

1901
The above
is a list of the
names of the
persons who
were present
at the
meeting of the
Board of
Directors of
the
City of
New York
on the
1st day of
January, 1901.

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ , НАУКИ И ИННОВАЦИЙ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

САМАРКАНДСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА



СИЛЛАБУС ПРЕДМЕТА

«Основы диетологии и рационального питания»

Форма обучения: дневное

Сфера знания:	1000 000	Услуга
Сфера образования:	1010 000	Сфера обслуживания
Направления образования:	61010200	Сервис организация питания населения и туристов

САМАРКАНД - 2024



Модуль / СИЛЛАБУС ПРЕДМЕТА
Факультет Сервис
Направления образования
61010200 – Сервис организация питания
населения и туристов

Имя предмета:	Основы диетологии и рационального питания
Тип науки :	обязательный
Код науки:	PAR&OOA10
Год:	3
Семестр :	5-6
Форма обучения:	Дневное время
занятий и часы, отведенные на семестр:	Всего 300: 5-семестр-120, 6-семестр-180
Лекция	74
Практическое занятие	76
Лабораторные занятия	-
Семинар	-
Самостоятельное образование	150
Сумма кредита:	10
Форма оценки:	Экзамен
Язык предмета:	русский

Цель предмета (ЦП)

ЦП1	дать студентам теоретические и практические знания о основы диеты и рационального питания на основе передовых педагогических технологий, применить их в будущей работе и развить у студентов навыки в этой области.
------------	---

Базовые знания , необходимые для овладения наукой

1.	ООК 1308 Пищевая химия
2.	S&G 1204 Санитария и гигиена
3.	K1112 Химия

Результаты обучения (РО)

	<i>С точки зрения знаний:</i>
РО1	Обладать знаниями понятия науки о диете и основами рационального питания.
РО2	Должны знать, как организовать полноценное и диетическое питание для всех групп населения и обеспечить с его помощью здоровый рост и развитие детей, здоровье и трудоспособность всего населения.
РО3	Должны иметь теоретические и практические знания о компонентах пищевых продуктов, значении пищевых веществ для организма человека, применении диетического питания в профилактике и лечении различных заболеваний с учетом особенностей организма человека.
РО4	создание диетических рационов; технологические способы приготовления

	диетических продуктов; должен иметь представление о теориях диеты
	С точки зрения навыков:
PO5	Диета и рациональное питание и его значение для организма человека, организация режима и рационального питания, проблемы безопасности пищевых продуктов и правильного питания в разные сезоны года.
PO6	Изучает принципы здорового питания разных групп населения, питания детей и подростков, питания представителей различных профессий и спортсменов, диетического питания в пожилом возрасте, диетических таблиц.
PO7	Изучает закономерности и технологические приемы и механизмы приготовления диетической пищи.
PO8	Рацион и рациональное питание и его значение для организма человека, организация режима и рационального питания, проблемы безопасности пищевых продуктов и правильного питания в разные сезоны года.

Научное содержание		
Форма обучения : лекция (Л)		Часы
5-семестр		
Л1	Введение. Цели и задачи науки об основы диетологии и рационального питания.	2
Л2	Значение диетологии и рационального питания для организма человека.	2
Л3	Организация диетического питания в предприятиях общественного питания	2
Л4	Состав продуктов, которые потребляются и используются в кулинарии	2
Л5	Белки и их значение для организма человека.	2
Л6	Роль и значение углеводов в организме человека.	2
Л7	Роль и значение жиров в организме человека	2
Л8	Значение минералов и воды для организма человека	2
Л9	Биологически активные вещества: роль витаминов, ферментов и гормонов в организме.	2
Л10	Влияние избытка и недостатка питательных веществ в продуктах питания и продуктах на организм	2
Л11	Органы пищеварения человека	2
Л12	Теория и концепции рационального питания	2
Л13	Суть рационального питания	2
Л14	Проблемы безопасности пищевых продуктов.	4
	Всего	30
6-семестр		
Л15	Организация правильного питания в разные сезоны	2
Л16	Принципы здорового питания для разных групп населения.	2
Л17	Питание детей и подростков	4
Л18	Рациональное питание студентов	2
Л19	Рациональное питание спортсменов	2
Л20	Рациональное питание пожилых людей	4
Л21	Значение и назначение диетического питания.	2
Л22	Первый и второй диетический стол.	2

