

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI SƏHIYYƏ NAZİRLİYİ



TƏSDİQ EDİRƏM

**Tədris və müalicə işləri üzrə
prorektor, prof. Sabir Əliyev**

RAZILAŞDIRILIB

**Tədris və Təhsildə keyfiyyət təminatı
şöbəsinin müdiri, dos. Kamandar Yaqubov**

QİDALANMA VƏ TİBBİ EKOLOGİYA KAFEDRASI

"060407 – TİBB BACISI İŞİ" ixtisasının

NUTRİSİOLOGİYA
fənni üzrə

SİLLABUS

BAKI – 2023

Sillabusun mündəricatı:

1. Fənnə dair qısa məlumat;
2. “Nutrisiologiya” fənnin tədrisinin ixtisas üzrə məqsədi və hədəfləri;
3. “Nutrisiologiya” fənninin tədrisinin nəticəsində formalaşan kompetensiyalar;
4. “Nutrisiologiya” fənninin tədrisi üzrə olan mövzular (mövzu-təqvim planı);
5. Fənnin tədrisində istifadə ediləcək interaktiv tədris metodları;
6. Fənn üzrə ölçmə - qiymətləndirmə metodu;
7. Tələbələrin semestr ərzində fənn üzrə iş yükü
8. Metodiki təminat.

FƏNNİN TƏDRİS PLANI
(Fənnə dair qısa məlumat)

Fənnin kodu	Fənnin adı	Dərsin növü	Tədris olunduğu		AKTS
			Kurs	Semestr	
	Nutrisiologiya	Seçim	3	VI	3

Tədris dili
Azərbaycan

Fənni tədris edən müəllim(lər)
1. Dos. Əhmədov İ.R. 2. Dos. Hacıyeva Q.M. 3. Dos. Səmədov Ş.X. 4. Dos. Əli F.M. 5. B/m. Əliyeva N.V. 6. S/h. müəl. Şamilov İ.Ş.

Fənnin ardıcılıq şərtləri	
Öncə tədrisi zəruri olan fənlər (Prerekvizit)	1.
Özündən sonra tədrisini saxladığı fənlər	1.

Fənnin məqsədi
Müxtəlif reabilitasiya mərhələlərində (stasionar, ambulator, sanator-kurort da daxil olmaqla) xəstəliklərin və onların ağırlaşmalarının müalicəsində qidalanma haqda biliklərdən məqsədyönlü istifadə bacarıqlarının formalaşdırılması; Tələbələrin aşağıdakı peşə problemlərinin həll etməyə hazırlanması: əhali, xəstələr və onların ailə üzvləri arasında sağlamlığı qorumağa və möhkəmləndirməyə yönəlmiş motivasiyanı formalaşmaq; düzgün qurulmuş qidalanma əsasında xəstəliklərin qarşısının alınmasına və sağlamlığın bərpası və möhkəmləndirilməsinə kömək edən əsas tədbirlər barədə hamilələri, uşaqları və onların valideynlərini, yaşlıların biliklərini artırmaq, onları təlimləndirmək, qidalanma sahəsində bilik və bacarıqlarının, səriştələrinin formalaşmasına kömək etmək.

Fənnin məzmunu
səmərəli qidalanma anlayışı, səmərəli qidalanmanın əsas şərtləri; qidalanmanın kəmiyyət, keyfiyyət göstəriciləri, qida maddələri arasında tarazlıq, qidalanma rejimi, qidanın təhlükəsizliyi; qidalanmanın energetik adekvatlığı, tənzim olunan və olunmayan enerji sərfi; pəhriz kulinariyası, müxtəlif ərzaqlar və qida xammallarının pəhriz qidalanma prinsiplərinə müvafiq emal xüsusiyyətləri, müxtəlif soyuq və termiki emal formalarının səciyyəsi və müalicəvi rolu; pəhriz qidalanma ilə müalicəvi mineral sular, dərman preparatları, müalicə proseduraları və s. uzlaşdırılması; müalicə müəssisələrində pəhriz qidalanmanın və pəhriz kulinariyanın təşkilinə gigiyenik tələblər; müxtəlif üzv və sistemlərin xəstəliklər

zamanı pəhriz müalicəsi; pəhriz müəssisələrinin tipləri, pəhriz həkimləri və pəhriz tibb bacılarının hüquq və vəzifələri, Pəhriz Şurasının funksiyaları, pəhriz qidalanmanın effektivliyinin qiymətləndirilməsi

