

**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 ishlarini bo‘yicha birinchi

prorektor K.N. Xaitov

20__ yil «__» _____

**SOG‘LOM OVQATLARNI ASOSLARI
FANI BO‘YICHA SILLABUS
Kunduzgi bo‘lim uchun
(Tanlov fan)**

Bilim sohasi:	900 000	– Sog‘liqni saqlash va ijtimoiy ta‘minot
Ta‘lim sohasi:	910 000	– Sog‘liqni saqlash
Ta‘lim yo‘nalishlari:	60910600	– Oliy hamshiralik ishi

Toshkent -2025



**SOG'LOM OVQATLANI ASOSLARI
FAN SILLABUSI**

**Farmatsiya, menejment, tibbiy biologiya, biotibbiyot
muhandisligi va oliy ma'lumotli hamshira fakulteti**

60910600 - Oliy hamshiralik ishi

Fan nomi:	Nutritsiologiya (dietologiya)
Fan turi:	Majburiy
Fan kodi:	ND1403
Yil:	2025/2026
Semestr:	4
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	45
Kredit miqdori:	3
Baholash shakli:	Sinov
Fan tili:	o'zbek/rus

Fan maqsadi (FM)	
FM1	ovqatlanishini tashkil etish qonuniyatlari va qoidalari, ovqatlanishning turli jihatlari, insonni ovqat tanlash sabablarini o'rganishdan tortib, ovqatning tarkibi, ovqatlanish jarayoni, xujayra ichidagi oziqlanish myxanizmlari, har xil turdagi oziq - ovqat maxsulotlarining o'zaro va organizm salomatligiga ta'siri haqidagi nazariy bilimlarini o'rgatish.

Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar	
1.	Biologiya
2.	Tibbiy kimyo
3.	Fiziologiya
4.	Gigiyena

Ta'lim natijalari (TN)	
	Bilim jihatidan:
TN1	ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish va tarqalishi darajasini kamaytirishda yangi texnologiyalar haqida bilishi kerak;
TN2	ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklarning epidemiologik ma'lumotlari,

	etiologik va xavf omillarining ta'siri, patogenezining zamonaviy nazariyalari, tasniflari, birlamchi va ikkilamchi profilaktikasi, O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash organlarining terapevtik xizmatiga tegishli buyruq va normativ hujjatlar to'g'risida bilishi kerak;
TN3	ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish va tarqalishi darajasini kamaytirishda kompyuter texnologiyalarining o'rni, asosiy elementlari, internet vositalari, axborotlar qidirish, ma'lumotlarni saqlash haqida bilishi kerak;
TN4	noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish va tarqalishi darajasini kamaytirish, keng ko'lamda tushuntirish ishlarini tashkil qilish va aholining sog'lom turmush tarzi garovi sifatida to'g'ri ovqatlanish targ'iboti to'g'risida bilishi kerak;
TN5	operatsion tizimlar, elektron pochta, konferensiyalar va taqdimotlarni tashkillashtirish to'g'risida bilishi kerak;
	Ko'nikmalar jihatidan:
TN6	kundalik ratsion asosida individual ovqat piramidasini tuzish;
TN7	tana vazni indeksini aniqlash va baholash;
TN8	me'yoriy xujjatlar asosida quvvat va ozuqa moddalariga bo'lgan ehtiyojni aniqlash;
TN9	Garris-Benedikt formulasi yordamida asosiy almashinuvni hisoblash;
TN10	jismoniy faollik guruhlarini aniqlash;
TN11	jismoniy faollik guruhini hisobga olgan holda kunlik quvvatga bo'lgan ehtiyojni aniqlash;
TN12	oqsil, yog' va uglevodlarni me'yoriy nisbatini hisobga olgan holda, ularga bo'lgan ehtiyojni aniqlash;
TN13	ovqat ratsionidagi ozuqa moddalari va quvvatni fiziologik me'yorlar bilan solishtirish;
TN14	aholi orasida keng tarqalgan nutriyentlar tanqisligi bilan bog'liq kasalliklarni oldini olish bo'yicha profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish

Fan mazmuni	
Mashg'ulotlar shakli: Ma'ruza mashg'uloti (M)	
M1	Nutritsiologiya (Dietologiya) faniga kirish. Nutritsiologiya (Dietologiya)ning maqsadi va vazifalari.
M2	Makronutrientlar
M3	Mikronutrientlar
M4	Davolovchi (parhez) ovqatlanish asoslari
M5	Sportchilar ovqatlanishi

Fan mazmuni	
Mashg'ulotlar shakli: amaliy mashg'ulot (A)	
A1	Aholi haqiqiy ovqatlanishini o'rganish usullari.

