

HEALTHY FOOD – IS THE FACTOR OF SUSTAINABLE HUMAN DEVELOPMENT

²Kazakh research institute for economics of agro-industrial complex and rural territories development

Аннотация. Показатели питания населения – важнейшие составляющие жизненного уровня стран, индикаторы, отражающие качество жизни населения, уровень устойчивости человеческого развития. В работе определены различия и роль питания в жизни разных категорий населения мира, указаны мировые проблемы питания для уязвимых слоев населения. Рассмотрены факторы, определяющие условия роста и развития заболеваний, в частности неинфекционных заболеваний. Показана роль здорового питания, проблемы, вызываемые неправильным питанием. Проведен сравнительный анализ фактического рациона питания казахстанцев с рациональными среднечеловеческими нормами, с нормами, рекомендуемыми ВОЗ ООН, минимальными нормами потребления продуктов питания. Проанализированы

Abstract. The population's nutrition indicators - are the most important components of the countries' living standards, indicators reflecting the life quality of the population, the level of sustainable human development. The work identifies the differences and the role of nutrition in the life of various categories of the world's population, indicates the world nutrition problems for vulnerable segments of the population. Factors determining the conditions for the growth and development of diseases, in particular non-infectious diseases, have been considered. The role of healthy nutrition and problems caused by malnutrition have been explored. A comparative analysis of the actual diet of Kazakhstani people and rational average per capita rates, rates recommended by the UN World Health Organization, minimum rates of food consumption, has been conducted. The indicators of consumption of basic food products in the country have been analyzed, deviations in consumption of urban and rural residents have been revealed. The structure of caloric nutrition has been presented. The analysis of the consumption level and influence of tobacco and alcohol products on human health has been conducted. Based on international recommendations, measures to ensure a healthy diet have been proposed.

Ключевые слова: продукты питания, физиологические нормы потребления, экономическая доступность, энергетическая ценность, калорийность, химический состав, неинфекционные заболевания, человеческое развитие.

Key words: food products, physiological consumption rates, economic accessibility, energy value, calorie content, chemical composition, non-infectious diseases, human development.

Тамақтану – бұл ағзаның диеталық қажеттіліктеріне сәйкес тағамдық өнімдерді қабылдауы. Нашар тамақтану имунитеттің әлсіреуіне, ауруларды тез қабылдап алуын арттыруға, табиғи және психикалық дамудың бұзылуына және өнімділіктің төмендеуіне әкеліп соқтыруы мүмкін.

Дегенмен, кедейшілік жағдайда өмір сүріп отырған адамдар толық көлемде тамақтану құқықтарын пайдалана алмайды, себебі олардың жеткілікті тамақтану үшін азық-түлік өнімдерін сатып алуға жағдайлары жоқ немесе оны дербес өндіру үшін қаражаттары жоқ.

Зерттеу материалдары мен әдістері. Жоспарлы бөлу жүйесі жағдайында және тұтынушылық таңдаудың жоқтығы аясында тамақтану сапасы туралы мәселе, бірінші кезекте, тамақтану өнімдерін тұтынудың қабылданған нормаларға сәйкестігі тұрғысынан қарастырылды. Азық-түліктің жетіспеушілігі кезеңінде, яғни тек физиологиялық минимумды қамтамасыз ету туралы сөз қозғалғанда, тамақтану өнімдерінің сапасына қойылатын талаптар, ең алдымен, олардың энергиялық құндылығымен анықталды.

Қоғамдық өндіріс пен тамақтану туралы ғылымның дамуына қарай ұтымды тұтыну мәселесіне көбірек көңіл бөліне бастады. Мұнда ұтымды тұтыну нормаларын анықтау негізінде тамақтанудың теңгерімділігіне талап қойыла бастады. Тамақтану өнімдерін тұтынудың ұтымды нормаларын жасаумен жетекші салалық ғылыми-зерттеу институттары айналыса бастады, ғалымдар ұтымды тұтыну нормалары арқылы тұтынуды сандық бағалау қажеттілігін негіздеді.

Сонымен қатар тамақтану натуралды көрсеткіштермен тұтыну құрылымы бойынша ғана емес, тамақтану калориялығымен, балалар тамақтануының қаназдық дәрежесімен, салмағы төмен балалар үлесімен тұтыну құрылымы бойынша да талданындығын ескеру қажет.

