

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**

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

**Цель предмета (ЦП)**

<b>ЦП1</b>	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**

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

**Результаты обучения (РО)**

	<b>С точки зрения знаний:</b>
<b>РО1</b>	Обладать знаниями понятия науки о диете и основами рационального питания.
<b>РО2</b>	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.
<b>РО3</b>	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.
<b>РО4</b>	создание диетических рационов; технологические способы приготовления

	диетических продуктов; должен иметь представление о теориях диеты
	<b>С точки зрения навыков:</b>
<b>РО5</b>	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.
<b>РО6</b>	Изучает принципы здорового питания разных групп населения, питания детей и подростков, питания представителей различных профессий и спортсменов, диетического питания в пожилом возрасте, диетических таблиц.
<b>РО7</b>	Изучает закономерности и технологические приемы и механизмы приготовления диетической пищи.
<b>РО8</b>	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**

<b>Форма обучения : лекция (Л)</b>		<b>Часы</b>
<b>5-семестр</b>		
<b>Л1</b>	Введение. Цели и задачи науки об основы диетологии и рационального питания.	2
<b>Л2</b>	Значение диетологии и рационального питания для организма человека.	2
<b>Л3</b>	Организация диетического питания в предприятиях общественного питания	2
<b>Л4</b>	Состав продуктов, которые потребляются и используются в кулинарии	2
<b>Л5</b>	Белки и их значение для организма человека.	2
<b>Л6</b>	Роль и значение углеводов в организме человека.	2
<b>Л7</b>	Роль и значение жиров в организме человека	2
<b>Л8</b>	Значение минералов и воды для организма человека	2
<b>Л9</b>	Биологически активные вещества: роль витаминов, ферментов и гормонов в организме.	2
<b>Л10</b>	Влияние избытка и недостатка питательных веществ в продуктах питания и продуктах на организм	2
<b>Л11</b>	Органы пищеварения человека	2
<b>Л12</b>	Теория и концепции рационального питания	2
<b>Л13</b>	Суть рационального питания	2
<b>Л14</b>	Проблемы безопасности пищевых продуктов.	4
	<b>Всего</b>	<b>30</b>
<b>6-семестр</b>		
<b>Л15</b>	Организация правильного питания в разные сезоны	2
<b>Л16</b>	Принципы здорового питания для разных групп населения.	2
<b>Л17</b>	Питание детей и подростков	4
<b>Л18</b>	Рациональное питание студентов	2
<b>Л19</b>	Рациональное питание спортсменов	2
<b>Л20</b>	Рациональное питание пожилых людей	4
<b>Л21</b>	Значение и назначение диетического питания.	2
<b>Л22</b>	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
	<b>Всего</b>	<b>44</b>
		<b>74</b>

**Форма обучения : практика ( П )**

<b>5-семестр</b>		
П1	Введение. Цели и задачи науки об основах 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
	<b>Всего</b>	<b>30</b>
<b>6-семестр</b>		
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
	<b>Всего</b>	<b>46</b>
		<b>76</b>

**Самостоятельное образование (СО)**

<b>5-семестр</b>		
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
	<b>Всего</b>	<b>60</b>
<b>6-семестр</b>		
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 перееданием.	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
	<b>ВСЕГО</b>	<b>90</b>
		<b>150</b>

#### 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.	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 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. 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

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 Маджитовна – старший преподаватель кафедры «Сервис»
Электронная почта:	shehroza81@mail.ru
Организация:	Кафедра СамИСИ "Сервис"
Рецензенты:	Равшанов З. - Директор частного предприятия "MOHIGUL 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