

| Fan platformasi | | |
|--|-------------------------------------|------------------------|
| Fanning to'liq nomi: OVQATLANISH FIZIOLOGIYASI | | |
| Fan kodi: OF2404 | Fanga ajratilgan kreditlar(ECTS): 4 | Davomiyligi: 1 semestr |
| Kafedra: Oziq-ovqat mahsulotlari texnologiyasi | | |
| Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: 60710200-Biotexnologiya (mahsulot turlari bo'yicha) 60720100-Oziq-ovqat texnologiyasi (mahsulot turlari bo'yicha) 60720200-Yog'lar, efir moylari va parfyumeriya-kosmetika mahsulotlari texnologiyasi 60720300-Vinochilik texnologiyasi, bijg'ish mahsulotlari va alkogolsiz ichimliklar texnologiyasi 60720400-Konservalash texnologiyasi 60720500-Funksional ovqatlanish va bolalar mahsulotlari texnologiyasi | | |
| Fanning ma'ruza o'qituvchisi: Djaxangirova G.Z, Makhmudova D.X. Miralimova A.I. | | |
| Fanga ajratilgan umumiy soatlar:120 | Email: oziqovqat.kafedrasi@mail.ru | |
| Fan seminar mashg'ulotlari o'qituvchisi(lari):, Miralimova A.I. Makhmudova D.X. | | |
| Prerekvizitlar: Oziq-ovqat xomashyolari, Oziq-ovqat kimyosi | Tanlov turi: majburiy fan | |
| Fanning qisqacha bayoni: To'g'ri ovqatlanish insonning o'sishi, rivojlanishi, sog'lig'ini tiklash, insonning har tomonlama taraqqiy qilishi, uzoq umr ko'rishi uchun asosdir. Ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilish o'sib kelayotgan bolalar salomatligini saqlashda, ularning uyg'un rivojlanishida, moddalarning almashinuv jarayonlarni normal ta'minlab turishda har tomonlama muhim omil hisoblanadi. | | |

Fanning maqsadi: organizmni ozuqaviy moddalarga bo'lgan ehtiyojini aniqlash, ya'ni bu oziqaviy moddalar hayotiy jarayonlar, hujayralar va to'qimalarni kimyoviy tuzilmasini to'xtovsiz yangilanib borishi hamda murakkab fiziologik sistemalar ishlashi uchun energiya manbai bo'lib xizmat qilishini o'rgatishdan iborat.

Ovqatlanish fiziologiyasi organizm tomonidan kimyoviy moddalarni hazm qilish shart-sharoitlarini o'rgatadi, unga esa quyidagi omillar ta'sir etadi: organizmni yoshi, jinsi, sog'lig'ining holati, mehnat faoliyatining turi, iqlim, ovqatlanish rejimi, xom ashyo va mahsulotlarga texnologik ishlov berish usullari, ularni saqlashda tarkibini o'zgarishi va boshqalar.

Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:

Ovqatlanish ratsionining buzilishi ayniqsa xavflidir, chunki tanadagi patologik o'zgarishlar darhol paydo bo'lmaydi. Inson organizmida - metabolizmdagi shikastlangan aloqalar asta-sekin ravishda to'planadi va oxir-oqibat kasalliklarga olib keladi, ko'pincha davolash qiyin kechadi.

Ma'ruza mashg'ulotlari Ma'ruza mashg'ulotlari katta sig'imli, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida olib boriladi.

Amaliy mashg'ulotlar Amaliy mashg'ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o'tiladi, "Keys-stadi" texnologiyasi ishlatiladi. Ko'rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi. Shuningdek, mavzudan kelib chiqib dars mashg'uloti mehmonxonada sayyor dars tarzida olib boriladi.

Laboratoriya mashg'ulotlari.

