

С.Ж. АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА  
УНИВЕРСИТЕТІ

## ЖАСТАР АРАСЫНДА САЛАУАТТЫ ТАМАҚТАНУДЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Дайындаған: Юсупова З.С.

Жалпы медицина факультеті 15-028-01

Ғылыми жетекшісі: аға оқытушы А.Н.

Қожахметова

# Жоспар:

- Өзектілігі
- Мақсаты
- Материалдары мен әдістер
- Нәтиже мен талқылаулар
- Қорытынды және ұсыныс



# Өзектілігі:

Жас ұрпақ денсаулығы кез-келген қоғамда, оның саяси, экономикалық жағдайына қарамастан ең өзекті мәселе болып табылады, себебі, бұл фактор мемлекет демографиясы, ел болашағы мен даму деңгейін көрсетеді. Сол себепті балалар мен жаспөспірімдердің толыққанды дұрыс тамақтануы аса маңызды шарт болып табылады.



**ЗАВТРАК**

**ПЕРЕКУС**



**ОБЕД**



**ПЕРЕКУС**

**УЖИН**



## Мақсаты:

Студенттер мен оқушылардың дұрыс тамақтануын салыстыра отырып, салауатты тамақтану дағдыларын қалыптастыруын бағалау.

# Неправильное питание

ПЕРЕКУС



ПЕРЕКУС



ОБЕД



ЗАВТРАК



ПЕРЕКУС



УЖИН



ПЕРЕКУС



Дұрыс тамақтану – бұл, ең алдымен, дұрыс ұйымдастырылған және организмді дер кезінде жақсы әзірленген және тәтті тағаммен жабдықтау. Халық даналығында айтылғандай: «Жануарлар қанығады, адам жейді, ал ақылды адам тамақтана біледі».



# Салауатты тамақтану:

- ✓ Организмнің тағамдық заттар мен энергияға мұқтаждығын қамтамасыз етеді.
- ✓ Организмнің ас қорыту және ферменттік мүмкіншіліктеріне сәйкестік.
- ✓ Рациондағы тағамдық заттардың алуан түрлілігімен сипатталады.
- ✓ Сапалы және қауіпсіз.
- ✓ Өсу мен дамуды тиімді қамтамасыз етеді, денсаулық деңгейі мен жұмысқа қабілеттілікті арттырады.
- ✓ Тамақтануға байланысты өрбитін аурулардың дамуын тежеп алдын алады.



Студенттер тамағының сапалы құрамын бағалау кезінде бірқатар негізгі құрамды бөліктер бойынша тамақтанудың теңгерілмегендігі – жануарлар белоктарының, өсімдік майларының, кальцийдің, аскорбин қышқылының және тиаминнің аз болуы жиі байқалады.

Студенттерде тамақтану режимінің келесі бұзылуы анықталды: 25-47 % таңғы асын ішпейді, 17-30 % күніне екі рет қана тамақтанады, 10 % жуығы түскі асын ішпейді немесе уақытында ішпейді, 22 % кешкі асын ішпейді. Ыстық тағамдарды, соның ішінде бірінші асты ішу сирек белгіленген

# Материалдары мен әдістер:

Мақсатты топтарда: мектеп оқушылары, ЖОО студенттері арасында мониторинг жүргізілді. Мониторинг «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасының аясында 2013ж-2015ж. сауалнама нәтижелерін салыстыру арқылы жүргізілді. Сауалнама нәтижелеріне SPSS бағдарламасының көмегімен статистикалық талдау жүргізілді.

# ДСИ

- **Дене массасының индексі, ДМИ** (ағылш. *body mass index (BMI)*) — адамның салмағы мен бойының сәйкестік дәрежесін анықтауға көмектесетін шама. Бұл индекс дене массасының жеткіліксіз, қалыпты немесе артық екендігін бағалайды. Емделуге қажеттілікті анықтайтын маңызды көрсеткіш болып табылады.

