

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

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

TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI



«TASDIQLAYMAN»

Toshkent tibbiyot akademiyasi
O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor
Sh.A.Boymuradov

20 ___ yil « ___ » _____

**OVQATLANISH GIGIYENASI
FANI BO‘YICHA SILLABUS
Kunduzgi bo‘lim uchun**

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



OVQATLANISH GIGIYENASI FAN SILLABUSI

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

60910400-Tibbiy profilaktika ishi ta'lim yo'nalishi

Fan nomi:	OVQATLANISH GIGIYENASI
Fan turi:	Majburiy
Fan kodi:	OG16-1015
Yil:	2024/2025
Semestr:	5-6
Ta'lim shakli:	kunduzgi
Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	90
Ma'ruza	10
Amaliy mashg'ulotlar	35
Laboratoriya mashg'ulotlari	-
Seminar	-
Mustaqil ta'lim	46
Kredit miqdori:	4
Baholash shakli:	YN (Test)
Fan tili:	o'zbek, rus va ingliz

Fan maqsadi (FM)	
FM1	Ovqatlanish gigiyenasi 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-kimiyoviy ekspertizasi, ovqatlanish xarakteri bilan bog'liq bo'lgan aholi salomatlik holati, alimentar kasalliklarni oldini olish va aholi ovqatlanishini ratsionallashtirishni o'rgatish kerak.
Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar	
1.	bolalar va o'smirlar gigiyenasi
2.	mehnat gigiyenasi
3.	kommunal gigiyena
4.	mikrobiologiya

5.	epidemiologiya
----	----------------

Ta'lim natijalari (TN)	
	Bilim jihatidan:
TN1	Ratsional ovqatlanish asoslari, ovqatlanishning zamonaviy nazariyalarini bilishi, sog'lom turmush tarzining gigiyenik tamoyillari haqida chuqur tushinchaga ega bo'lishi lozim;
TN2	Oqilona ovqatlanishning gigiyenik asoslarini va profilaktik va parhez ovqatlanish asoslari, ovqatlanish gigienasidan ogohlantiruvchi va joriy sanitar nazoratini bilishi lozim;
TN3	Mahsulotlarning ozuqaviy va biologik qiymati. oziq-ovqat mahsulotlari xavfsizlik mezonini haqida bilimga ega bo'lishi kerak;
TN4	Aholi ovqatlanish holatini baholash usullari, mahsulotlarini tibbiy-biologik va gigiyenik tekshirish usullarini bilishi kerak;
TN5	Mahsulotlarni sanitar-epidemiologik ekologik o'rni va ovqatdan zaharlanishlar profilaktikasi borasida tasavvurga ega bo'lishi, aholi salomatligiga xavf soluvchi alementar omillarni bilishi kerak.
	Ko'nikmalar jihatidan:
TN6	Laboratoriya tekshirishlari uchun oziq-ovqat namunalarini olish, oziq-ovqat mahsulotlaridagi asosiy nutrientlarni baholash bo'yicha vizual, instrumental, hisoblash va laboratoriya tekshirishlarini bajarish ko'nikmasini o'zlashtira olishi kerak;
TN7	Kunlik quvvat sarfini va ovqatlanishning energiya adekvatligini energometrik va gaz almashinuvini usullari bilan aniqlash;
TN8	Oziq-ovqat mahsulotlarining to'la sifatligini tekshirishning uslubiy asoslarini va laboratoriya tekshirishlari uchun namunalarini olish va ularni tekshirishga tayyorlash amaliyotini o'zlashtirish;
TN9	Aholi ovqatlanish holatini iqtisodiy, gigiyenik, balans anketa-so'rov, biokimyoviy usullar yordamida qiyosiy analiz qilishni bilishi va ulardan foydalana olish;
TN10	Oziq-ovqat korxonalarini ishchi va xizmatchilarini sog'lomlashtirish tadbirlari rejasini ishlab chiqish hamda mahsulotlarni ishlab chiqarish, saqlash, tashish va tarqatishda sanitar-gigiyenik va epidemiologik tadbirlarni yaxshilash kabi malakalariga (shu jumladan gigiyenik amaliy ko'nikmalariga) ega bo'lishi kerak.

