

# СЕМЕЙ МЕМЛЕКЕТТІК МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ ТАҒАМТАНУ ЖӘНЕ ГИГИЕНАЛЫҚ ПӘНДЕР КАФЕДРАСЫ

СӨ

Ж

**Тақырыбы:** Жеке адам тамақтануы мен халықтың ұйымдастырылған топтары тамақтануының ұйымдастырылуын және оның құндылығын медициналық бақылау.

Орындады: Маутказина А.

ЖМФ 320 топ

Тексерді: Хамитов Е.А.

2016 жыл

# ЖОСПАР

I Кіріспе

□ Тамақтану

II Негізгі бөлім

□ Жеке тамақтану

□ Халықтық тамақтану

III Қорытынды

IV Әдебиет тізімі

# *КІРІСПЕ*

Тамақтану – ағзаның маңызды физиологиялық сұранысы, ол негізгі функцияларды: өсу, жетілу және жұмыс қабілетінің белсенділігін арттыруды қолдауға және қамтамасыз етуге бағытталады.

Тиімді тамақтану – ағзаның энергетикалық, пластикалық және басқа сұранысын қанағаттандыратын, зат алмасудың қажет деңгейін қамтамасыз ететін тамақтану.

# *НЕГІЗГІ БӨЛІМ*

Үйлесімді тамақтану – адамның тамағының құрамындағы барлық тағамдық, биологиялық белсенді заттардың ең тиімді арақатынаста болуы және олар адам ағзасына ең жоғары пайдалы әсерін тигізетін тамақтану.

Үйлесімді тамақтану тағамдық заттар мен биологиялық белсенді заттар саны мен сапа жағынан да тиімді байланыста болуы керек, олар ақуыз, май, көмірсу, витаминдер мен минералды заттар.

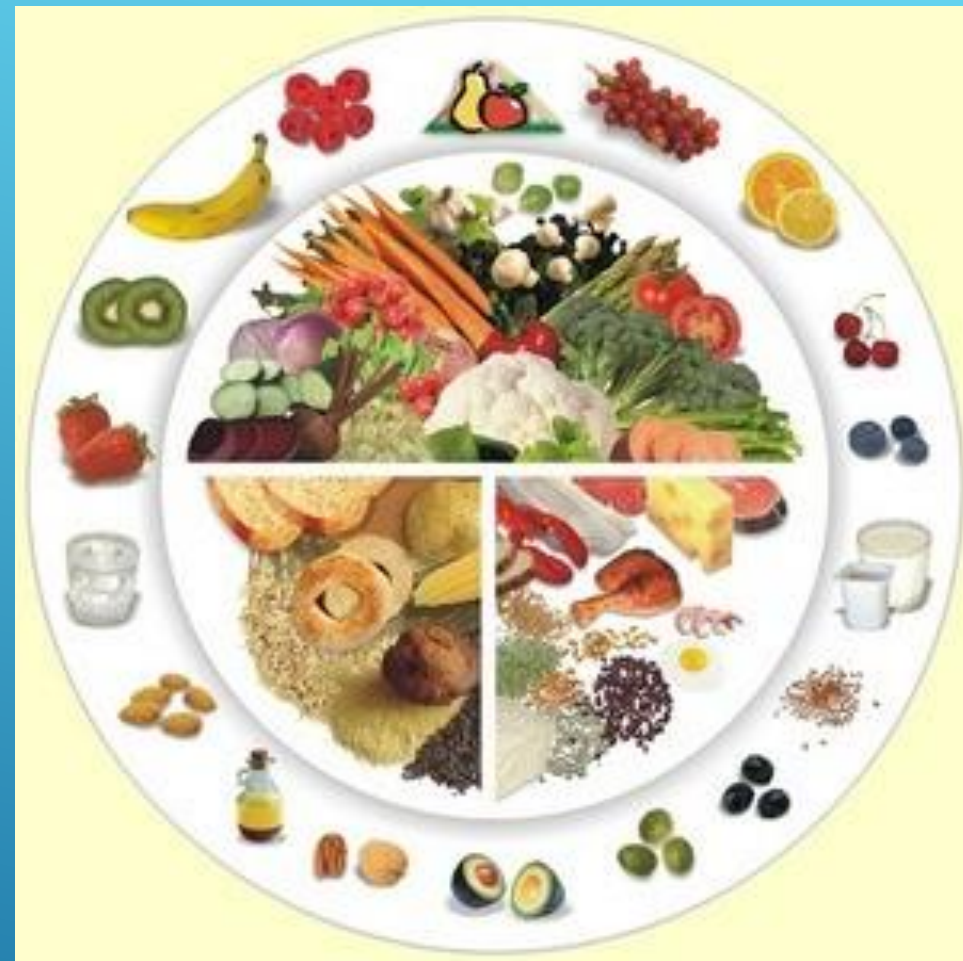
## *Тамақтануға қойылатын гигиеналық талаптар:*

