

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

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

TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI



«TASDIQLAYMAN»

Toshkent tibbiyot akademiyasi
rektori v.v.b. Sh.A.Boymuradov

2024 yil « 10.05 »

Ro‘yxatga olindi:

№ Bakalavriat

T.PR -60910400; 1.37

**OVQATLANISH GIGIYENASI
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:	60910400	–	Tibbiy profilaktika ishi

Toshkent -2024

Fan/Modul kodi OG16-1015		O'quv yili 2024/2025; 2025/2026; 2026/2027	Semestr 6-7-8-9-10	ECTS/Kreditlar 15	
Fan/Modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek/rus		Haftadagi dars soatlari 38 kun 6 soat	
1.	Fan/Modul nomi	Auditoriya mashg'ulotlar (soat)		Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Ovqatlanish gigiyenasi	225		225	450
<p>I. Fanning mazmuni</p> <p>Ushbu dastur O'zbekiston Respublikasi Davlat ta'lim standarti va bakalavriat ta'lim yo'nalishi malaka talablariga asoslangan holda tuzilgan. Ushbu dastur asosida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni o'qitish jarayoniga tadbir etib, talabani nazariy ma'lumotidan boshlang'ich amaliy ko'nikmalarni bajarishga o'rgatib va orttirilgan ko'nikmalarni zamonaviy tibbiy texnologiyalar orqali klinik amaliyot bilan uyg'unlashtirgan holda mustaqil ravishda bemorlarni tashxislash va qabul qilishga zamin yaratib beradi. Dasturning maqsad va vazifalarini yechimi yakunida talaba gorizontal va vertikal integratsiya jarayonlarida olgan bilim va amaliy ko'nikmalarni uyg'unlashtirib, yetuk, raqobatbardosh, mustaqil fikrlash qobiliyatiga ega bo'lgan sanitar vrachi bo'lib shakllanadi.</p> <p>2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-4887- sonli «Aholining sog'lom ovqatlanishini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida» va PQ-4891- sonli «Tibbiy profilaktika ishlari samaradorligini yanada oshirish orqali jamoat salomatligini ta'minlashga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida», «Oziq-ovqat maxsulotlari sifati va xavfsizligi to'g'risida», «Aholi o'rtasida mikronutrient yetishmasligi profilaktikasi to'g'risida»gi, qarorlari ijrosini ta'minlash, mamlakatimizda aholining turli qatlamlari orasida yuqori ishlash qobiliyatini ta'minlash va turli yuqumli va somatik kasalliklarni oldini olish borasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va umr ko'rish davomiyligini uzaytirish, yuqumli bo'lmagan kasalliklarni oldini olish borasida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Yuqumli bo'lmagan kasalliklarning profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida» qarorining ijrosi borasida yuqori malakali tibbiy kadrlarni tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada yuqori ma'suliyat sog'liqni saqlash tizimining profilaktik tibbiyot yo'nalishidagi mutaxassislarga qaratilgan. Profilaktik tibbiyotning asosi</p>					

ovqatlanish gigienasi moduli bo'lib, uning asosiy vazifalaridan biri aholi salomatligini saqlash, ovqatdan zaxarlanishlarni oldini olish, aholini sifatli va xavfsiz oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlashni nazorat qilish va monitoringini olib borishga qaratilgan.

Ovqatlanish gigienasi – sog'lom va bemor odamlarning ratsional (optimal) ovqatlanishini tashkil etish qonuniyatlari va qoidalari haqidagi moduldir. Uning doirasida turli aholi guruhlarining ovqatlanishini optimallashtirish va oziq-ovqat manbalari, xom-ashyolari va mahsulotlari ishlab chiqarilishi va aylantirilishining barcha bosqichlaridagi sanitariya muhofazasi bo'yicha ilmiy asoslar va amaliy tadbirlar ishlab chiqishdan iborat.

Ovqatlanish gigienasining asosiy jihatlari fiziologik jarayonlar, hazm qilishning biokimyoviy mexanizmlari, ovqat hazmlanishi va nutrientlar hamda oziq-ovqat mahsulotlaridagi boshqa tarkibiy qismlarning hujayraviy metabolizatsiyasi, shuningdek, nutriogenomika, ya'ni genlar ekspressiyalanishining alimentar regulyatsiyasi asoslarini o'rganish bilan bog'liqdir.