Fənnin təlim nəticəsi	
BİLİK	<ol style="list-style-type: none"> 1. tibb bacısının təcrübəsində qidalanmanın əhəmiyyətini bilir 2. sağlam qidalanmanın əsas prinsipləri və qaydalarını bilir 3. qida maddələri; enerjiyə və qida maddələrinə fizioloji tələbat normalarını bilir 4. pəhriz qida rasionunun təhlili və tarazlaşdırılmış rasion tərtibinin əsaslarını bilir 5. xəstəliklərin profilaktikasında qidalanmanın əhəmiyyətini bilir 6. artıq bədən çəkisinin profilaktikasının əsas prinsiplərini bilir 7. hamilələrin sağlam qidalanmanın əsaslarını bilir 8. 1 yaşa qədər uşaqların təbii qidalanmasının əsasları; 1 yaşa qədər uşaqlara tamamlayıcı-əlavə qidaların tətbiqi qaydaları; 1 yaşdan 5 yaşa qədər uşaqların qidalanma qaydalarını bilir 9. böyüklər və yaşlılar üçün sağlam qidalanmanın əsasları, idmançıların sağlam qidalanmanın əsaslarını bilir 10. müxtəlif üzv və sistemlərin xəstəliklər zamanı reabilitasiyası dövründə müalicəvi qidalanmanı bilir 11. qeyri-ənənəvi pəhriz müalicəsinin əsas prinsiplərini bilir 12. paleodieta, Aralıqdəniz ölkələri pəhrizi və keto-pəhrizin xüsusiyyətlərini bilir
BACARIQ	<ol style="list-style-type: none"> 1. qida rasionunun keyfiyyət və kəmiyyət təhlilini aparır 2. "Fizioloji tələbat normaları" cədvəllərinə əsasən enerjiyə və qida maddələrinə fizioloji tələbat normalarını müəyyənləşdirir 3. qida rasionu və rejiminin planını tərtib edir 4. sağlam qidalanmanın və adekvat fiziki fəaliyyətin əsaslarını öyrədir 5. xəstəliklərin profilaktikasında qidalanmanın əhəmiyyətini əsaslandırır 6. artıq bədən çəkisinin korreksiyası, hamilələrin və yaşlıların qidalanmanın əsas prinsipləri mənimsəyibdir 7. ana südü ilə qidalanmanın faydalarını və əsas qaydalarını əsaslandırır 8. 1 yaşa qədər uşaqlara tamamlayıcı qidaların tətbiqi qaydalarına dair, 1 yaşdan yuxarı uşaqların qidalanmasına dair tövsiyələr verir 9. böyüklər və yaşlıların, idmançıların qidalanmasına dair tövsiyələr verir 10. pəhriz terapiyası keçən xəstəni idarə edir
DAVRANIŞ	<ol style="list-style-type: none"> 1. bir günlük rasiona əsasən fərdi qidalanma piramidasını tərtib edir 2. bədən çəkisi indeksini hesablayır və qiymətləndirir 3. normativ sənədlərdəki cədvəllərdən istifadə edərək enerjiyə və qida maddələrinə tələbatını müəyyənləşdirir 4. zülal, yağ və karbohidrat ehtiyaclarının gündəlik enerjiyə tələbatına onların faizlə nisbətində əsasən hesablayır 5. rasionun kaloriliyinin təyin edir

Mövzu təqvim planı	Mövzular	
Həftə	Nəzəri təlim	Təcrübi (tətbiqi) təlim
1	Qidalanma və sağlamlıq. Qidalanmanın əhəmiyyəti. Qidalanmanın energetik adekvatlığı. Maddələr və enerji mübadiləsi.	Qida maddələrinə və enerjiyə fizioloji tələbat normaları. Sağlam qidalanma piramidası (boşqabı).
2	Proteinlər. Qidalanmanın yağ və karbohidrat cəhətcə təmdəyərliyi. Qidalanmada rolu.	Qida maddələrinə və enerjiyə tələbatın təyini üsulları. Qidalanmanın öyrənilməsi (Nutrition assessment) və faktiki qidalanmanın qiymətləndirilməsi.
3	Su və mineral maddələr mübadiləsi, su qəbulu rejimi. Makroelementlər. Mikroelementlər (Fe, Zn, J, F, Cr, Cu və s). Qidalanmada rolları.	Qidalanmanın vitamin adekvatlığının göstəriciləri və onların öyrənilməsi. Vitamin çatışmazlıqlarının subklinik göstəriciləri. Qidalanmanın mikronutrient təminatı. Göstəriciləri və öyrənilmə üsulları.
4	Qidalanmanın vitamin cəhətcə təmdəyərliyi. Yağda həll olan vitaminlər (A, D, E, K). Suda həll olan vitaminlər (B1, B2, PP, B6, B12, fol turşusu, xolin, betain, karnitin, PABT və s).	Qidalanmanın energetik adekvatlıq göstəriciləri və onların öyrənilmə üsulları. Natamam qidalanma ilə əlaqədar pozğunluqlar. İzafi çəki və piylənmə. Qidalanma vəziyyətinin qiymətləndirilməsi. Çəkiyə nəzərdə müasir yanaşmalar.
5	Yeyinti məhsulları, onların qrupları və təsnifatı	Dietik kulinariyanın xüsusiyyətləri. Paleodieta, Aralıqdəniz ölkələri pəhrizi, keto-pəhriz, mütəmadi (fasilələrlə) acliq, superfud. Yeyinti məhsullarının dözülməzliyi-mənimsənilməzliyi.
6	Ayrı-ayrı əhali qruplarının qidalanma xüsusiyyətləri.	Aralıq qiymətləndirmə
7	Yüngül və ağır fiziki əmək şəraitində çalışanların qidalanması. Kənar yaş qruplarının qidalanması. İdmançıların qidalanması.	Mədə-bağırsaq traktının xəstəliklərinin reabilitasiyası dövründə qidalanma – qidalanmalarına dair tövsiyələr işlənilib hazırlanması (sərbəst iş).
8	Müalicə-profilaktik müəssisələrdə pəhriz qidalanmanın təşkili prinsipləri. Pəhriz şurasının, pəhriz həkimin və pəhriz tibb bacıların funksiyaları	Ürək-damar sistemi və uroloji xəstəliklərinin reabilitasiyası dövründə qidalanma – qidalanmalarına dair tövsiyələr işlənilib hazırlanması (sərbəst iş).
9	Müalicəvi pəhriz-dietik formaları. Müalicə-profilaktik müəssisələrdə tətbiq edilən ənənəvi pəhriz stolların qısa səciyyəsi, təyinatına göstərişlər. Pəhrizlərdə məsləhət görülən və əks göstəriş sayılan məhsullar və xörəklər	Şəkərli diabet xəstəliyinin reabilitasiyası dövründə qidalanma – qidalanmalarına dair tövsiyələr işlənilib hazırlanması (sərbəst iş).
10	Qida zəhərlənmələri, təsnifatı, profilaktikası	Yekun məşğələ

