

**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 «__» __

Ro'yxatga olindi:

№ Bakalavriat

X.T. -60911100; 1.39

**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:	60911100	–	Xalq tabobati

Fan/Modul kodi DT1504	O'quv yili 2025/2026	Semestr 5	ECTS/Kreditlar 4	
Fan/Modul turi Majburiy	Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 4	
1.	Fan/Modul nomi	Auditoriya mashg'ulotlar (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Dietologiya	60	60	120
2.	<p>I. Fanning mazmuni</p> <p>Fanni o'qitishdan maqsad – insonda modda almashinuvi jarayoni, bemorlarni o'tkazgan kasalliklaridan keyin organizmdagi tiklanish jarayonlari, tana vaznini korreksiyasi, bemorning hayot faoliyati, salomatlik holati, odatlari, nasliy omillar asosida bemorlarning shaxsiy ma'lumotlarini e'tiborga olgan holda dasturlar yaratishni o'rganish.</p> <p>Fanning vazifasi – ovqatlanish tizimini belgilovchi omillar majmuasini o'rganish; insonning ovqatni tanlash motivlarini va ushbu tanlovning organizmga ta'siri mexanizmini o'rganish; ozuqa moddalarining inson organizmiga ta'siri mexanizmini o'rganish; ovqatning organizmga so'rilishi, qayta ishlanishi, foydalanilishi va chiqarib yuborilishining yo'llarini o'rganish; sog'lom ovqatlanish mexanizmlarini o'rganish; insonning ratsional ovqatlanishi strategiyasini asoslash; alimentar-bog'liq kasalliklarning profilaktikasi va ularni davolash qonunlarining mexanizmlarini o'rganish.</p> <p>II. Asosiy nazariy qism</p> <p>II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:</p> <p>1-mavzu. Dietologiya moduli haqida asosiy tushunchalar. Sog'lom ovqatlanish mezonlari. Dietologiya moduli haqida asosiy tushunchalar, dietologiya modulining tarixi. Dietologiya modulining rivojlanishining asosiy bosqichlari va yo'llari. Dietologiya modulining rivojlanish tarixi. Ovqatlanish fiziologiyasi va kimyosi. Sog'lom ovqatlanish tamoyillari.</p> <p>2-mavzu. Dietologiya moduli haqida asosiy tushunchalar. Sog'lom ovqatlanish mezonlari. Dietologiya moduli haqida asosiy tushunchalar, dietologiya modulining tarixi. Dietologiya modulining rivojlanishining asosiy bosqichlari va yo'llari. Dietologiya modulining rivojlanish tarixi. Ovqatlanish fiziologiyasi va kimyosi. Sog'lom ovqatlanish tamoyillari.</p>			

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, klassifikatsiyasi, ularning fiziologik ahamiyati, suv-tuz almashinuvi.

4-mavzu. Ovqat haqida afsonalar. Maxsus parhezlar. Maxsus davolovchi parhezlar. Milliy parhez stollari umumiy ta‘rifi.

5-mavzu. 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.

6-mavzu. Sportchilar ovqatlanishi. Turli xil sport turlarida ovqatlanish tartibi, ularga tavsiya etiladigan makro- va mikroelementlar tasnifi/

III. Amaliy (laboratoriya) 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. Ovqat ratsioniga gigiyenik baho berish.

4-mavzu. Oziq-ovqat mahsulotlarini kimyoviy tarkibi va quvvatiy qiymati.

5-mavzu. Taomnoma tuzish me‘zonlari va qoidalari. Turli aholi guruhlari uchun oziq-ovqat mahsulotlari va ozuqa moddalariga bo‘lgan me‘yorlar.

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

7-mavzu. Homilador va emizikli ayollar ovqatlanishi. Bolalar ovqatlanishi. Keksa yoshda ratsional ovqatlanish tamoyillari. Yoshi ulug‘ kishilarga ovqatlanish bo‘yicha tavsiyalar.

8-mavzu. Parhez taomnomasini tuzish tartibi va me‘zonlari.

9-mavzu. Turli xil kasalliklarda ovqatlanish parhez ovqatlanish.

10-mavzu. Operatsiyadan keying davrda va jarrohlik kasalliklarida parhez ovqatlanish. Enteral, parenteral ovqatlanish va ularning turlari.

11-mavzu. Dietolog shifokori yuritadigan me‘yoriy hujjatlar va yuritilish tartibi.

12-mavzu. Ovqatdan zaharlanishlarning tasnifi. Xavfsiz ovqatlanish qoidalari.