# ДСИ

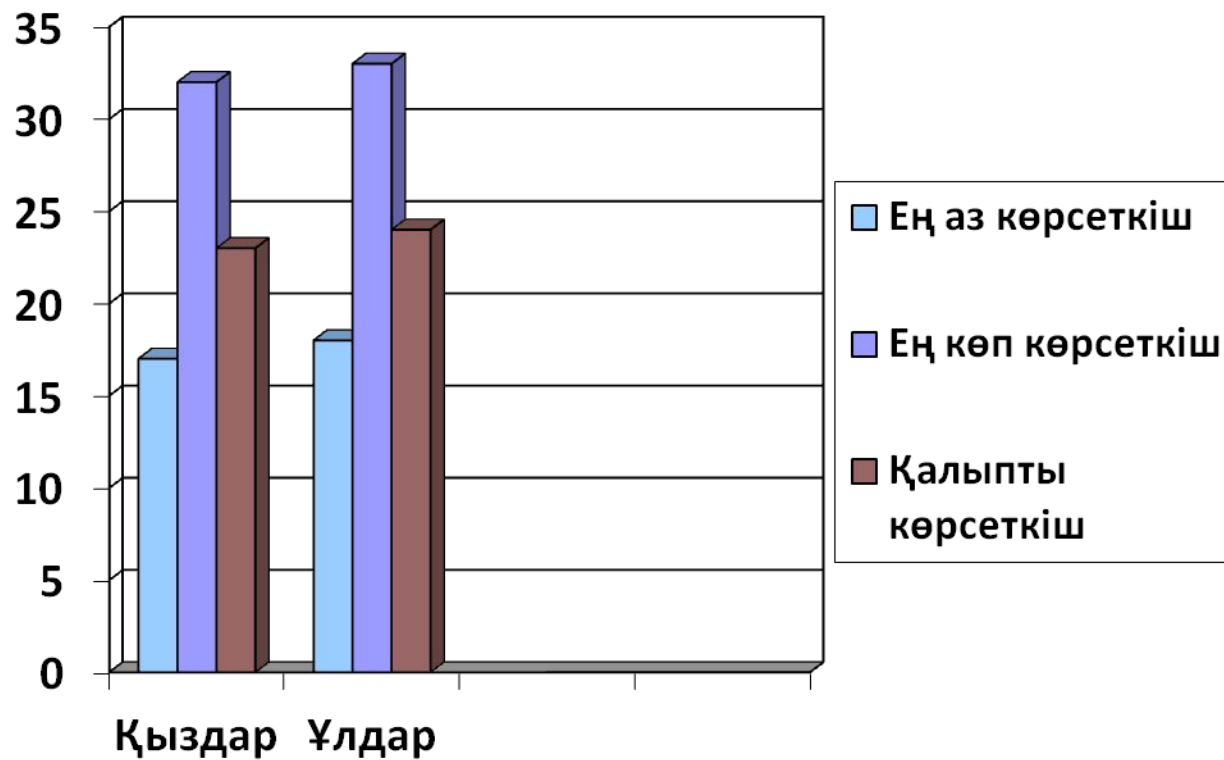
- Дене массасы индексі келесі формула бойынша анықталады:
- $I = m/h^2$
- мұндағы:
- $m$  — дене массасы, килограмм
- $h$  — дене бойы, метр
- және  $\text{кг}/\text{м}^2$  бойынша өлшенеді.
- Мысалы, адам массасы = 85 кг, бойы = 164 см. Яғни, бұл жағдайда дене массасының индексі:
- $\text{ДМИ} = 85 : (1,64 \times 1,64) = 31,6$