Semestr üzrə iş yükü				
	Fəaliyyət	Sayı	Müddət (saat)	Cəmi iş yükü (saat)
	Cari qiymətləndirmə (kollokvium)	1	1	1
	Semestr imtahanı	1	1	1
	Mühazirə dərsləri	10	2	20
	Laboratoriya (praktik) dərsləri	10	2	20
	Sərbəst hazırlıq			48
	Cəmi iş yükü			90

Fənnin tədrisində istifadə ediləcək interaktiv tədris metodları	
	<ul style="list-style-type: none"> - mühazirə, seminar, praktiki tapşırıqlar; - təqdimat və müzakirə, debatlar; - araşdırma-tədqiqat; layihə, qrup qiymətləndirməsi; - xüsusi nümunələrin (case-study) öyrənilməsi və təhlili; - qrup işlərin yazılması və test tapşırıqların yerinə yetirilməsi

Ölçmə - qiymətləndirmə		
	Qiymətləndirmə üsulları	Qiymət (bal)
	İmtahan (final)	50
	Cari qiymətləndirmə (aralıq kollokvium)	30
	Davamiyyətə görə qiymətləndirmə	10
	Sərbəst iş (Tələbələrin qrup layihəsi)	10
	CƏMİ	100

Fənn üzrə semestr ərzində (imtahana qədər və imtahanda) tələbənin topladığı balın yekun miqdarına görə onun fənn üzrə biliyinin qiymətləndirilməsi

	51 baldan aşağı olduqda	“qeyri-kafi”	F
	51-60 bal	“qənaətbəxş”	E
	61-70 bal	“kafi”	D
	71-80 bal	“yaxşı”	C
	81-90 bal	“çox yaxşı”	B
	91-100 bal	“əla”	A

Tövsiyyə olunan ədəbiyyat	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Əhmədov İ.R., Vəlibəyova A.B. Nutrisiologiya, 2023 (PDF) 2. Петровский К.С., Ванханен В.Д. Гигиена питания. М. 1982 3. Гигиена XXI века. Под ред. Г.И.Румянцева. М. 2001 4. Королев А.А. Гигиена питания. М. 2016 5. Gıgiyena. M.A. Kazımovun redaktorluğu altında. Bakı 2005 6. Baysal, A. Beslenme. Hatipoğlu Yayınları, Baskı, ANKARA 7. Joan Webster-Gandy and et al. Oxford handbook of nutrition and dietetics. 8. Qasımov M.S., Qasıмова K.Q. Azərbaycan mətbəxində pəhriz. Bakı, Qismət, 2004 9. Qasımov M.S., Qasıмова K.Q. Ümumi dietologiyanın əsasları. Bakı, “Maarif”, 1996 10. Справочник по диетологии. Под ред. А.А. Покровского и М.А. Самсонова. М. «Медицина» 1981. 11. Смолянский Б.Л., Лифляндский В.Г. Диетология новейший справочник для врачей. М. 2004

İMZALAYANLAR:

1. Kafedra müdiri:

2. Fənni tədris edən müəllimlər: