

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

SAMARQAND IQTISODIYOT VA SERVIS INSTITUTI



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

SILLABUS

Kunduzgi ta'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
Servis fakulteti
61010200 – Aholi va turistlarning
ovqatlanishini tashkil etish servisi
ta'lim yo'nalishi

Fan nomi:	Parhez va oqilona ovqatlanish asoslari
Fan turi:	Majburiy
Fan kodi:	PAR&OOA10
Yil:	3
Semestr:	6-7
Ta'lim shakli:	Kunduzgi
Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	Jami 300: 5- semestrda 120, 6- semestrda 180
Ma'ruza	90
Amaliy mashg'ulotlar	60
Labaratoriya mashg'ulotlari	-
Seminar	-
Mustaqil ta'lim	150
Kredit miqdori:	10
Baholash shakli:	Imtihon
Fan tili:	O'zbek

Fan maqsadi (FM)

FM1	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
------------	--

Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar

1.	OOK 108 Oziq-ovqat kimyosi
2.	S&G 04 Sanitariya va gigiena
3.	UMUMK12 Umumiy kimyo

Ta'lim natijalari (TN)

	<i>Bilimlar jihatidan:</i>
TN1	Parhez va oqilona ovqatlanish asoslari fanining tushunchasi to'g'risida bilimga ega bo'lishlari kerak
TN2	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
TN3	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>
	Ko'nikma jihatidan:
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
	5- semestr uchun ma'ruza mashg'ulotlari	
M1	Kirish. Parhez va oqilona ovqatlanish asoslari faninig maqsad va vazifalari	2
M2	Parhez va oqilona ovqatlanishning inson organizmi uchun ahamiyati	2
M3	Ovqatlanish korxolarida parhez ovqatlanishni tashkil etish	2
M4	Iste'mol qilinadigan va taomlar tayyorlashda foydalaniladigan mahsulotlarning tarkibiy qismlari	2
M5	Oqsillar va ularning inson organizmi uchun ahamiyati	2
M6	Uglevodlarning inson organizmidagi roli va ahamiyati	2
M7	Yog'larning inson organizmidagi roli va ahamiyati	2
M8	Mineral moddalar va suvning odam organizmi uchun ahamiyati	2
M9	Biologik faol moddalar: vitaminlar, fermentlar, va garmonlarning organizmdagi roli.	2
M10	Taomlar va mahsulotlar tarkibidagi oziqa moddalar miqdorlarining etishmasligi va me'yoridan ortig'ining organizmga ta'siri	2
M11	Insonning hazm qilish organlari	2
M12	Oqilona ovqatlanish nazariyasi va konsepsiyalari	2
M13	Oqilona ovqatlanishning mohiyati	2
M14	Oziq- ovqat mahsulotlarini xavfsizligi muammolari.	4
	JAMI:	30
	6- semestr uchun ma'ruza mashg'ulotlari	
M15	Turli fasllarda to'g'ri ovqatlanishini tashkil etish	2
M16	Turli aholi guruhlarini sog'lom ovqatlanish tamoyillari.	2
M17	Bolalar va o'smirlar ovqatlanishi	4
M18	Talabalarning oqilona ovqatlanishi	2