Fan mazmuni	
Mashg'ulotlar shakli: ma'ruza (M)	
M1	Nutritsiologiya va ovqatlanish gigiyenasi o'rganish haqida asosiy tushunchalar, ovqatlanish gigiyenasining rivojlanish tarixi
M2	Sog'lom ovqatlanish mezonlari
M3	Oqsillarning ovqatlanishdagi ahamiyati

M4	Yog‘ va moylarning ovqatlanishdagi ahamiyati
M5	Uglevodlarning ovqatlanishdagi ahamiyati

Mashg‘ulotlar shakli: amaliy mashg‘ulot (A)	
A1	Ovqatlanish gigiyenasi fanini o‘rganishning maqsadi, vazifalari va asosiy tushunchalari;
A2	Oqsillarning ovqatlanishdagi ahamiyati
A3	Yog‘ va moylarning ovqatlanishdagi ahamiyati
A4	Uglevodlarning ovqatlanishdagi ahamiyati
A5	Aholining ovqatlanishini o‘rganish usullari
A6	Kunlik energetik sarfini adekvatligini aniqlash;
A7	Organizmning quvvat sarfini aniqlash tartibi
A8	Asosiy modda almashinuvi, ovqat hazm qilish va quvvatni aniqlash;
A9	Organizmi oziq moddalarga bo‘lgan ehtiyojini aniqlash;
A10	Ozuqaviy qiymati yuqori mahsulotlarning ahamiyati;
A11	Oziq-ovqat mahsulotlarining gigiyenik tekshirish ekspertizasi. Ilmiy amaliy ish. ON

Mustaqil ta’lim (MT)		soat
1	Aholining ovqatlanishini o‘rganish usullari	3
2	Oqsillarning gigiyenik ahamiyati, manbalari.	3
3	Oqsil tanqisligi oqibatida kelib chiqadigan xastaliklar.	3
4	Oqsillarning yangi manbalari	3
5	Oqsillarning ananaviy manbalarining ahamiyati	3
6	Yog‘larning gigiyenik ahamiyati, manbalari.	3
7	Yog‘ almashinuvi buzilishi oqibatida kelib chiqadigan xastaliklar.	3
8	Yog‘larning biologik roli va asosiy manbalari.	3
9	Uglevodlarning biologik roli va asosiy manbalari.	3
10	Mineral moddalarning biologik roli va asosiy manbalari.	3
11	Suvda eruvchi vitaminlarning turlari va asosiy manbalari.	3
12	Yog‘da eruvchi vitaminlarning turlari va asosiy manbalari.	3
13	Organizmning quvvat sarfini tahlil qilish	3
14	Organizmning oziq moddalarga bo‘lgan ehtiyojini aniqlash	3
15	Organizmning quvvat sarfini aniqlashning yangi usullari	3
	Jami	45

Asosiy adabiyotlar	
1	Шайхова Г.И. “Учебное пособие к практическим занятиям по гигиене питания”, Ташкент. 2014. 476 с.

