



Тамактанууну жакшыртуу жана  
азык-түлүк коопсуздугу үчүн  
жарандык альянс

Scaling Up  
**NUTRITION**

ENGAGE • INSPIRE • INVEST

# ТУУРА ТАМАКТАНУУ УКУГУНА МОНИТОРИНГ ЖҮРГҮЗҮҮ

Тренерлер үчүн колдонмо



**ТАМАКТАНУУНУ ЖАКШЫРТУУ ЖАНА АЗЫК-ТҮЛҮК КООПСУЗДУГУ  
ҮЧҮН ЖАРАНДЫК АЛЪЯНС**

**ТУУРА ТАМАКТАНУУ УКУГУНА МОНИТОРИНГ ЖҮРГҮЗҮҮ  
Тренерлер үчүн колдонмо**

Бишкек-2020

Авторлор:

Журупова Б.К., т.и.к., М. Рыскулбеков атындагы КЭУнун профессору

Нургуль Исраилова, тамактануу боюнча эксперт, тренер

“Туура тамактануу укугуна мониторинг жүргүзүү” колдонмосу “Тамактанууну жакшыртуу жана азык-түлүк коопсуздугу үчүн жарандык альянс” коомдук бирикмесинин тренерлери үчүн иштелип чыкты. Бул колдонмо калктын туура тамактанууга болгон укугун ишке ашыруу үчүн мониторинг жүргүзүүгө жарандык сектордун өкүлдөрүн окутуучу тренерлерди даярдоо максатында иштелип чыкты.

Колдонмодо ар бир адамдын туура тамактанууга болгон укугунун сакталышынын маанилүү экендигине басым жасоо менен тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча негизги түшүнүктөр, учурдагы сунуштамалар, эркектер менен аялдардын, балдар менен чоң кишилердин бирдей укуктарын жана мүмкүнчүлүктөрүн, басмырлабоо принциптерин эске алуу менен мониторинг жүргүзүү ыкмалары жалпыланган.

Колдонмодо калктын туура тамактанууга болгон укугунун сакталышы көз карашынан алганда тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча жергиликтүү пландарга мониторинг жүргүзүүнүн артыкчылыктарын жана максаттарын кантип аныктоо керектигин түшүнүү үчүн иш жүзүндөгү мисалдар жана инструменттер сунушталат.

Колдонмо SUN Movement Pooled Fund Grants Project долбоорун ишке ашыруунун алкагында “Тамактанууну жакшыртуу жана азык-түлүк коопсуздугу үчүн жарандык альянс” коомдук бирикмеси тарабынан иштелип чыгарылды.

## Киришүү

Тамактанууга укук адамдын эң негизги укугу болуп саналат, аны камсыз кылуу үчүн комплекстүү мамиле талап кылынат, ал азык-түлүк коопсуздугун камсыз кылуу максатында ишке тартылган төмөнкү бардык тараптардын биргелешкен ишин карайт: мамлекеттик бийлик органдары, академиялык коомчулук (илим жана билим берүү), тамактануу жаатында иштеген өкмөттүк эмес уюмдар жана бизнес-коомчулук (айыл чарба продукцияларын өндүрүүчүлөрү, кайра иштетүү өнөр жайы, соода уюмдары жана башкалар).

2012-жылдын апрель айында БУУнун Адам укуктары боюнча Кеңеши бардык мамлекеттерди өздөрүнүн жарандарынын толук кандуу тамактанууга укугун камсыз кылууга чакырган. БУУнун Кеңешинин чакырыгында “Мамлекеттер тамактанууга укукту колдоо жана коргоо үчүн биринчи деңгээлдеги жоопкерчиликти тартат...”<sup>1</sup> деп көрсөтүлгөн.

Өлкөлөрдүн тамактанууга укукту таанышы ал укуктун улуттук деңгээлде ишке ашырылышын камсыз кылат, анткени бул туура тамактанууга укукту аткарууга жана анын сакталышын контролдоого мамлекеттин түздөн түз милдети соттук чечмелөөдөгү белгисиздикти болтурбоого мүмкүндүк берет, себеби мындай укук так билдирилет. Мында мониторинг жүргүзүү системасы абдан маанилүү, ал түрдүү региондордо калктын иш жүзүндө тамактануусуна, азык-түлүк коопсуздугуна, туура тамактанууга укуктун сакталышын ийне-жибине чейин баалоого мүмкүндүк берет. Мониторинг жүргүзүүнүн жүрүшүндө алынган маалыматтар туура тамактанууга укукту ишке ашырууну камсыз кылуу боюнча сунуштамаларды түзүү үчүн маалымат базаларын түзүүнү камсыз кылат, бул өз кезегинде калктын жана жалпысынан өлкөнүн азык-түлүк коопсуздугун жана тамактануусун жакшыртууга түрткү берет.

Ушул окутуучу курстун алкагында катышуучуларга “азык-түлүк коопсуздугу” жана “тамактануу”, “тамактанууга укук”, “мониторинг жүргүзүү”, “тамактануу укугуна мониторинг жүргүзүү” жөнүндө түшүнүк, азык-түлүк коопсуздугунун жана тамактануунун учурдагы концепциясы, көп тараптуу кызматташтык жана азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу боюнча облустук пландардын ишке ашырылышына мониторинг жүргүзүүнүн мисалында тамактануу укугуна мониторинг жүргүзүү боюнча практикалык иш берилет.

Бул окутуучу тренинг төмөнкү булактарга таянган:

- ФАО, ЕС. Азык-түлүк коопсуздугу жана толук кандуу тамактануу. Глобалдуу чакырыктарга жооптор. Окутуу курстары үчүн материалдар / Klaus Klennert басмасы// InWEnt – Internationale Weiterbildung gGmbH Capacity Building International, Germany Штарнберг деңизиндеги Фельдафинг айылды өнүктүрүү, азык-түлүк жана керектөөчүлөрдү коргоо бөлүмү, 2007
- Бириккен Улуттар Уюмунун азык-түлүк жана айыл чарба уюму: Lesson 4: Legislating for the right to adequate food. - Рим, 2014
- Бириккен Улуттар Уюмунун азык-түлүк жана айыл чарба уюму: Lesson 5: Тамактануу укугуна мониторинг жүргүзүү жол-жоболору. - Рим, 2014
- Бириккен Улуттар Уюмунун Өнүктүрүү программасы. Өнүктүрүүнү пландаштыруу, анын жыйынтыктарына мониторинг жүргүзүү жана баа берүү боюнча колдонмо / Сарашвати Менон, Джудит Карл, Канни Вигнараджа, Нью-Йорк, АКШ, 2009. – 225 б.

<sup>1</sup> БУУнун Жаңылыктар борборунун маалыматы боюнча  
<http://www.un.org/Russian/news/fullstorynews.asp?newsID=17209>.