Л23	Третий и четвертый диетический стол.	2
Л24	Пятый и шестой диетический стол	2
Л25	Седьмой и восьмой диетический стол	2
Л26	Девятый диетический стол	2
Л27	Десятый, одиннадцатый диетический стол	2
Л28	Двенадцатый и тринадцатый диетический стол	2
Л29	Четырнадцатый и пятнадцатый диетический стол	2
Л30	Образцы и технологические способы приготовления диетического питания	2
Л31	Физиологическое и экономическое значение оптимизации пищевых компонентов	4
Л32	Учет некоторых особенностей организма человека при организации рационального питания	4
	Всего	44
		74
Форма обучения : практика (П)		
5-семестр		
П1	Введение. Цели и задачи науки об основы диетологии и рационального питания.	2
П2	Значение диетологии и рационального питания для организма человека.	2
П3	Организация диетического питания в предприятиях общественного питания	2
П4	Состав продуктов, которые потребляются и используются в кулинарии	2
П5	Белки и их значение для организма человека.	2
П6	Роль и значение углеводов в организме человека.	2
П7	Роль и значение жиров в организме человека	2
П8	Значение минералов и воды для организма человека	2
П9	Биологически активные вещества: роль витаминов, ферментов и гормонов в организме.	2
П10	Влияние избытка и недостатка питательных веществ в продуктах питания и продуктах на организм	2
П11	Органы пищеварения человека	2
П12	Теория и концепции рационального питания	2
П13	Суть рационального питания	2
П14	Проблемы безопасности пищевых продуктов.	4
	Всего	30
6-семестр		
П15	Организация правильного питания в разные сезоны	2
П16	Принципы здорового питания для разных групп населения.	2
П17	Питание детей и подростков	4
П18	Рациональное питание студентов	2
П19	Рациональное питание спортсменов	2
П20	Рациональное питание пожилых людей	4
П21	Значение и назначение диетического питания.	2
П22	Первый и второй диетический стол.	2
П23	Третий и четвертый диетический стол.	2

П24	Пятый и шестой диетический стол	2
П25	Седьмой и восьмой диетический стол	2
П26	Девятый диетический стол	2
П27	Десятый, одиннадцатый диетический стол	2
П28	Двенадцатый и тринадцатый диетический стол	2
П29	Четырнадцатый и пятнадцатый диетический стол	2
П30	Образцы и технологические способы приготовления диетического питания	2
П31	Физиологическое и экономическое значение оптимизации пищевых компонентов	4
П32	Учет некоторых особенностей организма человека при организации рационального питания	4
Всего		46
		76

Самостоятельное образование (СО)		
5-семестр		
СО1	Цели и задачи науки об основах диетологии и рационального питания.	4
СО2	Значение режима питания и рационального питания для организма человека.	4
СО3	Организация диетического питания в предприятиях общественного питания	4
СО4	Компоненты продуктов, которые потребляются и используются в кулинарии	4
СО5	Белки и их значение для организма человека.	4
СО6	Роль и значение углеводов в организме человека.	4
СО7	Роль и значение жиров в организме человека	4
СО8	Значение минералов и воды для организма человека	4
СО9	Биологически активные вещества: роль витаминов, ферментов и гормонов в организме.	6
СО10	Влияние избытка и недостатка питательных веществ в продуктах питания и продуктах на организм	6
СО11	Органы пищеварения человека	4
СО12	Теория и концепции рационального питания	4
СО13	Суть здорового питания	4
СО14	Проблемы безопасности пищевых продуктов.	4
Всего		60
6-семестр		
СО15	Основные питательные вещества и макроэлементы.	6
СО16	Чай, его состав и основные свойства.	6
СО17	Группы крови и питание.	4
СО18	Баланс питательных веществ – залог правильного питания.	4
СО19	Проблемы с пересаданием.	4
СО20	Технология приготовления диетических блюд.	6
СО21	Общие указания по приготовлению лечебных блюд.	6
СО22	Диета при заболеваниях органов пищеварения.	6
СО23	Диетическое питание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	6
СО24	Диета при диабете и нарушениях обмена веществ.	6

CO25	Диетическое питание при нервных заболеваниях.	6
CO26	Диетическое питание при анемии.	6
CO27	Диета при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.	6
CO28	Рациональное питание спортсменов	6
CO29	Рациональное питание пожилых людей	6
CO30	Рациональное питания школьников	6
	ВСЕГО	90
		150

Основная литература

1.	Karimov SH. va boshqalar. Sog'lom ovqatlanish - salomatlik mezon. Toshkent: 2015y. -388 b.
2.	Qurbonov SH, Qurbonov A. To'g'ri ovqatlanish qoidalari. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2014. – 229 b.
3.	T.Xudayshukurov, I.SHukurov. Oqilona ovqatlanish asoslari. O'quv qo'llanma. Samarqand, "Zarafshon", 2007 y. 170 b.N
4.	SHayxova G.I. Ovqatlanish gigienasi. O'quv qo'llanma.Toshkent, 2011y.696 b

