

**Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық Білім Академиясы
АҚ Астана медицина университеті**



**Балалардағы ұтымды және
теңгерімді тамақтану принциптері**
Тарджибаева Сәуле Кеңесбекқызы

**ЮНИСЕФ-тің атқарушы директоры
Хенриетта Форд**

"Анасы немесе әкесі нәрестені қасықпен тамақтандырғанда, **тамақ - бұл махаббат.** Отбасында баланың туылған күніне орай дастархан жайып жатқанда, **тамақ-бұл қауымдастық.** Мектептен кейін шулап, күлген жасөспірімдер тамақтарын бөліссе, **тамақ-бұл қуаныш.**

Жалпы, әлемдегі барлық балалар үшін тамақ - бұл өмір, ал дұрыс тамақтану денсаулықтың және ақыл-ойдың қалыпты дамуының негізі".



"Бала құқықтары туралы Конвенцияға" сәйкес әрбір бала тиісті тамақтануға құқылы. Тамақтанумен байланысты бала денсаулығының бұзылысы оның физикалық және психикалық дамуын шектейді. Бұл кемшіліктер өсе келе өмірдің кейінгі жылдарында, тіпті болашақта дұрыс тамақтану және күтім жасау жағдайында да өтелмейді екен.

Баланы тамақтандыру кезеңдері

- туылғанан бастап 6 айға дейін ана сүтімен тамақтандыру;
- 6 айдан бастап қосымша тамақ енгізу;
- ана сүтімен тамақтандыруды 2 жасқа дейін мүмкіндігінше ұзарту;
- мектеп алды кезінде бала тамақтануына барлық жағдайды қамтамасыз ету, білім алу мекемелеріндегі тамақтануды ұйымдастыруына ерекше назар аудару;
- мектеп жасында бала тамақтануын мұқият қарастырып, мектеп пен ата-аналардың бірлесіп жұмыс атқару барысында жоғарғы сапалы, тиімді тамақтану жағдайын қалыптастыру;

Бала тамақтануының кемшіліктерімен байланысты проблема жаһандық деңгейде (ЮНИСЕФ)

- 5 жасқа дейінгі балалар арасында 149 миллион тамақтану жетіспейшілік салдарынан бойдың өсу жеткіліксіздігіне шалдыққан;
- шамамен 50 миллион бала аштықтан зардап шегуде;
- 340 миллион балада дәрумендер мен минералдардың жетіспеушілігіне байланысты ақаулар бар;
- балалар арасында артық салмақ деңгейі тез өсуде.

Қазақстан

Ұлттық статистика комитеті жүргізген мультииндикаторлық кластерлік зерттеу" нәтижелері бойынша

- алты айға дейінгі балалар арасында тек 38% ғана ана сүтімен тамақтандырылады екен.
- сәбилердің үштен бірі (33%) уақытында қосымша тамақтандырылмайды екен, яғни А дәрумені, темір, мырыш сияқты маңызды қоректік заттардың жетіспеушілігі байқалады;
- ерте жастағы балалардың сапасыз тамақтануынан яғни ет, балық, бұршақ дақылдарын, көкөністер мен жемістерді жеткіліксіз тұтыну салдары 168 000 балада бойдың тежелуіне әкелді. Сонымен қоса осы жастағы әрбір үшінші бала темір тапшылықты анемиясына шалдыққан екен.

Қазақстанда

COSI (Childhood obesity surveillance initiative) балалар семіздігін
эпидемиологиялық зерттеу деректері бойынша 2016 жыл

- 8-10 жас аралығындағы 164 797 бала (19,1 %) семіздікті қоса алғанда, артық дене салмағына ие болған, ал 51 769 бала (6 %) семіздікке шалдыққан;
- дүниежүзілік семіздік Федерациясының болжамына сәйкес 2030 жылы Қазақстанда семіздікпен 5-тен 19 жасқа дейінгі 536 906 бала болады деп күтілуде;
- оқушылар арасында 2018 жылғы жеке зерттеулер де жүргізілді, зерттеу деректері бойынша Қазақстанда жасөспірім жастағы оқушылар арасында артық салмақ деңгейі қыз балаларда 16% және ұл балаларда 8% семіздікті қосып шаққанда анықтады.