## ОКУТУУ БОЮНЧА ПЛАН

### 1. Кийлигишүү үчүн негиз

#### 1.1. Чечилүүгө тийиш болгон тамактануу жана азык-түлүк менен байланышкан негизги көйгөй:

*Тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча облустук пландарга мониторинг жүргүзүү калктын туура тамактанууга болгон укугун ишке ашырууну эске албайт.*

#### 1.2. Басым жасоо керек болгон негизги тажрыйбалар/жүрүм-турумдар

- ✓ *Мамлекеттик бийлик органдарынын, жергиликтүү өз алдынча башкаруу органдарынын өкүлдөрү жана калк туура тамактанууга калктын укуктары жөнүндө кабардар эмес, тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча облустук пландардын ишке ашырылышына тиешелүү түрдө мониторинг калктын туура тамактанууга укуктарын эске албастан жүргүзүлөт.*
- ✓ *Калктын туура тамактанууга укуктарынын бузулушуна байкоо жүргүзүүгө басым жасоо менен тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча облустук пландарга мониторинг жүргүзүү боюнча Жарандык альянстын (ЖА) мүчөлөрүнүн потенциалынын чабал болушу.*

Бул тыянактар SUN Movement Pooled Fund Grants Project долбоорун ишке ашыруунун алкагында ЖАнын мүчөлөрү менен консультацияларга негизденген.

#### 1.3. Курчап турган чөйрөнү колдоо

- ✓ SUN Movement Pooled Fund Grants Project долбоорун ишке ашыруунун алкагында ЖАнын мүчөлөрү үчүн калктын тамактанууга укуктары боюнча тренингдердин салымы.
- ✓ ЖА пилоттук облустарда көп тараптуу платформасынын мүчөсү болуп саналат жана тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча облустук пландарды пландаштырууга, ишке ашырууга, мониторинг жана сереп жүргүзүүгө катышат.

#### 1.4. Көмөкчү факторлор

- ✓ Билимдер:
  - ЖАнын мүчөлөрү “Туура тамактанууга укук” модулу боюнча базалык окутуудан өтүшкөн;
  - ЖАнын мүчөлөрү калктын туура тамактанууга укуктары жөнүндө кабардар.
- ✓ Көндүмдөр:
  - *Иш жүзүндө:* пилоттук облустардагы ЖАнын мүчөлөрү тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча облустук пландарды пландаштырууга, ишке ашырууга, мониторинг жүргүзүүгө катышат.
  - *Муктаждык:* тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча облустук пландарды ишке ашыруунун алкагында туура тамактанууга

укуктун көз карашынан алганда пландаштыруу жана мониторинг жүргүзүү көндүмдөрүн өнүктүрүү.

#### 1.5. Госкоолдуктар

- ✓ Мамлекеттик бийлик органдарынын, жергиликтүү өз алдынча башкаруу органдарынын өкүлдөрү иш-чараларды пландаштыруунун жана бюджеттөөнүн ачык-айкын болушуна дайыма эле кызыкдар эмес.
- ✓ Кыргыз Республикасынын мыйзамдарында калктын туура тамактанууга укугун жөнгө салуучу ченемдер жок, бирок ал укук Кыргыз Республикасынын Конституциясы тарабынан таанылат (6-берене).

### **2. Иш-аракеттерге негизденген негизги максаттар:**

1. Тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча облустук программалардын жана пландардын ишке ашырылышына мониторинг калктын туура тамактанууга укугунун сакталышын эске алуу менен жүргүзүлөт.
2. Калктын туура тамактанууга укугун ишке ашыруу кийинки календардык жылга тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча планды түзүүдө эске алынат.

#### *Колдоочу максаттар:*

- Жарандык уюмдардын мүчөлөрү тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча облустук пландар программаларга жана пландарга мониторинг жүргүзүү көндүмдөрүн жакшыртат.
- Жарандык уюмдардын мүчөлөрү ар түрдүү азыктардын, ичүүчү таза суунун, сугат суусунун, медициналык кызмат көрсөтүүлөрдүн, өзүнүн региондорунда аялуу айылдардын жашоочуларын социалдык камсыз кылуунун жеткиликтүүлүгүн көбөйтүү үчүн мотивацияланган.
- Жарандык уюмдардын мүчөлөрү тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча программаларды жана пландарды пландаштыруу жана ишке ашыруу процессинде туура тамактанууга укуктун сакталышына мониторинг жүргүзүү көндүмдөрүнө ээ болушат.
- Чечим кабыл алуучу адамдар туура тамактанууга адамдын укуктары жаатында өздөрүнүн билимдерин кеңейтишет жана аларды кыйла толук ишке ашыруу үчүн күч-аракеттерин жумшашат.

## 1-СЕССИЯ

### КАТЫШУУЧУЛАРДЫН ТААНЫШУУСУ. ТРЕНИНГДИН МАКСАТТАРЫ, КАТЫШУУЧУЛАРДЫН КҮТҮҮЛӨРҮ. ТРЕНИНГДИН ЭРЕЖЕЛЕРИ

#### Окутуунун максаттары:

Бул сессияда катышуучулар:

- ✓ тренерлер жана башка катышуучулар менен таанышат;
- ✓ катышуучулардын тренингден күтүүлөрүн талкуулашат жана тренингди өткөрүү программасы менен таанышат;
- ✓ тренинг учурунда сактала турган эрежелерди иштеп чыгышат;
- ✓ тренингдин окуу материалдарын талкуулашат жана таанышып чыгышат;
- ✓ “укук – бул: ...”, “укуктун белгилери:” дегендерди талкуулашат.

**Сессиянын узактыгы: 45 мүнөт**

#### Даярдык көрүү:

- Катышуучулардын аты-жөнүн жазуу үчүн ак кагаз (А4 форматында) (куверттер).
- Тренингдин максаттары менен флипчарт даярдоо:

Тренингдин максаты катышуучуларды төмөнкүлөргө мониторинг жүргүзүүгө үйрөтүү:

- тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча облустук пландарда калктын туура тамактанууга укугунун сакталышына;
- планды түзүүдө калктын туура тамактанууга укугу эске алынгандыгына.

- Катышуучуларга берүү үчүн флипчарт даярдоо:

- ✓ аты-жөнү;
- ✓ катышуучу иштеген уюм;
- ✓ тренингден күтүүлөр;
- ✓ “укук – бул: ...”, “укуктун белгилери:”.

- Таблица - “укук – бул: ...”, “укуктун белгилери:” деген флипчарт даярдоо.

