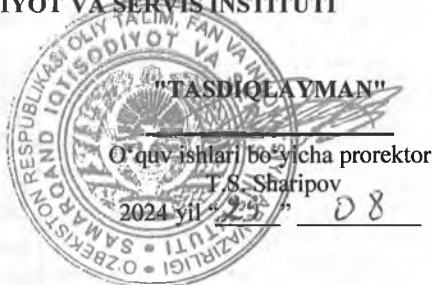




**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLYIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**SAMARQAND IQTISODIYOT VA SERVIS INSTITUTI**



**PARHEZ VA OQILONA OVQATLANISH ASOSLARI  
FANI BO'YICHA**

**SILLABUS**

Sirtqi bo'lim uchun

**Bilim sohasi:** 1000 000 - Xizmatlar  
**Ta'lim sohasi:** 1010 000 - Xizmat ko'rsatish sohasi  
**Ta'lim yo'nalishi:** 61010200 - Aholi va turistlarning ovqatlanishini tashkil etish servisi



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

<b>Fan nomi:</b>	<b>Parhez va oqilona ovqatlanish asoslari</b>
<b>Fan turi:</b>	Majburiy
<b>Fan kodi:</b>	PAR&OOA1010
<b>Yil:</b>	3
<b>Semestr:</b>	6
<b>Ta'lim shakli:</b>	Sirtqi
<b>Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:</b>	300
Ma'ruza	24
Amaliy mashg'ulotlar	24
Labaratoriya mashg'ulotlari	-
Seminar	-
Mustaqil ta'lim	252
<b>Kredit miqdori:</b>	10
<b>Baholash shakli:</b>	Imtihon
<b>Fan tili:</b>	O'zbek

<b>Fan maqsadi (FM)</b>	
<b>FM1</b>	Talabalarda oziq-ovqat mikrobiologiyasi fani ovqatlanish korxonalarida oziq - ovqat mahsulotlarini saqlash, qayta ishlash, issiqlik ishlov berish, iste'molchilarga taqdim etish davrida amalga oshadigan mikrobiologik jarayonlar, oziq-ovqat mahsulotlari orqali tarqaladigan kasalliklar, oziq-ovqat infeksiyalari, oziq-ovqatdan zaharlanish, oziq-ovqatdan tarqaladigan kasalliklar profilaktikasi kabi bilimlarni o'rganilishi uchun kerakli fan hisoblanadi

<b>Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar</b>	
<b>1.</b>	OOK 1308 Oziq-ovqat kimyosi
<b>2.</b>	S&G 1204 Sanitariya va gigiena
<b>3.</b>	K1112 Kimyo

<b>Ta'lim natijalari (TN)</b>	
	<b><i>Bilimlar jihatidan:</i></b>
<b>TN1</b>	Parhez va oqilona ovqatlanish asoslari fanining tushunchasi to'g'risida bilimga ega bo'lishlari kerak
<b>TN2</b>	aholining barcha guruhlarini to'laqonli va parhez ovqatlanishini tashkil etish va uning yordamida bolalarning sog'lom o'sib rivojlanishi, keng aholi ommasining sog'ligi va mehnat qobiliyatini saqlab turishni ta'minlashni bilishlari lozim
<b>TN3</b>	oziq-ovqat mahsulotlari tarkibiy qismlari, ozuqa moddalarning inson organizmi uchun ahamiyati, inson organizmi xususiyatlaridan kelib chiqib turli xastaliklarni oldini olish va davolashda parhez ovqatlantirish turlarni tadbiq qilish bo'yicha

	nazariy va amaliy bilimlarga ega bo'lishlari kerak
TN4	parhez stollari, ularning turlarini mijozlar uchun rejalashtirish; parhez ovqatlanirish tamoyillari haqida bilishlari kerak
TN5	parhez ovqatlanish ratsionlarini tuzish; parhez taomlarni tayyorlash texnologik usullarini; parhez ovqatlanish nazariyalari <i>haqida tasavvurga ega bo'lishi kerak</i>
	<i>Ko'nikma jihatidan:</i>
TN6	Parhez va oqilona ovqatlanish hamda uning inson organizmi uchun ahamiyati, parhez va oqilona ovqatlanishni tashkil etish, oziq - ovqat mahsulotlarini xavfsizligi muammolari, turli fasllarda to'g'ri ovqatlanishini tashkil etish bo'yicha ko'nikmaga ega bo'ladi.
TN7	Turli aholi guruhlarini sog'lom ovqatlanish tamoyillari, bolalar va o'smirlar ovqatlanishi, turli kasb egalari va sportchilar ovqatlanishi, keksa yoshda parhez ovqatlanish, parhez stollarini bilib oladi..
TN8	Parhez taomlar tayyorlash na'munalari va texnologik usullari hamda mexanizmlarini bilib oladi