- ✓ Колориялылығы жеткілікті болуы керек, яғни ағзаның энергия шығынын өтуі керек
- ✓ Құрамында барлық құнды заттар болу керек және олардың бір бірімен қатынасы оптималды болу керек
- ✓ Тәбетті шақыруы және тойыну сезімін тудыру керек
- ✓ Жеңіл және жақсы сіңірілуі керек, ағзаның ферментативті жүйесіне сай болу керек
- ✓ Сыртқы түрі, иісі және дәмі жағымды болу керек
- ✓ Жеткілікті мөлшерде клетчатка болуы керек (10% кем емес)
- ✓ Эпидемиологиялық және рационалды тұрғыдан зиянсыз болуы керек.

Тамақтанудың физиологиялық нормасын, сау адамның және ауру адамның тамақтық үлесін құрастыру, сонымен қатар жаңа тағамдарды жасау үйлесімді тамақтану іліміне негізделген.

Тамақ құрамындағы ақуыздың, майдың және көмірсулардың арақатынасы 1:1,2:4,6 болады.

Тағамдық заттардың энергиялық құндылығы ақуыз 11-14%, май 33% және көмірсу 53-56% болуы керек.



Тағамдық заттарға деген қажеттілік және энергия мөлшері адамның жасына, жынысына және жұмысына байланысты ұсынылады.

Жұмысқа жарамды топтар арасында физиологиялық қажеттілікті анықтау, олардың жұмысының қарқындылығына, тәуліктік энергия жұмсалуына, жұмыс барысының жүйке жүйесіне әсеріне және тб ерекшеліктеріне байланысты 5 топқа бөлді.

- I.Негізінен ой еңбегімен айналысатын адамдар: өндіріс және кәсіпорын басшылары, медицина қызметкерлері, мұғалім, тәрбиешілер, ғылым қызметкерлері;
- II.Жеңіл дене еңбегімен айналысатын қызметкерлер: инженерлік техникалық қызметкерлер, автоматтандырылған процестерде жұмыс істейтін қызметкерлер, агроном, тігінші, халыққа қызмет көрсету саласының қызметкерлері, бапкерлер және тб.;
- III.Орташа ауыр жұмыс істейтіндер: слесарь, станокта жұмыс істейтін, химиктер, тамақ өнеркәсібі саласының қызметкерлері, машинистер, бригадирлер және тб.;
- IV.Ауыр дене еңбегімен айналысатын қызметкерлер: құрылысшы, ауыл шаруашылық қызметкері, механизатор, газ және мұнай өнеркәсібінің қызметкерлері, металлургтер және тб.;
- V.Өте ауыр дене еңбегімен айналысатын қызметкерлер: тау кең қызметкерлері, шахмер, ағаш ұсталары, жүк тиеушілер және тб.

Энергия сұранысты анықтаған кезде еңбекке жарамды ересек адамдарды жасына қарай 3 категорияларға бөлді.