Мақалада статистикалық деректер негізінде тамақтану өнімдерін тұтынуға, оның халықаралық нормаларға сай келетініне салыстырмалы талдау жүргізілді.

Нәтижелері және оларды талқылау.

Әлемде ашаршылықтан зардап шегетін адамдардың шамамен 50%-ы шағын меншік иелері, 20%-ы жері жоқ ауыл тұрғындары, 10%-ы мал бағу, балық аулау және орманды пайдалану есебінен күн көріп жүргендер болып табылады. Кедей ауыл тұрғындарының көбінесе жеткілікті өндірістік ресурстарға, соның ішінде жерге, суға, тыңайтқыштарға және егістік материалдарына, сонымен қатар нарықтарға, ақпаратқа және технологияларға шектелген қол жетерлігі бар. Ауыл тұрғындары өз тұтынулары үшін тамақтану өнімдерін өндіреді немесе өндірген өнімдерін кіріс көзі ретінде қарастырып, сатуға тырысады. Бірақ нарықтарға қолжетімсіздігінен олардың өз өнімдерін сатуға және жеткілікті мәзірге қажетті басқа да тамақтану өнімдерін сатып алуға мүмкіндіктерін төмендетеді. Жері жоқ жұмыскерлер өте төмен жалақы салдарынан жеткілікті тамақтануға және басқа да негізгі қажеттіліктерін қанағаттандыруға қаражаттарының жеткіліксіздігіне кез болады. Ауыл аймақтарындағы аштық пен тамаққа жарымаушылық тұрғындарды жақсы өмір сүру жағдайларын іздестіру мақсатында қала аймақтарына көшуге мәжбүрлейді, әйткенмен, ауыл тұрғындарының қала аймақтарындағы жұмыс орындары үшін тиісті дайындықтары болмаулары мүмкін. Пәтерге тіркелудің жоқтығы, бейресми экономика секторында жұмыс істеу олар үшін әлеуметтік қорғау бағдарламаларын қолжетімсіз етеді [4].

Сол бір мезгілде аштықтан зардап шегіп отырған әлемнің қалған 20% халқы қала аймақтарында кедейшілік жағдайында өмір сүруде, олардың көпшілігі азық-түлікті сатып алып, өздерін тамақпен қамтамасыз етуде. Дербес жұмысбастылықты қоса алғандағы ақы төленетін еңбектің жоқтығы оларға тамақтану өнімдерін сатып алуға және басқа да негізгі қажеттіліктерін қанағаттандыруға мүмкіндік бермейді. Тамақтану өнімдерінің экономикалық қолжетімсіздігі олардың тұтынатын тамақтарының сапасы мен санын қысқарту есебінен өтеледі.

Аштық мәселелерінде ең әлсіз болып табылатындар әйелдер мен балалар. Әйелдер көбінесе аштықтан, азық-түлік қауіпсіздігінің жоқтығынан және, негізінен, гендерлік теңсіздік нәтижесінен кедейшіліктен және олардың әлеуметтік, экономикалық, азаматтық және саяси құқықтары мен биліктік өкілеттіктерін жүзеге асыру үшін мүмкіндіктерінің жоқтығынан сәйкес емес үлкен көлемде зардап шегуде. Жалақы, осыған ұқсас немесе бірдей тапсырмаларға немесе тең құнды еңбекке ақы төлеуді қоса алғанда, ер адамдардікіне қарағанда кейде анағұрлым төмен. Бұдан басқа көптеген әйелдер бейресми секторда, мысалы, үй қызметшісі ретінде қызмет етуде және тұрақсыз жағдайларда дербес еңбекпен айналысуда. Сонымен қатар әйелдер өздерінің ұрпақты болу денсаулығына байланысты ерекше тағамдық қажеттіліктерді сезінуде. Бала туу жасындағы, жасөспірім қыздарды қоса алғанда, әйелдердің жеткілікті тамақтануға құқықтарын бұзу жүктілік пен босану кезінде өмірге қауіпті қиындықтарға, балаларда табиғи және психикалық ауытқулардың пайда болуына әкеліп соқтыруы мүмкін.