Fan mazmuni		
Mashg'ulotlar shakli: ma'ruza (M)		Ajratilgan soat
M1	Kirish. Parhez va oqilona ovqatlanish asoslari faninig maqsad va vazifalari	2
M2	Parhez va oqilona ovqatlanishning inson organizmi uchun ahamiyati	2
M3	Oqsillar, uglevodlar va yog'larning inson organizmi uchun ahamiyati	2
M4	Mineral moddalar va suvning odam organizmi uchun ahamiyati	2
M5	Biologik faol moddalar: vitaminlar, fermentlar, va garmonlarning organizmdagi roli.	2
M6	Taomlar va mahsulotlar tarkibidagi oziqa moddalar miqdorlarining etishmasligi va me'yoridan ortig'ining organizmga ta'siri	2
M7	Oqilona ovqatlanishning mohiyati	2
M8	Turli aholi guruhlarini sog'lom ovqatlanish tamoyillari.	2
M9	Parhez taomlar ahamiyati va mo'ljallanishi.	2
M10	Parhez taomlar tayyorlash na'munalari va texnologik usullari	2
M11	Parhez stollari	2
M12	Taomlar tarkibiy qismlarini optimallashtirishning fiziologik va iqtisodiy ahamiyati	2
	<b>JAMI:</b>	<b>24</b>
Mashg'ulotlar shakli: amaliy mashg'ulot (A)		
	<b>5- semestr uchun amaliy mashg'ulotlari</b>	
A1	Kirish. Parhez va oqilona ovqatlanish asoslari faninig maqsad va vazifalari	2
A2	Parhez va oqilona ovqatlanishning inson organizmi uchun ahamiyati	2
A3	Oqsillar, uglevodlar va yog'larning inson organizmi uchun ahamiyati	2
A4	Mineral moddalar va suvning odam organizmi uchun ahamiyati	2
A5	Biologik faol moddalar: vitaminlar, fermentlar, va garmonlarning organizmdagi roli.	2
A6	Taomlar va mahsulotlar tarkibidagi oziqa moddalar miqdorlarining	2

	etishmasligi va me'yorida ortig'ining organizmga ta'siri	
A7	Oqilona ovqatlanishning mohiyati	2
A8	Turli aholi guruhlarini sog'lom ovqatlanish tamoyillari.	2
A9	Parhez taomlar ahamiyati va mo'ljallanishi.	2
A10	Parhez taomlar tayyorlash na'munalari va texnologik usullari	2
A11	Parhez stollari	2
A12	Taomlar tarkibiy qismlarini optimallashtirishning fiziologik va iqtisodiy ahamiyati	2
	<b>JAMI:</b>	<b>24</b>