Ovqatlanish gigienasi moduli aholi salomatligini belgilovchi muhim omillardan biridir. To'g'ri ovqatlanish aholini turli qatlamlarining me'yorida o'sishi va rivojlanishini ta'minlab, kasalliklar profilaktikasi, odamlarning umri uzayishi, ish qobiliyati oshishiga ko'maklashadi va ularning atrof-muhitga teng moslashishi uchun sharoit yaratadi.

Fanni o'qitishdan maqsad – Ovqatlanish gigienasi moduli nazorat ostidagi ob'ektlarda davlat sanitariya nazorati olib borish uchun nazariy va amaliy tayyorgarlikni ta'minlash, mulkchilikning shakllaridan qat'iy nazar oziq-ovqat korxonalarida Davlat sanitariya nazorati o'tkazishda amaliy ko'nikmalarni o'rgatish. Buning uchun mahsulotlar xavfsizligining tibbiy-biologik mezonlari, oziq-ovqat mahsulotlarining sanitar-kimyoviy ekspertizasi, ovqatlanish xarakteri bilan bog'liq bo'lgan aholi salomatlik holati, alimentar kasalliklarni oldini olish va aholi ovqatlanishini ratsionallashtirishni o'rgatish kerak.

Fanning vazifasi – mahsulotlar xavfsizligining tibbiy-biologik mezonlari; oziq-ovqat mahsulotlarining sanitar-kimyoviy ekspertizasi; ovqatlanish xarakteri bilan bog'liq bo'lgan aholi salomatlik holati; aholi orasida sog'lom ovqatlanish borasidagi sanitariya maorifi ishlarni targ'ibot qilishga o'rgatish; alimentar kasalliklarni oldini olish va aholi ovqatlanishini ratsionallashtirishni o'rgatish.

II. Asosiy nazariy qism

II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

6-semestr:

1-mavzu. Nutritsiologiya va ovqatlanish gigienasi o'rgati haqida asosiy tushunchalar, ovqatlanish gigienasi o'rgatining tarixi.

Ovqatlanish gigienasi o'rgatining rivojlanishining asosiy bosqichlari va yo'llari. Ovqatlanish gigenasi o'rgatining rivojlanish tarixi;

2-mavzu. Ovqatlanish nazariyalari

Ovqatlanish nazariyasiga asosan, inson ratsioni quvvati bo'yicha ham, shuningdek, alohida nutrientlar va biologik faol moddalar bilan muvozanatlashtirilgan bo'lishiga karatilgan ma'lumotlarni bayoon etish;

3-mavzu. Sog'lom ovqatlanish mezonlari

Aholi orasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ibot etishga qaratilgan. Aholini sog'lomlashtirish, sog'lom turmush tarzini keng targ'ibot etish davlatimiz siyosatini asosiy yo'nalish hisoblanib, u doimo e'tiborda bo'lib kelmoqda;

4 –mavzu. Ratsional va mutanosib ovqatlanish

Ratsional ovqatlanishning asosiy mezonlari va mahsulotlar ta'minotining me'yorlari. Alimentar noinfektsion kasalliklar va ularning profilaktikasi. Issiq iqlim sharoitida ovqatlanish normalarining xususiyatlari.

7-8 semestr:

5-mavzu. Oqsil, yog' va uglevodlarning ovqatlanishdagi ahamiyati

Oqsil, yog' va uglevodlarning inson uchun ahamiyati. Oqsil, yog' va uglevodlarning ozuqaviy va biologik qiymati Oqsil, yog' va uglevodlarga bo'lgan ehtiyojini me'yorlash mezonlari. Oqsil, yog' va uglevodlarning ozuqaviy va biologik qiymati; Organizmning Oqsil, yog' va uglevodlarga ehtiyojini me'yorlashtirish mezonlari;

6-mavzu. Vitamin va mineral elementlarning ovqatlanishdagi ahamiyati

Vitamin va mineral elementlarning mutanosibligi, tashqi muhitning salbiy ta'siriga organizmning chidamligini oshirishda Vitamin va mineral elementlarning ahamiyati. Vitamin va mineral elementlarning inson uchun ahamiyati. Vitamin va mineral elementlarning manbalari. Organizmning vitamin va mineral elementlarga bo'lgan ehtiyojini me'yorlash mezonlari;

7 –mavzu. Sut va sut mahsulotlarining aholi ovqatlanishidagi ahamiyati

Sut va sut mahsulotlari, ularni aholi ovqatlanishdagi ahamiyati. Sut va sut mahsulotlarini ozuqaviy va biologik qiymati. Sut mahsulotlarini sanitar - gigienik va toksikologik ahamiyati. Sut mahsulotlarini xavfsizlik mezonlari.