2	Овқатланиш гигиенасидан амалийц машғулотлар учун қўлланма. Шайхова Г.И. Тошкент. 2015. 440 бет.
3	Shayxova G.I., Ermatov N.J. Nutritsiologiya. Darslik. - Toshkent – 2022.
4	Shayxova G.I., Ermatov N.J., Azizova F.L., Alimuxamedov D.Sh. Ovqatlanish gigiyenasi. Darslik. – Toshkent. 2023.
Qo‘shimcha adabiyotlar	
1	O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi «2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida» PF–60-sonli farmoni;
2	O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 7 dekabrdaagi «O‘zbekiston Respublikasi sog‘liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish bo‘yicha kompleks chora-tadbirlar to‘g‘risida»gi PF-5590-sonli farmoni
3	O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 iyundagi «O‘zbekiston Respublikasi aholisiga 2017-2021 yillarda ixtisoslashtirilgan tibbiy yordam ko‘rsatishni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» PQ-3071-sonli qarori.
4	O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 10 noyabrdaagi «Aholini sog‘lom ovqatlanishni ta‘minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida» PQ-4887-sonli qarori.
5	O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 19 apreldaagi «2019-2021 yillarda respublika aholisiga endokrinologiya yordami ko‘rsatishni takomillashtirish bo‘yicha Milliy dasturni tasdiqlash to‘g‘risida» PQ-4295-sonli qarori
6	Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat‘iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik- har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. 2017 y, 104 bet, O‘zbekiston matbuot va axborot agentligining “O‘zbekiston” nashriyot matbaa ijodiy uyi.
7	Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizning mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. 2017 y, 488 bet, O‘zbekiston matbuot va axborot agentligining “O‘zbekiston” nashriyot matbaa ijodiy uyi.
8	Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. 2016 y, 56 bet, O‘zbekiston matbuot va axborot agentligining “O‘zbekiston” nashriyot matbaa ijodiy uyi.
9	Iskandarova G.T., Iskandarov T.I., Romanova L.X. «Yangi mahalliy pestitsidlarning gigiyena va toksikologiyasi». O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Toshkent- 2016 y.
10	O‘zR SanQ va M – 2015 – 2023 yillar

Talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichini nazorat qilishda quyidagi mezonlar tavsiya etiladi:

Ball	ECTS baho	ECTS ning ta'rifi		Baho	Ta'rifi
90-100	A	«a'lo»	<p>Fan dasturining barcha bo'limlari bo'yicha tizimli, to'la va chuqur bilimga ega bo'lishi, zarur dalillar bilan asoslay olishi;</p> <p>tibbiy terminologiyadan (shu jumladan, ilmiy, xorijiy tilda ham) aniq, o'z o'rnida foydalanishi, savollarga javobni mantiqan to'g'ri, aniq va lo'nda javob bera olsa;</p> <p>muammoli savollarni aniqlashi, o'z qarashlarini ilmiy-amaliy tilda asoslab bera olishi;</p> <p>fanning tayanch tushunchalarini bilishi va uni qisqa vaqt ichida ilmiy va amaliy masalalarni yechishda samarali qo'llay olishi;</p> <p>nostandart vaziyatlarda muammolarni mustaqil va ijodiy hal qila olish qobiliyatini ko'rsata olishi;</p> <p>amaliy ko'nikmalarni mustaqil ravishda to'liq bajara olishi (sifati va belgilangan soni jihatdan) va kompetensiyalarni to'liq egallashi;</p> <p>amaliy masalalarni qisqa, asoslangan va rasional ravishda hal etishi;</p> <p>amaliy mashg'ulotlarda normativ-huquqiy hujjatlarni juda yaxshi bilishini namoyish qilishi ushbu bilimlarni yangi vaziyatlarda to'g'ri (doim rasional) qo'llay olishi, bajarilgan ish natijalarini yetarli</p>	5	A'lo