Жылдам және ұйымдаспаған урбанизация, салауатсыз өмір салтының жаһандануы және халықтың қартаюы, темекі түтінінің әсері немесе ішімдік өнімдерін шамадан тыс қолдану, салауатсыз тамақтанудың зардаптары және жеткіліксіз дене белсенділігі аурулардың дамуына жол ашады. Әр жылы жұқпалы емес аурулардан 40 миллион адам қайтыс болады, бұл әлемдегі барлық өлім-жітімнің 70%-ын құрайды, мұнда 17 миллион адам 70 жасқа жетпей қайтыс болады. Осы «ерте» қайтыс болу жағдайларының 87%-ы төмен және орташа кіріс деңгейі бар елдердің үлесіне келеді. Жұқпалы емес аурулардан болатын өлім-жітім құрылымында ең үлкен үлесті жүрек-қан тамырлары аурулары иеленеді, олардан әр жылы 17,7 миллион адам

қайтыс болады, екінші орында рак аурулары - 8,8 млн жағдаймен, тыныс жолдары аурулары - 3,9 млн жағдаймен және диабет - 1,6 млн жағдаймен тұр. Аталмыш ауруларға жұқпалы емес аурулардан болатын барлық жағдайлардың 81%-ы келеді [қараңыз 4].

Кедейшілік, тамақтану мен жұқпалы емес аурулар арасында тығыз байланыс бар. Осал және қорғалмаған халық санаттарының өкілдері жиі ауырады және, көбінесе, олардың денсаулыққа зиянды өнімдер тарапынан жоғары әсер ету тәуекеліне тез ұшырайтындығынан, салауатсыз тамақтануға бейімділігінен, темекі, ішімдікті тұтынудан жастау кезінде қайтыс болады.

Салауатты тамақтану жұқпалы емес аурулар санының артуын төмендету үшін қажет. Ол оның барлық нысандарында толыққанды емес тамақтану мәселелерінің алдын алуға көмектеседі, бірақ та қайта өңделген тамақ өнімдерін шығарудың өсуі, қарқынды урбанизация мен өмір сүру салтындағы өзгерістер энергия, қаныққан майлар, трансмайлар, еркін қанттар немесе тұздар/натрийдің жоғары құрамынан тұратын тамақ өнімдерін тұтынуды ұлғайтуға бірден-бір себепкер болады, және көптеген адамдар жеткілікті мөлшерде жемістерді, көкөністер мен тағамдық клетчатканы қолданбайды. Сонымен қатар салауатты тамақтану тәжірибесі өмірдің ерте сатысында басталатынын ескеру қажет, яғни емшек сүтімен тамақтандыру дені сау болып өсуге жағдай туғызады, когнитивті дамуды жақсартады және ұзақ уақытты келешекте денсаулық үшін пайда

келтіреді. Нәрестелер мен сәби кезінен бастап балаларды салауатты тамақтандырумен қамтамасыз ету өмір сүруінің алғашқы 6 айында және мүмкіндік болса екі жасқа дейін емшек сүтімен тамақтандыруды көздейді, ал бұл аналарды толыққанды тамақтандырумен қамтамасыз етуді талап етеді.

Өсіресе, балалар, жеткілікті тамақтанудың жетіспеушілігі тұрғысынан осал топтарға жатады. Оларға табиғи өсу мен ақыл-ойы дамуы үшін құнарлы және қауіпсіз тағамдар қажет. Бес жасқа дейінгі балалар өлімінің жартысына жуығы жеткіліксіз тамақтану салдарынан болады. Тамаққа жарымау жеткілікті тамақтану мен медициналық қызмет көрсетудің жетіспеушілігі, сондай-ақ қауіпсіз су мен санитарлық қызметтердің жоқтығы тәрізді факторлардың байланысуы салдарынан пайда болады. Жүктілік кезінде тамаққа жарымау балалардың өліміне әкеліп соқтырмай, сонымен де психикалық және дене бұзылыстарын, созылмалы ауруларды, сонымен қатар әлсіз иммундық жүйесін және әлсіз бала туушылық денсаулығын қоса алғанда ұзақ мерзімді зардаптарды тудырады. «Нөлдік аштық» бағдарламасы өсуінде іркіліс бар екі жастағы балалардың санын нөлдік деңгейге дейін жеткізуді қарастырады. 1990 жылдармен салыстырсақ, ол жылдары әрбір төртінші сәбидің жеткіліксіз салмағы болған, ал бүгінде төмен салмақ жеті баланың бірінде байқалады.

