O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
QORAQALPOG‘ISTON TIBBIYOT INSTITUTI

Ro‘yxatga olindi: 23/13-9/1
2023 yil “31” 08

«TASDIQLAYMAN»
Qoraqalpog‘iston tibbiyot instituti
rektori O.A.Ataniyazova
2023 yil «_____»

NUTRICIOLOGIYA MODUL DASTURI

Bilim sohasi:	900000	- Sog‘liqni saqlash va ijtimoiy ta’minot
Ta’lim sohasi:	910000	- Sog‘liqni saqlash
Ta’lim yo‘nalishi:	60911200	- Oliy hamshiralik ishi

Nukus – 2023

Fan/modul kodi	O‘quv yili 2023-2024	Semestr 3	ECTS - Kreditlar 2	
	Fan/modul turi Majburiy	Ta’lim tili Qoraqalpoq	Xaftadagi dars soatlari 5	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashgulotlari (soat)	Mustaqil ta’lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Nutriciologiya	30	30	60

2. **I. Fanning mazmuni**

Fanning maqsadi - oziq-ovqat va ozuqa moddalari haqida nazariy bilimlar, ularni iste’moli, xazm bo‘lishi, metabolizmi, transporti, utilizatsiyasi va chiqarilishi, oziq-ovqat mahsulotlari almashinuv jarayonlari va quvvatini o‘zlashtirilishi, insonning ovqat tanlovidagi sabablari va ushbu tanlovga ta’sir qiluvchi omillarni o‘rganish.

Fanning vazifalari:

- ovqatlanish tizimini belgilovchi omillar majmuasini o‘rganish;
- insonning 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;
- alimentar-bog‘liq kasalliklarning profilaktikasi va ularni davolash.

II. Asosiy nazariy qism (ma’ruza mashg‘ulotlari)

II.I. Fan tarkibiga quyidagi ma’ruzalar kiradi:

1-mavzu. Nutritsiologiya fani haqida asosiy tushunchalar, ovqatlanish gigienasi fanining tarixi. Ovqatlanish fiziologiyasi va kimyosi Oqsil, yog‘ va uglevodlar haqida umumiy tushuncha, ularning tuzilishi, tarkibi, klassifikatsiyasi, vazifasi, ozuqaviy qiymati, manbalari organizmning ularga bo‘lgan ehtiyoji. Vitaminlar va ularning inson ovqatlanishida tutgan o‘rni, vitaminlar klassifikatsiyasi, ularga bo‘lgan ehtiyoj, avitaminoz, gipo va gipervitaminozlar. Ovqatdan zaharlanish va uni oldini olish. Ovqatdan zaharlanish haqidagi hozirgi zamon ta’limoti. Ovqatdan zaharlanish tasnifi.

2 –mavzu. Aholi ayrim guruhlar ovqatlanishining gigienik aspektlari Aholini yoshi jinsi va faoliyatiga ko‘ra mehnat intensivligi tasnifi aqliy hamda jismoniy mehnat bilan shug‘ullanuvchilarni ratsional ovqatlanishiga

gigienik talablar. Homilador va emizikli ayollar ovqatlanishining gigienik aspektlari. Homilador va emizuvchi ayollar ovqatlanishini me'yorlashtirish mezonlari. Homilador va emizuvchi ayollar ratsional ovqatlanishiga gigienik talablar. Keksa yosh va nuroniylar ovqatlanishi. O'zbekiston Respublikasida qariyalarni ijtimoiy himoyalash uchun qo'llaniladigan choralar. Gerontoligiya alimentar muammolari. Qariyalarda modda almashinuvining o'ziga xos fiziologik o'zgarishlari, yosh bo'yicha tasnif. Qariyalar ovqatlanishiga qo'yiladigan gigienik talablar.

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

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1 mavzu. Nutritsiologiya haqidagi asosiy tushunchalar va uning asosiy yo'nalishlari. Ovqatlanish nazariyalari.
2 mavzu. Ovqatlanish tartibi va uni baxolash. Ovqat hazm qilish tizimi funksiyasi.
3 mavzu. Ovqatlarni sinflashtirish. Mineral moddalar. Makronutrientlar. Mikronutrientlar. Oziq-ovqat mahsulotlarining himoyalovchi tarkibiy qismlari.
Ovqatlarning organizmga zararli ta'sir qiluvchi tarkibiy qismlar. Oziq-ovqat mahsulotlarining quvvatiy qiymati.
4 mavzu. Keksa yoshda ratsional ovqatlanish tamoillari. Bolalar ovqatlanishi. Yosh sportchilarni ovqatlanishi. Homilador va emizikli ayollar ovqatlanishi.
5 mavzu. Tananing ortiqcha vazni va semizlikning profilaktikasi va ovqatlanish. Osteoporozning profilaktikasi va ovqatlanish. Kariesning profilaktikasi. Ovqat allergiyasi.
6 mavzu. Turli kasalliklarda tavsiya etiladigan ovqatlanish. Nafas organ kasalliklarida davolovchi ovqatlanish. Peshob ajratish tizim kasalliklarida davolovchi ovqatlanish. Ortiqcha tana og'irligi va qandli diabetda tavsiya etiladigan davolovchi ovqatlanish.

IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan topshiriqlar:

1. Oziq-ovqat mahsulotlarining nojo'ya ta'sir etuvchi komponentlari.
2. Oziq-ovqat mahsulotlarini ifloslantiruvchi moddalar.
3. Turli sport jarayonlarida ovыatlanish.
4. Sut va sut mahsulotlarining inson ovqatlanishidagi ahamiyati.
5. Sog'lom ovqatlanish – har bir inson ixtiyoriy tanlovi.
6. Talabalar haqiqiy ovqatlanishini o'rganish.
7. Parhez ovqatlanishni o'rganish va unga baho berish.
8. Aholining uyushgan jamoalari uchun ovqvatlanish ratsion tuzish.
9. Aholining uyushmagan jamoalari uchun ovqvatlanish ratsion tuzish.

	10. Parhez ovqatlanishni o'rganish va unga baho berish. 11. Ionli nurlanishlar bilan ishlovchilar uchun profilaktik ratsion tuzish. 12. Qo'rg'oshin bilan kontaktda buluvchilar uchun profilaktik ratsion tuzish. 13. Pestitsidlar bilan ishlovchilar uchun profilaktik ratsion tuzish. 14. Xrom birikmalari bilan ishlovchilar uchun profilaktik ratsion tuzish. 15. Marganets bilan ishlovchilar uchun profilaktik ratsion tuzish. 16. Fosfororganik birikmalar bilan ishlovchilar uchun profilaktik ratsion tuzish. 17. Antibiotiklar ishlab chiqaruvchilar uchun profilaktik ratsion tuzish. 18. Yuqori xaroratdada ishlovchilar uchun profilaktik ratsion tuzish. internet tarmog'idan ma'lumotlar yig'ish va undan xulosa, takliflar tuzishda foydalanish
3.	**V. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)** Fanni o'zlashtirish natijasida talaba: - ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish va tarqalishi darajasini kamaytirishda yangi texnologiyalar haqida; - 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; - 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; - 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; - ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklarning epidemiologiyasi, etiologik va tahdid omillari, patogenezining zamonaviy teoriyasi, tasnifi, birlamchi va ikkilamchi profilaktikasini o'tkazishni bilishi va ulardan foydalana olishi; - kundalik ratsion asosida individual ovqat piramidasini tuzish.
4.	**VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:** • ma'ruzalar; • amaliy ishlarni bajarish va xulosalash; • interfaol keys-stadilar; • blits-savol;

	• guruhlarda ishlash; • taqdimotlarni qilish;
5.	**VII. Kreditlarni olish uchun talablar:** Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to‘la o‘zlashtirish, tahlil natijalarini to‘g‘ri aks ettira olish, o‘rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va nazorat uchun berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazoratni topshirish.
6.	**Asosiy va qo‘shimcha o‘quv adabiyotlar hamda axborot manbalari** ***Asosiy adabiyotlar*** 1. Shayxova G.I. Ovqatlanish gigienasi. Darslik. – Toshkent. “Yangi asr avlodi”. 2011. 2. Shayxova G.I. Ovqatlanish gigiyenasi. Darslik. – Toshkent. “Tafakkur bo’stoni”. 2012 y. 3. Prof. G.I.Shayxova tahriri ostida. Ovqatlanish gigienasi fanidan amaliy mashg’ulotlar uchun o’quv qo’llanma. Toshkent, 2015. 4. Prof. SHayxova G.I. tahriri ostida. Ovqatlanish gigienasi fanidan amaliy mag‘ulotlar uchun o‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2014. 5. Под ред. проф. Г.И.Шайховой. Учебное пособие к практическим занятиям по гигиене питания. Учебное изадние. – Ташкент, 2014. 6. Тель Л.З., Даленов Е.Д., Абдулдаева А.А., Коман И.Э. Нутрициология: учебник. – Москва. Литтерра, 2018. 7. Мартинчик А.Н., Маев И.В., Янушевич О.О. Общая нутрициология. Учебное пособие. – Москва. МЕДпресс-информ, 2005. ***Qo‘shimcha adabiyotlar:*** 1. “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 dekabrdagi PQ-4063-son Qarori 2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 12 dekabrdagi “Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog‘lom turmush tarziniqo‘llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari. to‘g‘risidagi” PQ-4063 – sonli qarori 3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 25 iyuldagi “Koronavirus pandemiyasini yumshatish, aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi va salomatligini saqlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6035-sonli farmoni 4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 25 iyuldagi “O‘zbekiston Respublikasi sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi va jamoat salomatligi xizmati faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-4790 son Qarori 5. Baxridinov SH.S., Xudayberganov A.S. Nutritsiologiya. Darslik. –

	Toshkent. "Ibn Sino" 2001 y. ***5.3. Internet saytlar:*** 1. www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi xukumat portali. 2. www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi. 3. www.tma.uz – Toshkent tibbiyot akademiyasi sayti 4. www.mma.ru – Moskva tibbiyot akademiyasi sayti
7.	Fan dasturi Oliy ta'lim yo'nalishlari va mutaxasissliklari bo'yicha o'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvifiqlashtiruvchi Kengashning 2023 yil __-avgustdagi __-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.
8.	**Fan dasturi bo'yicha ma'sullar:** Abdrashitova G.S — «Xalq tabobati va ichki kasalliklari propedevtikasi» kafedrasi mudiri Kadirbergenova S.J. — «Xalq tabobati va ichki kasalliklari propedevtikasi» kafedrasi assistenti
9.	**Taqrizchilar:** Ermekbaeva A.U . — "Ichki kasalliklar va oilaviy tibbiyot" kafedrasi mudiri, t.f.n. Almagambetova U.Q. — t.f.n.RKTTM Gemotologiya bo'limi mudiri