

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

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

**TOSHKENT DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI**



**«TASDIQLAYMAN»**

Toshkent davlat tibbiyot universiteti  
O‘quv ishlari bo‘yicha birinchi  
prorektor K.N. Xaitov

20\_\_ yil «\_\_» \_\_\_\_\_

**SOG‘LOM OVQATLANMASLARI  
FANI BO‘YICHA SILLABUS**

**Kunduzgi bo‘lim uchun  
(Tanlov fan)**

<b>Bilim sohasi:</b>	900 000	– Sog‘liqni saqlash va ijtimoiy ta‘minot
<b>Ta‘lim sohasi:</b>	910 000	– Sog‘liqni saqlash
<b>Ta‘lim yo‘nalishlari:</b>	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**

<b>Fan nomi:</b>	<b>Sog‘lom ovqatlanish asoslari</b>
<b>Fan turi:</b>	<b>Tanlov</b>
<b>Fan kodi:</b>	<b>LITE2603</b>
<b>Yil:</b>	<b>2025/2026</b>
<b>Semestr:</b>	<b>3-4</b>
<b>Ta‘lim shakli:</b>	<b>kunduzgi</b>
<b>Mashg‘ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:</b>	<b>60</b>
Ma‘ruza	<b>6</b>
Amaliy mashg‘ulotlar	<b>24</b>
Laboratoriya mashg‘ulotlari	-
Seminar	-
Mustaqil ta‘lim	<b>30</b>
<b>Kredit miqdori:</b>	<b>2</b>
<b>Baholash shakli:</b>	<b>Sinov</b>
<b>Fan tili:</b>	<b>o‘zbek/rus</b>

<b>Fan maqsadi (FM)</b>	
<b>FM1</b>	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.

<b>Fanni o‘zlashtirish uchun zarur boshlang‘ich bilimlar</b>	
<b>1.</b>	Biologiya
<b>2.</b>	Tibbiy kimyo
<b>3.</b>	Fiziologiya

<b>Ta‘lim natijalari (TN)</b>	
	<b>Bilim jihatidan:</b>
<b>TN1</b>	Aholining alohida guruhlarida biologik, psixologik, ijtimoiy va xulq-atvor o‘zgarishlarini bilish
<b>TN2</b>	O‘zRSSV buyruqlari asosida tibbiy hujjatlarni yuritish
<b>TN3</b>	Elektron sog‘liqni saqlash tizimida ishlash va teletibbiyot xizmatlarini qo‘llash

<b>TN4</b>	Jamoada, hamkasblar bilan, boshqa yo‘nalishdagi mutaxassislar bilan muloqot qilganda ShM ko‘nikmalarini qo‘llash
<b>TN5</b>	Jinsi, yoshi, millati, madaniyati, dini, nogironligi, ijtimoiy-iqtisodiy ahvoli va boshqalardan qat‘i nazar, teng, xolis munosabatni va hurmatni namoyish etish
	<b>Ko‘nikmalar jihatidan:</b>
<b>TN6</b>	O‘zRSSV buyruqlari asosida tibbiy hujjatlarni yuritish
<b>TN7</b>	Elektron sog‘liqni saqlash tizimida ishlash va teletibbiyot xizmatlarini qo‘llash
<b>TN8</b>	Shaxsiy ehtiyojga ko‘ra malakasini oshirish orqali ish samaradorligini oshirish uchun maqsad va strategiyalarni ishlab chiqish
<b>TN9</b>	O‘z bilimi va ko‘nikmalarini uzluksiz oshirib borish
<b>TN10</b>	Sog‘liq muammolarini, xavf omillarini, davolash strategiyasini va profilaktika choralarini aniqlash uchun epidemiologiya va biotibbiyot statistikasi tamoyillarini bilish

<b>Fan mazmuni</b>	
<b>Mashg‘ulotlar shakli: Ma’ruza mashg‘uloti (M)</b>	
<b>M1</b>	Sog‘lom ovqatlanish mezonlari
<b>M2</b>	Ovqatlanish haqida afsonalar
<b>M3</b>	Oziq-ovqat mahsulotlari ishlab chiqarishda qo‘llaniladigan biologik faol moddalar.