Қазақстанда 5 жасқа дейінгі балалардың жай-күйі келесі деректермен сипатталады (1 кесте).

1 кесте – 5 жасқа дейінгі балалардың тамақтануының жай-күйі*

пайызбен

	2006 жылдың МИКЗ 3	2010-2011 жылдардың МИКЗ 4	2015 жылдың МИКЗ 5
Жеткіліксіз салмақтың таралуы, соның ішінде:			
орташа және күшті деңгей	4,0	3,7	2,0
күшті деңгей	0,8	1,2	0,3
Өсуде артта қалушылықтың таралуы, соның ішінде:			
орташа және күшті деңгей	12,8	13,1	8,0
күшті деңгей	4,0	5,4	2,4
Арықтаудың таралуы, соның ішінде:			
орташа және күшті деңгей	3,8	4,1	3,1
күшті деңгей	1,0	1,7	1,1
Артық салмақтың таралуы	11,3	13,3	9,3

* Мульти-индикаторлық кластерлік зерттеу деректері негізінде.

Бұған қоса тамақтану мәзірі уақыт өте келе көптеген факторлардың әсерінен және олардың өзара әрекеттесуінен өзгеріске ұшырап отырады. Сол себепті әр түрлі, теңгерімді және салауатты тамақтануға мүмкіндік беретін азық-түлік жүйелерін қосқандағы салауатты тамақтандыру үшін қолайлы жағдайларды жасау үшін үкіметті, қоғамды және жеке секторды қоса алғанда

көптеген секторлар мен мүдделі тараптардың қатысуын талап етеді.

2 кестеде тамақтану өнімдерін тұтынудың ұтымды орташа жан басына шаққандағы нормалары, БҰҰ-ның Денсаулық сақтау ұйымымен ұсынылған нормалар, тамақтану өнімдерін тұтынудың мейлінше аз нормалары берілген. Нақты тұтынуға натуралды көрсеткіштермен жоғарыда аталған нормаларға пайызбен талдау жасалынды.

2 кесте – Тамақтану өнімдерін тұтынудың нормалары

Тамақтану өнімінің түрі, жылына кг	Тамақтану өнімдерін тұтынудың ұтымды орташа жан басына шаққандағы нормалары	БҰҰ-ның ДСҰ ұсынған нормалары	Мейлінше аз нормалар	Нақты тұтыну			
				Натуралды көрсеткіштермен	нормаларына %-бен	БҰҰ-ның ДСҰ нормалары, %-бен	Мейлінше аз нормалар, %-бен
Ет және ет өнімдері	78,4	70,1	50,5	73,2	93,3	104,4	145,0
Сүт және сүтке есептегендегі сүт өнімдері	301	359,9	204,2	235,2	78,1	65,3	115,2
Нан және нан өнімдері	109	120,5	109	130,8	120,0	108,5	120,0
Картоп	100	96,7	95	48,0	48,0	49,6	50,5
Қант	33	36,5	18	40,8	123,6	111,7	226,6
Өсімдік майы	12	13,1	7	19,2	160,0	146,6	274,2
Көкөністер	149	140,3	110	88,8	59,6	63,3	80,7
Жемістер	132	95	22	61,2	46,4	64,4	278,2
Балық және балық өнімдері	14	8,3	8,4	10,8	77,2	130,1	128,5
Тұз	1,5	3,0	2,19				
Ескерту: [5] және [6] деректері бойынша автормен құрастырылды							

Ауыл және қала тұрғындарының тұтынуларын талдаудан ауылдықтардың қалалықтардан нашар тамақтанатынын көруге болады, мұнда ең үлкен алшақтықты нан және нан өнімдерін, етті, шұжық өнімдерін тұтынудан көруге болады. Сонымен қатар қой етін және шошқа етін тұтыну қалалықтарға қарағанда ауылдық тұрғындарда жоғарырақ екенін атап өтуге керек, бұл ауыл тұрғындарында жеке қосалқы шаруашылықтарының болуымен сипатталады. Көкөністерді, картопты, қантты, балықты тұтыну бір деңгейде тұр (3 кесте).