Теңгерімсіз тамақтанудың балалар мен жасөспірімдердің денсаулығына тигізетін әсері

Какой вред тройное бремя неполноценного питания наносит детям, подросткам и женщинам

Недоедание: отставание в росте и истощение

- Низкие показатели роста, инфекция и смерть
- Низкие когнитивные способности, готовность к школе и учебная успеваемость
- Низкий потенциал заработка в последующей жизни

Скрытый голод: нехватка питательных микроэлементов

- Низкие показатели роста и развития
- Сокращенный иммунитет и недостаточное развитие тканей
- Плохое здоровье и риск смерти

Избыточный вес (включая ожирение)

- В краткосрочной перспективе: проблемы со здоровьем, инфекция и низкая самооценка
- В долгосрочной перспективе: ожирение, диабет и другие нарушения обмена веществ



ДЕТИ И ПОДРОСТКИ

Дұрыс тамақтанбау:

- өсу мен салмақ қосуының тежелуі,
- инфекциялар мен өлім себептері,
- танымдық қабілеттің төмендігі,
- мектепке дайындық пен мектептегі үлгерімділігінің төмендеуі

Жасырын аштық: микроэлементтердің жетіспеушілігі :

- өсу мен дамудың төмен деңгейі
- иммунитеттің төмендеуі және тіндердің жеткіліксіз дамуы
- денсаулықтың нашарлығы және өлім қаупі

Артық салмақ (семіздікті қоса)

- қысқа мерзімде: жүрек-қан тамырлары аурулары, инфекциялар және өзін-өзі бағалаудың төмендігі
- ұзақ мерзімді перспективада: семіздік, қант диабеті және басқа метаболикалық бұзылулар

**Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау саласын
дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған мемлекеттік
бағдарламасы**

Мақсаттарының бірі 2025 жылға қарай, 100 мың тұрғынға шаққанда " (0-14 жастағы) балалар арасындағы семіздікке шалдығу деңгейін 97,45-тен 90,0-ға дейін төмендету болып табылады. Мақсатқа жету жолында негізгі шара **"Балалардың дұрыс тамақтануы үшін орта құру және қолдау"** бойынша іс-шараларға басты назар аудару деп айқындалған. Айта кету керек, бұл мақсатқа қол жеткізу балаға қатысты барлық аспектілерді біріктірген кезде ғана болады: **Отбасы-Мектеп - Медицина-Мемлекет.**

Балалардағы тиімді және теңгерімді тамақтану принциптері

Денсаулық сақтау және білім беру ұйымдарындағы тамақтану стандарттары

№ ҚР ДСМ-302/2020 -21.12.2020 жыл

- 1) Тағам рационының энергетикалық құндылығы баланың энергетикалық шығындарына сәйкестігі;
- 2) тағамның химиялық құрамы ағзаның физиологиялық қажеттіліктеріне сәйкес келуі;
- 3) оның теңгерімділігін қамтамасыз етудің негізгі шарты тағам рационының әртүрлілігі;
- 4) оңтайлы тамақтану режимі;
- 5) жоғары сапалы дәмдік қасиетін және бастапқы тағамдық құндылығын сақталуын қамтамасыз ететін шарты тағамды дұрыс дайындау;
- 6) балалардың жеке ерекшеліктерін есепке алу;
- 7) тағам қауіпсіздік шарттарын қамтамасыз ету.