# ДСИ

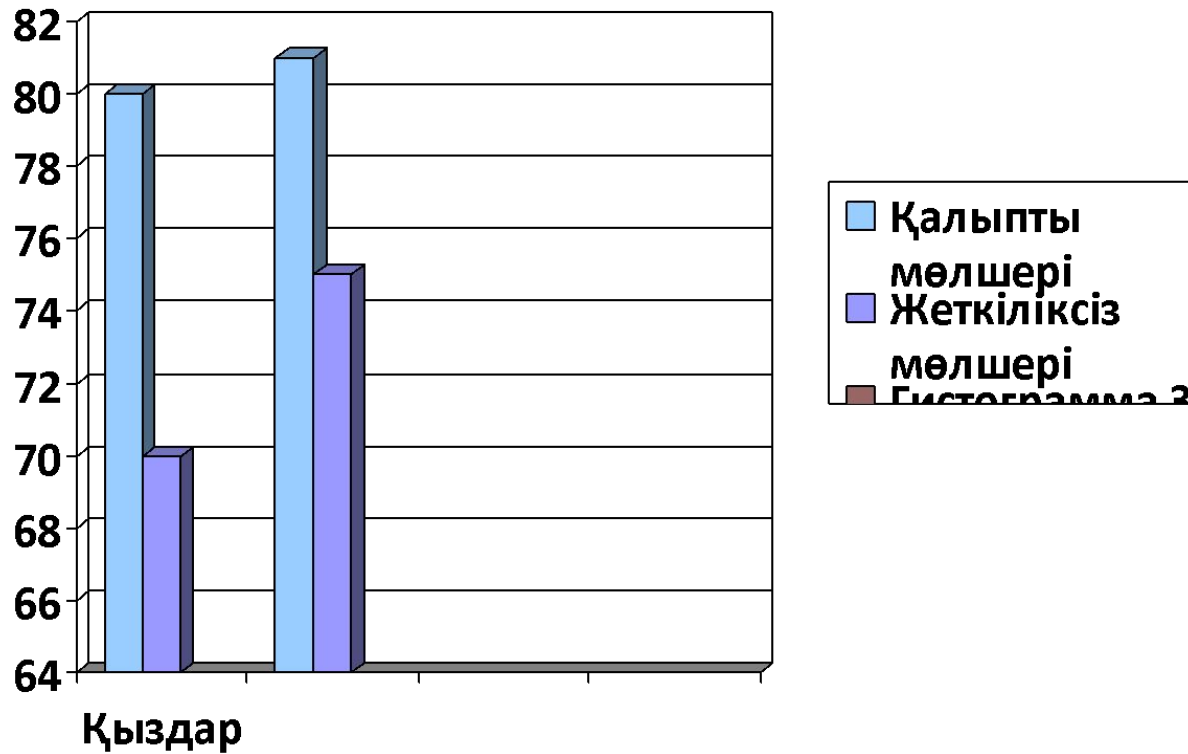
<b>Дене массасы индексі</b>	<b>Адамның массасы мен бойының сәйкестігі</b>
16 және одан кем	Массаның айқын дефициті
16 — 18,5	Дене массасының жеткіліксіздігі
18,5 — 25	Қалыпты
25 — 30	Дене массасының артықтығы
30 — 35	Бірінші дәрежелі семіздік
35 — 40	Екінші дәрежелі семіздік
40 және одан көбірек	Үшінші дәрежелі семіздік