Үй шаруашылықтарын іріктеп зерттеу деректері бойынша 2016 жылы тағамдық депривация деңгейі немесе тамақтану калориялығы мейлінше аз жеткілікті деңгейден төмен тұрған тұрғындар үлесі 2,7%-ды құрады.

Тұрғындардың тұтынған тамақтану өнімдерінің энергиялық құндылығы 2016 жылы орташа жас басына шаққанда күніне 3142 ккалды құрады (4 кесте).

Тұрғындардың тұтынған тамақтану өнімдерінің химиялық құрамын қарасты-

ратын болсақ, құрамында майлар бар (ет, ет өнімдері, балықтың майлы сұрыптары) өнімдерді қалада көбірек тұтынатындығын, ал ауылдық елдімекенде көміртектен бай (жармалық дақылдар, макарондар, нандар және т.с.с.) тағамдар қолданылатындығын атап өтуге болады. Бұл осы өнімдердің қала мен ауылдағы құны мен қолжетерлігін салыстыру кезіндегі айырмашылыққа байланысты болады.

Бірақ та салауатты тамақтану ережелеріне сәйкес тамақтанудың калориялығы шығындалатын энергиямен теңестірілуі тиіс екендігін ескеру қажет.

Майларды тұтыну кезінде артық салмақ қосып алмау үшін олар барлық келіп түсетін энергияның 30%-ынан аспайтындай болуы тиіс және қаныққан майлардан қанықпаған майларға көшумен, мәзірден өндірістік трансмайларды алып тастаумен жүзеге асырылуы тиіс.

Салауатты тамақтандыруды қамтамасыз ету мақсатында тамақтандыру өнімдерін тұтынуды қарастыра отырып, біз жиі

[illegible]

(сонымен бірге екіншілік темекі түтінінің әсер етуі зардаптарынан), және болжам бойынша болашақта бұл сан айтарлықтай өсуі мүмкін.

Тағамдық өнімдердің атауы	Барлық халық		Тұратындар:			
			қалалық елдімекенде		ауылдық елдімекенде	
	2015	2016	2015	2016	2015	2016
Бидай наны	55,0	56,2	48,3	48,8	63,7	65,9
Бидай ұны	24,0	24,7	21,8	22,9	27,0	27,1
Күріш	15,7	15,4	14,8	14,6	17,0	16,5
Макарон өнімдері	24,2	23,7	20,2	20,1	29,3	28,4
Картоп	48,5	48,6	48,7	49,1	48,2	47,9
Көкөніс	90,2	89,3	90,4	89,3	89,9	89,3
Бақша өнімдерін қосқандағы жемістер мен жидектер	64,4	61,4	69,4	63,9	57,8	58,0
Сиыр еті	25,0	24,5	27,0	26,5	22,4	21,9
Қой еті	6,9	6,8	2,9	2,6	12,2	12,3
Шошқа еті	3,1	3,0	3,0	2,9	3,2	3,2
Құс еті	15,7	14,8	16,9	16,2	13,5	13,0
Шұжық өнімдері, ысталған еттер	8,3	8,3	9,6	9,4	6,6	6,7
Тұтас сүт, л	46,2	45,5	43,1	43,3	50,3	48,4
Қаймақ	4,6	4,9	5,0	5,3	4,1	4,4
Қант	21,5	20,7	21,2	20,3	21,9	21,3
Балық және балық консервілері	11,1	10,7	11,3	10,7	11,0	10,7
Жұмыртқа, дана	164,0	164,7	180,9	179,7	141,8	144,8
Шәй	2,4	2,4	2,3	2,3	2,5	2,5
Дереккөз мәліметтері бойынша құрастырылды [қараңыз 6].						