1.18- 29 жас

2.30- 39 жас

3.40- 59 жас

Энергияға деген қажеттілікті анықтаған кезде 18- 60 жас аралығындағы орташа салмағы ер адамдар үшін 70 кг, әйел адамдар үшін 60 кг энергияға деген қажеттілік адамның 1 кг салмағына есептеледі.



Группа	Коэффициент физической активности	Возраст, годы	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
				общее количество	в т.ч. животные		
<i>Мужчины</i>							
I	1,4	18—29	2450	72	40	81	358
		30—39	2300	68	37	77	335
		40—59	2100	65	36	70	303
II	1,6	18—29	2800	80	44	93	411
		30—39	2650	77	42	88	387
		40—59	2500	72	40	83	366
III	1,9	18—29	3300	94	52	110	484
		30—39	3150	89	49	105	462
		40—59	2950	84	46	98	432
IV	2,2	18—29	3850	108	59	128	565
		30—39	3600	102	56	120	528
		40—59	3400	96	53	113	499
V	2,5	18—29	4200	117	64	154	586
		30—39	3950	111	61	144	550
		40—59	3750	104	57	137	524
<i>Женщины</i>							
I	1,4	18—29	2000	61	34	67	289
		30—39	1900	59	33	63	274
		40—59	1800	58	32	60	257
II	1,6	18—29	2200	66	36	73	318
		30—39	2150	65	36	72	311
		40—59	2100	63	35	70	305
III	1,9	18—29	2600	76	42	87	378
		30—39	2500	74	41	85	372
		40—59	2500	72	40	83	366
IV	2,2	18—29	3050	87	48	102	462
		30—39	2950	84	46	98	432
		40—59	2850				417

Тамақтанудың әлеуметтік- экономикалық негізін зерттеу тамақтануды жүйелендіруге, шаралар ұсынуға, тамақ өнеркәсібінің жеке түрлерінің жіктелуіне және жалпы тағамдарды өндіруді объективті түрде жобалауға әсерін тигізеді.

Ұжымдық тамақтануын зерттеу есептеу және зертханалық әдістерімен анықталады.

Халықтың тамақтануын бақылау әдістері:

- Балансты
- Бюджеттік
- Анкеталық
- Өлшеу
- Сұрау өлшеу
- Мәзір жіктемесі бойынша
- Тағам статусы бойынша (клиникалық әдіс)
- Ауруы бойынша
- Зертханалық.



*Балансты әдістің* көмегімен халық пайдаланатын және тасымалданатын тағамның көлемі бойынша мемлекеттік статистикалық есеп негізінде халықтың тамақтану деңгейін анықтайды.

*Бюджеттік* тамақтануға шығындалатын отбасының бюджетін және қаражатын зерттеу негізінде тамақтануға баға беруге мүмкіндік береді.

Балансты және бюджеттік әдістер мемлекеттің статистикалық мекемелері мен жоспарлау бөлімінде әлеуметтік- экономикалық тамақтану мәселесін шешеді.

*Анкеталық әдіс* кезінде зерттеуші адам тамақтану тәртібі, тағамның аты, үйде пайдаланылатын азық- түліктің мөлшері мен ассортименті көрсетілген сұрақтарға жауап береді. Зерттелуші өзі толтырса пассивті, ал арнайы маман толтырса активті деп бөлінеді.

*Өлшеу әдісі* тағам жасауға кететін азық- түліктерді, қалдықтарды, дайын тағамды және тағам қалдықтарын өлшеуге, одан кейін салмақ, энергетикалық құндылығын және тәуліктік рационындағы негізгі тағам заттарын есептеуге негізделген. Өлшеу әдісі белгілі бір ұжым үшін тағам жасауға арналған азық түліктің салмағын өлшеуде пайдалынады.