A2	Organizmning quvvat sarflanishini baholash usullari.
A3	Oziq-ovqat mahsulotlarini sifatlik belgilariga baho berish, ularni saqlashga qo‘yiladigan talablar.
A4	Taomnoma tuzish me‘zonlari va qoidalari. Parhez ovqatlanishda tavsiyaga asosiy talablar. Parhezning ilmiy asoslanganligi. Parhez ovqat mahsulotlari.
A5	Parhez stollari.
A6	Bemorlar ovqat ratsioniga baho berish.
A7	Dietolog hamshira yuritadigan me‘yoriy hujjatlar va yuritilish tartibi.
A8	Oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligi. Oziq-ovqat mahsulotlarida GMO va GMI: tibbiy aspektlari va foydalanish. Oziq-ovqat mahsulotlarining begona kimyoviy moddalar bilan zararlash.
A9	Oziq-ovqatlar tarkibidagi pestitsidlar va nitratlarning organizmga ta‘siri. Zamonaviy sharoitda inson ovqatlanishining xususiyatlari. Biologik faol qo‘shimchalardan (BFQ) foydalanishning dolzarbligi. Oziq-ovqat mahsulotlarida oziq-ovqat qo‘shimchalarining o‘rni va organizmga ta‘siri.

Amaliy ko‘nikmalar	
AK1	Kunlik quvvat sarfini aniqlash
AK2	Tana vazni indeksini aniqlash va baholash;
AK3	Kunlik taomnoma quvvatmandligini aniqlash
AK4	Taomnoma tuzish

FUNDAMENTAL TIBBIYOT MUTAXASSISINING KASBIY KOMPETENSIYALARI

Kod	Kompetentsiya
	Tibbiy bilimlar (TB) Tibbiy bilimlarni egallash
TB.4	organizmda quvvat almashinuv jarayoni;
TB.5	organizmda oqsillar va ularning ahamiyati;
TB.7	yog‘lar va ularning organizm uchun ahamiyati;
TB.8	uglyvodlar va vitaminlarning organizm uchun ahamiyati;
TB.9	ratsional ovqatlanish va uni tashkil etish;
TB.10	sog‘lom turmush tarzi – salomatlik garovi;
	Amaliy ko‘nikmalar va klinik fikrlash (AK) Bemorlarni olib borishda amaliy va diagnostik ko‘nikmalarni namoyon qilish
AK.4	sog‘lom kishilar ovqatlanishi bo‘yicha ma‘lumotlarni yig‘ish;
AK.5	taomnoma tuzish;
AK.12	sun‘iy yo‘l bilan ovqatlantirish taktikasi;
AK.14	tabiiy ovqatlantirish usullarini;
AK.16	ovqat mahsulotlarini nazorat qilish texnikasi
	Shaxslararo muloqot va kommunikatsiya (ShM)