Энергетикалық дисбаланс



Тағамның энергетикалық құндылығы
баланың энергетикалық шығындарына сәйкес
келмеуі - оң және теріс

**"ҚР халқының әртүрлі топтары үшін энергия мен тағамдық
заттарға физиологиялық қажеттіліктердің нормалары»
Әдістемелік ұсынымдары**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КОМИТЕТ ГОСУДАРСТВЕННОГО
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО НАДЗОРА
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ ПИТАНИЯ

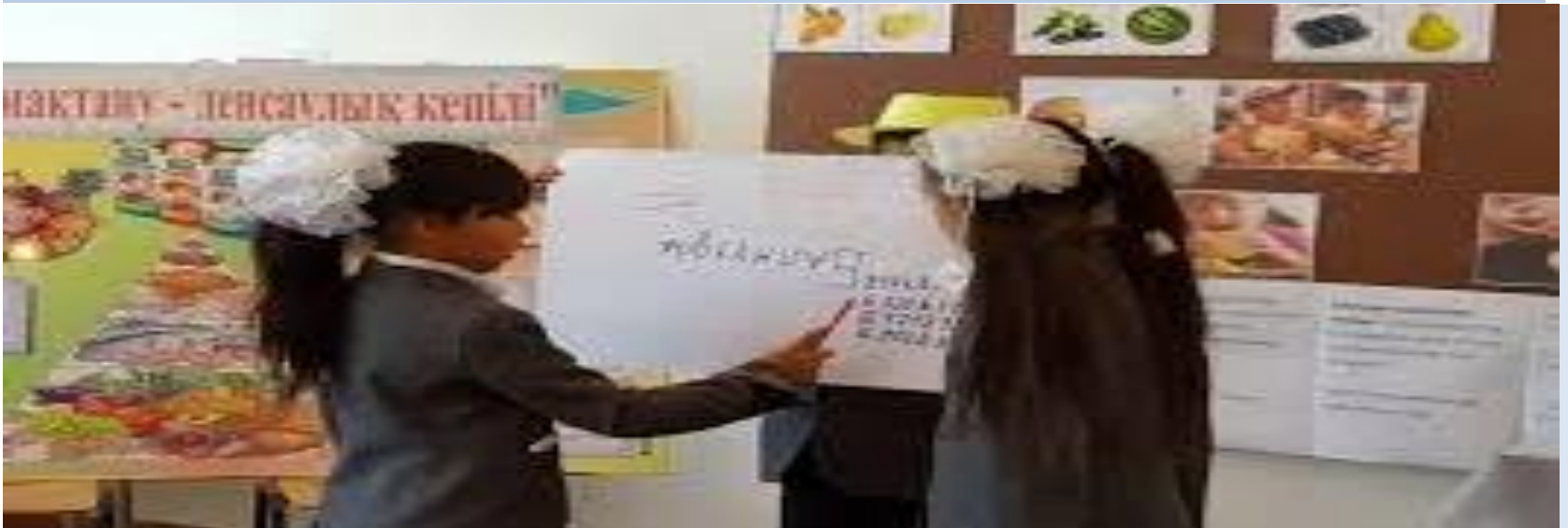
**НОРМЫ
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ
В ЭНЕРГИИ И ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ
ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

Методические рекомендации

Тамақтану тәртібі

- Таңғы ас-25%
- Түскі ас-35%
- Сәресі-15%
- Кешкі ас-25%

Мектепте тамақтану бойынша білім жүйесін құрастыру



Мектепте тамақтану жүйесін ғана емес, сонымен қатар балалардың дұрыс тамақтану бойынша білімдер мен дағдыларын үйрететін білім беру ортасына да назар аудару керек.

Ғылыми зерттеулер

ҚР Білім және ғылым министрлігінің "Орта білім беру дамуының ғылыми негіздері" атты жоба шеңберінде, Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы Мектеп алды және мектеп жасындағы балалардың тамақтану теңгерімділігін зерттеу бойынша ғылыми зерттеулер жүргізуде.

Мақсаты: ҚР Мектеп алды және мектеп жасындағы балалардың тамақтануын зерттеу.

Нәтижесі: балалардың тамақтануын жақсарту бойынша практикалық ұсынымдарды қалыптастыру.

Назарларыңызға рақмет !