<b>Fan mazmuni</b>	
<b>Mashg‘ulotlar shakli: amaliy mashg‘ulot (A)</b>	
<b>A1</b>	Ovqatlanish fiziologiyasi va kimyosi.
<b>A2</b>	Inson organizmidagi metabolizm va muvozanatli ovqatlanishni yaratish tamoyillari.
<b>A3</b>	Ovqat ratsioniga gigiyenik baho berish.
<b>A4</b>	Turli aholi guruhlari uchun oziq-ovqat mahsulotlari va ozuqa moddalariga bo‘lgan me‘yorlar.
<b>A5</b>	Ortiqcha vazn bilan bog‘liq muammolar. Semirib ketish sabablari va salbiy oqibatlar.
<b>A6</b>	Bolalar va o‘smirlar uchun to‘g‘ri ovqatlanishning xususiyatlari.
<b>A7</b>	Ovqatdan zaharlanishlarning tasnifi va ularni tekshirish. Xavfsiz ovqatlanish qoidalarini
<b>A8</b>	Jismoniy faollik va to‘g‘ri (sog‘lom) ovqatlanish.

<b>Amaliy ko‘nikmalar</b>	
<b>AK1</b>	Kunlik quvvat sarfini aniqlash
<b>AK2</b>	Kunlik taomnoma quvvatmandlgini aniqlash
<b>AK3</b>	Taomnoma tuzish

### FUNDAMENTAL TIBBIYOT MUTAXASSISINING KASBIY KOMPETENSIYALARI

<b>Kod</b>	<b>Kompetentsiya</b>
	<b>Tibbiy bilimlar (TB)</b> <b>Tibbiy bilimlarni egallash</b>
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;
	<b>Amaliy ko‘nikmalar va klinik fikrlash (AK)</b> <b>Bemorlarni olib borishda amaliy va diagnostik ko‘nikmalarni namoyon qilish</b>
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 maxsulotlarini nazorat qilish texnikasi
	<b>Shaxslararo muloqot va kommunikatsiya (ShM)</b> <b>Bemorlar, oila, hamkasblar va jamoa a‘zolari bilan samarali muloqot</b>
ShM.2	Etika me‘yorlariga rioya qilgan holda bemorlar va ularning yaqinlariga qo‘yilgan tashxis va davolash rejasini aniq tushuntirish
ShM.4	Jamoadi, hamkasblar bilan, boshqa yo‘nalishdagi mutaxassislar bilan muloqot qilganda SHM ko‘nikmalarini qo‘llash
	<b>Etika va empatiya (EE)</b> <b>Bemorlar va aholi bilan o‘zaro munosabatlarning axloqiy tamoyillariga, empatiyaga yo‘naltirilgan aholiga xizmat ko‘rsatish amaliyoti</b>
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.
	<b>Shaxsiy rivojlanish (ShR)</b> <b>Tibbiy amaliyot uchun muhim bo'lgan shaxsiy va kasbiy rivojlanish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarning namoyon qilish</b>
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.
	<b>Uzluksiz kasbiy rivojlanish (UKR)</b> <b>Uzluksiz kasbiy rivojlanish va malaka oshirishga tarafdorlik va qobiliyatni namoyon etish</b>
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

<b>Mustaqil ta'lim (MT)</b>		<b>Soat</b>
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	Tayyor ovqat mahsulotlar sifatini nazorat qilish	3
5	Inson jinsi va yoshiga qarab ozuqani kimyoviy tarkibini muvozanatlashtirilganini baholash va aniqlash.	3
6	Oziq-ovqat mahsulotlarining nojo'ya ta'sir etuvchi komponentlari.	3
7	Oziq-ovqat mahsulotlarini ifloslantiruvchi moddalar.	3
8	Sport va ovqatlanish.	3
9	Ovqatni ko'tara olmaslik.	3
10	Ovqat allergiyasi.	3
	<b>JAMI:</b>	<b>30</b>