Laboratoriya mashg'ulotlari laboratoriya qurilmalari bilan jihozlangan laboratoriya xonalarida bir akademik guruhchaga bir o'qituvchi tomonidan o'tkazilishi lozim. Mashg'ulotlar faol va interfaktiv usullar yordamida o'tilishi, mos ravishda munosib pedagogik va axborot texnologiyalar qo'llanilishi maqsadga muvofiq.

Mustaqil ta'lim Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan taqdimotlar, guruh bilan ishlanmalar, referatlar tayyorlanadi.

| № | Fan mavzulari | Ma'ruza soatlar hajmi | Amaliy mashg'ulot soatlar hajmi | Laboratoriya mashg'ulot soatlar hajmi | Mustaqil ta'lim soatlari |
|--------------|--|------------------------------|--|--|---------------------------------|
| 1 | Odam fiziologiyasi asoslari | | | | |
| 2 | Ovqatlanishning energetik yo'qotilishi va energetik qiymati | | | | |
| 3 | Makronutrientlar va mikronutrientlar | | | | |
| 4 | Xom ashyo va oziq-ovqat mahsulotlarining ozuqaviy qiymati | | | | |
| 5 | Ovqatlanish ilmiy asoslari. | | | | |
| 6 | Aholini ovqatlanish ratsionini optimallashtirish va oziq-ovqat mahsulotlarini boyitish | | | | |
| 7 | Aholining alohida guruhlarini ovqatlanishini fiziologik asoslari. | | | | |
| Jami: | | 24 | 12 | 12 | 108 |

Asosiy adabiyotlar

1. Axrarov U.B., Umidova M.SH., Axrarov SH.U. Ovqatlanish mahsulotlarini tayorlash texnologiyasi. T.: "YAngi nashr" nashriyoti, 2017 y. 520 b.

2. Ламажапова Г.П. Физиология питания. Учебное пособие. – М.: Мир науки, 2016.- 146 стр.

3. O'zbekiston Respublikasi oziq-ovqat sanoati: qisqacha tarixi; rivojlanish istiqbollari; muammolari", Darslik, prof. Turobjonov S.M. tahriri ostida, T.: "Fan va texnologiya", 2014 y, 460 b.

Qo'shimcha adabiyotlar

4. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. T. "O'zbekiston", 2017, 488 b.

5. Mirziyoev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. T. "O'zbekiston", 2017, 48 b.

6. Maksumova M.A., Mo'minova M.N. Ovqatlanish fiziologiyasi va asoslari, sanitariya va gigiena. O'quv qo'llanma., T.: "Voriz- nashriyot", 2012.- 120b.

7. Лебедев В.Г. Физиология питания: Учебное пособие., Ярославль: ЯрГУ,-2009.- 112 стр.

8. Амбросьева Е.Д., Физиология питания. Учебник. Москва: КНОРУС, 2018.-306стр.

9. Kuriyazova S.M. Ovqatlanish gigienasi. Toshkent, «Yangi asr avlodi», 2012. -380 b.

10. Djaxongirova G.Z., Maxmudova D.X. Non va non mahsulotlari ekspertizasi. – Monografiya, T.: Ijod-print, 2019.-240b.

Axborot manbaalari

11. <http://en.wikipedia.org/wiki/Sawmill>

12. <https://oziq-ovqat.uz/site/index>

13. <http://iim.uz/>

14. <https://stat.uz/uz/>
15. <http://www.chamber.uz/ru/index>
16. <https://www.natlib.uz/>
17. <https://www.agro.uz/uz/>
18. <https://www.standart.uz/?lang=ru>
19. <http://www.academy.uz/ru/>

<http://www.uzdon.uz/>

Kontakt soatlari*: mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma'lumotlar va turli materiallar bo'yicha savollarga quyidagi grafik asosida o'qituvchiga murojaat qilishingiz mumkin:

| № | Kun | Vaqt | Xona |
|----------|------------|-------------|-------------|
| 1 | Chorshanba | 10.00-12.00 | 3/207 |
| 2 | Juma | 10.00-12.00 | 3/210 |