	Bemorlar, oila, hamkasblar va jamoa a'zolari bilan samarali muloqot
ShM.2	Etika me'yorlariga rioya qilgan holda bemorlar va ularning yaqinlariga qo'yilgan tashxis va davolash rejasini aniq tushuntirish
ShM.4	Jamoada, hamkasblar bilan, boshqa yo'nalishdagi mutaxassislar bilan muloqot qilganda SHM ko'nikmalarini qo'llash
	Etika va empatiya (EE) Bemorlar va aholi bilan o'zaro munosabatlarning axloqiy tamoyillariga, empatiyaga yo'naltirilgan aholiga xizmat ko'rsatish amaliyoti
EE.1	Jinsi, yoshi, millati, madaniyati, dini, nogironligi, ijtimoiy-iqtisodiy ahvoli va boshqalardan qat'i nazar, teng, xolis munosabatni va hurmatni namoyish etish
EE.2	Insonparvarlik, empatiya, hamdardlik, sezgirlik va bemorlar va ularning qonuniy vakillariga nisbatan halollik ko'rsatish.
EE.3	Mustaqillik, maxfiylik, adolat, tenglik va xabardor qilingan rozilikka oid axloqiy tamoyillarga sodiqlikni namoyish qilish.
EE.4	Bemorning shaxsiy manfaatlaridan ustun bo'lgan ehtiyojlari va ehtiyojlari uchun mas'uliyat ko'rsatish.
	Shaxsiy rivojlanish (ShR) Tibbiy amaliyot uchun muhim bo'lgan shaxsiy va kasbiy rivojlanish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarining namoyon qilish
ShR.1	Shaxsiy kompetentlik doirasida ishlash, o'zining funktsional majburiyatlarini bajara olmaslik sabablarini bilish.
ShR.2	Qarorlarni qabul qilishda hamkasblarda ishonch xissini oshiruvchi ishonch va javobgarlikni namoyon qilish
ShR.3	Odob-ahloq me'yorlarini bilish, stressni boshqara olish, qaror qabul qilish, o'z imidji ustida ishlash qv nizoli holatlarni boshqara olish.
	Uzluksiz kasbiy rivojlanish (UKR) Uzluksiz kasbiy rivojlanish va malaka oshirishga tarafdorlik va qobiliyatni namoyon etish
UKR.1	Shaxsiy kompetentlik doirasida o'z bilimi, klinik ko'nikmalarini yangilab borish.
UKR.2	Shaxsiy ehtiyojga ko'ra malakasini oshirish orqali ish samaradorligini oshirish uchun maqsad va strategiyalarni ishlab chiqish
UKR.3	O'z bilimi va ko'nikmalarini uzluksiz oshirib borish
UKR.4	Bemorlar va aholiga tibbiy xizmat ko'rsatish uchun xalqaro ilmiy, dalillarga asoslangan bazani, ilmiy tadqiqot natijalarini topish, baholash va qo'llash
UKR.5	Axborot resurslarida ishlash, yangi bilimlarni tahlil qilish va kasalliklarni tashxislash, oldini olish protokollari hamda SOM (standart operatsion muolajalar) protokollarini o'z amaliyotiga joriy etish. Dalillarga asoslangan texnologiyalar yoki xizmatlarni tatbiq qilish

Mustaqil ta'lim (MT)		Soat
1	Ratsional ovqatlanishning ilmiy asoslari, organizmda oqsil, yog'lar, uglyvodlar, vitaminlarning ahamiyati	3
2	Organizmda mineral moddalarning ahamiyati (temir, yod, ftor) va uning organizmdagi xususiyatlari.	3
3	Davolash-profilaktika muassasalarida parhez ovqatlanishni tashkil etish.	3
4	Xazm a'zolari tizimi kasalliklarida ratsionlarni tuzishda tamoyillari.	3
5	Yurak qon tomir tizimi kasalliklarida ratsionlarni tuzishda tamoyillari.	3
6	Nafas a'zolari kasalliklarida ratsionlarni tuzishda tamoyillari.	3
7	Siydik-ajratish tizimi kasalliklarida ratsionlarni tuzishda tamoyillari.	3
8	Tayyor ovqat mahsulotlar sifatini nazorat qilish	3
9	Inson jinsi va yoshiga qarab ozuqani kimyoviy tarkibini muvozanatlashtirilganini baholash va aniqlash.	3
10	Oziq-ovqat mahsulotlarining nojo'ya ta'sir etuvchi komponentlari.	3
11	Oziq-ovqat mahsulotlarini ifloslantiruvchi moddalar.	3
12	Sport va ovqatlanish.	3
13	Ovqatni ko'tara olmaslik.	3
14	Ovqat allergiyasi.	3
15	Talabalar haqiqiy ovqatlanishini o'rganish.	3
	Jami	45

Asosiy adabiyotlar	
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	Под ред. проф. Г.И.Шайховой. Учебное пособие к практическим занятиям по гигиене питания. Учебное издание. – Ташкент, 2014.
Qo'shimcha adabiyotlar	
1	Тель Л.З., Даленов Е.Д., Абдулдаева А.А., Коман И.Э.Нутрициология: учебник. – Москва. Литтерра, 2018.
2	Мартинчик А.Н., Маев И.В., Янушевич О.О. Общая нутрициология. Учебное пособие. – Москва. МЕДпресс-информ, 2005.
3	“Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to'g'risida“ O'zbekiston Respublikasi qonuni, 2015 yil 26 avgust.

4	“Aholi o‘rtasida mikronutriyent yetishmasligi profilaktikasi to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi qonuni, 2010 yil 7 may.
5	“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 dekabrda PQ-4063-son Qarori
6	Baxritdinov Sh.S., Xudoyberganov A.S. // Nutritsiologiya, 2000, 260 b. Ibn Sino
7	Karimov Sh.I, “Sog‘lom ovqatlanish-salomatlik mezonlari”-T; “O‘zbekiston” NMIU, 2015. 328 b.