8-mavzu. Go'sht mahsulotlarini, ularni ovqatlanishdagi ahamiyati

Go'sht mahsulotlarini ozuqaviy va biologik qiymati Aholi ovqatlanishida go'shta, dengiz va baliq mahsulotlarini ahamiyati. Gelmentlar go'sht orkali yuqadigan kasalliklar. Ularni epidemiologik va toksikologik ahamiyati. Go'sht mahsulotlarni xavfsizlik muammolari.

9-mavzu. Baliq va baliq mahsulotlari. Baliq va dengiz mahsulotlarini ozuqaviy va biologik qiymati. Aholi ovqatlanishida dengiz va baliq mahsulotlarini ahamiyati Gelmentlar va baliq orkali bo'ladigan kasalliklar. Ularni epidemiologik va toksikologik ahamiyati. Baliq va dengiz mahsulotlarini sanitar-gigienik xavfsizlik mezonlari;

10 -mavzu. O'simlik ovqat mahsulotlarini ozuqaviy va biologik qiymati. Ularning epidemiologik va toksikologik tarifi. Ratsional ovqatlanishni xozi pitaniya ili teoriya sbalansirovannorgi zamon nazariyasiga va mutanosiblik qoidalariga xarakteristika berish.

9-10 semestr:

11 -mavzu. Meva va sabzovotlar, ularning epidemiologik va toksikologik tasnifi, xarakteristikasi. Meva va sabzovotlar mahsulotlarini ozuqaviy va biologik qiymati. Meva va sabzovotlarni sanitar - igienik va toksikologik ahamiyati. Meva va sabzovotlarni xavfsizlik mezonlari.

12-mavzu. Aholi ovqatlanish holatini salomatlikka ta'sirini igienik asoslash. Baxolash jarayonida amalga oshiriladigan ovqatlanish xolati taxlili buyicha bilimlarni yetkazish: Faktik ovqatlanish; Salomatlik holati; Ekologik holat statusi.

13-mavzu. Issiq iqlim sharoitida ovqatlanishni o'ziga xos xususiyatlari. uzoq muddatli ekspeditsiyaga va ekstremal sharoitlarda ovqatlanish muammolari

14 -mavzu. Aholi ayrim guruhlar ovqatlanishini qilishning igienik aspektlari. Aholini yoshi jinsi va faoliyatiga ko'ra mehnat intensivligi tasnifi aqliy hamda jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilarni ratsional ovqatlanishiga igienik talablar;

15-mavzu. Homilador va emizikli ayollar ovqatlanishining igienik aspektlari. Homilador va emizuvchi ayollar ovqatlanishini me'yorlashtirish mezonlari. Homilador va emizuvchi ayollar ratsional ovqatlanishiga igienik talablar;

16-mavzu. Keksa yosh va nuroniylar ovqatlanishi

O'zbekiston Respublikasida qariyalarni ijtimoiy himoyalash uchun qo'llaniladigan choralalar. Gerontologiya alimentar muammolari. Qariyalarda modda almashinuvining o'ziga xos fiziologik o'zgarishlari, yosh bo'yicha tasnif. Qariyalar ovqatlanishiga qo'yiladigan igienik talablar.

17-mavzu. Ovqatdan zaharlanish va uni oldini olish

Ovqatdan zaharlanish haqidagi hozirgi zamon ta'limoti. Ovqatdan zaharlanish tasnifi. Ovqatdan zaharlanish xodisalarini muammolari va ularni oldini olishda halqaro va milliy dasturlar.

18-mavzu. Profilaktik ovqatlanish asoslari

Profilaktik ovqatlanish mezonlari. Profilaktik ovqatlanish haqida tushuncha. Ovqatni parhez va farmakologik xususiyati. Noqulay mikroiklim sharoitidagi ishchilar ovqatlanishini tashkil qilishni asosiy mezonlari.

19-mavzu. Parhez va davolovchi profilaktik ovqatlanish asoslari

Ishlab chiqarish va atrof-muhitni noqulay ta'sirini alimentar profilaktikasi usullari. Profilaktik ovqatlanishni tayinlanish turlari. Xavfli va o'ta xavfli ishlab chiqarish korxonalarida davolovchi profilaktik ovqatlanish.

