



“Оңтүстік Қазақстан Медицина Академиясы”

Гигиена және эпидемиология кафедрасы
Қазақ тағамтану академиясы

СТУДЕНТТЕРДІҢ ТАМАҚТАНУ ЕРЕКШЕЛІГІ МЕН ҰЙЫМДАСТЫРЫЛУЫН БАҒАЛАУ

Сөйлеуші: Ануарбек Б.М

Ғылыми жетекші: Байконсова Л.О.

Kіріспе

Қазіргі жағдайларда тамақтану мәселесі бірқатар себептерге байланысты бірінші орынға шықты, атап айтатын болсақ: экологиялық ортаның бұзылуы, организмге қажетті компоненттердің жеткіліксіз түсуі, дұрыс тамақтанбау, сапасыз азық-түліктерді пайдалану және т.б.

Студент денсаулығы – оның болашағының негізі. Оқу кезеңі барысында тамақтануды дұрыс ұйымдастыру денсаулықты сақтаудағы маңызды факторларға жатады. Студенттердің тамақтануға қарым-қатынасын жақсарту, ұтымды тамақтану арқылы өз денсаулығын қалыптастыруға, оқу және өмір сапасының жоғарылауына, алиментарлық-тәуелді аурулардың төмендеуіне алып келеді.

Өзектілігі

Студенттер арасында тамақтанумен байланысты алиментарлық аурулардың, асқазан-ішек жолдарының аурулардың жоғарылауы жұмыстың өзектілігін арттыруда.

Мақсаты

Студенттердің тамақтану шарттары мен ережелерін, студенттер арасында тамақтанумен байланысты алиментарлық аурулардың алдын алуын талдау. Студенттердің өз пікірлерін тыңдай отырып, қосымша мәліметтер бере отырып, денсаулық құндылығы, дұрыс тамақтану туралы түсініктерін кеңейту. Денсаулықтың адам өміріндегі маңыздылығын түсіндіру. Денсаулықты күтуге, дұрыс тамақтана білуге үйрету.

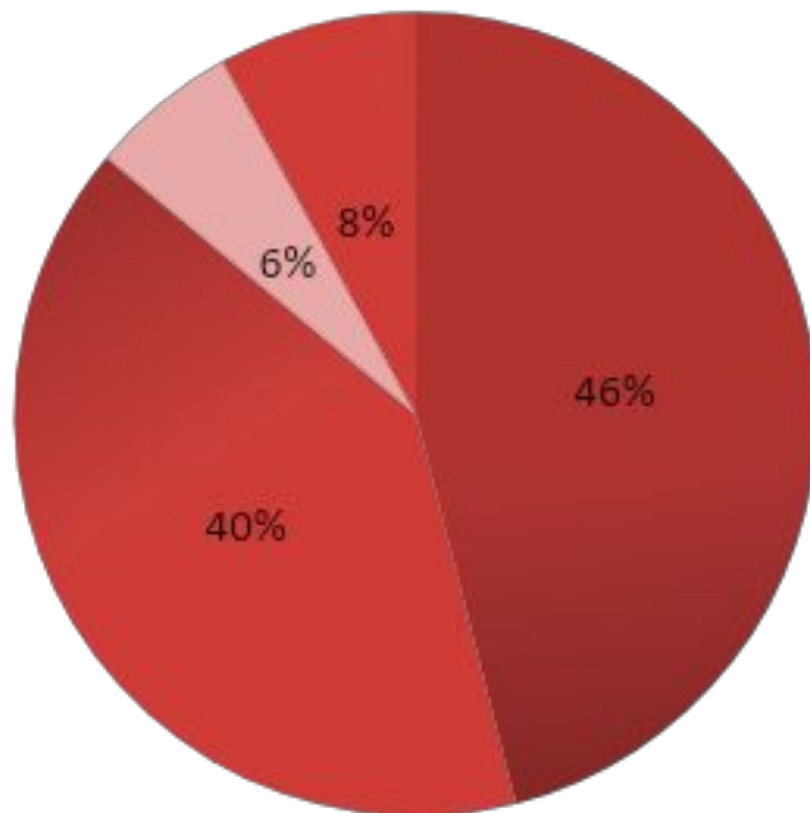
Зерттеу материалдары мен әдістері

Зерттеуге Оңтүстік Қазақстан медицина академиясының «Техникалық және кәсіби білім беру» факультетінің және политехникалық колледжінің 1 және 2-ші курс студенттерінен 200 адам қатысты. Олардың 35 % - ер, 65 %- әйел адамдар. Зерттеуді жүргізу үшін, Қазақ тағамтану академиясымен құрастырылған тамақтануды бағалау бойынша сұрақтар топтамасын қамтитын бірегей сауалнама құрастырылды.