			<p>darajada mustaqil rasmiylashtira olishi;</p> <p>fan dasturida tavsiya etilgan asosiy va qo‘shimcha adabiyotlarni to‘liq va chuqur o‘zlashtirishi;</p> <p>fan bo‘yicha nazariyalar, konsepsiyalar va yo‘nalishlar mohiyatini anglash, ularga tanqidiy baho berish va boshqa fanlar ilmiy yutuqlarini qo‘llay olishi;</p> <p>nazariy va amaliy mashg‘ulotlarda butun semestr mobaynida ijodiy va mustaqil qatnashishi, guruhli muhokamalarda faol bo‘lishi, vazifalarni bajarishda yuqori madaniyat darajasiga ega bo‘lishi lozim;</p>		
85-89	B+	«juda yaxshi»	<p>fan dasturining barcha bo‘limlari bo‘yicha tizimli, to‘la va chuqur bilimga ega bo‘lishi, zarur dalillar bilan asoslay olishi;</p> <p>tibbiy terminologiyadan (shu jumladan, ilmiy, xorijiy tilda ham) aniq, o‘z o‘rnida foydalanishi, savollarga javobni mantiqan to‘g‘ri, aniq javob bera olsa;</p> <p>o‘z fikrini isbotlashda yoki boshqa nazariy materialni bayon qilishda yuzaga kelgan noaniqliklarni mustaqil bartaraf eta olishi;</p> <p>fanning tayanch tushunchalarini bilishi, qisqa vaqt ichida ilmiy va kasbiy vazifalarni qo‘yish hamda hal qilishda undan unumli foydalanishi;</p> <p>standart vaziyatlarda muammolarni o‘quv dasturi doirasida mustaqil hal qila olishi;</p> <p>amaliy ko‘nikmalarni mustaqil</p>	4	yaxshi

			<p>ravishda to‘liq bajara olishi (sifati va belgilangan soni jihatdan) va kompetensiyalarni to‘liq egallashi;</p> <p>amaliy mashg‘ulotlarda normativ-huquqiy hujjatlarni yaxshi bilishini namoyish qilishi, ushbu bilimlarni yangi vaziyatlarda to‘g‘ri (lekin doim ham rasional emas) qo‘llay olishi, bajarilgan ish natijalarini yetarli darajada rasmiylashtira olishi;</p> <p>fan dasturida tavsiya qilingan asosiy adabiyotlarni o‘zlashtirishi;</p> <p>o‘rganilayotgan fan bo‘yicha nazariyalar, konsepsiyalar va yo‘nalishlar mohiyatini anglay olishi va ularga tanqidiy baho berishi;</p> <p>nazariy va amaliy mashg‘ulotlarda butun semestr mobaynida ijodiy va mustaqil qatnashishi, guruhli muhokamalarda faol bo‘lishi, vazifalarni bajarishda juda yaxshi madaniyat darajasiga ega bo‘lishi lozim;</p>		
71-84	B	«yaxshi»	<p>fan dasturining barcha bo‘limlari bo‘yicha tizimli, to‘la va chuqur bilimga ega bo‘lishi, zarur dalillar bilan asoslay olishi, ammo bir oz kamchiliklar bilan;</p> <p>tibbiy terminologiyadan (shu jumladan, ilmiy, xorijiy tilda ham) aniq, o‘z o‘rnida foydalanishi, savollarga javobni mantiqan to‘g‘ri javob bera olsa;</p> <p>o‘z fikrini isbotlashda yoki boshqa nazariy materialni bayon qilishda yuzaga kelgan noaniqliklarni mustaqil bartaraf eta olishi;</p> <p>fanning tayanch tushunchalarini</p>		