<b>Asosiy adabiyotlar</b>	
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.
<b>Qo‘shimcha adabiyotlar</b>	
1	“Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to‘g‘risida“ O‘zbekiston Respublikasi qonuni, 2015 yil 26 avgust.
2	“Aholi o‘rtasida mikronutrient yetishmasligi profilaktikasi to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi qonuni, 2010 yil 7 may.
3	“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
4	Baxritdinov Sh.S., Xudoyberganov A.S. // Nutritsiologiya, 2000, 260 b. Ibn Sino
5	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**

<b>100 ballik tizim</b>	<b>5 ballik tizim</b>	<b>Ball olish uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim</b>
90-100	5	-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 bajargan 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.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-olingan natijalarning aniqligi, hisob-kitoblar va grafiklar.</li> <li>-o‘qituvchi tomonidan berilgan savollarga to‘g‘ri va asosli javob bera olish.</li> <li>-ishni belgilangan vaqtda tugatish va topshirish.</li> <li>-nazariy bilimlarni turli vaziyatda qo‘llay olish;</li> <li>-tizimli yondashish, uzviylikka amal qilgan bo‘lsa.</li> </ul>
70-89.9	4	<p><b>Vazifani bajarish sifati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vazifani to‘liq va aniq bajarish.</li> <li>- ish jarayonida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish.</li> <li>- ishning nazorat uchun topshirilishi (hisobot, natijalar va xulosa taqdimoti).</li> </ul> <p><b>Nazorat va vaqtga rioya qilish:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vazifani belgilangan vaqt ichida bajarish.</li> <li>- vazifalarni o‘z vaqtida topshirish.</li> </ul> <p><b>Nazariy bilim va tushuncha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fanning nazariy asoslarini tushunish va izohlash.</li> <li>- olingan natijalarni tahlil qilish va xulosalar chiqarish.</li> </ul> <p><b>Faollik va mustaqillik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mustaqil ish qilish qobiliyati.</li> <li>- savollarga javob berish va ish jarayonida faol ishtirok etish.</li> </ul> <p><b>Hisobot va taqdimot:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vazifaning yozma hisobotini to‘g‘ri, tushunarli va aniq tayyorlash.</li> <li>- hisobotda barcha kerakli qismlar bo‘lishi (maqsad, usullar, natijalar, xulosa).</li> </ul>
60-69.9	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>-fan haqida umumiy tushunchaga ega bo‘lsa;</li> <li>-fandagi mavzularni tor doirada yoritib, bayon qilishda ayrim chalkashliklarga yo‘l qo‘yilsa;</li> <li>-bayon qilish ravon bo‘lmasa;</li> <li>-fan bo‘yicha savollarga mujmal va chalkash javoblar olinsa;</li> <li>-fan bo‘yicha matn puxta shakllantirilmagan bo‘lsa.</li> </ul>
0-59.9	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-fan bo‘yicha mashg‘ulotlarga tayorgarlik ko‘rilmagan bo‘lsa;</li> <li>-fan bo‘yicha mashg‘ulotlarga doir hech qanday tasavvurga ega bo‘lmasa;</li> <li>-fan bo‘yicha matnlarni boshqalardan ko‘chirib olganligi sezilib tursa;</li> <li>-fan bo‘yicha matnda jiddiy xato va chalkashliklarga yo‘l qo‘yilgan bo‘lsa;</li> <li>-fanga doir berilgan savollarga javob olinmasa;</li> <li>-fanni bilmasa.</li> </ul>

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

<b>Mualliflar:</b>	<b>Otajonov I.O.</b> – Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrasida dotsenti, t.f.d.
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:ilhom1802@mail.ru">ilhom1802@mail.ru</a>
<b>Tashkilot:</b>	TDTU, Asosiy kampus Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrasida
<b>Taqrizchilar:</b>	<b>Ichki taqrizchi:</b> <b>F.I.Salomova</b> – Atrof muhit gigiyenasi kafedrasida mudiri, t.f.d., professor <b>Tashqi taqrizchi:</b> <b>M.A.Xamrokulova</b> – 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 gigiyenasi" 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**