Зерттеу нәтижелері

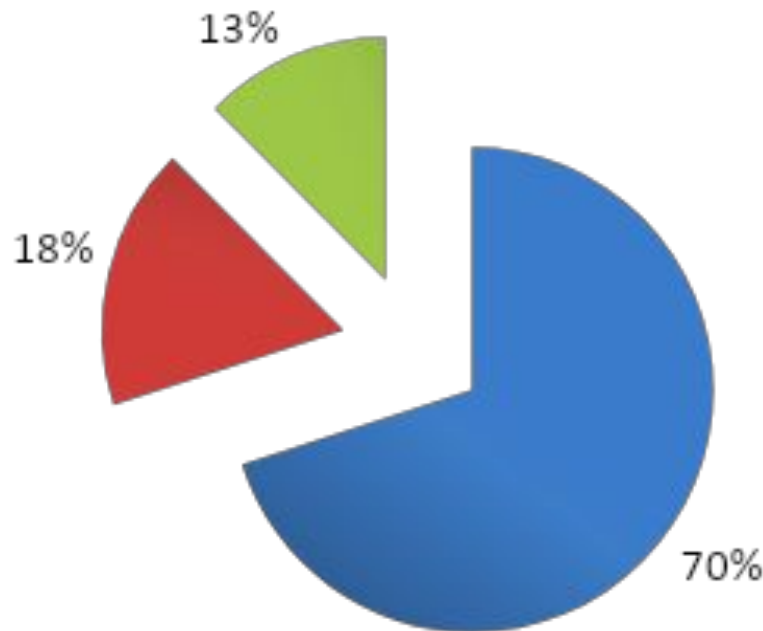
Сауалнама нәтижесі бойынша қатысушылардың 75 %-ның оқу орнына түскеннен кейін тамақтану тәртібінің өзгергенін, соның ішінде 33% толығымен, 42% ішінара, 25% студенттердің тамақтауы өзгеріссіз қалғаны анықталды.

Сіз ыстық тамақты күніне неше рет қабылдайсыз?



■ Күніне 2 рет ■ Күніне 1 рет ■ Аптасына 1-2 рет ■ Мүлде тұтынбайтындар

Түскі асты қайда тамақтанасыз?

