

**Т.А. ЖУМАКОВА, З.С. АБИШЕВА, Ұ.Б. ИСКАКОВА,  
Т.М. ИСМАГУЛОВА, М.С. ЖУРУНОВА**

*Қазақ Ұлттық медицина университеті, Валеология модулі*

**ҚАЗҰМУ-НИҢ БАСТАПҚЫ КУРС СТУДЕНТТЕРІНІҢ «ҰТЫМДЫ ТАМАҚТАНУ» ТУРАЛЫ ХАБАРДАРДЫЛЫҒЫН ТАЛДАУ.  
«НАДО ЕСТЬ НЕ ТО ЧТО ЕСТЬ, А ТО ЧТО НУЖНО ЕСТЬ» (А. ШОПЕНГАУЭР)**

*Бұл жұмыста ҚазҰМУ-нің бастапқы курс студенттерінің ұтымды тамақтану туралы хабардардылығын анықтайтын сауалнама нәтижелері көрсетілген.*

**Түйінді сөздер:** *Ұтымды, үйлесімді тамақтану.*

Адам организмнің энергетикалық және пластикалық қажеттілігі тамақтану арқылы қамтамасыз етіледі. Қоғамдық денсаулық деңгейін, өмір сапасын, ұзақ ғұмыр сүру мен еңбек белсенділігін анықтайтын негізгі факторлар қатарына тиімді тамақтану да жатады.

Заманауи көзқарастарға сүйенсек, әртүрлі аурулардың алдын алуда, иммунитетті жоғарылатуда ұтымды тамақтанудың маңызы үлкен. Сонымен қатар ақыл-ой және физикалық дамуға жағдай тұғызып, организмнің сыртқы орта факторларына қарсы тұру мүмкіндігін арттырады. Сондықтан медициналық мамандығы бар кез келген дәрігер толыққанды тамақтануды ұйымдастыра білуі қажет.

Студент жастардың арасында ауру-сырқаудың өсуі тиімсіз тамақтану және тамақтанудың үйлесімді балансын сақтамауынан болатындығын ғылыми зерттеулер дәлелдеген.

Қазақ Ұлттық Медицина Университетінің студенттерінің «ұтымды тамақтанудың маңызы» туралы қаншалықты хабардар екендігін анықтау үшін жалпы медицина факультеті, бірінші курсының 500 студенттерінен «ұтымды тамақтану тесті» бойынша сауалнама өткізілді.

Тағамдық өнімдерді бағалау 5 баллдық жүйе бойынша жүргізілді. Тамақтану рационында аз мөлшерде болуы тиіс тағамдарға 1 балл, көп мөлшердегілерге – 5 балл қойылады.

Сауалнама нәтижесінде респонденттердің 58%-ы майлы және көмірсу тектес тағамдарға 1 баллдан қойған, өйткені бұл тағамдар рационда аз мөлшерде болу дұрыс деп санайды. Белок тектес тағамдар 4 баллмен бағаланған. Өкінішке орай 35%-ы сүт тағамдарына 3 баллдан қойған. Жемістер мен көкөністердің маңызы, пайдасы туралы білімдерін студенттердің 21%-ы 2 баллмен бағалау арқылы көрсетті. Респонденттердің 25%-ы картоп пен дәнді дақылдарды тамақтанудың негізгі құрамы болуы тиіс деп санайды. Осылайша күнделікті тамақтану рационында тағам өнімдерін тиімді үйлестіру туралы білімдері 21% - 58% құрады.

Респонденттердің 20%-ының күнделікті рационда көкөністер мен жемістердің саны 200-250 гр болу керек деп санайтындығы анықталды.

Сүт өнімдерінің пайдасы мен маңызы туралы сұраққа; студенттердің 35%-ы майсыз және құрамында майлылығы төмен сүт өнімдерін, ал 59%-ы майлылығы жоғары сүт өнімдері денсаулық үшін пайдалы деп тапты. Қалғандары бұл сұраққа жауап беруге қиналды.

Сауалнама жүргізілгендердің 75%-ы тамқты өсімдік майында дайындағанды пайдалы деп санайды. Ал 13%- сары май мен маргаринді таңдады, 4,1%-ы ләжі болса тамақты майсыз дайындауды ұйғарады, қалған респонденттер бұл сұраққа жауап беруге қиналды.

Нанның пайдалылығына қатысты сұраққа жауаптар келесі түрде берілді: 29%-ы күрделі ұнтақталған нанды пайдалы деп тапса, 14%-ы кебек нанын таңдады, 32%-ы ақ нанды, 3%-ы денсаулық үшін тәтті тоқаштар мен торттар пайдалы деп санайды.

Тұздалып кептірілген тағамдардың (шұжық, т.б.) зияны туралы респонденттердің 28%-ы ғана біледі, 54%-ы оларды пайдалы деп санаса, қалғандары бұл сұраққа жауап беруге кінжіледі.

Күнделікті тамақтану рационындағы су мөлшерінің маңызы туралы сұраққа 32%-ы ғана дұрыс жауап берді, қалғандары бұл сұраққа жауап беруге қиналды.

Осылайша алаынған мәліметтердің нәтижесінде, ҚазҰМУ-ң 1 курс студенттерінің «ұтымды да, үйлесімді тамақтану» туралы жеткіліксіз дәрежеде хабардар екендігі айқындалды. ҚазҰМУ-де 1 курс студенттеріне салауатты өмір салты туралы біліммен қаруландыратын «валеология» пәні бар. Бұл пәннің тақырыптық жоспарында «Ұтымды тамақтану, ұтымды тамақтануға байланысты нұсқаулар» тақырыптағы сабақтар қарастырылған. Бұл сабақ барысында студенттер ұтымды тамақтанудың негізгі принциптерімен танысып, тиімді тамақтану бойынша медициналық нұсқаулар құрастыруды үйренеді.

**ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ**

- 1 Х.К. Сәтбаева, З.С. Әбішева, А.Д. Соколов. Валеология – денсаулық туралы ғылым. – Алматы: изд. Эверо. - 2007. –78 с.
- 2 Н. Приходько, М. Лукьяненко. Валеология. Курс лекции. – Алматы: 2002. – 69 с.
- 3 Э.Н. Вайнер. Валеология. Учебник для вузов. – М.: изд. Флинта, 2001. – 144 с.
- 4 Н. Барнард, Д. Рэймонд. Здоровое питание для детей. - Изд.Покет Букс. - 2002. –57 с.

**Т.А. ЖУМАКОВА, З.С. АБИШЕВА, У.Б. ИСКАКОВА,  
Т.М. ИСМАГУЛОВА, М.С. ЖУРУНОВА**

**АНАЛИЗ ИНФОРМИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ КАЗНМУ  
О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ**

**Резюме:** В работе представлены результаты анкетирования студентов младших курсов КазНМУ об информированности их о рациональном питании.

**Ключевые слова:** Рациональное, сбалансированное питание.

**T.A. ZHUMAKOVA, Z.S. ABISHEVA, U.B. ISKAKOVA,**

**T.M. ISMAGULOVA, M.S. ZHURUNOVA**

ANALYSIS OF KNOWLEDGE AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF KAZNMU ABOUT A RATIONAL NUTRITION

**Resume:** In this work are presented the results of questioning among undergraduate students of KAZNMU about their knowledge of a rational nutrition.

**Keywords:** Rational balanced nutrition