



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**  
**SAMARQAND IQTISODIYOT VA SERVIS INSTITUTI**



**OVQATLANISH FIZIOLOGIYASI**

**FANI BO‘YICHA**

**SILLABUS**

Sirtqi bo‘lim uchun

<b>Bilim sohasi:</b>	1000 000 - Xizmatlar
<b>Ta’lim sohasi:</b>	1010 000 - Xizmat ko‘rsatish sohasi
<b>Ta’lim yo‘nalishi:</b>	61010200 - Aholi va turistlarning ovqatlanishini tashkil etish servisi

**SAMARQAND – 2024**



**Modul / FAN SILLABUSI**  
**Sirtqi bo'lim**  
**61010200 – Aholi va turistlarning**  
**ovqatlanishini tashkil etish servisi**  
**ta'lim yo'nalishi**

<b>Fan nomi:</b>	Ovqatlanish fiziologiyasi
<b>Fan turi:</b>	Majburiy
<b>Fan kodi:</b>	OF1205
<b>Yil:</b>	2
<b>Semestr:</b>	3
<b>Ta'lim shakli:</b>	Kunduzgi
<b>Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:</b>	150
Ma'ruza	10
Amaliy mashg'ulotlar	10
Laboratoriya mashg'ulotlari	-
Seminar	-
Mustaqil ta'lim	130
<b>Kredit miqdori:</b>	5
<b>Baholash shakli:</b>	Imtihan
<b>Fan tili:</b>	O'zbek

<b>Fan maqsadi (FM)</b>	
<b>FM1</b>	Talabalarda organizmning hayot faoliyati jarayonida energiya manbai sifatida, hujayra va to'qimalar kimyoviy strukturasining uzluksiz yangilanishi hamda murakkab fiziologik tizimning funksiyalari uchun kerakli oziqaviy moddalarga bo'lgan ehtiyoji asosida, insonning yoshi, jinsi, sog'lig'ining holati, mehnat faoliyatining tabiati, iqlim, ovqatlanish me'yorlari kabi ko'rsatkichlarni inobatga olgan holda uning ovqatlanish ratsionini ishlab chiqishni o'rgatishdan iborat.

<b>Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar</b>	
<b>1.</b>	KiMYOI1212 Kimyo
<b>2.</b>	S&G1606 Sanitariya va gigiena
<b>3.</b>	OOK1304 Oziq-ovqat kimyosi

<b>Ta'lim natijalari (TN)</b>	
	<b><i>Bilimlar jihatidan:</i></b>
<b>TN1</b>	Ovqatlanish fiziologiyasi fanining tushunchasi to'g'risida bilimga ega bo'lishlari kerak
<b>TN2</b>	Inson organizmidagi mavjud tizimlar, shu jumladan ovqat hazm qilish tizimi haqida bilimlarga ega bo'lishi
<b>TN3</b>	Inson organizmidagi mavjud tizimlarni tashkil etgan barcha organlarning faoliyati bo'yicha bilimga ega bo'lishlari kerak
<b>TN4</b>	Organizm uchun zaruriy moddalar va energiya miqdori, uni qabul qilish tushunchasi hamda asoslari haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak
	<b><i>Ko'nikma jihatidan:</i></b>

TN5	Inson organizmini zaruriy moddalar va energiya miqdori bilan ta'minlash uchun balanslashgan ovqatlanishni tashkil etish xususiyatlarini bilish va ulardan foydalanish bo'yicha ko'nikmaga ega bo'ladi.
TN6	Balanslashgan ovqatlanish asosida aholining turli guruhlar uchun ovqatlanish ratsionlarini ishlab chiqarish ko'nikmalariga ega bo'ladi