Укук – бул	Укуктун белгилери:
<ul style="list-style-type: none"><li>• аткаруу үчүн милдеттүү болгон ченемдердин системасы;</li><li>• мамлекет тарабынан белгиленет;</li><li>• коомдук мамилелерди жөнгө салат;</li><li>• ченемдерди бузуу юридикалык кесепеттерге алып келет;</li><li>• мыйзамдуу жана мыйзамсыз жүрүм-турумдардын расмий критерийи.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ченемдүүлүк (жалпы мүнөздөгү жүрүм-турум эрежелерин белгилейт)*;</li><li>• жалпыга милдеттүүлүк (иш-аракеттер бардыгына жайылтылат)*;</li><li>• мамлекет тарабынан кепилдикке алынгандык (мамлекеттик мажбурлоо чаралары менен бекемделген)*;</li><li>• интеллектуалдык-эрктик мүнөз (укук адамдардын эркин жана аң-сезимин билдирет)*;</li><li>• формалдуу аныктык (укуктун ченемдери расмий түрдө билдирилген)*;</li><li>• системалуулук (укук – бул ички макулдашылган, тартипке салынган организм)*.</li></ul>
Укук ээси – бул	Милдеттенмелерди алып жүрүүчүлөр
<ul style="list-style-type: none"><li>• адам</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• мамлекет</li></ul>

\* - кашаанын ичиндеги маалыматтарды флипчартка жазбаңыздар, аны талкуулоо учурунда айтсаңыздар болот.

- Катышуучулардын күтүүлөрү үчүн флипчарт даярдоо.
- Таратылуучу материалдарды, тренингдин программасын, тренерлер жана катышуучулар үчүн колдонмону даярдоо.

\* - *Аталган флипчарттар тренингди өткөрүүгө бир күн калганда даярдалышы керек.*

### **Окутуунун 1-тапшырмасы: Тренерлер жана катышуучулар менен таанышуу**

**Методологиясы:** Интерактивдүү талкуулоо

**Сунушталуучу убакыт:** 15 мүнөт

**Тренер:**

- Келген катышуучулар менен учурашат жана аларга ак кагаз жана фломастер берип, аттарын чоң тамгалар менен жазууну суранат.
- Катышуучулардан “U” формасында же тегерек болуп отурууну суранат (алдын ала отургучтар коюлат).
- Бардык катышуучулар бирге чогулганда өзүн тааныштырып, алардан да өзүн тааныштырууну суранат. Катышуучулардан таанышуу үчүн флипчартта берилген суроолорго жооп берүүнү суранат.
- “Катышуучулардын таанышуусу үчүн” жана “Катышуучулардын күтүүлөрү үчүн” деген флипчарттарды илет.
- Катышуучулар өздөрүнүн күтүүлөрүн атаганда, тренерлердин бири “күтүүлөр” флипчартына ар бир катышуучунун күтүүлөрүн жазат. Эгерде катышуучу буга чейин аталган күтүүнү айтса, анда тренер ушул күтүүнүн тушуна  деген кошумча белги коет.
- Катышуучудан төмөнкүлөрдү улантып бир сөз айтууну суранат, “укук – бул:...”, “укуктун белгилери:”, “укуктун ээси – бул” жана “милдеттенмелерди алып жүрүүчүлөр”. Катышуучулар өздөрүнүн варианттарын атап жатканда тренерлердин бири флипчартка жазып турат.
- Бардык катышуучулар өздөрүн тааныштырганда, тренер “укук – бул:...” деген флипчартты илет жана катышуучулардан өздөрүнүн жоопторун тренердин сунуштары менен салыштырып чыгууну суранат.

Андан соң тренер катышуучуларга ыраазычылык билдирип, окутуунун кийинки тапшырмасын түшүндүрүүгө өтөт.

### **Окутуунун 2-тапшырмасы: Катышуучулардын күтүүлөрүн талкуулоо жана аларды тренингдин милдеттери менен салыштыруу**

**Методологиясы:** Интерактивдүү презентация

**Сунушталуучу убакыт:** 10 мүнөт

**Иштөөгө нускамалар:**

- “Тренингдин максаттары” даярдалган флипчартын көрсөтүңүз.



- Талкуулоо процессинде катышуучуларга багыт бериңиз жана алардын күтүүлөрүн милдеттер менен салыштырып караңыз, окшоштуктарды жана айырмачылыктарды талкуулаңыздар.
- Тренингдин аягында карап чыгуу үчүн бөлмөнүн бир тарабына “Тренингдин милдеттери” жана “Катышуучулардын күтүүлөрү” деген жазуулары бар флипчарттарды жайгаштырыңыз.
- Тренингдин эрежелерин талкуулаңыздар:
  - ✓ Кечикпөө,
  - ✓ “Кол көтөрүү” эрежеси,
  - ✓ Телефондорду өчүрүү,
  - ✓ Бири-бирин сыйлоо ж.б.

## 2-СЕССИЯ

### АЗЫК-ТҮЛҮК КООПСУЗДУГУ ЖАНА ТУУРА ТАМАКТАНУУ

#### Окутуунун максаттары:

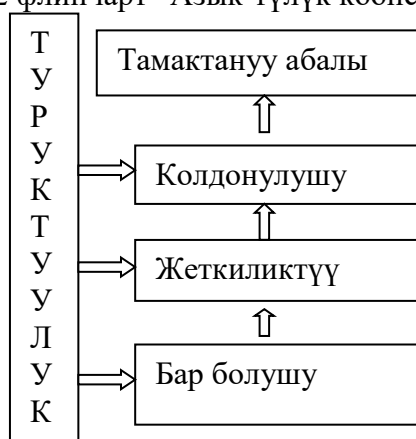
Бул сессияда катышуучулар төмөнкүлөрдү билишет:

- ✓ “азык-түлүк коопсуздугу”, “туура тамактануу” деген терминдердин маанилерин;
- ✓ азык-түлүк коопсуздугунун учурдагы концепциясын: тамак-аш коопсуздугун кошо алганда болушун, жеткиликтүүлүгүн, колдонулушун жана стабилдүүлүгүн;
- ✓ “азык-түлүк коопсуздугу” менен “туура тамактануунун” өз ара байланышын.

Сессиянын узактыгы: 40 мүнөт

#### Даярдык көрүү:

- 2 флипчарт даярдагыла:  
№ 1 флипчарт: “Азык-түлүк коопсуздугу – бул” (аталышын гана жазыңыз)
- № 2 флипчарт “Азык-түлүк коопсуздугу”:



- № 3 флипчарт “Туура тамактануу” – бул:
  - ✓ талапка шайкеш келген;
  - ✓ адамдын өсүп-өнүгүүсүн жана нормалдуу жашоо-турмушун камсыз кылган;

- ✓ ден соолукту чыңдоого жана;
- ✓ оорулардын алдын алууга жардам берген тамактануу ыкмасы.