Дополнительная литература

1.	Bahriddinov Sh.S., Xudoyberganov A.S. Nutritsiologiya. – T.: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti., 2000. – 343 b.
2.	Zubenko A. F. Fiziko – ximicheskie osnovy texnologii konditerskix izdeliy. – Voronej, 1997. – 520.
3.	Ratushniy A. S., Litvinova E. V., Ivannikova T. V. Izmeneniya belkov i drugix azotistyx veshchestv pri kulinarnoy obrabotke produktov. – M.: Izdatelskiy sentr Rossiyskogo ximiko – texnologicheskogo universiteta im. D. I. Mendeleeva, 2000. – 104s.
4.	Mo'minova M. Ovqat tayyorlash jarayoni. O'quv qo'llanma. – T.: O'zbekiston yozuvchilar uyushmasi. 2006 y.
5.	Shayxov A.I. va b. Parxez taomlar: tayyorlash usuli va tibbiy tavsiyalar.-T.: " YAngi asr avlodi", 2011-352b.
6.	Ovqatlanish madaniyati/SH.Qurbonov.-T.: "Ma'naviyat", 2005-208b
7.	Shukurov I.,Suvonov "Oqilona ovqatlanish asoslari" fanidan amaliy mashg'ulotlar uchun uslubiy qo'llanma. SamISI. 2019 y. 160 b

Контроль усвоения учащимся предмета рекомендуются следующие критерии :

а) Для получения оценки 5 уровень знаний студента должен соответствовать следующему:

- должен полностью охватить сущность и содержание предмета;
- если не допускаются научные ошибки и путаницы в изложении предметов науки при сохранении научности и логичности ;
- должен ясное представление о теоретическом или практическом значении материалов предмета в науке ;
- может продемонстрировать способность мыслить независимо и свободно в рамках предмета;
- четко и лаконично отвечать на вопросы ;
- если конспект тщательно подготовлен ;
- точно выполнил самостоятельные задания ;
- если он полностью усвоил законы и другие юридические документы , относящиеся к предмету;
- если он может интерпретировать исторические процессы.

б) для получения оценки 4 уровень знаний учащегося должен соответствовать следующему:

- не допускает научной и логической путаницы в описании предметов науки ;
- понял ли он практическое значение содержания науки ;
- если он сделал данные задания по предмету в рамках учебной программы ;
- может правильно ответить на вопросы по предмету ;
- если он тщательно составил конспект по предмету ;
- выполнил ли он самостоятельные задания по предмету ;
- если он овладел законами и другими юридическими документами, относящимися

к науке .

с) для получения оценки уровень знаний учащегося должен соответствовать следующему:

- если он имеет общее представление о науке ;
- допускаются ли некоторые путаницы при объяснении и объяснении тем в предмете в узком объеме ;

- высказывание не беглое ;
- если вы получаете сложные и запутанные ответы на предметные вопросы ;
- конспект по темам предмета не правильно оформлен .

д) В следующих случаях уровень знаний студента может быть оценен оценки 2 неудовлетворительными баллами:

- если нет подготовки к обучению предмета ;
- если он не имеет представления об обучении предмета ;
- если заметно, что он копировал тексты предмета у других ;
- в тексте по предмету есть серьезные ошибки и неточности ;
- если на вопросы о предмете нет ответа;
- если он не знает предмета.

Если студент оценивается по системе хемиса, он оценивается следующим образом.
Оценка 2 от 0 до 59 баллов, оценка 3 от 60 до 69 баллов, Оценка 4 до 70-89 баллов, оценка 5 до 90-100 баллов

Сведения об преподавателе предмета

Авторы:	Каримова Шехроза Малжитовна – старший преподаватель кафедры «Сервис»
Электронная почта:	shehroza81@mail.ru
Организация:	Кафедра СамИСИ "Сервис"
Рецензенты:	Равшанов З. - Директор частного предприятия "MONIGUL SHIRIN TAOMLARI" города Самарканда Шукуров И.Х. – Заведующей кафедрой «Сервис» к.т.н. доцент

Настоящий Силлабус утвержден протоколом заседания Учебно-методического совета института от 29 августа 2024 года, № 1.

Утвержден протоколом заседания кафедры «Сервис» от 28 августа 2024 года, №1.

Начальник учебного отдела
Декан факультета
Заведующий кафедрой
Составитель

И. Шодмонов
Н.Худойбердиев
И.Шукуров
Ш.Каримова