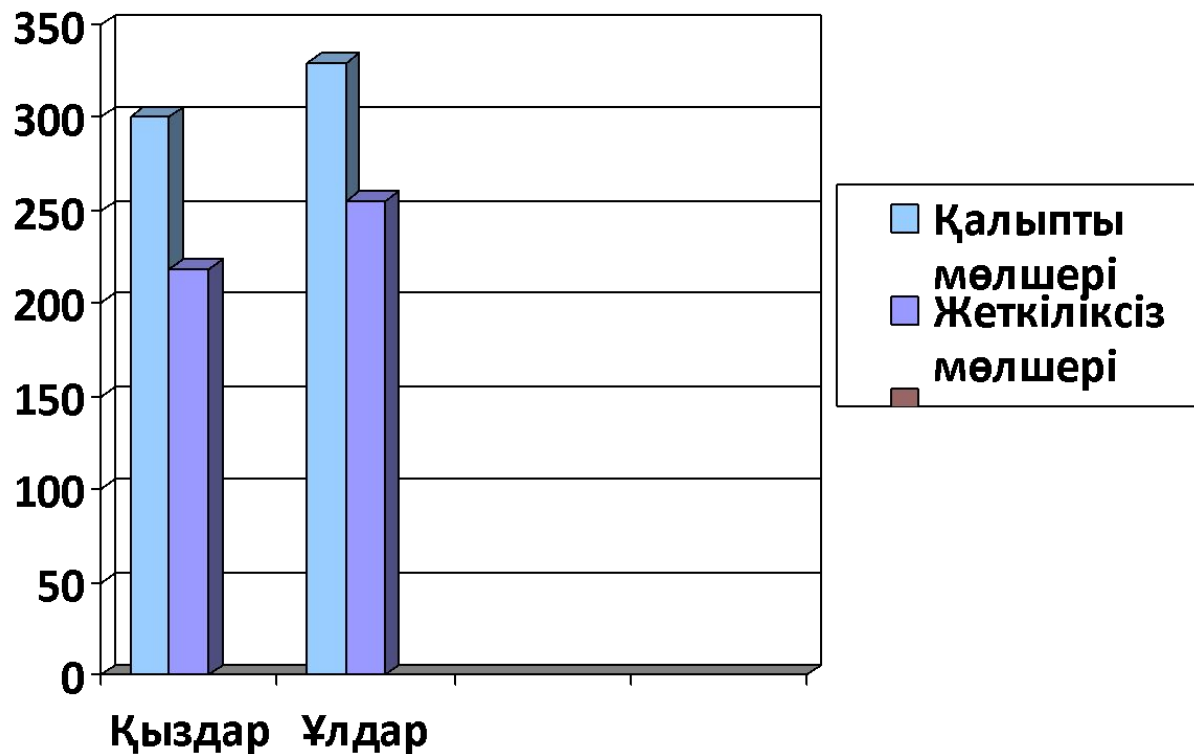
# ДСИ



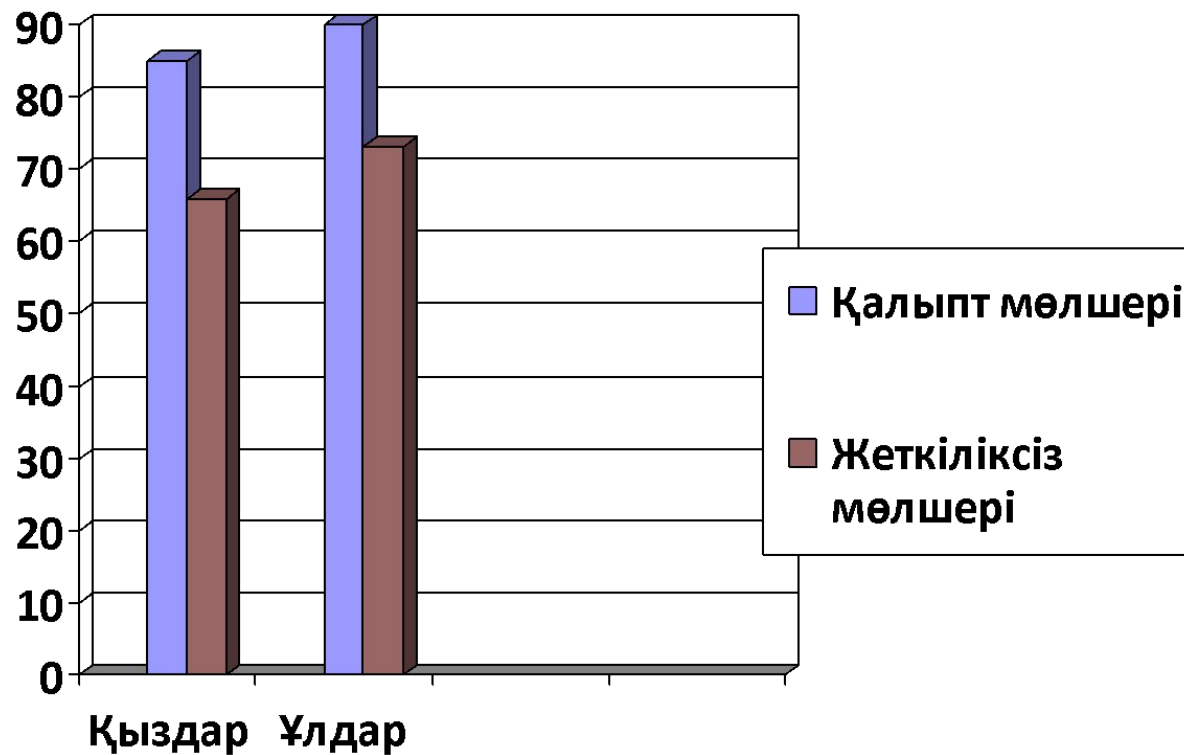
# Қажетті белок мөлшері



# Қажетті көмірсу мөлшері



# Қажетті май мөлшері



# Нәтиже мен талқылаулар

Ағымдағы жылда 3172 студентке сауалнама жүргізіліп, оның- 35,7% бозбала және 64,3% бойжеткен қыздар (2013 жылы – 36,4% және 63,6% сәйкес).

Сауалнама нәтижелері ағымдағы жылда 9-16 жас аралығындағы 3199 оқушыларға сауалнама жүргізіліп, оның- 1622 ұл (50,7%) және 1577 (49,3%) қыз (2011 жылы – 46,9% және 45,3% сәйкес). Сауалнама 2013 жылдағыдай, қалалық (63,3% респондент) және ауылдық (36,7%) жерлерден алынды. Респонденттердің орташа жасы 14,2 жас.

Пайдалы өнімдерді тандау деңгейі артқан: сүт (69%), ет (65%), 2013 жылы бұл өнімдерді, сәйкесінше, 62%, 29% респондент атаған.

# Қорытынды

Оқушылардың салауатты тамақтану сұрақтары және тамақтанудың денсаулыққа әсері жөніндегі хабардар болу деңгейі мен тамақтану дағдыларының жақсы жаққа өзгеруі статистикалық сенімді оң динамика көрсетті.

Екі жыл ішінде нақты белгілі азық-түліктерге (тәтті газдалған сусындар) қатысты тамақтану дағдыларында соншалықты өзгеріс болмады. Бұл жағдайды осындай сусындардың айрықша дәммен тартуы, бағасының арзандығы, бала санасының әлі толық қалыптаспай, жарнамаға барынша сенуімен, мұндай сусындардың адам денсаулығына кері әсері барын бала мен ата-анасының түйсінбеуімен түсіндіруге болады.