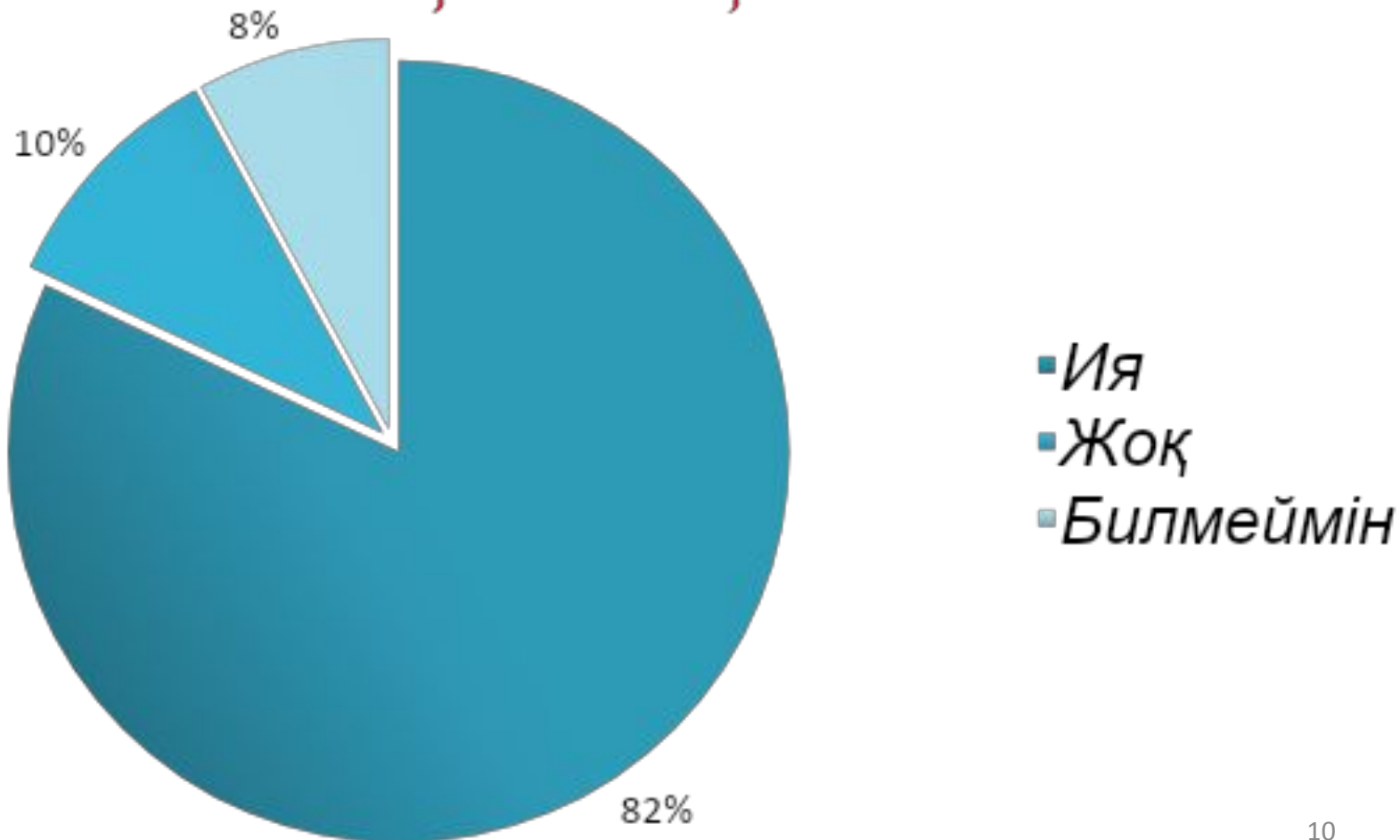


- ❖ Студенттердің басым бөлігі қоғамдық тамақтану орнында түстенсе, 17,5 %-ы жатақханада немесе үйде, ал 12,5%-ы оқу орнының асханасында түстenedі. Уақыт пен қаржыны үнемдеу үшін сауалнама жүргізілгендердің 44,7 % жеңіл тамақтануға - фастфудқа жүгінеді.