20-mavzu. Aholi salomatligini alimentar xavfli manbalari, oziq-ovqat korxonalarida sanitar-epidemiologik xavfli manbalar. Aholi salomatligiga ta'sir etuvchi alimentar xavfli manbalarni va oziq-ovqat korxonalarida mavjud bo'lgan tahlika omillarni o'rgatish. Mikrobiologik, kimyoviy, radiatsion tahlika omillarini talabalarga tushuntirish.

21-mavzu. Sivilizatsiya kasalliklarini alimentar muammolari. sivilizatsiya kasalliklari va ularni alimentar profilaktikasini tushuntirish. sivilizatsiya kasalliklari va ularni alimentar profilaktikasini talabalarga o'rgatish.

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

Amaliy mashg'ulotlar uchun quydagi mavzular tavsiya etiladi:

6-semestr:

1 mavzu. Ovqatlanish gigienasi o'rgatining maqsadi, vazifalari va asosiy tushunchalari;

2 mavzu. Aholining ovqatlanishini o'rganish usullari;

3 mavzu. Ovqatni energetik adekvatligini taxlil qilish;

4 mavzu. Kunlik energetik sarfini adekvatligini aniqlash;

5 mavzu. Asosiy modda almashinuvi, ovqat hazm qilish va quvvatni aniqlash;

6 mavzu. Organizmni oziq moddalarga bo'lgan ehtiyojini aniqlash;

7. mavzu. Ozuqaviy qiymati yuqori mahsulotlarning ahamiyati;

8 mavzu. Oziq-ovqat mahsulotlarining gigienik tekshirish ekspertizasi

7-8-semestr:

1 mavzu. Oziq-ovqat mahsulotlarining tibbiy-biologik talabalari

2 mavzu. Don va un mahsulotlarini sanitar-gigienik ekspertizasi

3 mavzu. Non mahsulotlarini sanitar gigienik ekspertizasi

- 4 mavzu.** Sut mahsulotlarini gigienik tekshirish
- 5 mavzu.** Go'sht mahsulotlarini gigienik tekshirish
- 6 mavzu.** Kolbasa mahsulotlarini gigienik tekshirish
- 7 mavzu.** Konserva mahsulotlarini gigienik tekshirish
- 8 mavzu.** Yaxna ichimliklarni gigienik tekshirish
- 9 mavzu.** Baliq mahsulotlarini gigienik tekshirish
- 10 mavzu.** Yog' mahsulotlarini gigienik tekshirish

9-10-semestr:

- 1 mavzu.** SEO va JSM OG bo'limi ishini rejalashtirish va tashkiliy-uslubiy ishlar
- 2 mavzu.** Savdo korxonasi qo'yilgan gigienik talablar va sanitar-gigienik tekshirish
- 3 mavzu.** UOKlarga gigienik talablar va sanitar-gigienik tekshirish
- 4 mavzu.** Dexqon bozorlari va bozor qoshidagi ovqatlanish shahobchalarga qo'yilgan gigienik talabalar va sanitariya nazorat
- 5 mavzu.** Don mahsulotlari ishlab chiqarish korxonalariga
- 6 mavzu.** Un mahsulotlari ishlab chiqarish korxonalariga qo'yilgan gigienik talabalar va nazorati
- 7 mavzu.** Non ishlab chiqarish korxonalariga qo'yilgan gigienik talabalar va nazorati
- 8 mavzu.** Sut va sut mahsulotlari ishlab chiqarish korxonalariga qo'yilgan gigienik talabalar va sanitariya nazorati
- 9 mavzu.** Yog' ishlab chiqarish korxonalariga qo'yilgan gigienik talabalar va nazorati
- 10 mavzu.** Go'sht ishlab chiqarish korxonalariga qo'yilgan gigienik talabalar
- 11 mavzu.** Kolbasa mahsulotlari ishlab chiqarish korxonalariga qo'yilgan gigienik talabalar
- 12 mavzu.** Baliq korxonalariga qo'yilgan gigienik talablar va nazorati
- 13 mavzu.** Qandolat mahsulotlari ishlab chiqarish korxonalariga qo'yilgan gigienik talabalar va sanitariya nazorati
- 14 mavzu.** Yaxna ichimliklar ishlab chiqarish korxonalariga qo'yilgan gigienik talabalar va sanitariya nazorati
- 15 mavzu.** Oziq-ovqat mahsulotlari saqlanadigan idishlarning sanitar ekspertizasi
- 16 mavzu.** Mahsulotlarni bakteriologik nazorati
- 17 mavzu.** Ovqatdan zaxarlanish va uning turlari

18 mavzu. Parxez va profilaktik ovqatlanish;

19 mavzu. Ovqat konservantlari va biologik faol qo‘shimchalarni gigienik tekshirish

20 mavzu. Sanitar oqartuv ishlari, ilmiy amaliy ish. Yakuniy nazorat va OSKI.