\* - *Аталган флипчарттар тренингди өткөрүүгө бир күн калганда даярдалышы керек.*

### Окутуунун 1-тапшырмасы: “Туура тамактануу” деген термин менен тааныштыруу

**Методологиясы:** мээге чабуул

**Сунушталуучу убакыт:** 20 мүнөт

**Тренер:** сиздер адабияттан/интернеттен түрдүү терминдерди жолуктура аласыздар, мисалы, “туура тамактануу”, “рационалдуу тамактануу”, “балансталган тамактануу” ж.б. Маңызы боюнча бул терминдердин мазмуну бирдей. Биз тренингде “туура тамактануу” деген терминди колдонобуз.

*Төмөнкүдөй суроо бериңиз:*

“Туура тамактануу” деген эмне? Катышуучуларга ойлонууга бир нече мүнөт бериңиз. Катышуучулар жооп бере албай бушайман болушса, төмөнкүдөй багыт берүүчү суроолорду бериңиз:

- тамактануу биздин денебизде, жашообузда кандай роль ойнойт?
- тамактануунун ден соолукту чыңдоого же тескерисинче кандайдыр бир оорулардын жаралышына тиешеси барбы?
- эркектер менен аялдар, балдар менен чоң кишилер, жаштар менен карылар бирдей тамактанышы керекпи?

Андан соң катышуучулардын оюн билдирүүсүн сураныңыз, 4-5 катышуучудан жооп алыңыз. Бардык катышуучулар талкуулоого катышып, өзүнүн пикирин билдиришине көз салыңыз. Алардын жоопторун жазыңыз жана туура тамактануунун аныктамасы менен салыштырыңыз. Мээге чабуулдун жыйынтыгын чыгарыңыз, эгерде катышуучулар туура тамактануунун бардык аныктоолорун туура аташса, аларды мактап, дем бериңиз (алар берген туура жоопторун кайталабаңыз, жөн гана мактап коюңуз), эгерде бир нерсе айтылбай калса, аны тактаңыз.

Аткарылган ишке ыраазычылык билдириңиз. Окутуунун кийинки тапшырмасын түшүндүрүңүз.

### Окутуунун 2-тапшырмасы: “Азык-түлүк коопсуздугу” деген термин менен тааныштыруу

**Методологиясы:** Интерактивдүү талкуулоо, мээге чабуул, кыскача-лекция.

**Сунушталуучу убакыт:** 20 мүнөт

**Тренер:**

Урматтуу катышуучулар, “коопсуздук” деген сөздү кандай түшүнөсүңөр. Кыргыз Республикасында “коопсуздукту” камсыз кылуучу мыйзамдар барбы? Кандай мисалдарды келтире аласыңар?

Бир нече жооп алгандан кийин, жыйынтык чыгарыңыз: КР Мыйзамында “коопсуздук” түшүнүгү *“инсандын, коомдун жана мамлекеттин турмуштук маанилүү*

кызыкчылыктарынын ички жана тышкы коркунучтардан корголгондугунун абалы” деп аныкталган.

*Катышуучуларга мисал келтирүүгө дем бериңиз.* 2-3 мисал алыңыз. Эгерде катышуучулар мисал келтиришпесе, анда төмөнкүдөй мисалдарды келтирсеңиз болот: жол коопсуздугу (жол кырсыктар адамдардын өлүмүнө алып келиши мүмкүн), суу коопсуздугу (суу чыгаруучу жайлар кайтарылбаса сууну ууландыруу, суу аркылуу ооруларды жайылтууга болот).

*Андан ары уланта бериңиз:* “улуттук коопсуздук”, “өздүк коопсуздук”, “экологиялык коопсуздук”, “маалыматтык коопсуздук”, “жолдордун жана ташуулардын коопсуздугу”, “аскердик коопсуздук”, “азык-түлүк коопсуздугу” сыяктуу коопсуздуктун көп түрлөрү бар.

Бул сессияда биз “АЗЫК-ТҮЛҮК КООПСУЗДУГУН” талкуулайбыз. Азык-түлүк коопсуздугу улуттук коопсуздукка теңдеш, анткени азык-түлүк коопсуздугунун жок болушу калктын жашоо-турмушуна, саламаттыгына, жадагалса өлкөнүн генофондуна коркунуч жаратат.

**Мээге чабуул.** *Төмөнкүлөрдү сураңыз:* Сиздер “азык-түлүк коопсуздугун” кандай түшүнөсүздөр? Катышуучулардын жоопторун экинчи тренер № 1 флипчартка жазып турат. 4-5 катышуучу оюн айткандан кийин катышуучулардан өздөрүнүн жоопторун азык-түлүк коопсуздугунун аныктамасы менен салыштырып чыгууну сураныңыз (№ 2 флипчарт).

Мээге чабуулдун жыйынтыгын чыгарыңыз, эгерде катышуучулар азык-түлүк коопсуздугунун бардык түзүмдөрүн туура аташса, аларды мактап, дем бериңиз (алар берген туура жоопту кайталабаңыз), эгерде бир нерсе айтылбай калса, аны тактаңыз.

Аткарылган ишке ыраазычылык билдириңиз.

### ***Кыскача-лекция:***

Коопсуз тамак-аш – бул жегенде, адамдын ден-соолугуна жана өмүрүнө коркунуч келтирбеген азык. Тамак-аш азыктары өндүрүү, даярдоо, ташуу жана сактоо учурунда адамдын ден-соолугуна жана жашоосуна коркунучтуу болуп калышы мүмкүн. Мисалы, пестициддерди, антибиотиктерди, гормондорду, консерванттарды колдонуу, даярдалган тамак-аштын бактериялар, вирустар, мителер менен булганышы.

Курамында микробдор же зыяндуу химикаттар бар кооптуу азыктар ич өткөктөн баштап ракка чейинки жана майып кылуучу жугуштуу ооруларды (ботулизм сыяктуу) 200дөн ашуун ооруну пайда кылат.

Коопсуз тамак-аш жана азык-түлүк коопсуздугу ажырагыс байланышта. Кооптуу тамак-аш адамдардын ооруларын жаратып, азык-түлүк коопсуздугун түзгөнгө жолтоо болот.

*Бүткүл дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюму* тамак-аштын коопсуздугун жогорулатуу боюнча сунуштары 5 жөнөкөй эрежелерди камтыйт:

1. Тазалыкты сактоо (колду жана бетти самындап тыкандык менен жуу);
2. Бышкан тамактардан чийки тамактарды бөлүп сактоо;
3. Тамак-ашты жеткиликтүү температурада кылдат бышыруу;
4. Тамак-ашты коопсуз температурада сактоо (муздакычта);
5. Коопсуз сууну жана коопсуз чийки тамактарды колдонунуз (жашылчалар, пастерленген сүт сыяктуу иштетилген азыктар).