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. DPM (davolash profilaktik muassacalarda), dam olish maskanlarida, umumiy ovqatlanish korxonalari parhez oshxonalarida parhez ovqatlanishni tashkil qilish bo'yicha amaliy faoliyat.
2. Ovqat mahsulotlarini talab etiladigan tarkibiy qiymatini aniqlash.
3. Uyushgan aholi guruhining haqiqiy ovqatlanishiga baho berish.
4. Nomograf yordamida quvvat ehtiyojini aniqlash.
5. Kunlik ovqatlanish ratsioni taomnomasini tuzish va baholash.
6. Laboratoriya tekshiruvlari uchun tayyor ovqat va oziq-ovqat mahsulotlaridan namuna olish tartibi.
7. Davolash-profilaktika muassasalarida parhez ovqatlanishni tashkil etish.
8. Kunlik taomnomada oqsil, yog', uglevod, vitamin, mineral elementlar va quvvatni aniqlash.
9. Davolovchi ovqatlanishni buyurish tartibi.
10. Individual ovqatlanish haqida umumiy ma'lumotlarni yig'ish uchun so'rovnoma-anketa tuzish.
11. Kunlik ovqatlanish ratsioni taomnomasini tuzish va uni baholash.
12. Kunlik kuvvaqt sarfini aniqlash.
13. Ovqat ratsionidagi oziq-ovqat mahsulotlarini tavsiya etilgan me'yorlar bilan solishtirish.
14. Tana vazni indeksini aniqlash.

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Oziq-ovqat mahsulotlarining nojo'ya ta'sir etuvchi komponentlari.
2. Oziq-ovqat mahsulotlarini ifloslantiruvchi moddalar.
3. Sport va ovqatlanish.
4. Ovqatni ko'tara olmaslik.
5. Ovqat allergiyasi.
6. Talabalar haqiqiy ovqatlanishini o'rganish.
7. Parhez ovqatlanishni o'rganish va unga baho berish.
8. Ionli nurlanishlar bilan ishlovchilar uchun profilaktik ratsion tuzish.
9. Qo'rg'oshin bilan kontaktda buluvchilar uchun profilaktik ratsion tuzish.
10. Pestitsidlar bilan ishlovchilar uchun profilaktik ratsion tuzish.
11. Xrom birikmalari bilan ishlovchilar uchun profilaktik ratsion tuzish.

12. Marganes 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. internet tarmog'idan ma'lumotlar yig'ish va undan xulosa, takliflar tuzishda foydalanish.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarning shakllari:

Dietologiya fani bo'yicha tavsiya etilayotgan mustaqil ishlar modul tizimida mustaqil ishlar modul tizimida turli xil shaklda amalga oshiriladi:

- berilgan mavzu bo'yicha axborot (referat) tayyorlash;
- dietologiya 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 muammolarga yo'naltirilgan vaziyatli masalalar yechish;
- keys (real klinik vaziyatlar va klinik vaziyatli masalalar asosida case-study) yechish;
- grafik organayzerlar 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:



Dietologiya fani bo'yicha mustaqil ish auditoriya va auditoriyadan tashqari o'tkaziladi.

Talaba mustaqil ishni tashkil etishda quyidagi shakllardan foydalaniladi:

1. 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;
2. aholi ovqatlanishini baholash bo'yicha so'rovnomalar o'tkazish;
3. ayrim nazariy mavzularni o'quv adabiyotlari yordamida mustaqil o'zlashtirish;
4. berilgan mavzu bo'yicha axborot (referat) tayyorlash;
5. berilgan mavzu bo'yicha prezentatsiya tayyorlash;

	<p>6. modulning bo‘limlari yoki mavzulari ustida maxsus yoki ilmiy adabiyotlar (monografiyalar, maqolalar) bo‘yicha ishlash va ma‘ruzalar qilish;</p> <p>7. vaziyatli muammolarga yo‘naltirilgan vaziyatli masalalar yechish;</p>
3.	<p>VI. Fan o‘qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)</p> <p>Fanni o‘zlashtirish natijasida talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> • organizmda quvvat almashinuv jarayoni; • to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillari haqida haqida • organizmda oqsillar va ularning ahamiyati; • yog‘lar va ularning organizm uchun ahamiyati; • uglyvodlar va vitaminlarning organizm uchun ahamiyati; • ratsional ovqatlanish va uni tashkil etish; • davolash muassasalarida bemorlar ovqatini tashkil qilishda kasalligidan kelib chiqqan holda ma‘lum ovqat parhezini tayinlash; • kasallikni oldini olish va davolashda sog‘lom turmush tarzining roli va ahamiyati, sog‘lom turmush tarzining tamoyillari, uning yetakchi g‘oyalari, ilmiy ma‘naviy merosi haqida tasavvurga ega bo‘lishi; (bilim) • sog‘lom turmush tarzi yo‘nalishlari rivojlanishining qisqacha tarixini, sog‘lom turmush tarzi yo‘nalishlari bilan kasalliklarni davolashdagi asoratlari va ularning oldini olish to‘g‘risida malumotlarni; • nutriyentlar tasnifini; • makro- va mikronutriyentlar difitsitini bartaraf etishnu; • ovqatlarning sifatini nazorat qilishni; • davolovchi ovqatlarni organizmga ta‘sir mexanizmini; • davolash amaliyotida sog‘lom turmush tarzi yo‘nalishlari usullarini qo‘llash, ularni tibbiyotda tutgan o‘rnini, ularga ko‘rsatma va qarshi ko‘rsatmalarni\$ • ovqatlanish bilan bog‘liq kasalliklarning zamonaviy laborator-instrumental va funksional tekshirish usullarini; • aholi orasida keng tarqalgan nutrientlar tanqisligi bilan bog‘liq kasalliklar bo‘yicha barcha turdagi profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish va tadbiq etishni; • ovqatlanish bilan bog‘liq kasalliklarning epidemiologiyasi, etiologik va tahdid omillari, patogenezining zamonaviy teoriyasi, tasnifi, birlamchi va ikkilamchi profilaktikasini o‘tkazishni bilishi va ulardan foydalana olishi; (ko‘nikma) • ovqatlanishi bo‘yicha ma‘lumotlarni yig‘ish; • kundalik ratsion asosida individual ovqat piramidasini tuzish; • me‘yoriy xujjatlar asosida quvvat va ozuqa moddalariga bo‘lgan