Amaliy mashg‘ulotlar multimedia qurilmalari jihozlari bilan jihozlangan auditoriyalarda har bir akademik guruhga alohida o‘tiladi. Mashg‘ulotlarda faol va interfaol usullar qo‘llaniladi. “Loyihali o‘qitish”, “Keys-stadi” va boshqa texnologiyalaridan foydalaniladi. Tarqatma materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi.

Amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etish bo‘yicha umumiy ko‘rsatma va tavsiyalar:

Modul bo‘yicha mashg‘ulotlar 50% nazariy (ma‘ruza va amaliy mashg‘ulot) va 50% amaliy qism (o‘quv klinik amaliyot)dan iborat bo‘lgan holda o‘tkaziladi. Amaliy mashg‘ulotning nazariy va amaliy qismi o‘zaro bog‘liq holda o‘tkaziladi.

Amaliy mashg‘ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada bir akademik guruhga bir o‘qituvchi tomonidan o‘tkaziladi.

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

- Amaliy mashg‘ulotlarning 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:

1. Oziq-ovqat korxonalarini ishchi va xizmatchilarini sog‘lomlashtirish tadbirlari rejasini ishlab chiqarish hamda mahsulotlarni ishlab chiqarish, saqlash, tashish va tarqatishda sanitar-gigienik va epidemiologik tadbirlarni yaxshilash;
2. Ovqatdan zaharlanishlarni tahlil qilish va keyinchalik ularga yo‘l qo‘ymaslik tadbirlarini ishlab chiqish;
3. Zararli va o‘ta zararli sharoitli korxonalarda maqsadli davolash–profilaktik ovqatlanishni aniqlash;
4. Aholi orasida sog‘lom ovqatlanish borasida sanitariya maorifi ishlarini

targ'ibot qilish;

5. Ekstremal vaziyatlarda mahsulotlarni biologik va toksik moddalar bilan ifloslanishini oldini olishning shoshilinch epidemiyaga qarshi sanitar–gigienik himoya tadbirlarini qo'llash

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular

6-semestr:

1. Sog'lom ovqatlanish bo'yicha bukletlar va tarqatma materiallar tayyorlash
2. Talabalar haqiqiy ovqatlanishini o'rganish
3. Aholi orasida ovqatlanishni o'rganish va unga baho berish
4. Parhez ovqatlanishni o'rganish va unga baho berish
5. Biologik faol qo'shimchalarni haqida ma'lumot to'plash
6. Boyutilgan mahsulotlarning tarkibini o'rganish

7-8-semestr:

7. Ionli nurlanishlar bilan ishlovchilar uchun profilaktik ratsion tuzish.
8. Issiq sharoitda ishlovchi ishchilar uchun profilaktik ratsion tuzish.
9. Qo'rg'oshin bilan muloqatda bo'lgan uchun profilaktik ratsion tuzish.
10. Pestitsidlar bilan ishlovchilar uchun profilaktik ratsion tuzish.
11. Xrom birikmalari bilan ishlovchilar uchun profilaktik ratsion tuzish.
12. Marganets bilan ishlovchilar uchun profilaktik ratsion tuzish.
13. Fosfororganik birikmalar bilan ishlovchilar uchun profilaktik ratsion tuzish.
14. Antibiotiklar ishlab chiqaruvchilar uchun profilaktik ratsion tuzish.
15. Yuqori xaroratdada ishlovchilar uchun profilaktik ratsion tuzish.
16. SEO va JSM ovqatlanish gigienasi bo'limi faoliyatiga baho berish (JSN).
17. SEO va JSM ovqatlanish gigienasi bo'limi faoliyatiga baho berish (OSN).
18. SEO va JSM ovqatlanish gigienasi bo'limi faoliyatiga baho berish (Laboratoriya ishi bo'yicha).