Сессиянын жалпы жыйынтыгын чыгарыңыз: бул сессияда биз сиздер менен “туура тамактануу” жана “азык-түлүк коопсуздугу” деген терминдерди талкууладык. “Туура

тамактануу” деген флипчартка кайрылып, аны кайталап чыгууну сураныңыз. Андан соң “Азык-түлүк коопсуздугу” деген терминди биз төмөнкүдөй түшүнөбүз деп 2-флипчартка кайрылып, катышуучулардан аны окуп чыгууларын сураныңыз. Суроолор бар же жок экендигин сураңыз. Эгерде суроолор жок болсо, кийинки сессиянын максаттарын түшүндүрүңүз: кийинки сессияда биз азык-түлүк коопсуздугунун деңгээлдерин жана түзүмдөрүн кыйла кененирээк карап чыгабыз.

### 3-СЕССИЯ

## АЗЫК-ТҮЛҮК КООПСУЗДУГУНУН ДЕҢГЭЭЛДЕРИ ЖАНА ТҮЗҮМҮ

#### Окутуунун максаттары:

Сессиянын акырында катышуучулар төмөнкүлөрдү билишет:

- азык-түлүк коопсуздугунун түзүмдөрү: *бар болушу* → *жеткиликтүүлүк* → *колдонулушу туруктуулугу*;
- азык-түлүк коопсуздугунун деңгээлдери;
- азык-түлүк коопсуздугунун жана тамактануунун бузулушунун өз ара байланышы.

#### Сессиянын узактыгы: 60 мүнөт

#### Даярдык көрүү:

- «Азык-түлүк коопсуздугу» 2-сессиядагы 2-флипчартты колдонуңуз.

**Окутуунун 1-тапшырмасы:** Азык-түлүк коопсуздугунун «БАР БОЛУШУ», «ЖЕТКИЛИКТҮҮЛҮГҮ» жана «ТУРУКТУУЛУГУ» түзүмдөрү менен тааныштыруу

**Методологиясы:** Интерактивдүү талкуулоо, мээге чабуул, кыскача-лекция.

#### Сунушталуучу убакыт: 20 мүнөт

#### Тренер:

2-сессиядан № 2 флипчартты көрсөтүңүз. Мурунку сессияда биз сиздерге азык-түлүк коопсуздугунун түзүмдөрүн тааныштырганбыз.

*Сураңыз:* Азык-түлүк коопсуздугунун «БАР БОЛУШУ», «ЖЕТКИЛИКТҮҮЛҮГҮ» жана «ТУРУКТУУЛУГУ» түзүмдөрүн сиздер кандай түшүнөсүздөр? Ар бир түзүмгө бир нече жооп алыңыз, туура жоопторду мактаңыз. Катышуучулардын жоопторун төмөнкү маалыматтарды пайдалануу менен толуктасаңыз болот.

«БАР БОЛУШУ» биринчи түзүм – *бул азык-түлүктүн иш жүзүндө бар болушу*. Муну өздүк өндүрүштүн, же болбосо базардан/дүкөндөн сатып алуу же алмаштыруу жолу менен камсыз кылса болот.

Азык-түлүк коопсуздугунун «БАР БОЛУШУ» кийинки 9 топтогу азыктардын көлөмү аркылуу бааланат:

1. нан жана нан азыктары;
2. эт жана эт-азыктары;
3. сүт жана сүт-азыктары;
4. жумуртка;
5. жашылчалар жана коон-дарбыз;
6. мөмө-жемиштери жана жемиштер;
7. картошка;
8. кант;
9. өсүмдүк майы.

Азык-түлүк коопсуздугунун экинчи түзүмү «ЖЕТКИЛИКТҮҮЛҮК» болуп саналат. Жеткиликтүүлүк – бул бардык үй чарбаларынын жана ушул үй чарбалардын бардык мүчөлөрүнүн тиешелүү азык-түлүктү алуу жана жакшы тамактанууну камсыз кылуу үчүн жетиштүү каражатка ээ болушу. Жеткиликтүүлүк үй чарбаларынын деңгээлинде ресурстарга (акчанын, иштеген ишинин жана билиминин болушу), ошондой эле азык-түлүккө болгон бааларга жараша болот.

Жеткиликтүүлүккө өздүк өндүрүштүн, базардан, дүкөндөрдөн сатып алуунун эсебинен жетишүүгө болот. Кыйла маанилүү фактор болуп үй чарбаларынын жеткиликтүү киреше алуусу саналат, ага тамак ичүүгө муктаждыктарын канааттандыруу үчүн азык-түлүк сатып ала алат.

Азык-түлүк коопсуздугунун үчүнчү түзүмү «КОЛДОНУЛУШУ» болуп саналат. Толук кандуу азык-түлүк жетиштүү өлчөмдө болгондо жана аларга жете алганда үй чарбалары кайсыл азык-түлүктү сатып алуу, кандайча даярдоо, пайдалануу жана аны үй-бүлө мүчөлөрүнүн ортосунда бөлүштүрүү жөнүндө чечим кабыл алышы мүмкүн.

Азык-түлүктү туура пайдалануудан (колдонуудан) төмөнкүлөр көз каранды болот:

- балдардын өсүшү жана өнүгүшү (дене-боюнун жана интеллектуалдык);
- балдардын, кош бойлуу аялдардын арасында аз кандуулуктун жайылышы;
- йоддун, А витамининин жана башка азыктандыруучу заттардын жетишсиздигинин таралышы, ал андан ары адамдын ден соолугунун абалына таасир көрсөтөт;
- арыктоонун (тойо жебестик), бою жакшы өспөөнүн, ашыкча дене салмагынын жана семирүүнүн тарашы;
- калориялуулук, белоктордун, майлардын, углеводдордун, микроэлементтердин, витаминдердин жана башка азыктандыруучу заттардын, клетчаткалардын болушу боюнча тамактануунун тууралыгы.

«ТУРУКТУУЛУК» деген төртүнчү түзүмү азык-түлүк коопсуздугунун убакыт фактору болуп эсептелет. Туруктуулук бул – жылдын төрт мезгилинде жана күн сайын ар бир адам үчүн сапаттуу туура тамактануу жеткиликтүү болушу керектигин билдирет. Азык-түлүктүн туруктуулугуна баалар, климаттык, географиялык шарттар жана өндүрүштүн көлөмү, социалдык чыр-чатактар, өзгөчө кырдаалдар таасир этиши мүмкүн.

*Төмөнкүлөрдү сураңыз:* катышуучуларда суроолор барбы? Суроолорго жооп бериңиз, катышуучуларга активдүү катышкандыгы үчүн ыраазычылык билдириңиз жана окутуунун кийинки тапшырмасын түшүндүрүңүз.

