidan hamshiralik kasallik tarixini kundalik sifatida yuritadilar

va hamshiralik yozuvlarini, hujjatlashtirish ishlarini olib boradilar.

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular

1. Ratsional ovqatlanishning ilmiy asoslari, organizmda oqsil, yog'lar, uglyvodlar, vitaminlarning ahamiyati
2. Organizmda mineral moddalarning ahamiyati (temir, yod, ftor) va uning organizmdagi xususiyatlari.
3. Davolash-profilaktika muassasalarida parhez ovqatlanishni tashkil etish.
4. Xazm a'zolari tizimi kasalliklarida ratsionlarni tuzishda tamoyillari.
5. Yurak qon tomir tizimi kasalliklarida ratsionlarni tuzishda tamoyillari.
6. Nafas a'zolari kasalliklarida ratsionlarni tuzishda tamoyillari.
7. Siydik-ajratish tizimi kasalliklarida ratsionlarni tuzishda tamoyillari.
8. Tayyor ovqat mahsulotlar sifatini nazorat qilish
9. Inson jinsi va yoshiga qarab ozuqani kimyoviy tarkibini muvozanatlashtirilganini baholash va aniqlash.
10. Oziq-ovqat mahsulotlarining nojo'ya ta'sir etuvchi komponentlari.
11. Oziq-ovqat mahsulotlarini ifloslantiruvchi moddalar.
12. Sport va ovqatlanish.
13. Ovqatni ko'tara olmaslik.
14. Ovqat allergiyasi.
15. Talabalar haqiqiy ovqatlanishini o'rganish.

3.

Fandagi mustaqil ta'limni tashkil etish bo'yicha umumiy ko'rsatma va tavsiyalar:

Talaba mustaqil ishini tashkil etishda quyidagi shakllardan foydalaniladi:

Tibbiyot OTM klinikalari va klinik o'quv bazalarida auditoriyadan tashqari tashkillashtirilgan klinik navbatchilikda tasdiqlangan amaliy ko'nikmalarni navbatchi shifokor-pedagog nazoratida son va sifat jixatdan bajarish va navbatchilik daftarlarida aks ettirish;

– Tibbiyot OTM klinikalari va klinik o'quv bazalarida auditoriyadan tashqari tashkillashtirilgan klinik navbatchilikda tasdiqlangan ro'yxat asosida navbatchi shifokor-pedagog nazoratida standartlashtirilgan patsientlar (bemorlar) kuratsiyasini o'tkazish va olib borish, kasallik tarixini yozish va navbatchilik daftarlarida aks ettirish;

– Birlamchi bo'g'in tibbiy muassasalarida aholi orasida to'g'ri ovqatlanishni tashkil etish bo'yicha targ'ibot ishlarida qatnashish;

– Bemorlar kuratsiyasida davolovchi yoki navbatchi shifokor bilan nazorat qilishda ishtirok etish;

– Aholi orasida sanitar oqartuv ishlarni suxbat va ma'ruzalarni o'tkazish;

– Ayrim nazariy mavzularni o'quv adabiyotlari yordamida mustaqil o'zlashtirish;

	<p>– Grafik organayzerlash ishlab chiqish va to‘ldirish; – Krossvordlar tuzish va yechish; – Prezintatsiya va videoroliklar tayyorlash hamda mustakil ish jarayonida keng qo‘llash va h.k. – Fanni faol o‘zlashtirishda talabalarni tanlovlar, ko‘rgazma, anjumanlar va boshqa tadbirlarda ishtirok etish.</p> <p>Tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarning shakllari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ayrim nazariy mavzularni o‘quv adabiyotlari yordamida mustaqil o‘zlashtirish. 2. Berilgan mavzu bo‘yicha axborot tayyorlash. 3. Ilmiy maqola, anjumanga ma’ruza tezislarini tayyorlash. 4. KEYS STADI yechish. 5. Grafik organayzerlar ishlab chiqish va to‘ldirish. 6. Krossvordlar tuzish va yechish. 7. Vaziyatli masalalar yechish. 8. Berilgan mavzu bo‘yicha prezintatsiya tayyorlash.
4.	<p>VI. Fan o‘qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) Fanni o‘zlashtirish natijasida talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> • organizmda quvvat almashinuv jarayoni; • organizmda oqsillar va ularning ahamiyati; • yog‘lar va ularning organizm uchun ahamiyati; • uglyvodlar va vitaminlarning organizm uchun ahamiyati; • ratsional ovqatlanish va uni tashkil etish; • sog‘lom turmush tarzi – salomatlik garovi; • turli kasalliklarda davo ovqatlarining mynyusini tuzish; • davolash muassasalarida bemorlar ovqatini tashkil qilishda kasalligidan kelib chiqqan holda ma’lum ovqat parxezini tayinlash; • to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillari haqida haqida tasavvurga ega bo‘lishi; • nutriyentlar va eubiotiklar tasnifi va tarkibi; • makro- va mikronutriyentlar difitsitini bartaraf etish; • davo ovqat tarkibini, davo ovqatlarini tayyorlashni; • ovqatlarning sifatini nazorat qilishni; • davo ovqatlarni organizmga ta’sir mexanizmini; • xazm tizimining ovqatlanishdagi rolini; • ovqatning xazm bo‘lish mexanizmini; • turli moddalarni almashinuvi malakalariga ega bo‘lishi kerak. • bemor va sog‘lom kishilardan diyet anamnez yig‘ish; • bemor ovqatlanishiga talabnoma yozish; • taomnoma tuzish; • sun’iy yo‘l bilan ovqatlantirishda hamshiraning taktikasi; • tabiiy ovqatlantirish usullarini;

