

**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
O‘quv ishlari bo‘yicha birinchi
prorektor K.N.Xaitov

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 -2025

**OVQATLANISH GIGIYENASI
FAN SILLABUSI**

Tibbiy profilaktika va jamoat salomatligi fakulteti

60910400-Tibbiy profilaktika ishi ta'lim yo'nalishi

Fan nomi:	OVQATLANISH GIGIYENASI
Fan turi:	Majburiy
Fan kodi:	OG16-1014
Yil:	2025/2026
Semestr:	5-6
Ta'lim shakli:	kunduzgi
Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	120
Ma'ruza	14
Amaliy mashg'ulotlar	46
Laboratoriya mashg'ulotlari	-
Seminar	-
Mustaqil ta'lim	60
Kredit miqdori:	4
Baholash shakli:	YN (Test)
Fan tili:	o'zbek, rus va ingliz

Fan maqsadi (FM)	
FM1	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.
Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar	
1.	umumiy gigiyena
2.	tibbiy kimyo
3.	mikrobiologiya
4.	fiziologiya

Ta'lim natijalari (TN)	
	Bilim jihatidan:
TN1	UJS.1. Aholi salomatligi - uni o'rganish usullari, ijtimoiy-gigienik ahamiyati, ijtimoiy-gigienik va ekologik omillar hamda turmush tarzining aholi salomatligini shakllanishidagi tutgan o'rnini bilish va baholash ko'nikmalariga ega bo'lish.
TN2	UJS.2. Eng muhim kasalliklar, ularning ijtimoiy-gigienik ahamiyati, sog'liqni saqlashning nazariy asoslari va shahar va qishloq aholisiga tibbiy yordam ko'rsatishni tashkil qilish, onalik va bolalikni himoyalash, sanitariya epidemiologiya xizmati, sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish, tibbiy-mehnat ekspertizasini tashkil qilish, sog'liqni saqlashni boshqarish, rejalashtirish, mablag' bilan ta'minlash asoslarini bilish va baholash ko'nikmalariga ega bo'lish
TN3	UJS.4. Davlat va idoraviy tibbiyot statistikasini yuritish, to'plash, tahlil qilinishiga uslubiy rahbarlik qilish, aholi salomatligiga salbiy ta'sir qiluvchi omillarni aniqlash maqsadida zarur tekshirishlar va so'rovlar o'tkazish.
	Ovqatlanish gigiyena asoslari
TN4	OG.6. Aholi orasida keng tarqalgan nutrientlar tanqisligi bilan bog'liq kasalliklar bo'yicha barcha turdagi profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish ko'nikmalarga ega bo'lish
TN5	OG.9. Sog'lom ovqatlanish bo'yicha bilimga ega bo'lish
TN6	OG.11. Oziq-ovqat mikrobiologiyasi bo'yicha bilim va ko'nikmalariga ega bo'lish
	Shaxslararo muloqot va kommunikatsiya (ShM)
TN6	ShM.1. 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	ShM.3. Jamoada, hamkasblar bilan, boshqa yo'nalishdagi mutaxassislar bilan muloqot qilganda ShAM ko'nikmalarini qo'llash
	Shaxsiy rivojlanish(ShR)
TN8	ShR.1. Shaxsiy kompetentlik doirasida ishlash, o'zining funktsional majburiyatlarini bajara olmaslik sabablarini bilish
TN9	ShR.3.Odob-ahloq me'yorlarini bilish, stressni boshqara olish, qaror qabul qilish, o'z imidji ustida ishlash qv nizoli holatlarni boshqara olish.
TN10	oziq-ovqat korxonalari ishchi va xizmatchilarini sog'lomlashtirish tadbirlari rejasini ishlab chiqish hamda mahsulotlarni ishlab chiqarish, saqlash, tashish va tarqatishda sanitar-gigienik va epidemiologik tadbirlarni yaxshilash kabi malakalariga (shu jumladan gigienik 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	Ovqatlanish nazariyalari
M3	Oqsillarning ovqatlanishdagi ahamiyati
M4	Yog' va moylarning ovqatlanishdagi ahamiyati
M5	Uglevodlarning ovqatlanishdagi ahamiyati
M6	Vitaminlarning ovqatlanishdagi ahamiyati
M7	Mineral moddalarning 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	Vitaminlarning ovqatlanishdagi ahamiyati
A6	Mineral elementlarning ovqatlanishdagi ahamiyati
A7	Aholining ovqatlanishini o'rganish usullari
A8	Kunlik energetik sarfini adekvatligini aniqlash;
A9	Organizmning quvvat sarfining turlari
A10	Organizmning quvvat sarfini aniqlash tartibi
A11	Organizmning quvvat sarfini tahlil qilish
A12	Asosiy modda almashinuvi, ovqat hazm qilish va quvvatni aniqlash;
A13	Organizmi oziq moddalarga bo'lgan ehtiyojini aniqlash;
A14	Ozuqaviy qiymati yuqori mahsulotlarning ahamiyati;
A15	Oziq-ovqat mahsulotlarining gigiyenik tekshirish ekspertizasi. Ilmiy amaliy ish. ON.