**Окутуунун 2-тапшырмасы:** Азык-түлүк коопсуздугунун деңгээлдери менен тааныштыруу

**Методологиясы:** Интерактивдүү талкуулоо, майда топтордо иштөө

**Сунушталуучу убакыт:** 60 мүнөт

**Тренер:**

Келгиле азык-түлүк коопсуздугунун деңгээлдерин талкуулайлы: *БИРИНЧИ* деңгээл үй чарбалары – тамактануу азыктары социалдык статусуна, жынысына, курагына карабастан ар бир адамга жеткиликтүү болушу керек.

*ЭКИНЧИ* деңгээл – райондордун жана облустардын деңгээли жана *ҮЧҮНЧҮ* деңгээл – өлкөнүн деңгээли. Ар бир деңгээлде адамдардын тамактануу абалы жана азык-түлүк коопсуздугу түрдүү факторлорду жана алардын айкалыштарын аныктайт, ошондуктан алар тамактануунун азык-түлүк коопсуздугунун программаларын иштеп чыгууда көңүлгө алынууга тийиш.

Төмөнкү суроону бериңиз: азыктардын болушу деңгээлдердин ар бирин кандайча камсыз кыла алат? Келгиле адегенде биринчи деңгээлди талкуулайлы: *үй чарбасы*.

4-5 катышуучудан жооп алыңыз, эгерде катышуучулар азык-түлүк коопсуздугунун бардык түзүүчүлөрүн туура аташса, аларды мактаңыз (алар туура жооп бергендерди кайталабаңыз), эгерде бир нерсени калтырып кетсе тактаңыз.

### **Кийинки маалыматтарды айтып бериңиз:**

Үй чарбалары:

- өздүк өндүрүшүнүн (айыл чарбасы, мал чарбачылык, багбанчылык, талаачылык) эсебинен өздөрүн камсыз кыла алышат;
- базардан, дүкөндөрдөн сатып ала алышат;
- накталай алмашуу;
- жаратылыш ресурстары, мисалы, балык кармоо, аңчылык, мөмө-жемиш, козу карын жыйноо жана тамактын башка түрлөрү.

*Сураңыз*, үй чарбасында азыктардын болушун камсыз кылууга кайсыл факторлор таасир көрсөтүшү мүмкүн?

### **Кийинки маалыматтарды айтып бериңиз:**

Үй чарбасында азыктардын болушуна төмөнкү факторлор таасир көрсөтүшү мүмкүн:

- жер үлүшүнүн жоктугу, жердин кунарынын кетиши;
- сугаруу үчүн суунун жеткиликсиздиги;
- сапаттуу үрөн, жер семирткичтер, зыянкечтерге каршы күрөшүү үчүн химикаттар жок;
- жер иштетүү үчүн техникалар жок;
- базардан алыскы айыл, райондун борбору менен транспорт байланышы жок;
- жумушсуздук;
- өсүмдүк өстүрүү, мал кармоо үчүн билимдер жана көндүмдөр жок;
- мөмө-жемиштерди жана жашылчаларды өстүрүүгө билимдер жана көндүмдөр жок;
- азык-түлүк сырьесун өстүрүүгө мамлекет тарабынан субсидиялоо жок.

*Төмөнкү суроону бериңиз:* экинчи жана үчүнчү деңгээлдер азыктардын болушун кандайча камсыз кыла алат?

4-5 катышуучудан жооп алыңыз, эгерде катышуучулар азык-түлүк коопсуздугунун бардык түзүүчүлөрүн туура аташса, аларды мактаңыз (алар туура жооп бергендерди кайталабаңыз), эгерде бир нерсени калтырып кетсе төмөнкү маалыматтарды пайдалануу менен тактаңыз:

**Кийинки маалыматтарды айтып бериңиз:** Экинчи жана үчүнчү деңгээлдер (район, облус) төмөнкүлөр аркылуу азыктардын болушун камсыз кылышы мүмкүн:

- эгин айдоону болжолдоо;
- айыл чарбалык, мал чарбачылык тамактануу азыктарын, багбанчылык, талаачылык азыктарын өндүрүү үчүн инфраструктураны түзүү;
- адамдар иштеп акча табышы жана тамактануу азыктарын сатып алышы үчүн жумуш орундарын түзүү;
- логистикалык борборлорду түзүү;
- инвестицияларды тартуу, бизнести өнүктүрүү;
- фермерлерди окутууну уюштуруу;
- башка региондордон тамактануу азыктарын жеткирип берүүгө келишимдерди түзүү;
- тамактануу азыктарын импорттоо;
- азык-түлүктү ички өндүрүү;
- азык-түлүктүн мамлекеттик запасын түзүү;
- АРТЫКЧЫЛЫКТА ТУРГАНДАР – аз камсыз болгон үй-бүлөлөрдүн муктаждыктары.

**Тренер:** келгиле эми азык-түлүктүн «БАР БОЛУШУ», «ЖЕТКИЛИКТҮҮЛҮГҮ», «КОЛДОНУЛУШУ» жана «ТУРУКТУУЛУГУ» түзүмдөрү боюнча кырдаалдык тапшырмаларды карайлы, ал үчүн биз 5 топко бөлүнүшүбүз керек. Өзүңүздүн колдонмодогу 8-11 беттерин ачып, кырдаалдык тапшырмаларды табыңыздар.

Төмөнкүдөй тапшырма бериңиз: 1-чи топ № 1 кырдаалдык тапшырманы, 2-чи топ – № 2 кырдаалдык тапшырманы, 3-чү топ № 3 кырдаалдык тапшырманы, 4-чү топ № 4 кырдаалдык тапшырманы жана 5-чи топ № 5 кырдаалдык тапшырманы аткаргыла.

Тапшырмалар менен иштөө үчүн ар бир топко 5 мүнөттөн убакыт бериңиз. Ушул убакыт өткөндөн кийин топторго кезек-кезеги менен сөз бериңиз.

**Кырдаалдык тапшырма № 1.** 9 базалык азыктардын ичинен Нарын облусу өздүк өндүрүшүнүн эсебинен дан өсүмдүктөрүнө, картошкага, этке жана сүткө болгон муктаждыкты камсыз кылат. Климаттык-географиялык өзгөчөлүгүнө жараша облуска көптөгөн жашылчалар жана мөмө-жемиштер, казакстан уну, күрүч, буурчак өсүмдүктөрү ташып келинет. Бул учурда Нарын облусундагы жумушсуздуктун деңгээли экономикалык жактан активдүү калктын 8,8 пайызын түзөт, бул Бишкек шаарына (6,6 пайыз) караганда жогору. Облустун калкынын 30 пайызы кедейчилик чегинен төмөн турушат, бул Бишкек шаарында – 16 пайыз.