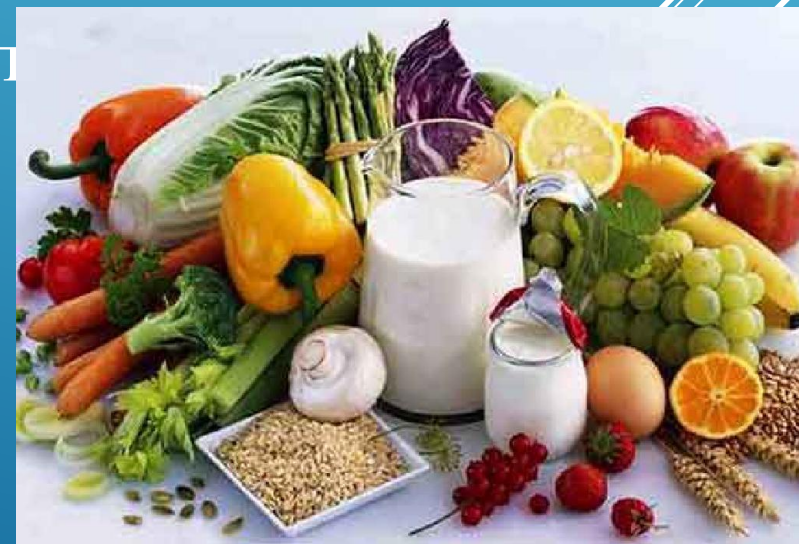
Анкеталық, өлшеу және сұрау өлшеу әдістері отбасылық және жеке тамақтануды гигиеналық бағалау үшін пайданылады.

Қоғамдық тамақтануда (бала бақшалар, балалар үйі, мектеп- интернаттар, емханалар, өндірістік және шаруашылық жұмысшыларының жеке топтары және тб) толық тәуліктік рационды қабылдайдын ұйымдастырылған ұжымдарда толық құнды тамақтануға бақылауды *мәзір бойынша есептеу әдісі* бойынша жүргізіледі.

Мәзір жіктеме әр күнге жасалады. Онда дайын тағамдар түрлері, оның құрамына кіретін негізгі тағамдық заттардың мөлшері, энергетикалық құндылығы және химиялық құрамы көрсетіледі.

*Күнделікті тамақ рационын талдау барысында келесі жағдайларға көңіл аудару қажет:*

- Макарон немесе ұннан жасалған азықтық заттардың, жармалардың жиі қайталанбауы
- Гарнир немесе салаттар түрінде көкөністердің жиі қолданылуы
- Жұмыртқа, сүт және сүт тағамдарының қолданылуы
- Қолданылатын тағамдық заттардың бір біріне үйлесімділігі



Тамақтануды зерттеудің ең нақты әдісі – *зертханалық әдіс*.

Лабораториялық әдіс дайын тағамдардың калориялығын химиялық анықтауға және олардағы негізгі тағамдық заттардың құрамына негізделген.

Лабораториялық әдіс тамақтану мәселесін ғылыми зерттеу жүргізуде пайдаланылады.



*Тағам статусы* – тамақтанудың толық құндылығының белгілі дәрежесін көрсететін адам денсаулығы жағдайының көрсеткіші.

Тағам статусын бағалау үшін антропометриялық мәліметтерді (бойы, салмағы, тері асты май қабаты қалыңдығы), клиникалық тексеру, биохимиялық (белок, липид, глюкоза, минералды алмасуының көрсеткіші) және функционалды зерттеулердің мәліметтері қолданылады.





Тағам  
статусы

Қалыпты

Оптималд  
ы

Мөлшерде  
н артық

Жеткіліксі  
з

# ҚОРЫТЫНДЫ

«Жақсы тамақтану халық денсаулығының негізі, ол ағзаның ауру тудыратын әсерлерге қарсы тұруын жоғарлатады, халықтың дене және ақыл- ой дамуы, еңбекке қабілеті және соғысу күші соған байланысты»-  
Г.В. Хлопин

# ӘДЕБИЕТ ТІЗІМІ

1. Торгаутов Б.К., Сералиева М.Ш. «Жалпы гигиена». Шымкент, 2011ж.
2. Токанова Ш.Е., Жандаулетова М.Б. «Жалпы гигиена». Алматы, 2013ж.
3. Большаков А.М. «Жалпы гигиена». Мәскеу, 2014ж.