	Тұрғындардың тұтынған тамақтану өнімдерінің энергиялық құндылығы, ккал	Энергиялық құндылықтарға мейлінше аз қажеттіліктер, ккал	Тамақтану калориялығы мейлінше аз жеткілікті деңгейден төмен тұрғындардың үлесі, %	Тұрғындардың бір күндік мәзірінде тұтынылған тамақтану өнімдерінің тағамдық заттарының құрамы, %		
				ақуыздар	майлар	көмір-тектер
ҚР, соның ішінде:	3142	1819	2,7	12,5	4,0	53,0
Қалалық елдімекен	3092	1824	2,8	12,7	35,4	51,9
Ауылдық елдімекен	3209	1813	2,1	12,2	32,3	55,5
Ескерту: [қараңыз 6] деректері бойынша автормен құрастырылды						

деректер бойынша ағымдағы жылдың 9 айы ішінде ішкі нарықта 15,4 млрд сигарета мен папирос сатылды [қараңыз 6]. Сигарета мен папиросы тұтынудың төмендеу себептеріне талдау жүргізушілер темекі шегуге қарсы күрес ретінде ҚР Заңының қатаңдауын жатқызуда, Қазақстан 10 жыл бойы Бүкіл-әлемдік денсаулық сақтау одағының темекіге қарсы күрес бойынша Негіздемелік конвенцияның қағидаларын ұстануда.

БДО деректері бойынша салауатты мәзірге күніне 400 г жемістер мен көкөністер кіреді, картоп кірмейді, дені сау дене массасы бар адам үшін 50 г қант кіреді, мұнда салауатты мәзірдің құрамына өндірістік трансмайлардың кірмейтіндігін ескере отырып, майлар жиынтық энергияның 30%-ынан кем мөлшерде құрауы тиіс екендігін атап өту қажет. Көптеген адамдар натрийдің шамадан тыс көп мөлшерін тұз түрінде (күніне 9-12 г тұз) қолданып, калийді жеткіліксіз мөлшерде қолданады. Егер де күніне 5 г-нан кем ұсынылатын мөлшерде тұзды тұтынуды қысқартқан жағдайда 1,7 миллион өлім-жітім жағдайының алдын алуға болатын болады. Тұзды күніне 5 г-нан кем мөлшерде шектеп пайдалану гипертониясының алдын алуға жағдай туғызады және ересек адамдарда жүрек ауруларын және инсульт қаупін төмендетеді. БДО мүше елдері тұзды қолдануды 30%-ға қысқартуға келісті және 2025 жылдың соңына қарай ересек адамдар, жасөспірімдер мен балалар арасында диабет пен семіздіктің артуын тоқтатуға келісім жасасты. Сауықтыру әсерін алу үшін жалпы келіп түсетін энергияның 10%-ынан кем мөлшерде ағзаға еркін қанттардың келіп түсуі ұсынылады, ал ол егер жалпы энергияның 5%-ынан кем мөлшерде болса, онда тіпті құба-құп болады [қараңыз 4].

Жыл сайын натрийді/тұзды шектен тыс пайдалану салдарынан 4,1 млн адам қайтыс болады. Ішімдікті пайдалану нәтижесінде бір жылда қайтыс болатын 3,3 млн адамның жартысынан астамы жұқпалы емес аурулардан, соның ішінде обыр ауруларынан қайтыс болады. Бір жылдағы өлімжітімнің 1,6 млн жағдайы дене белсенділігінің жеткіліксіз болуына байланысты орын алады.

Қазақстанда 4,1 г мөлшерде тұзды пайдалану нормасы белгіленген, ол БДО ұсынған 5 г мөлшерінен де төмен. Ақуыз көздерінің арақатынасы БДО ұсыныстарына сәйкес келмейді, оларға сәйкес ақуыздардың 50%-ы өсімдікті ақуыздар болуы тиіс. Өсімдікті ақуыз бұршақтарда, саңырауқұлақтарда, дәнді дақылдарда болады. Бізде бұршақтарды тұтынудың нормалары бар, бірақ нақты тұтыну статистикасы жоқ.

«БДО-ның Тамақтану, дене белсенділігі және денсаулық жөніндегі ауқымды стратегиясына», «2013-2020 жж. арналған Жұқпалы емес аурулардың алдын алу және олармен күрес жөніндегі ауқымды іс-қимылдар жоспарына» сәйкес аналар мен емшектегі және сәби жастағы балалардың тамақтануы саласындағы қызметінің барлығын қамти отырып жүзеге асыру жос-

пары әлем елдеріндегі толыққанды емес тамақтануды жеңуге бағытталуы тиіс [7-9].

