

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI

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

TOSHKENT DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI



«TASDIQLAYMAN»

Toshkent davlat tibbiyot universiteti
rektori Sh.A. Boymuradov

20 _____ yil « _____ »

Ro‘yxatga olindi:

No _____ Bakalavriat

PD.-60910300-2.04

**SOG‘LOM OVQATLANI ASOSLARI
O‘QUV DASTURI
(tanlov fan)**

Bilim sohasi:	900000	- Sog‘liqni saqlash va ijtimoiy ta‘minot
Ta‘lim sohasi:	910000	- Sog‘liqni saqlash
Ta‘lim yo‘nalishlari:	60910300	– Pediatriya ishi

Fan/Modul kodi SOAS2602	O'quv yili 2025/2026	Semestr 6	ECTS-Kreditlar 2	
Fan/Modul turi Tanlov	Ta'lim tili O'zbek/rus		Xaftadagi dars soatlari 2	
1.	Fan/Modul nomi	Auditoriya mashg'ulotlar (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Sog'lom ovqatlanish asoslari	30	30	60
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>Ushbu maqsadga erishish uchun modul talabalarni nazariy bilimlar, amaliy ko'nikmalar, sog'lom ovqatlanishga uslubiy yondashuv hamda ilmiy dunyoqarashini shakllantirish vazifalarini bajaradi.</p> <p>Fanning vazifasi – ovqatlanish tizimini belgilovchi omillar majmuasini o'rganish; 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; alimantar-bog'liq kasalliklarning profilaktikasi va ularni davolash qonunlarining mexanizmlarini o'rganish.</p> <p>II. Asosiy nazariy qism(ma'ruza mashg'ulotlari)</p> <p>II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:</p> <p>1-mavzu. Sog'lom ovqatlanish mezonlari.</p> <p>2-mavzu. Ovqatlanish haqida afsonalar</p> <p>3-mavzu. Makronutrientlar</p> <p>4-mavzu. Mikronutrientlar</p> <p>5-mavzu. Oziq-ovqat mahsulotlari ishlab chiqarishda qo'llaniladigan biologik faol moddalar.</p>			

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

Amaliy mashg'ulotlar uchun quydagi mavzular tavsiya etiladi:

1-mavzu. Ovqatlanish fiziologiyasi va kimyosi. Aholi haqiqiy ovqatlanishini o'rganish usullari.

2-mavzu. Organizmning quvvat sarflanishini baholash usullari. Oziq-ovqat mahsulotlarini kimyoviy tarkibi va quvvatli qiymati.

3-mavzu. Ovqat ratsioniga gigiyenik baho berish.

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

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

6-mavzu. Ortiqcha vazn bilan bog'liq muammolar. Semirib ketish sabablari va salbiy oqibatlar.

7-mavzu. Bolalar va o'smirlar uchun to'g'ri ovqatlanishning xususiyatlari.

8-mavzu. Ovqatdan zaharlanishlarning tasnifi va ularni tekshirish. Xavfsiz ovqatlanish qoidalarini

Amaliy mashg'ulotlar multimedia qurilmalari jihozlari bilan jihozlangan auditoriyalarda har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlarda faol va interfaol usullar qo'llaniladi. Tarqatma materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi.

Mashg'ulotlar faol va interaktiv usullar yordamida o'tilishi, mos ravishda munosib pedagogik va axborot texnologiyalarini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishda quyidagi didaktik tamoyillarga amal qilinadi:

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

IV. Amaliy ko'nikmalar

1. Sog'lom kishilar ovqatlanishi bo'yicha ma'lumotlarni yig'ish;
2. Taomnoma tuzish;
3. Sog'lom ovqatlanish qoidalarini bilish;
4. Tabiiy ovqatlantirish usullarini qo'llash;
5. Xavfsiz ovqatlani qoidalarini bilish