Fan mazmuni		
Mashg'ulotlar shakli: ma'ruza (M)		Ajratilgan soat
M1	Ovqatlanish fiziologiyasi va inson salomatligi	2
M2	Ovqat hazm qilish tizimi	2
M3	Organizmning energiyaga bo'lgan ehtiyoji	2
M4	Balanslashgan ovqatlanish asoslari va uni amalga oshirish yo'llari	2
M5	Turli aholi qatlamlarini ovqatlanishi	2
JAMI:		10
Mashg'ulotlar shakli: amaliy mashg'ulot (A)		
A1	Ovqatlanish fiziologiyasi va inson salomatligi	2
A2	Ovqat hazm qilish tizimi	2
A3	Organizmning energiyaga bo'lgan ehtiyoji	2
A4	Balanslashgan ovqatlanish asoslari va uni amalga oshirish yo'llari	2
A5	Turli aholi qatlamlarini ovqatlanishi	2
JAMI:		10

№	Mustaqil ta'lim (MT)	Ajratilgan soat
MT1	Ovqat hazm qilish fermentlari tavsifi.	2 soat
MT2	Ovqat hazm qilish organlarining xastaliklari.	4 soat
MT3	Ovqatlanish yetishmovchiligining klinik belgilari.	2 soat
MT4	O'simlik xom ashyosidan olingan oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibi.	4 soat
MT5	Hayvon xom ashyosidan olingan oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibi.	2 soat
MT6	O'simlik xom ashyosidan olingan oziq-ovqat mahsulotlarining oziqaviylik qimmatlari.	2 soat
MT7	Hayvon xom ashyosidan olingan oziq-ovqat mahsulotlarining oziqaviylik qimmatlari.	4 soat
MT8	Organizmda suv almashinuvi va me'yori.	4 soat
MT9	Zamonaviy ilmiy ovqatlanish nazariyalari.	4 soat
MT10	Xolesterin va uning me'yori.	4 soat
MT11	Funksional ovqatlanish tavsifi.	4 soat
MT12	Funksional xususiyatli ovqatlanish mahsulotlari.	4 soat

<b>MT13</b>	Oziqaviy qo'shimchalar tavsifi.	2 soat
<b>MT14</b>	Vitaminlarning organizmdagi roli.	4 soat
<b>MT15</b>	Almashtirib bo'lmaydigan yog' kislotalari.	4 soat
<b>MT16</b>	Aminokislotalarning metabolizmi.	4 soat
<b>MT17</b>	Minerallarning organizmdagi roli.	4 soat
<b>MT18</b>	Mineral qo'shimchalarning vazifalari.	4 soat
<b>MT19</b>	Suyak to'qimasi metabolizmi.	2 soat
<b>MT20</b>	Oziqaviy qo'shimchalarning sifati.	4 soat
<b>MT21</b>	Organizmning immun tizimi.	4 soat
<b>MT22</b>	Xolesterin va uning me'yori.	4 soat
<b>MT23</b>	Ovqatlanish mahali va ovqat tarkibi.	4 soat
<b>MT24</b>	Almashtirib bo'lmaydigan yog' kislotalari.	4 soat
<b>MT25</b>	Davolovchi-profilaktik tashkilotlarda bir kecha-kunduzlik o'rta oziq-ovqat jamlanmasi.	4 soat
<b>MT26</b>	Turli aholi guruhlarining oziqaviy moddalar va energiyaga fiziologik ehtiyoj me'yorlari.	2 soat
<b>JAMI:</b>		<b>130</b>

<b>Asosiy adabiyotlar</b>	
<b>1.</b>	Kuliyev N.Sh. Ovqatlanish fiziologiyasi. Toshkent, "Durdona", 2023-y. -254 b.
<b>2.</b>	Kuchkarova L.S., Qurbonov Sh.Q. Ovqat hazm qilish va ovqatlanish fiziologiyasi. Toshkent, "Sano-standart", 2013 yil, - 384 bet.
<b>3.</b>	Дроздова Т.М., Влошинский П.Е., Позняковский В.М. Физиология питания. Новосибирск, Сибирское университетское издательство, 2007 г. -348 с.
<b>4.</b>	Амбросьева, Елена Дмитриевна. Физиология питания : учебник, Москва : КНОРУС, 2018. — 306 с.
<b>Qo'shimcha adabiyotlar</b>	
<b>1.</b>	Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T. "O'zbekiston", 2016. -56 b.
<b>2.</b>	Юдина С.Б. Технология продуктов функционального питания. Москва, "Дели принт", 2008 г. -278 с.
<b>3.</b>	Shayxova G.I. Ovqatlanish gigiyenasi. Toshkent, "Tafakkur-bo'stoni", 2012-y. 430 b.

**Talabanning fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichini nazorat qilishda quyidagi mezonlar tavsiya etiladi:**

- a) 5 baho olish uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:**
- fanning mohiyati va mazmunini to'liq yoritga olsa;
  - fandagi mavzularni bayon qilishda ilmiylik va mantiqiylik saqlanib ilmiy xatolik va chalkashliklarga yo'l qo'yilmasa;
  - 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;
  - konspektga puxta tayyorlangan bo'lsa;

- mustaqil topshiriqlarni to'liq va aniq bajargan bo'lsa;
- fanga tegishli qonunlar va boshqa me'yoriy-huquqiy xujjatlarni to'liq o'zlashtirgan bo'lsa;
- ftarixiy jarayonlarni sharxlay bilsa.
- b) 4 baho olish uchun talabaniing bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:**
  - fanning mohiyati va mazmunini tushungan, fandagi mavzularni bayon qilishda ilmiy va mantiqiy chalkashliklarga yo'l qo'ymasa;
  - fanning mazmunini amaliy ahamiyatini tushungan bo'lsa;
  - fan bo'yicha berilgan vazifa va topshiriqlarni o'quv dasturi doirasida bajarsa;
  - fan bo'yicha berilgan savollarga to'g'ri javob bera olsa;
  - fan bo'yicha konspektga puxta shakllantirgan bo'lsa;
  - fan bo'yicha mustaqil topshiriqlarni to'liq bajargan bo'lsa;
  - fanga tegishli qonunlar va boshqa me'yoriy-huquqiy xujjatlarni o'zlashtirgan bo'lsa.
- c) 3 baho olish uchun talabaniing bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:**
  - fan xaqida umumiy tushunchaga ega bo'lsa;
  - fandagi mavzularni tor doirada yoritib, bayon qilishda ayrim chalkashliklarga yo'l qo'yilmasa;
  - bayon qilish ravon bo'lmasa;
  - fan bo'yicha savollarga mujmal va chalkash javoblar olinsa;
  - fan bo'yicha matn puxta shakllantirilmagan bo'lsa.
- d) quyidagi hollarda talabaniing bilim darajasi qoniqarsiz 2 baho bilan baholanishi mumkin:**
  - fan bo'yicha mashg'ulotlarga tayyorgarlik 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.

<b>Agar talaba hemis tizimida baholanganda quyidagicha baholanadi.</b>
0-59 ballgacha 2 baho, 60-69 ballgacha 3 baho, 70-89 ballgacha 4 baho, 90-100 ballgacha 5 baho

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

<b>Mualliflar:</b>	Shukurov I.X. – SamISI, “Servis” kafedrası mudiri, t.f.n., dotsent.
<b>E – mail:</b>	<a href="mailto:zokir2976@mail.ru">zokir2976@mail.ru</a>
<b>Tashkilot:</b>	SamISI “Servis” kafedrası
<b>Taqrizchilar:</b>	Ravshanov Z. - Samarqand shahar “SEMRUG’ NUR” MChJ direktori Ishniyazova Sh.A. – Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar universiteti kafedrası mudiri

Mazkur Sillabus institut o'quv-uslubiy Kengashining 2024 yil 29.08 dagi 1 -sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqlangan. (№ 1)

Mazkur Sillabus “Servis” kafedrasining 2024 yil 28.08 dagi 1 -sonli yig'ilish bayoni bilan ma'qullangan.

**O'quv-uslubiy bo'limi boshlig'i**

**Bo'lim boshlig'i**

**/ Kafedra mudiri**

**/ Tuzuvchilar**

I.Shodmonov

F.Abdukarimov

I.Shukurov

I.Shukurov