Біздің елімізге тағамдық өнімдердің қауіпсіздігі мен сапасын реттейтін тиісті нормативті-құқықтық базаны құру бойынша шаралар қажет. Сонымен қатар агрохимикаттарды орнымен пайдалану, тұтынушылар үшін ақпараттың сапасын арттыра отырып, жетілдіру қажет. Денсаулық сақтау жүйесі жан-жақты медициналық қызметті барлығына көрсетуде қолжетімділікті қамтамасыз етуі тиіс, салауатты өмір салтына үгіт-насихат жүргізуді және аурулардың алдын алуды, емдеуді және сауықтыруды қарастырады, тамақтану аймағындағы саясат халықтың осал топтарына бағытталуы тиіс.

Тамақтану саласындағы жүргізілген кең ауқымды зерттеулер тамақтану өнімдерін сандық жағынан тұтынудың нормаларын жасауға ғана емес, өнімдердің құрамын ақуызбен және дәрумендік қосымшалармен молайту есебінен олардың биологиялық құндылықтарын арттыруға және дәстүрлі емес шикізатты пайдалануға бағытталды.

Осы зерттеулердің нәтижесінде тамақтану өнімдері өндірісінде қалдықсыз технология (сарысудан, сары майдан (пахта) алынатын өнімдер, бұршақты дақылдардың тұқымдарын қолдану және т.б.) кеңінен таралды, олардың міндеті азық-түлік пен дәстүрлі азық-түлік шикізатының жетіспеушілігі мәселелерін шешу, сонымен қатар қолдағы мүмкіндіктерді барынша пайдалана отырып, тұрғындардың денсаулығын сақтау мен нығайту болды. Осы ережелерден шыға отырып, тамақтану өнімдерін тұтыну нормалары болып «нақты өнімдермен жабылатын қажеттіліктер» түсініле бастады.

Тұжырымдар. Салауатты тамақтану үшін қолайлы жағдайлар жасауда орталық рөлді үкіметтер атқарады, олар халыққа салауатты тамақтануды қабылдауға және оны сақтауға мүмкіндік береді.

Сауда, тамақ өнеркәсібі және ауыл шаруашылығы саласында салауатты тамақтануға қолдау көрсету және тұрғындардың денсаулығын қорғау үшін шаралар қарастырылған ұлттық саясатты жасау қажет. Бұл шаралар жемістер мен көкөністерді, қаныққан майлар мен еркін қанттардан тұратын қайта өңделген тағамдық өнімдерді өндіру, пайдалану мен сату үшін ынталандырмаларды күшейтуді көздейді. Тамақтану өнімдерінің құрамын тұздарды, майларды төмендету мақсатында өзгерту бойынша, салауатты тамақтану тәжірибесіне жағдай жасайтын стандарттарды қолдану бойынша шараларды жүзеге асырады. Салауатты өнімдердің бар

болуын және бағалық қолжетімділігін қамтамасыз етуге мүмкіндік беретін маркетинг, салық салу, субсидияларға қатысты реттеуші және ерікті құралдарды, БДО ұсыныстарын пайдаланады.

Тамақтану өнімдеріне тұтынушылардың сауатты сұранысын олардың сауатты тамақтануға қатысында хабардарлығын жоғарылату есебінен қалыптастыру, алғашқы медицина-санитарлық қызмет көрсету аясында тамақтану мен мәзір мәселелері бойынша кеңес беру қажет.

Емшектегі және сәби жастағы балаларды тамақтандырудың тиісті тәжірибесін ұсыну: медициналық мекемелерде және жергілікті қауымдастықтарда, сонымен қатар Ауруханаларда емшек сүтімен тамақтандыру үшін қолайлы жағдайлар жасау жөніндегі бастама аясында емшек сүтімен тамақтандыруға қолдау көрсету.

Әдебиеттер тізімі

1 Молдашев А.Б. АПК Казахстана: проблемы развития и поиск их решения// Проблемы агрорынка.- 2016.- № 3.-С. 7-13.