*Суроолор:*

1. Нарын облусунун азык-түлүк коопсуздугуна баа бериңиз;
2. Артыкчылык кайсыл иш-чараларга жана кимдердин тамактануу боюнча көйгөйлөрүн чечүүгө арналышы керек?

### **№ 1 кырдаалдык тапшырманын жооптору:**

*1-суроого жооп:*

Азык-түлүк коопсуздугу жок, анткени 9 базалык азыктын ичинен бешии башка өлкөлөрдөн жана республиканын региондорунан ташылып келет. Жумушсуздуктун жогорку деңгээли облуста тамактануу боюнча кырдаалга жагымсыз таасир тийгизет, анткени ташылып келинүүчү азыктар кымбат турат. Дайыма эле ар түрдүү жашылчалар



жана мөмө-жемиштер болбой калышы да мүмкүн. Кедейчиликтин жогорку деңгээли, иш жүзүндө облустун ар бир үчүнчү тургуну кедейчиликтин чегинен төмөн жашайт.

*2-суроого жооп:*

1. Аз камсыз болгон үй-бүлөлөрдүн муктаждыктары артыкчылыкка ээ, аларга айыл чарба азыктарынын үрөндөрүн акысыз бөлүштүрүү, жумуш орундарын түзүү негизги чаралар болуп эсептелет.
2. Тамактануу азыктары менен өзүн камсыз кылуу үчүн айыл чарба продукцияларын өстүргөн үй чарбаларына колдоо көрсөтүү.
3. Калкты туура сактоо техникасына окутуу.
4. Сугат суусу менен камсыз кылуу үчүн шарттарды түзүү.
5. Фермерчиликти өнүктүрүү: жеңилдетилген кредиттерди берүү.
6. Облустун инфраструктурасын (жолдор, логистикалык борборлор) жакшыртуу.
7. Тамактануу азыктарын ташып келгендерди колдоо.

**№ 2 кырдаалдык тапшырма:** Айылдардагы жумушсуздуктун жогорку деңгээли жана мүмкүнчүлүктөрдүн жоктугу шаарга массалык түрдө миграциянын болушуна алып келди, шаардан болсо дыйкандар формалдуу эмес сектордон иш таап алышат. Бирок, акы төлөө төмөн жана дайыма эле иш боло бербейт. Алар көбүнчө нан, макарон жана картошка жеп жан багышат. Үй-бүлө мүчөлөрү ачарчылыкты баштарыбыздан кечирип жатабыз деп эсептешпейт.

**Суроолор:**

1. Мигранттардын тамактануусу азык-түлүк коопсуздугунун жеткиликтүүлүк түзүмүнө шайкеш келеби?
2. Эгерде мигранттардын тамактануусу азык-түлүк коопсуздугунун жеткиликтүүлүк түзүмүнө шайкеш келбесе кандай чара көрүш керек?

**№ 2 кырдаалдык тапшырманын жооптору:**

*1-суроого жооп:* шайкеш келбейт. Тамактар ар түрдүү болушу керек. Антпесе организм зарыл болгон микроэлементтердин, витаминдердин тартыштыгын сезе баштайт.

*2-суроого жооп:* жетиштүү акы төлөнүүчү туруктуу жумуш менен камсыз кылуу мүмкүн болбосо, мамлекет жөлөк пул бериши керек. Мамлекет айыл жерине жумуш орундарын түзгөнгө өзгөчө маани бериши керек.

**№ 3 кырдаалдык тапшырма:**

Африка Рогасында болгон күчтүү кургакчылык көптөгөн көчмөндөрдүн малынын кырылышына алып келген. Көчмөн мусулмандар ачкачылыкка кабылган, ошондуктан эл аралык уюмдар көптөгөн азык-түлүк жардамдарын жана акча каражатын беришкен. Берилген азык-түлүктө негизги азыктар: жашылчалар, дан азыктары жана чочко эти.

Гуманитардык жардамды уюштуруучуларды таң калтырганы: лагерлерде чоң толкундоолор болгон жана элдер алган тамактарына нааразы болушкан. Бир топ мезгил өткөндөн кийин көчмөндөр эттин запасы жетиштүү болсо да белоктун жетишсиздигинен жабыркай башташкан.

**Суроолор:**

1. Көчмөн мусулмандардын тамактануусу азык-түлүк коопсуздугунун жеткиликтүүлүк түзүмүнө шайкеш келеби? Көйгөй эмнеде?

2. Азык-түлүк коопсуздугунун жеткиликтүүлүк түзүмүнүн кайсы жобосу эске алынган эмес. Көйгөйдүн чечүү жолдору кандай?

### **№ 3 кырдаалдык тапшырманын жооптору:**

*1-суроого жооп:* шайкеш келбейт. Малдын кырылышынан көчмөндөр эт жебей калышкан, ошондуктан алар белоктун жетишсиздигинен жабыр тартышууда. Мусулмандар чочконун этин жебейт, ошондуктан чочконун эти түрүндөгү гуманитардык жардам алардын нааразылыгын жараткан.

*2-суроого жооп:* аялуу калктын улуттук жана диний өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен гуманитардык жардам берүү.

### **№ 4 кырдаалдык тапшырма:**

Кыргыз Республикасынын Улуттук статистикалык комитетинин маалыматтары боюнча 2020 жылдын 1-кварталында 1 жаштан 3 жашка чейинки балдардын (423 миң бала) жеген тамагынын кубаттуулугунун орточо деңгээли нормага салыштырганга 380 ккал га төмөн, белоктор - 28 граммга жана майлар – 25 граммга төмөн.

#### **Суроолор:**

1. Азык-түлүк коопсуздугунун кайсы түзүмү жөнүндө сөз болуп жатат?
2. 1 жаштан 3 жашка чейинки балдардын азыктарды пайдаланышы туура деп эсептейсизби? Эгер туура эмес болсо кандай көйгөйлөргө себеп болушу мүмкүн?
3. Кырдаалды жакшыртуу үчүн кандай чараларды көрүү керек?

### **№ 4 кырдаалдык тапшырманын жооптору:**

*1-суроого жооп:* Азык-түлүк коопсуздугунун колдонуу түзүмү жөнүндө сөз болуп жатат.

*2-суроого жооп:* Балдардын тамактануусу туура эмес, алар энергияны, белокторду жана майларды жеткиликсиз алууда. Бул бойлорунун өсүшүн кечендетүүгө, аз кандуулукту өнүктүрүүгө, иммунитеттин начарлашына жана оорукчалдыкка алып келиши мүмкүн.