M19	Sportchilar oqilona ovqatlanishi	2
M20	Keksalarning oqilona ovqatlanishi	4
M21	Parhez taomlar ahamiyati va mo'ljallanishi.	2
M22	Birinchi va ikkinchi parhez stoli.	2
M23	Uchinchi va to'rtinchi parhez stoli.	2
M24	Beshinchi va oltinchi parhez stoli	2
M25	Yettinchi va sakkizinchi parhez stoli	2
M26	To'qqizinchi parhez stoli	2
M27	O'ninchi, o'n birinchi parhez stoli	2
M28	O'n ikkinchi va o'n uchinchi, parhez stoli	2
M29	O'n to'rtinchi va o'n beshinchi parhez stoli	2
M30	Parhez taomlar tayyorlash na'munalari va texnologik usullari	2
M31	Taomlar tarkibiy qismlarini optimallashtirishning fiziologik va iqtisodiy ahamiyati	4
M32	Oqilona ovqatlanishni tashkil qilishda inson organizmidagi ba'zi bir xususiyatlarni hisobga olish	4
	JAMI:	44
	UMUMIY JAMI:	74
Mashg'ulotlar shakli: amaliy mashg'ulot (A)		
5- semestr uchun amaliy mashg'ulotlari		
A1	Kirish. Parhez va oqilona ovqatlanish asoslari faninig maqsad va vazifalari	2
A2	Parhez va oqilona ovqatlanishning inson organizmi uchun ahamiyati	2
A3	Ovqatlanish korxolarida parhez ovqatlanishni tashkil etish	2
A4	Iste'mol qilinadigan va taomlar tayyorlashda foydalaniladigan mahsulotlarning tarkibiy qismlari	2
A5	Oqsillar va ularning inson organizmi uchun ahamiyati	2
A6	Uglevodlarning inson organizmidagi roli va ahamiyati	2
A7	Yog'larning inson organizmidagi roli va ahamiyati	2
A8	Mineral moddalar va suvning odam organizmi uchun ahamiyati	2
A9	Biologik faol moddalar: vitaminlar, fermentlar, va garmonlarning organizmdagi roli.	2
A10	Taomlar va mahsulotlar tarkibidagi oziqa moddalar miqdorlarining etishmasligi va me'yorida ortig'ining organizmga ta'siri	2
A11	Insonning hazm qilish organlari	2
A12	Oqilona ovqatlanish nazariyasi va konsepsiyalari	2
A13	Oqilona ovqatlanishning mohiyati	2
A14	Oziq- ovqat mahsulotlarini xavfsizligi muammolari.	4
	JAMI:	30
6- semestr uchun amaliy mashg'ulotlari		
A15	Turli fasllarda to'g'ri ovqatlanishini tashkil etish	4
A16	Turli aholi guruhlarini sog'lom ovqatlanish tamoyillari.	4
A17	Ovqatlanish qoidalari	4
A18	Bolalar va o'smirlar ovqatlanishi	2
A19	Talabalarning oqilona ovqatlanishi	2
A20	Turli kasb egalarining oqilona ovqatlanishi	4
A21	Sportchilar oqilona ovqatlanishi	2
A22	Keksalarning oqilona ovqatlanishi	4
A23	Parhez taomlar ahamiyati va mo'ljallanishi.	2

A24	Birinchi va ikkinchi parhez stoli.	2
A25	Uchinchi va to'rtinchi parhez stoli.	2
A26	Beshinchi va oltinchi parhez stoli	2
A27	Ettinchi va sakkizinchi parhez stoli	2
A28	To'qqizinchi, parhez stoli	2
A29	O'ninchi, o'n birinchi parhez stoli	2
A30	O'n ikkinchi va o'n uchinchi, parhez stoli	2
A31	O'n to'rtinchi va o'n beshinchi parhez stoli	2
A32	Parhez taomlar tayyorlash na'munalari va texnologik usullari	2
JAMI:		46
UMUMIY JAMI:		76