			<p>bilishi, qisqa vaqt ichida ilmiy va kasbiy vazifalarni qo'yish hamda hal qilishda undan unumli foydalanishi;</p> <p>standart vaziyatlarda muammolarni o'quv dasturi doirasida mustaqil hal qila olishi;</p> <p>amaliy ko'nikmalarni mustaqil ravishda bajara olishi (sifati va belgilangan soni jihatdan) va kompetensiyalarni egallashi, ammo bir oz kamchiliklar bilan;</p> <p>amaliy mashg'ulotlarda normativ-huquqiy hujjatlarni yaxshi bilishini namoyish qilishi, ushbu bilimlarni yangi vaziyatlarda to'g'ri (lekin doim ham rasional emas) qo'llay olishi, bajarilgan ish natijalarini yetarli darajada mustaqil rasmiylashtira olmaganligi;</p> <p>fan dasturida tavsiya qilingan asosiy adabiyotlarni o'zlashtirishi;</p> <p>o'rganilayotgan fan bo'yicha nazariyalar, konsepsiyalar va yo'nalishlar mohiyatini anglay olishi;</p> <p>nazariy va amaliy mashg'ulotlarda butun semestr mobaynida ijodiy va mustaqil qatnashishi, guruhli muhokamalarda faol bo'lishi, vazifalarni bajarishda yaxshi darajaga ega bo'lishi lozim;</p>	3,5	
60-70	C	«qoni-qarli» – sust natija, qo'pol kamchiliklar bilan	<p>fan dasturi doirasida yetarli bilim hajmiga ega bo'lishi;</p> <p>tibbiy terminologiyani ishlatishi, savollarga javoblarni to'g'ri bayon qilishi, lekin bunda ayrim xatolarga yo'l qo'yishi;</p> <p>javob berishga yoki ayrim maxsus ko'nikmalarni namoyish qilishda</p>	3	Qoni-qarli

			<p>qiynalganda, fan bo'yicha asosiy tushunchaga ega ekanligini namoyish etishi;</p> <p>amaliy ko'nikmalarni (sifati va belgilangan soni jihatdan) mustaqil ammo hatoliklar bilan to'liq bajara olishi;</p> <p>kompetensiyalarni mustaqil, ammo hatoliklar bilan egallashi;</p> <p>fanining umumiy tushunchalari bo'yicha qisman bilimga ega bo'lishi va uni standart (namunaviy) vaziyatlarni hal etishda qo'llay olishi;</p> <p>pedagog xodim yordami bilan standart vaziyatlarni hal eta olishi;</p> <p>o'qilayotgan fan bo'yicha asosiy nazariyalar, konsepsiyalar va yo'nalishlar mohiyatini anglashi;</p> <p>nazariy va amaliy mashg'ulotlarda pedagog xodim rahbarligida qatnashishi, vazifalarni bajarishda yetarli madaniyat darajasiga ega bo'lishi lozim;</p>		
0-59	F	«qoni-qarsiz»	<p>fan dasturi doirasida faqat ayrim fragmentar bilimlarga ega bo'lsa;</p> <p>tibbiy terminlarni ishlata olmasa yoki savollarga javob berishda jiddiy va qo'pol mantiqiy xatolarga yo'l qo'ysa yoki umuman javob bermasa;</p> <p>nazariy va amaliy mashg'ulotlarda passiv qatnashib, vazifalar bajarish madaniyatining past darajasiga ega bo'lsa yoki umuman bajarmasa;</p> <p>amaliy ko'nikmalarga va kompetensiyalarga ega bo'lmasa, o'z xatolarini hatto pedagog xodim tavsiyalari yordamida ham to'g'rilay olmasa.</p>	2	Qoni-qarsiz

Fan o'qituvchisi to'g'risida ma'lumot

Mualliflar:	N.J.Ermatov, t.f.d., professor D.G.Abdullayeva t.f.d., dotsent B.B.Ortiqov PhD, katta o'qituvchi A.Sh.Kamilova, assistent
E-mail:	abdullaeva.dg1976@gmail.com bobomurodortiqov89@gmail.com aida.kamilova1988@gmail.com
Tashkilot:	TTA, Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrasini
Taqrizchilar:	t.f.d, dotsent N.O.Ahmadaliyeva t.f.n., dotsent G.M.Israilova

Mazkur Sillabus TTA o'quv-uslubiy Kengashining 08.05.2024. yil 03311-sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqlangan.

Mazkur Sillabus "Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi" kafedrasining 27.08.2024 yil 1-sonli yig'ilish bayoni bilan ma'qullangan.

Fakultet dekani

F.I.Salomova

Kafedra mudiri

N.J.Ermatov

Tuzuvchilar

N.J.Ermatov

D.G.Abdullayeva

B.B.Ortiqov

A.Sh.Kamilova