	<ul style="list-style-type: none"> • kunlik portsiionnik yozish • ovqat maxsulotlarini nazorat qilish tyxnikasi kabi <i>klinik amaliy ko‘nikmalariga ega bo‘lishi kerak.</i>
5.	<p style="text-align: center;">VII. Ta’lim texnologiyalari va metodlari</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interfaol o‘yinlar; • Seminar(mantiqiy fikrlash, tezkor savol-javoblar); • Guruhlarda ishlash; • Taqdimotlarni kiritish; • Individual loyihalar; • Jamoa bo‘lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar.
6.	<p style="text-align: center;">VIII. Kreditlarni olish uchun talablar:</p> <p>Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to‘la o‘zlashtirish, tahlil natijalarini to‘g‘ri aks ettira olish, o‘rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va nazorat uchun berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo‘yicha yozma yoki og‘zaki va test ishni muvaffaqiyatli topshirish.</p>
7.	<p style="text-align: center;">Asosiy adabiyotlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Shayxova G.I., Ermatov N.J. Nutritsiologiya. Darslik. – Toshkent. “Yangi asr avlodi”. 2021. 2. Shayxova G.I. Ovqatlanish gigiyenasi. Darslik. – Toshkent. “Tafakkur bo‘stoni”. 2012 . 3. Prof. G.I.Shayxova tahriri ostida. Ovqatlanish gigiyenasi fanidan amaliy mashg‘ulotlar uchun o‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2015. 4. Под ред. проф. Г.И.Шайховой. Учебное пособие к практическим занятиям по гигиене питания. Учебное издание. – Ташкент, 2014.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Тель Л.З., Даленов Е.Д., Абдулдаева А.А., Коман И.Э. Нутрициология: учебник. – Москва. Литтерра, 2018.
2. Мартинчик А.Н., Маев И.В., Янушевич О.О. Общая нутрициология. Учебное пособие. – Москва. МЕДпресс-информ, 2005.
3. “Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to'g'risida“ O'zbekiston Respublikasi qonuni, 2015 yil 26 avgust.
4. “Aholi o'rtasida mikronutriyent yetishmasligi profilaktikasi to'g'risida” O'zbekiston Respublikasi qonuni, 2010 yil 7 may.
5. “Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida” O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrda PQ-4063-son Qarori
6. Baxritdinov Sh.S., Xudoyberganov A.S. // Nutritsiologiya, 2000, 260 b. Ibn Sino
7. Karimov Sh.I, “Sog'lom ovqatlanish-salomatlik mezonlari”-T; “O'zbekiston” NMIU, 2015. 328 b.

Internet saytlar

5. www.ziyonet.uz
6. www.drdautov.ru
7. www.nurse.ru.

Fanning o'quv dasturi Toshkent davlat tibbiyot universitetining 05.06.2025 yildagi 1328-sonli buyrug'i (buyruqning_1__-ilovasi) bilan tasdiqlangan.

8. O'quv-uslubiy departament boshlig'i

F.X.Azizova

Fakultet dekani

S.U.Aliyev

<p>9.</p>	<p>Fan/Modul uchun ma'sullar:</p> <p>N.J.Ermatov – TDTU, “Bolalar, o‘smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrası” mudiri, t. f. d., professor</p> <p>I.O.Otajonov – TDTU, Bolalar, o‘smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrası dotsenti, t.f.d.</p> <p>B.B.Ortiqov – TDTU, Bolalar, o‘smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrası katta o'qituvchisi, PhD.</p>
<p>10.</p>	<p>Taqrizchilar:</p> <p>Ichki taqrizchi:</p> <p>D.Sh.Alimuxamedov – TDTU, “Bolalar, o‘smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrası” mudiri, t. f. d., dotsent.</p> <p>Tashqi taqrizchi:</p> <p>R. K. Solixodjayeva – Tibbiyot xodimlarini kasbiy malakasini rivojlantirish markazining Oliy ma'lumotli tibbiyot hamshiralari kafedrası mudiri, t.f.n., dotsent</p>