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. Tayyor ovqat mahsulotlar sifatini nazorat qilish
5. Inson jinsi va yoshiga qarab ozuqani kimyoviy tarkibini muvozanatlashtirilganini baholash va aniqlash.
6. Oziq-ovqat mahsulotlarining nojo'ya ta'sir etuvchi komponentlari.
7. Oziq-ovqat mahsulotlarini ifloslantiruvchi moddalar.
8. Sport va ovqatlanish.
9. Ovqatni ko'tara olmaslik.
10. Ovqat allergiyasi.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ish shakllari

Sog'lom ovqatlanish asoslari moduli bo'yicha tavsiya etilayotgan mustaqil ishlar modul tizimida mustaqil ishlar modul tizimida turli xil shaklda amalga oshiriladi:



1. ayrim nazariy mavzularni o'quv adabiyotlari yordamida mustaqil o'zlashtirish;
2. berilgan mavzu bo'yicha axborot (referat) tayyorlash;
3. amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish;
4. mashg'ulot mavzulari bo'yicha konspektlar yozish;
5. modulning bo'limlari yoki mavzulari ustida maxsus yoki ilmiy adabiyotlar (monografiyalar, maqolalar) bo'yicha ishlash va ma'ruzalar qilish;
6. ilmiy maqola, anjumanga ma'ruza tezislarini tayyorlash;
7. keys yechish;
8. Grafik organayzerlash ishlab chiqish va to'ldirish;
9. krossvordlar tuzish va yechish;
10. vaziyatli masalalar yechish;
11. talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil va ijodiy fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi.

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

Sog'lom ovqatlanish asoslari moduli bo'yicha mustaqil ish auditoriya va auditoriyadan tashqari o'tkaziladi.

	<p>Talaba mustaqil ishni tashkil etishda quyidagi shakllardan foydalaniladi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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; 6. modulning bo‘limlari yoki mavzulari ustida maxsus yoki ilmiy adabiyotlar (monografiyalar, maqolalar) bo‘yicha ishlash va ma‘ruzalar qilish; 7. vaziyatli muammolarga yo‘naltirilgan vaziyatli masalalar yechish;
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; • 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 <i>tasavvurga ega bo‘lishi;</i> (bilim) • 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 almashinuvini <i>bilishi va ulardan foydalana olishi;</i> (ko‘nikma) • sog‘lom kishilar ovqatlanishi bo‘yicha ma‘lumotlarni yig‘ish; • taomnoma tuzish; • sun‘iy yo‘l bilan ovqatlantirish taktikasi; • tabiiy ovqatlantirish usullarini;

	<ul style="list-style-type: none"> • ovqat maxsulotlarini nazorat qilish texnikasi <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, teskor 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 style="text-align: center;">Joriy nazorat shaklida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish.</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 zanyatiyam po gigiene pitaniya. Uchebnoe izdanie. – Tashkent, 2014. <p style="text-align: center;">Qo'shimcha adabiyotlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. “Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to'g'risida“ O'zbekiston Respublikasi qonuni, 2015 yil 26 avgust. 6. “Aholi o'rtasida mikronutrient yetishmasligi profilaktikasi to'g'risida” O'zbekiston Respublikasi qonuni, 2010 yil 7 may. 7. “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 8. Baxritdinov Sh.S., Xudoyberganov A.S. // Nutritsiologiya, 2000, 260 b. Ibn Sino 9. Karimov Sh.I, “Sog'lom ovqatlanish-salomatlik mezoni”-T; “O'zbekiston” NMIU, 2015. 328 b.

	<p style="text-align: center;">Internet manbaalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. https://gov.uz/oz/ssv 2. https://ziyonet.uz 3. https://sttm.uz 4. https://www.unicef.org/uzbekistan
	<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 department 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 kafedrasida dotsenti, DSs</p>
9.	<p>Taqrizchilar: Ichki taqrizchi: F.I.Salomova - Atrof muhit gigiyenasi kafedrasida mudiri, t.f.d., professor</p> <p>Tashqi taqrizchi: M.A.Xamrokulova - SGKK ITI direktori v.v.b., t.f.d., professor</p>