9-10-semestr:

19. Sut va sut mahsulotlarini sanitar-gigienik ko'rsatkichlarini baholash.
20. Non va non mahsulotlarini sanitar-gigienik ko'rsatkichlarini baholash.
21. Go'sht va go'sht mahsulotlarini sanitar-gigienik ko'rsatkichlarini baholash.
22. Kolbasa mahsulotlarini sanitar-gigienik ko'rsatkichlarini baholash.
23. Qandolat mahsulotlarini sanitar-gigienik ko'rsatkichlarini baholash.
24. Yaxna ichimliklarini sanitar-gigienik ko'rsatkichlarini baholash.
25. Sut mahsulotlarini bakteriologik ko'rsatkichlarini baholash.

26. Non mahsulotlarini bakteriologik ko'rsatkichlarini baholash.
27. Go'sht mahsulotlarini bakteriologik ko'rsatkichlarini baholash.
28. Kolbasa mahsulotlarini bakteriologik ko'rsatkichlarini baholash.
29. Qandolat mahsulotlarini bakteriologik ko'rsatkichlarini baholash.
30. Yaxna ichimliklarini bakteriologik ko'rsatkichlarini baholash.
31. Kremli mahsulotlarni sanitar-gigienik ko'rsatkichlarini baholash
32. Tez buzuluvchi mahsulotlarni o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish
33. Shartli ist'mol qilinadigan qo'ziqorilarni xususiyatlarini o'rganish
34. Organizmda allergiya chaqirish xususiyatiga ega mahsulotlar xaqida ma'lumotlar to'plash va o'rganish, internet tarmog'idan ma'lumotlar yig'ish va undan xulosa, takliflar tuzishda foydalanish

Tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarning shakllari:

Ovqatlanish gigienasi moduli bo'yicha tavsiya etilayotgan mustaqil ishlar modul tizimida mustaqil ishlar modul tizimida turli xil shaklda amalga oshiriladi:

- berilgan mavzu bo'yicha axborot (referat) tayyorlash;
- ovqatlanish gigienasi modulining bo'limlari yoki mavzulari ustida maxsus yoki ilmiy adabiyotlar (monografiyalar, maqolalar) bo'yicha ishlash va ma'ruzalar qilish;
- ilmiy maqola, anjumanga ma'ruza tezislarini tayyorlash;
- vaziyatli va klinik muammollarga yo'naltirilgan vaziyatli masalalar yechish;
- keys (real klinik vaziyatlar va klinik vaziyatli masalalar asosida case-study) yechish;
- grafik organayzerlash ishlab chiqish va to'ldirish;
- krossvordlar tuzish va yechish;
- prezentatsiya va videoroliklar tayyorlash hamda mustakil ish jarayonida keng qo'llash va h.k.

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlarni tashkil etish bo'yicha umumiy ko'rsatma va tavsiyalar:

Ovqatlanish gigienasi moduli bo'yicha mustaqil ish auditoriya va auditoriyadan tashqari o'tkaziladi.

Talaba mustaqil ishni tashkil etishda quyidagi shakllardan foydalaniladi:

- auditoriya mashg'ulotlaridan tashqari trenajyor, mulyaj va simulyatsion zallarda/markazlarda tasdiqlangan amaliy ko'nikmalarni pedagog nazoratida son va sifat jixatdan bajarish va amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirish daftarlarida aks ettirish;

	<ul style="list-style-type: none"> - aholi orasida sanitar oqartuv ishlarini suxbat va ma'ruzalarni o'tkazish; - ayrim nazariy mavzularni o'quv adabiyotlari yordamida mustaqil o'zlashtirish; - berilgan mavzu bo'yicha axborot (referat) tayyorlash; - berilgan mavzu bo'yicha prezentatsiya tayyorlash; - fanning bo'limlari yoki mavzulari ustida maxsus yoki ilmiy adabiyotlar (monografiyalar, maqolalar) bo'yicha ishlash va ma'ruzalar qilish; - vaziyatli va klinik muammolarga yo'naltirilgan vaziyatli masalalar yechish; <p>CASE (real klinik vaziyatlar va klinik vaziyatli masalalar asosida sase-study) yechish.</p>
3.	<p>VI. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)</p> <p>Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:</p> <p>6-semestr yakunida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ratsional ovqatlanish asoslari, ovqatlanishning zamonaviy nazariyalarini; • mahsulotlarning ozuqaviy va biologik qiymati. oziq-ovqat mahsulotlari xavfsizlik mezoni; • aholi salomatligiga xavf soluvchi alementar omillar; • aholi ovqatlanish holatini baholash usullari, mahsulotlarini tibbiy-biologik va gigienik tekshirish; • profilaktik va parhez ovqatlanish asoslari, ovqatlanish gigienasidan ogohlantiruvchi va joriy sanitar nazorati; • mahsulotlarni sanitar-epidemiologik ekologik o'rni va ovqatdan zaharlanishlar profilaktikasi borasidat<i>asavvurga ega bo'lishi; (bilim).</i> • ovqatlanish bilan bog'liq bo'lgan salomatlik holatining o'zgarish ko'rsatkichlarini aniqlashni; • kunlik quvvat sarfini va ovqatlanishning energiya adekvatligini energometrik va gaz almashinuvini usullari bilan aniqlashni; • aholi ovqatlanish holatini iqtisodiy, gigienik, balans anketa-so'rov, biokimyoviy usullar yordamida qiyosiy analiz qilishni <i>bilishi va ulardan foydalana olishi; (ko'nikma).</i> • oziq-ovqat korxonalarini ishchi va xizmatchilarini sog'lomlashtirish tadbirlari rejasini ishlab chiqish hamda mahsulotlarni ishlab chiqarish, saqlash, tashish va tarqatishda sanitar-gigienik va epidemiologik tadbirlarni yaxshilash <i>kabi malakalariga (shu jumladan gigienik amaliy ko'nikmalariga) ega bo'lishi kerak. (malaka).</i>

8-semestr yakunida:

- ovqatlanish xarakteri ,ekologik va sotsial iqtisodiy omillar bilan bog‘lik holda aholi salomatlik holatini baholashni o‘tkazish;
- oziq-ovqat ob‘ektlarida (umumiy ovqatlanish, oziq-ovqat mahsulotlari savdosi, go‘sht-sut kombinatlari, non zavodlari, qandolat, yaxna ichimliklar, konserva, balik korxonalari)da ogohlantiruvchi va joriy sanitariya nazorati o‘tkazish;
- zararli va o‘ta zararli mehnat sharoitida ishlovchi va xizmatchilarni profilaktik ovqatlanish holatini baholash *tasavvurga ega bo‘lishi; (bilim).*
- mahsulotlar yo‘llanma hujjatlarini sanitar-gigienik normalar, qoidalar va mahsulotlar xavfsizligi mezoniga mosligini baholashni;
- sanitar-kimyoviy, mikrobiologik va toksikologik tekshirish uchun oziq-ovqat mahsulotlaridan namuna olishni;
- oziq-ovqat mahsulotlarini sifati va havfsizligi nuqtai nazaridan sanitar-kimyoviy va higienik tekshirishni;
- tayyor ovqat kaloriyasi va askarbin kislotasini laborator tekshirishni *bilishi va ulardan foydalana olishi; (ko‘nikma).*
- ovqatdan zaharlanishlarni tahlil qilish va keyinchalik ularga yo‘l qo‘ymaslik tadbirlarini ishlab chiqish;
- zararli va o‘ta zararli sharoitli korxonalarda maqsadli davolash–profilaktik ovqatlanishni aniqlash *kabi malakalariga (shu jumladan higienik amaliy ko‘nikmalariga) ega bo‘lishi kerak. (malaka).*

10-semestr yakunida:

- ovqatlanish higienasi sohasida Davlat sanitariya nazorati bo‘yicha tibbiy sanitar va hisobot hujjatlarini tuzish;
- aholi orasida sog‘lom ovqatlanish, ovqatlanishning higienik madaniyati masalalar bo‘yicha tushuntirish ishlari olib borish;
- ovqatlanish bilan bog‘liq kasalliklarning oldini olish va tarqalishi darajasini kamaytirishda bo‘yicha chora-tadbirlar tadbir qilish;
- noto‘g‘ri ovqatlanish darajasini kamaytirish bo‘yicha keng ko‘lamda tushuntirish ishlarini tashkil qilish va aholi orasida to‘g‘ri ovqatlanish saboqlarini targ‘ibot qilish;
- oziq ovqat korxonalari ishchilarini, qishloq xo‘jaligi mahsulotlari ishlab chiqaruvchilarni mahsulotlar xavfsizligi muamolari bo‘yicha o‘qitish to‘g‘risida *tasavvurga ega bo‘lishi; (bilim).*
- oziq-ovqat uchun mo‘ljallangan idishlarni sanitar- higienik norma va qoidalariga mosligini va toksik elementlar tutishini laborator tekshirishni;