	<p>ehtiyojni aniqlash;</p> <ul style="list-style-type: none"> • jismoniy faollik guruhini hisobga olgan holda kunlik quvvatga bo‘lgan ehtiyojni aniqlash; • oqsil, yog‘ va uglevodlarni me‘yoriy nisbatini hisobga olgan holda, ularga bo‘lgan ehtiyojni aniqlash; • ovqat ratsionidagi ozuqa moddalari va quvvatni fiziologik me‘yorlar bilan solishtirish; • turli xastaliklarda bemorlar uchun individual parxez buyurish; • aholi orasida keng tarqalgan nutrientlar tanqisligi bilan bog‘liq kasalliklarni oldini olish bo‘yicha profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish • taomnoma tuzish; • tabiiy ovqatlantirish usullarini; • sun‘iy yo‘l bilan ovqatlantirish taktikasi; • ovqat maxsulotlarini nazorat qilish texnikasi Sog‘lom turmush tarzini profilaktik usullarida qo‘llash; • organizm tizimlarini turli xil morfo-funksional xolati uslublarini to‘g‘ri o‘tkazish <i>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> <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. Pod red. prof. G.I.Shayxovoy. Uchebnoe posobie k prakticheskim

	<p>zanyatilyam po gigiene pitaniya. Uchebnoe izdanie. – Tashkent, 2014.</p> <p>5. Химический состав пищевых продуктов: справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Под ред. А.А.Покровского. – Москва. Пищевая промышленность, 1977.</p> <p>6. Химический состав пищевых продуктов: справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева. – Москва. Агропромиздат, 1987.</p> <p>7. Под ред. проф. Г.И.Шайховой. Учебное пособие к практическим занятиям по гигиене питания. Учебное издание. – Ташкент, 2014.</p> <p style="text-align: center;">Qo‘shimcha adabiyotlar</p> <p>8. Тель Л.З., Даленов Е.Д., Абдулдаева А.А., Коман И.Э. Диетология: учебник. – Москва. Литтерра, 2018.</p> <p>9. Барановский А.Ю. Диетология. “Спутник врача”. 2017.</p> <p>10. Мартинчик А.Н., Маев И.В., Янушевич О.О. Общая Диетология. Учебное пособие. – Москва. МЕДпресс-информ, 2005.</p> <p>11. Полиевский С.А. Спортивная диетология. 2015.</p> <p>12. “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 dekabrdaqi PQ-4063-son Qarori.</p> <p>13. Baxridinov Sh.S., Xudayberganov A.S. Dietologiya. Darslik. – Toshkent. “Ibn Sino” 2001 y.</p> <p style="text-align: center;">Internet saytlari:</p> <p>1. https://gov.uz/oz/ssv</p> <p>2. https://ziyonet.uz</p> <p>3. https://sttm.uz</p> <p>4. https://www.unicef.org/uzbekistan</p> <p>5. https://www.lex.uz</p> <p>6. https://www.fao.org</p>
7.	<p>Fanning o‘quv dasturi Toshkent davlat tibbiyot universitetining 05.06.2025 yildagi 1328-sonli buyrug‘i (buyruqning_2_-ilovasi) bilan tasdiqlangan.</p> <p>O‘quv-uslubiy departament boshlig‘i  F.X.Azizova</p> <p>Fakultet dekani  A.A.Xamrayev</p>

8.	<p>Fan/Modul uchun ma'sullar: I.O.Otajonov - TDTU, Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrası dotsenti, DSc</p>
9.	<p>Taqrizchilar: Ichki taqrizchi: Salomova F.I. - TDTU Atrof muhit gigiyenasi kafedrası mudiri, t.f.d., professor</p> <p>Tashqi taqrizchi: M.A.Xamrokulova - SGKK ITI direktori v.v.b., t.f.d., professor</p>