№	Mustaqil ta'lim (MT)	Ajratilgan soat
5- semestr uchun mustaqil ta'lim		
MT1	Inson organizmida oqsillarning roli. Ularning katalitik, gormonal, tashish va maxsus vazifalari.	4 soat
MT2	Oziq – ovqat mahsulotlaridagi uglevodlar miqdori: hazm bo'ladigan va hazm bo'lmaydigan uglevodlar. Shakarlarning shirinlik darajalari. Hazm bo'ladigan uglevodlar energiya manbai sifatida.	4soat
MT3	Vitaminlarning kashf etilishi va ahamiyati.	6 soat
MT4	Suvning inson organizmidagi ahamiyati.	6 soat
MT5	Mikro va makroelementlarning maksimal ijozat beriladigan miqdori.	4 soat
MT6	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.	4 soat
MT7	Oqilona ovqatlanishga akademik A. A. Pokrovskiy A. M. Ugolevlarning qo'shgan hissalar.	6 soat
MT8	Organizmning uglevodlarga bo'lgan talabiga ta'sir qiluvchi omillar. Hazm bo'ladigan uglevodlarning tavsiya etilgan me'yorlari.	6 soat
MT9	Limitlovchi aminokislota va uning skori bo'yicha boshqa almashinilmaydigan aminokislotalarning foydalaniladigan va foydalanilmaydigan qismlarini aniqlash metodikasi	6 soat
MT10	Parhez va shifobaxsh taomlarning inson organizmiga tasiri	6 soat
MT11	Oqilona ovqatlanishga akademik A. A. Pokrovskiy A. M. Ugolevlarning qo'shgan hissalar.	4 soat
MT12	Organizmning uglevodlarga bo'lgan talabiga ta'sir qiluvchi omillar. Hazm bo'ladigan uglevodlarning tavsiya etilgan me'yorlari.	4 soat
JAMI:		60
6- semestr uchun mustaqil ta'lim		
MT13	Asosiy oziq moddalari va makronutrentlar.	6 soat
MT14	CHoy, uning tarkibi va asosiy xususiyatlari.	6 soat
MT15	Qon guruhleri va ovqatlanish.	6 soat
MT16	Oziq moddalar mutanosibli-gi-to'g'ri ovqatlanish garovi.	6 soat
MT17	Ehtiyojdan ko'p ovqatlanish bilan bog'liq muammolar.	6 soat
MT18	Parhez taomlar tayyorlash texnologiyasi.	6 soat
MT19	Davolovchi taomlarni tayyorlashga umumiy ko'rsatmalar.	8 soat
MT20	Hazm a'zolari kasalliklarida parhez ovqatlanish.	10 soat
MT21	YUrak qon - tomir tizimi kasalliklarida parhez ovqatlanish.	8 soat
MT22	Qandli diabet va modda almashinuvi buzilishi bilan kechuvchi kasalliklarda	6 soat

	parhez ovqatlanish.	
MT23	Asab kasalliklarida parhez ovqatlanish.	8 soat
MT24	Kamqontlikda parhez ovqatlanish.	8 soat
MT25	Buyrak va siydik yo'llari kasalliklarida parhez ovqatlanish.	6 soat
	JAMI:	90
	UMUMIY JAMI:	150

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 ensiklopediyasi, 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 veshstv 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 yorita 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 talabani bilm darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:
- fanning mohiyati va mazmunini tushungan, fandagi mavzularni bayon qilishda ilmiy va mantiqiy chalkashliklarga yo'l qo'ymas;
 - 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 talabani bilm 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 talabani bilm 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

Mualliflar:	Suvonov Z.SH. – SamISI “Servis” kafedrasida katta o'qituvchisi
E – mail:	suvonovz@mail.ru
Tashkilot:	SamISI “Servis” kafedrasida
Taqrizchilar:	Z.Ravshanov - Samarqand shahar “SEMRUG” NUR” MCHJ direktori N.Mo'minov – Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar universiteti dotsenti, t.f.n.

Mazkur Sillabus institut o'quv-uslubiy Kengashining 2024 yil 19.08.2024 yil 19.08.2024 yil 1-sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqlangan. (№ 1)

Mazkur Sillabus “Servis” kafedrasining 2024 yil 28.08.2024 yil 28.08.2024 yil 1-sonli yig'ilish bayoni bilan ma'qullangan.

O'quv-uslubiy bo'limi boshlig'i

Fakultet dekani

/ Kafedra mudiri

Tuzuvchi

I. Shodmonov

N.Xudoyberdiyev

I.Shukurov

Z.Suvonov