	<ul style="list-style-type: none"> • oziq-ovqat korxonalarini loyixalashda qurilishida va rekonstruktsiya qilishda sanitar-gigienik va sanitar-epidemiologik norma va qoidalarga rioya qilishda nazoratni; • oziq-ovqat ishlab chiqarish, umumiy ovqatlanish savdo korxonalarida sanitar-gigienik va epidemiologik taxlika omillarini baholash va profilaktik chora tadbirlar ishlab chiqishni <i>bilishi va ulardan foydalana olishi; (ko‘nikma).</i> • aholi orasida sog‘lom ovqatlanish borasida sanitariya maorifi ishlarini targ‘ibot qilish; • ekstremal vaziyatlarda mahsulotlarni biologik va toksik moddalar bilan ifloslanishini oldini olishning shoshilinch epidemiyaga qarshi sanitar–gigienik himoya tadbirlarini amalga oshirish; • Oziq-ovqat ishlab chiqarish korxonalarini ogohlantiruvchi sanitariya gnazoratini olib borish; • Oziq-ovqat ishlab chiqarish korxonalarini joriy sanitariya gnazoratini olib borish; • Ovqatdan zaxarlanishni oldini olishga qaratilgan chor-tadbirlarni ishlab chiqish <i>kabi malakalariga (shu jumladan gigienik amaliy ko‘nikmalariga) ega bo‘lishi kerak. (malaka).</i>
4.	<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.
5.	<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 muvoffaqiyatli topshirish.</p>
6.	<p style="text-align: center;">Asosiy adabiyotlar</p> <p>1. Shayxova G.I. Ovqatlanish gigiyenasi fanidan amaliy mashg‘ulotlar uchun o‘quv qo‘llanma. –Toshkent. “Yangi asr avlodi”. 2015 y.</p>

2. Shayxova G.I. Ovqatlanish gigienasi fanidan amaliy mashg'ulotlar uchun o'quv qo'llanma. – Toshkent. “Yangi asr avlodi”. 2014 y.
3. Шайхова Г.И. Учебное пособие к практическим занятиям по гигиене питания. Учебное пособие. – Ташкент. “Янги аср авлоди”. 2014 г.
4. Shayxova G.I. Ovqatlanish gigienasi. Darslik. – Toshkent. “Yangi asr avlodi”. 2011 y.
5. Shayxova G.I. Ovqatlanish gigiyenasi. Darslik. – Toshkent. “Tafakkur bo'stoni”. 2012 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Karimov Sh.I. Sog'lom ovqatlanish- salomatlik mezonlari. ilmiy-ommopob qo'llanma. Toshkent. 2015 y.
2. Shayxova G.I. tahriri ostida. Ovqatlanish saboqlari. ilmiy-ommopob qo'llanma. Toshkent, 2014 y.
3. Shayxova G.I. tahriri ostida. XXI-asrda ekologiya, barqaror rivojlanish, ratsional ovqatlanish va salomatlik muammolari. Monografiya. Alma-ota, 2014 y.
4. Шайхова Г.И. Совершенствование профилактики ожирения у детей и подростков. Монография. LAP/LAMBERT Германия, 2014 г.

Internet saytlari:

1. www.gov.uz
2. www.lex.uz
3. www.tma.uz
4. www.fao.org
5. www.mma.ru
6. www.referatw.ru
7. www.tradebooks.ckbib.ru

7. Fanning o'quv dasturi Toshkent tibbiyot akademiyasining 2024 yil 08.05.2024 dagi 033H -sonli buyrug'i (buyruqning 2 -ilovasi) bilan tasdiqlangan.

O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i

F.X.Azizova

Tibbiy profilaktika va jamoat salomatligi,
ekologiya va atrof muhit muhofazasi va
kimyo fakulteti dekani

F.I.Salomova

8.	<p>Fan/Modul uchun ma'sullar: N.J.Ermatov - TTA «Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigienasi» kafedrası mudiri, t.f.d., dotsent Shayxova G.I. - TTA, Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigienasi kafedrası professori, t.f.d. Ortiqov B.B. - TTA «Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigienasi» kafedrası assistenti. Abdullaeva D.G. - TTA, Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigienasi kafedrası katta o'qituvchisi.</p>
9.	<p>Taqrizchilar: Ichki taqrizchi: Salomova F.I. - TTA «Atrof muhit gigienasi» kafedrası mudiri, t.f.d., dotsent Tashqi taqrizchi: Xamrakulova M.A. - Sanitariya gigiena va kasb kasalliklari ilmiy tekshirish instituti davolash ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari, t.f.d., dotsent.</p>