Оқушылардың салауатты тамақтанудың денсаулыққа әсері жөніндегі хабардар болу деңгейінде позитивтік алға жылжу болғанымен, оның деңгейі төмен болып сипатталады. Анықталған жайттар, балалардың хабардар болу деңгейін жоғарылату бойынша үгіт-ағарту жұмыстарының оң тұрақты нәтиже беретіндігі мен келешектегі осы шараны жалғастыру қажеттілігі туралы қорытынды жасауға негіз болады.



## Ұсыныстар:

- ❖ Білім алушыларға тамақтануға берілетін уақытты реттеу;
- ❖ Анемия, эндокриндік аурулар мен зат алмасу бұзылыстары бар тәлімгерлердің рационына аса мән беріп, жеңілдіктер жасау;
- ❖ Аптасына 1-2 рет макро, микроэлементтер мен витаминдерге бай коктейлдерді тарату;



## Ұсыныстар:

- ❖ Асханаларға ыңғайлы lunch box-тарды енгізу;
- ❖ Әр студент өз тамағын жылытп алуға арналған микроволнока санын арттырса;
- ❖ Ас сапасын жоғарылату.



# Әдебиеттер тізімі:

- Айджанов М.М. Привитие навыков здорового питания школьникам // Здоровье и болезнь. – 2009. - № 1 (77). – С. 15-29.
- Руководство по детскому питанию. Под редакцией В.А.Тутельяна и И.Я.Коня. Москва, 2004, 662 с.

*• Назар  
аударғандарыңызға  
рахмет!*