<b>№</b>	<b>Mustaqil ta'lim (MT)</b>	<b>Ajratilgan soat</b>
<b>MT1</b>	Inson organizmida oqsillarning roli. Ularning katalitik, gormonal, tashish va maxsus vazifalari.	6
<b>MT2</b>	Oziq – ovqat mahsulotlaridagi uglevodlar miqdori: hazm bo'ladigan va hazm bo'lmaydigan uglevodlar. SHakarlarning shirinlik darajalari. Hazm bo'ladigan uglevodlar energiya manbai sifatida.	8
<b>MT3</b>	Vitaminlarning kashf etilishi va ahamiyati.	8
<b>MT4</b>	Suvning inson organizmidagi ahamiyati.	6
<b>MT5</b>	Mikro va makroelementlarning maksimal ijozat beriladigan miqdori.	8
<b>MT6</b>	Miqdori nazorat ostiga olinishi kerak bo'lgan elementlar. Natriy, kaliy, kalsiy, fosfor, magniy, iod va ruxlarning ko'p yoki kam miqdorlarining organizmga salbiy ta'sirlari.	8
<b>MT7</b>	Oqilona ovqatlanishga akademik A. A. Pokrovskiy A. M. Ugolevlarning qo'shgan hissalari.	6
<b>MT8</b>	Organizmning uglevodlarga bo'lgan talabiga ta'sir qiluvchi omillar. Hazm bo'ladigan uglevodlarning tavsiya etilgan me'yorlari.	8
<b>MT9</b>	Limitlovchi aminokislota va uning skori bo'yicha boshqa almashinilmaydigan aminokislotalarning foydalaniladigan va foydalanilmaydigan qismlarini aniqlash metodikasi	8
<b>MT10</b>	Parhez va shifobaxsh taomlarning inson organizmiga tasiri	8
<b>MT11</b>	Oqilona ovqatlanishga akademik A. A. Pokrovskiy A. M. Ugolevlarning qo'shgan hissalari.	6
<b>MT12</b>	Organizmning uglevodlarga bo'lgan talabiga ta'sir qiluvchi omillar. Hazm bo'ladigan uglevodlarning tavsiya etilgan me'yorlari.	8
<b>MT13</b>	Asosiy oziq moddalari va makronutrentlar.	8
<b>MT14</b>	Choy, uning tarkibi va asosiy xususiyatlari.	6
<b>MT15</b>	Qon guruhleri va ovqatlanish.	6
<b>MT16</b>	Oziq moddalar mutanosibligi-to'g'ri ovqatlanish garovi.	8
<b>MT17</b>	Ehtiyojdan ko'p ovqatlanish bilan bog'liq muammolar.	8
<b>MT18</b>	Parhez taomlar tayyorlash texnologiyasi.	8
<b>MT19</b>	Davolovchi taomlarni tayyorlashga umumiy ko'rsatmalar.	8
<b>MT20</b>	Hazm a'zolari kasalliklarida parhez ovqatlanish.	8
<b>MT21</b>	Yurak qon - tomir tizimi kasalliklarida parhez ovqatlanish.	8
<b>MT22</b>	Qandli diabet va modda almashinuvi buzilishi bilan kechuvchi kasalliklarda parhez ovqatlanish.	8
<b>MT23</b>	Asab kasalliklarida parhez ovqatlanish.	8
<b>MT24</b>	Kamqonlikda parhez ovqatlanish.	8
<b>MT25</b>	Buyrak va siydik yo'llari kasalliklarida parhez ovqatlanish.	8
<b>MT26</b>	Birinchi va ikkinchi parhez stoli.	8
<b>MT27</b>	Uchinchi va to'rtinchi parhez stoli.	8

<b>MT28</b>	Beshinchi va oltinchi parhez stoli	8
<b>MT29</b>	Yettinchi va sakkizinchi parhez stoli	8
<b>MT30</b>	To'qqizinchi parhez stoli	8
<b>MT31</b>	O'ninchi, o'n birinchi parhez stoli	6
<b>MT32</b>	O'n ikkinchi va o'n uchinchi, parhez stoli	6
<b>MT33</b>	O'n to'rtinchi va o'n beshinchi parhez stoli	6
<b>MT34</b>	Kayfiyat va ovqatlanish	6
		<b>252</b>

Asosiy adabiyotlar		
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 ensklopediyasi, 2014. – 229 b.	
3.	Ganitskiy I. D. Dieticheskie blyuda. – M.: Ekonomika, 1995. –351s.	
4.	T.Xudayshukurov, I.SHukurov. Oqilona ovqatlanish asoslari. O'quv qo'llanma. Samarqand, “Zarafshon”, 2007 y. 170 b.N	
5.	SHayxova G.I. Ovqatlanish gigienasi. O'quv qo'llanma.Toshkent, 2011y.696 b	
Qo'shimcha adabiyotlar		
1.	Bahritdinov 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 izdelyi. – 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. Parhez 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	

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

- a) 5 baho olish uchun talabaning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:
- fanning mohiyati va mazmunini to'liq yoritib olish;
  - 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 etib olish;
  - berilgan savollarga aniq va lo'nda javob bera olish;
  - 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;
- flarixiy jarayonlarni sharxlay bilsa.
- b) **4 baho olish uchun talabaniy 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 talabaniy 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'yilsa;
  - 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 talabaniy 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.

**Agar talaba hemis tizimida baholanganda quyidagicha baholanadi.**

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>Muallif:</b>	Shukurov I.X. – SamISI “Servis” kafedrası mudiri
<b>E – mail:</b>	<a href="mailto:suvonovz@mail.ru">suvonovz@mail.ru</a>
<b>Tashkilot:</b>	SamISI “Servis” kafedrası
<b>Taqrizchilar:</b>	<b>Z.Ravshanov</b> - Samarqand shahar “SEMRUG” NUR” MCHJ direktori <b>N.Mo'minov</b> – Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar universiteti dotsenti, t.f.n.

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

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

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



I. Shodmonov

**Bo'lim boshlig'i**



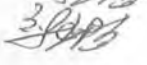
F. Abdukarimov

**/ Kafedra mudiri**



I. Shukurov

**/ Tuzuvchi**



I. Shukurov