Talabning fan bo‘yicha o‘zlashtirish ko‘rsatkichini nazorat qilish mezonlari

100 ballik tizim	5 ballik tizim	Ball olish uchun talabning 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‘ymas; -fan bo‘yicha mavzu materiallarining nazariy yoki amaliy ahamiyati haqida aniq tasavvurga ega bo‘lsa; -fan doirasida mustaqil erkin fikrlash qobiliyatini namoyon eta olsa; -berilgan savollarga aniq va lo‘nda javob bera olsa; -mustaqil topshiriqlarni to‘liq va aniq bajarib bo‘lsa; -darsga nazariy jihatdan tayyor kelish: nazariy asoslari va xavfsizlik qoidalarini bilish. -berilgan topshiriqlarni to‘g‘ri, aniq va xavfsizlik qoidalariga rioya qilgan holda bajarish. -olingan natijalarning aniqligi, hisob-kitoblar va grafiklar. -o‘qituvchi tomonidan berilgan savollarga to‘g‘ri va asosli javob bera olish. -ishni belgilangan vaqtda tugatish va topshirish. -nazariy bilimlarni turli vaziyatda qo‘llay olish; -tizimli yondashish, uzviylikka amal qilgan bo‘lsa.
70-89.9	4	<p>Vazifani bajarish sifati:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vazifani to‘liq va aniq bajarish. - ish jarayonida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish. - ishning nazorat uchun topshirilishi (hisobot, natijalar va xulosa taqdimoti). <p>Nazorat va vaqtga rioya qilish:</p>

		<p>- vazifani belgilangan vaqt ichida bajarish.</p> <p>- vazifalarni o'z vaqtida topshirish.</p> <p>Nazariy bilim va tushuncha:</p> <p>- fanning nazariy asoslarini tushunish va izohlash.</p> <p>- olingan natijalarni tahlil qilish va xulosalar chiqarish.</p> <p>Faollik va mustaqillik:</p> <p>- mustaqil ish qilish qobiliyati.</p> <p>- savollarga javob berish va ish jarayonida faol ishtirok etish.</p> <p>Hisobot va taqdimot:</p> <p>- vazifaning yozma hisobotini to'g'ri, tushunarli va aniq tayyorlash.</p> <p>- hisobotda barcha kerakli qismlar bo'lishi (maqsad, usullar, natijalar, xulosa).</p>
60-69,9	3	<p>-fan haqida umumiy tushunchaga ega bo'lsa;</p> <p>-fandagi mavzularni tor doirada yoritib, bayon qilishda ayrim chalkashliklarga yo'l qo'yilmasa;</p> <p>-bayon qilish ravon bo'lmasa;</p> <p>-fan bo'yicha savollarga mujmal va chalkash javoblar olinsa;</p> <p>-fan bo'yicha matn puxta shakllantirilmagan bo'lsa.</p>
0-59,9	2	<p>-fan bo'yicha mashg'ulotlarga tayorgarlik ko'rilmagan bo'lsa;</p> <p>-fan bo'yicha mashg'ulotlarga doir hech qanday tasavvurga ega bo'lmasa;</p> <p>-fan bo'yicha matnlarni boshqalardan ko'chirib olganligi sezilib tursa;</p> <p>-fan bo'yicha matnda jiddiy xato va chalkashliklarga yo'l qo'yilgan bo'lsa;</p> <p>-fanga doir berilgan savollarga javob olinmasa;</p> <p>-fanni bilmasa.</p>

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

Mualliflar:	Otajonov I.O. – Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrasida dotsenti, t.f.d.
E-mail:	ilhom1802@mail.ru
Tashkilot:	TDTU, Asosiy kampus Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrasida
Taqrizchilar:	Ichki taqrizchi: F.I.Salomova – Atrof muhit gigiyenasi kafedrasida mudiri, t.f.d., professor

	Tashqi taqrizchi: M.A.Xamrokulova – Sanitariya, gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy tekshirish instituti direktori, t.f.d., professor
--	--

Mazkur Sillabus TDTU Markaziy uslubiy Kengashining 27.05.2025 yil 9-sonli yig‘ilish bayoni bilan tasdiqlangan

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

O‘quv-uslubiy departament boshlig‘i

F.X. Azizova

**Farmatsiya, menejment, tibbiy biologiya,
biotibbiyot muhandisligi va
oliy ma’lumotli hamshira fakulteti**

Q.E.Shomuradov

Kafedra mudiri

N.J.Ermatov

Tuzuvchi:

I.O.Otajonov