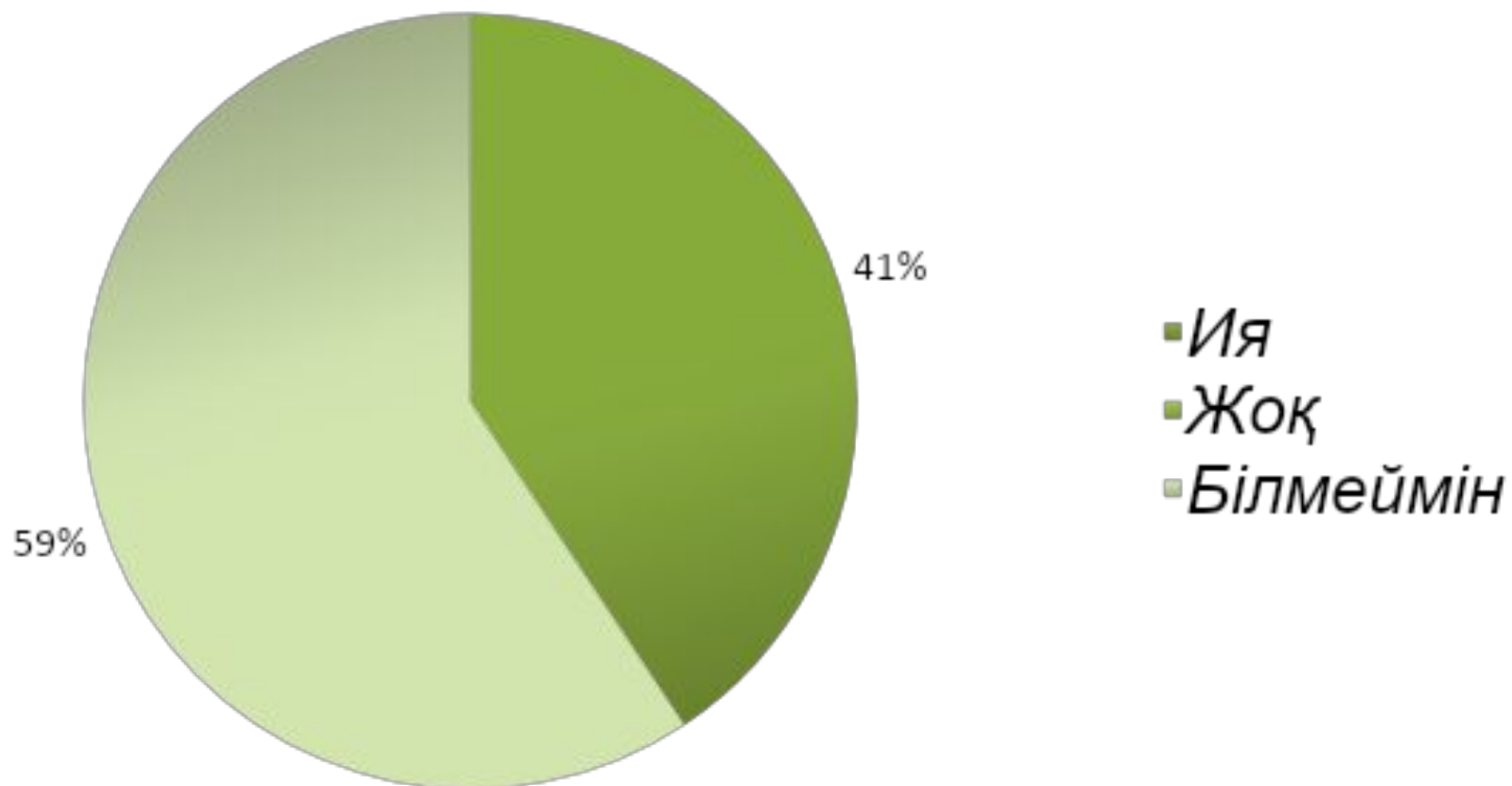
❖ *Тойына тамақтану адам денсаулығына созылмалы ауруларға алып келеді, осыған орай, студенттердің 38 % аптасына бірнеше рет, ал 27 % тәулігіне тойына тамақтанатыны белгілі болды.*

Жүрек-қантамыр жүйесі, қант диабеті, ісік аурулар дұрыс тамақтанбаудан болады ма?

Медициналық колледж



Политехникалық колледж



❖ Энергия мен азық-түлік заттарының қажеттілігі физикалық белсенділікке байланысты дифференцияланады. Ал, ой еңбегімен айналысатындар үшін көбінесе калориясы аз азық-түлік қажет етіледі.



Қорытынды.

Сауалнама нәтижесі бойынша оқу кезеңі барысында студенттердің тамақтану тәртібінің бұзылысына 77% студенттер сабақ кестесінің дұрыс ұйымдастырылмауынан, нәтижесінде тамақтануға уақыттың тапшылығымен, 23%-ы азық-түліктің қымбаттығымен байланыстырады.

Қорыта келе, студенттер ұтымды тамақтану ұстанымдарын біле тұра, басым бөлігі тамақтану тәртібін сақтамайтындығы, яғни оны уақыттың жеткіліксіздігімен және оқу жүктемесінің жүйесіздігімен байланыстырады.

Пайдаланылған әдебиеттер:

- **1.** *Е.С. Малеваная, Д.Б. Кулов, С.С. Айтмагамбетова Ценностные предпочтения и самооценка здоровья студентов-медиков Экология и гигиена.*
- **2.** *Қайырлықызы А., Мокроусова О., Бондарь Ю., Завертнева Е. Оценка состояния фактического питания студентов-иностранцев.*
- **3.** *Тағам гигиенасы : оқу құралы ред. басқ. Т. Ш. Шарманов, құраст. А. Б. Чуенбекова. - ; ҚазҰМУ орт. оқу-әдістемелік кеңесімен бекітілді. - Алматы : Эверо, 2011.*
- **4.** *Сералиева М. Ш. Тағам гигиенасы : оқулық. - Шымкент: Б. ж., 2009.*
- **5.** *Тамақтану гигиенасы : оқу құралы У. И. Кенесариев. – Алматы.*



***Назарларыңызға
рахмет!!!***