2 Никитина Г.А. Проблемы и пути обеспечения продовольственной независимости Республики Казахстан// Проблемы агрорынка.- 2016.- № 1.-С. 15-22.

3 Аюлов А.М., Кожаметова Г.А., Есмагулова Н.Д. Развитие пищевой и перерабатывающей промышленности Республики Казахстан// Проблемы агрорынка.- 2016.- № 1.-С.78-83.

4 Официальный сайт ООН. [Электронный ресурс].-2017.-URL: <http://www.un.org/ru/sections/issues-depth/food/index.html> (дата обращения: 07.01. 2018).

5 Приказ Министра национальной экономики Республики Казахстан от 9 декабря 2016 года № 503 Об утверждении научно обоснованных физиологических норм потребления продуктов питания [Электронный ресурс].- 2017.- URL: https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=34926220 (дата обращения: 07.01. 2018).

6 Официальные статистические данные Комитета по статистике Министерства национальной экономики Республики Казахстан [Электронный ресурс].-2017.-URL: <http://www.stat.gov.kz> (дата обращения: 07.01. 2018).

7 Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. [Электронный ресурс]. - 2017.-URL: <http://www.who.int/publications/list/924159222/ru/> (дата обращения: 07.01. 2018).

8 Глобальный план действий по профилактике неинфекционных заболеваний и

борьбе с ними на 2013-2020 гг. [Электронный ресурс].- 2017. - URL: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/5/9789244506233rus.pdf> (дата обращения: 07.01. 2018).

9 Комплексный план осуществления действий в области питания матерей, а также детей грудного и раннего возраста. [Электронный ресурс].-2017.-URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/113048/6/WHO_NMH_NHD_14.1_rus.pdf. (дата обращения: 07.01. 2018).

Әдебиеттер тізімі

1 Moldashev A.B. APK Kazahstana: problemy razvitiya i poisk ih resheniya// Problemy agrorynka.- 2016.- № 3.-С. 7-13.

2 Nikitina G.A. Problemy i puti obespecheniya prodovol'stvennoj nezavisimosti Respubliki Kazahstan// Problemy agrorynka.- 2016.- № 1.-С. 15-22.

3 Ajulov A.M., Kozhahmetova G.A., Esma-gulova N.D. Razvitie pishhevoj i pererabatyvayushhej promyshlennosti Respubliki Kazahstan//Problemy agrorynka.- 2016.- №1.-С.78-83.

4 Oficial'nyj sajt OON. [Jelektronnyj resurs].-2017.-URL: <http://www.un.org/ru/sections/issues-depth/food/index.html> (data obrashheniya: 07.01. 2018).

5 Prikaz Ministra nacional'noj jekonomiki Respubliki Kazahstan ot 9 dekabrya 2016 goda № 503 Ob utverzhdenii nauchno obosnovannyh fiziologicheskikh norm potreblenija produktov pitaniya [Jelektronnyj resurs].-2017.-URL: https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=34926220 (data obrashheniya: 07.01. 2018).

6 Oficial'nye statisticheskie dannye Komiteta po statistike Ministerstva nacional'noj jekonomiki Respubliki Kazahstan [Jelektronnyj resurs].-2017.-URL: <http://www.stat.gov.kz> (data obrashheniya: 07.01. 2018).

7 Global'naja strategija po pitaniyu, fizicheskoy aktivnosti i zdorov'ju. [Jelektronnyj resurs].-2017.-URL: <http://www.who.int/publications/list/924159222/ru/> (data obrashheniya: 07.01. 2018).

8 Global'nyj plan dejstvij po profilaktike neinfekcionnyh zabolevanij i bor'be s nimi na 2013-2020 gg. [Jelektronnyj resurs].-2017.-URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/5/9789244506233_rus.pdf. (data obrashheniya: 07.01.2018).

9 Kompleksnyj plan osushhestvleniya dejstvij v oblasti pitaniya materej, a takzhe detej grudnogo i rannego vozrasta. [Jelektronnyj resurs].-2017.- URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/113048/6/WHO_NMH_NHD_14.1_rus.pdf. (data obrashheniya: 07.01. 2018).