Mustaqil ta'lim (MT)		soat
1	Aholining ovqatlanishini o'rganish usullari	4
2	Oqsillarning gigiyenik ahamiyati, manbalari.	4
3	Oqsil tanqisligi oqibatida kelib chiqadigan xastaliklar.	4
4	Oqsillarning yangi manbalari	4
5	Oqsillarning ananaviy manbalarining ahamiyati	4
6	Yog'larning gigiyenik ahamiyati, manbalari.	4
7	Yog' almashinuvi buzilishi oqibatida kelib chiqadigan xastaliklar.	4
8	Yog'larning biologik roli va asosiy manbalari.	4
9	Uglevodlarning biologik roli va asosiy manbalari.	4
10	Mineral moddalarning biologik roli va asosiy manbalari.	4

11	Suvda eruvchi vitaminlarning turlari va asosiy manbalari.	4
12	Yog‘da eruvchi vitaminlarning turlari va asosiy manbalari.	4
13	Organizmning quvvat sarfini tahlil qilish	4
14	Organizmning oziq modddalarga bo‘lgan ehtiyojini aniqlash	4
15	Organizmning quvvat sarfini aniqlashning yangi usullari	4
	Jami	60

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:

100 ballik tizim	5 ballik tizim	Ball olish uchun talabaning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim
90-100	5	<ul style="list-style-type: none"> -fanning mohiyati va mazmunini to'liq yoritma olsa; -fandagi mavzularni bayon qilishda ilmiylik va mantiqiylik saqlanib, ilmiy xatolik va chalkashliklarga yo'l qo'ymasa; -fan bo'yicha mavzu materiallarining nazariy yoki amaliy ahamiyati haqida aniq tasavvurga ega bo'lsa; -oqsillarni yangi manbalarining ahamiyatini bilish; -uglevodlar bilan bog'liq kasalliklarni bilish; -vitamin va minerallar almashinuvi buzilish turlarini bilish; -organizm quvvat sarfini aniqlashning yangi turlarini bilish; -fan doirasida mustaqil erkin fikrlash qobiliyatini namoyon eta olsa; -berilgan savollarga aniq va lo'nda javob bera olsa; -konspektga puxta tayyorlangan bo'lsa; -mustaqil topshiriqlarni to'liq va aniq bajargan bo'lsa; -barcha amaliy ko'nikma va malakalarni o'zlashtirgan bo'lsa; -nazariy bilimlarni turli vaziyatda qo'llash olish; -tizimli yondashish, uzviylikka amal qilgan bo'lsa.
70-89.9	4	<ul style="list-style-type: none"> -fanning mohiyati va mazmunini tushungan, fandagi mavzularni bayon qilishda ilmiy va mantiqiy chalkashliklarga yo'l qo'ymasa; -fanning mazmunini amaliy ahamiyatini tushingan bo'lsa;

		<p>-oqsillar yetishmaslik holatlarni tahlil qilish; - trans yog‘larning xususiyatlarini bilish; - vitamin va minerallarning o‘zlashtirishdagi muammolarini bilish; -kunlik energiya sarfi tahlil qilish.</p> <p>-fan bo‘yicha berilgan vazifa va topshiriqlarni o‘quv dasturi doirida bajarsa; -fan bo‘yicha berilgan savollarga to‘g‘ri javob bera olsa; -fan bo‘yicha konspektini puxta shakllantirgan bo‘lsa; -fan bo‘yicha mustaqil topshiriqlarni to‘liq bajargan bo‘lsa; -barcha amaliy ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirishga xarakt qilgan bo‘lsa;</p>
60-69.9	3	<p>-fan haqida umumiy tushunchaga ega bo‘lsa; -fandagi mavzularni tor doirada yoritib, bayon qilishda ayrim chalkashliklarga yo‘l qo‘yilsa; -bayon qilish ravon bo‘lmasa; -fan bo‘yicha savollarga mujmal va chalkash javoblar olinsa; -fan bo‘yicha matn puxta shakllantirilmagan bo‘lsa.</p>
0-59,9	2	<p>-fan bo‘yicha mashg‘ulotlarga tayorgarlik ko‘rilmagan bo‘lsa; -fan bo‘yicha mashg‘ulotlarga doir hech qanday tasavvurga ega bo‘lmasa; -fan bo‘yicha matnlarni boshqalardan ko‘chirib olganligi sezilib tursa; -fan bo‘yicha matnda jiddiy xato va chalkashliklarga yo‘l qo‘yilgan bo‘lsa; -fanga doir berilgan savollarga javob olinmasa; -fanni bilmasa.</p>

Fan o‘qituvchisi to‘g‘risida ma’lumot

Mualliflar:	N.J.Ermatov, t.f.d., professor B.B.Ortiqov PhD, katta o‘qituvchi G.T.Saidova t.f.n., assistant E.M.Bo‘riboev PhD, assistant
E-mail:	bobomurodortiqov89@gmail.com gulbaxorsaidova595@gmail.com elwolfrich@gmail.com
Tashkilot:	TDTU, Bolalar, o‘smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrasida
Taqrizchilar:	t.f.d, dotsent N.O.Ahmadaliyeva t.f.n., dotsent G.M.Israilova

Mazkur Sillabus TDTU o‘quv-uslubiy Kengashining 05.06.2025 yil 1328-sonli yig‘ilish bayoni bilan tasdiqlangan.

Mazkur Sillabus “Bolalar, o‘smirlar va ovqatlanish gigiyenasi” kafedrasining 28.08.2025 yil 1-sonli yig‘ilish bayoni bilan ma’qullangan.

Fakultet dekani

F.I.Salomova

Kafedra mudiri

N.J.Ermatov