*3-суроого жооп:* энелерди балдарын толук камдуу тамактандыруу маселерине окутуу, эмчек эмизип тамактандырууну пропагандалоо, балдардын үй-бүлөдөгү тамактарын байытуу, буурчак өсүмдүктөрүн өстүрүүгө (белоктун булагы) окутуу, жөлөк пулдарды төлөп берүү.

### **№ 5 кырдаалдык тапшырма:**

Жыл сайын негизинен мал чарбачылыгы менен иш жүргүзгөн алыскы айылдарда жайдын башталышында эле ундун запасы түгөнүп калат. Ушул эле учурда малдын тоюту дагы түгөнөт, мал тез арыктай баштайт жана аларды сатуу же алмашуу өтө эле оор болуп калат. Катаал климаттык шарттар буудайды жетиштүү өлчөмдө өстүрүүгө мүмкүндүк бербейт, кампалардын жоктугунан запас түзүү үчүн мүмкүнчүлүктөрү жок.

КОВИД-19 пандемиясынын убагында бул айылдарда ун өтө эле жетишсиз болгон. Көптөгөн аялуу үй-бүлөлөр унсуз калышкан. Аялуу үй-бүлөлөргө ун жеткирген волонтерлор жолдун начарлыгына даттанышып, алыскы айылдарга ун жеткирүүгө тоскоолдуктар болгон.

#### **Суроолор:**

1. Бул алыскы айылдарда азык-түлүк коопсуздугунун бардык түзүмүнө болгон көз караш менен кырдаалга кандай баа бересиз?

2. Калктын кайсы катмарлары көбүрөөк жабыркайт мындай учурларда? Кандай көйгөйлөр жаралат?
3. Азык-түлүк коопсуздугунун туруктуулук түзүмүн камсыз кылыш үчүн кандай иш чаралар жасалышы керек?
4. Азык-түлүк менен камсыз болбогон үй чарбалары айлана чөйрөгө таасир тийгизе алышабы?

### **№ 5 кырдаалдык тапшырманын жооптору:**

*1-суроого жооп:* Бул алыскы айылдарда азык-түлүк коопсуздугунун бардык түзүмдөрү жокко эсе. Айрыкча туруктуулук түзүмү жок, себеби алар күз-кыш айларында өздөрү өндүргөн азыктарын колдонушат, ал эми жаз-жай убагында – азыктардын жетишсиздигинен жабыркашат.

*2-суроого жооп:* Калктын аялуу катмарлары: көп балалуулар, колунда жоктор, майыптар, жер үлүшү жоктор, таштак, саз же кургак жерлерде жашагандар, жумушсуздар, качкындар. Толук камдуу тамактанбоо дене-бойдун жана акыл жөндөмдүүлүгүнүн начарлашына, ошондой эле көп ооругандыктан өндүрүмдүүлүктүн олуттуу кыскарышына алып келет. Ошону менен катар эле дайыма чала тоют болуп жүрүү келечек муундун ден соолугуна да таасирин тийгизет. Чала тоют болуп жүргөн кош бойлуу аялдарда аз салмактагы бала төрөө опурталы бар.

*3-суроого жооп:* Жумушчу орундарын түзүү, жерди иштеткенге үйрөтүү, жөлөк пулдарды төлөө, жол, сугат, таза суу сыяктуу инфраструктураны жөнгө салуу.

*4-суроого жооп:* Азык-түлүк менен камсыз болбогон үй чарбаларынын өзүн өзү багуу аракети айлана-чөйрөгө жана жаратылыш ресурстарын пайдаланууга олуттуу таасир тийгизиши мүмкүн. Тамак-ашы жетишсиз үй-бүлөлөр көп учурда экологиялык жактан аялуу аймактарда жашайт жана кунары кеткен жерге айыл чарба өндүрүшүнүн ыкмаларын пайдаланып, өзүнүн муктаждыгын канааттандыруу үчүн түшүм алууга аракеттенет, ар кандай химикаттарды өлчөмү жок колдонушат. Бул болсо, өз кезегинде алардын өздөрүнүн жана келечек муундун жашоо булактарына зыянын тийгизет (WFS, 1996).

**Тренер** кырдаалдык тапшырмалардын жыйынтыгын чыгарат: биз бул 5 кырдаалдык тапшырмаларда Азык-түлүк коопсуздугунун бардык түзүмдөрүн жана кандай иш чараларды аткарыш керектигин, жана начар тамактануу кандай кесепеттерге алып келээрин талкууладык. Эгерде сурооңор болсо бергиле, суроо жок болсо кийинки сессияга өтөбүз.

Азык-түлүк коопсуздугунун 9 топтогу азыктары боюнча каалагандай оюн уюштурсаңар болот:

1. нан жана нан азыктары;
2. эт жана эт-азыктары;
3. сүт жана сүт-азыктары;
4. жумуртка;
5. жашылчалар жана коон-дарбыз;
6. мөмө-жемиштери жана жемиштер;
7. картошка;
8. кант;
9. өсүмдүк майы.

## 4-СЕССИЯ

### ТУУРА ТАМАКТАНУУГА УКУК

Сессиянын акырында катышуучулар төмөнкүлөрдү билишет:

- ✓ «туура тамактанууга укук» деген эмне;
- ✓ «PANTHER» (ПАНТЕР) тамактануу укугунун жетектөөчү принциптери;
- ✓ адамдын тамактанууга укугу менен башка укуктарынын ортосундагы өз ара байланыш;
- ✓ тамактанууга укукту жөнгө салуучу эл аралык ченемдик-укуктук актылар;
- ✓ тамактанууга укукту жөнгө салуучу улуттук ченемдик-укуктук актылар.

**Сессиянын узактыгы: 70 мүнөт**

**Даярдык көрүү:**

- «Туура тамактанууга укук» № 1 флипчартты даярдоо

**Туура тамактанууга укук** – бул ден соолукта жана активдүү жашоо үчүн адам муктаж болгон бардык азыктандыруучу элементтерге, ошондой эле аларга жетүү каражаттарына укук

- «PANTHER – туура тамактануу укугуун жетектөөчү принциптери» № 2 флипчартты даярдоо

Таблица - «PANTHER» – туура тамактануу укугуун жетектөөчү принциптери

Participation	Катышуу
Accountability	Отчет берүүчүлүк
Non-discrimination	Басмырлабоо
Transparency	Ачык-айкындык
Human dignity	Адамдын кадыр-баркы
Empowerment	Укуктарын жана мүмкүнчүлүктөрүн кеңейтүү
Rule of law	Мыйзамдын үстөмдүгү

**Окутуунун 1-тапшырмасы:** катышуучуларга туура тамактанууга укук концепциясы менен тааныштыруу

**Методологиясы:** Мээге чабуул. Интерактивдүү талкуулоо.

**Сунушталуучу убакыт:** 25 мүнөт

**Ишке нускама:**

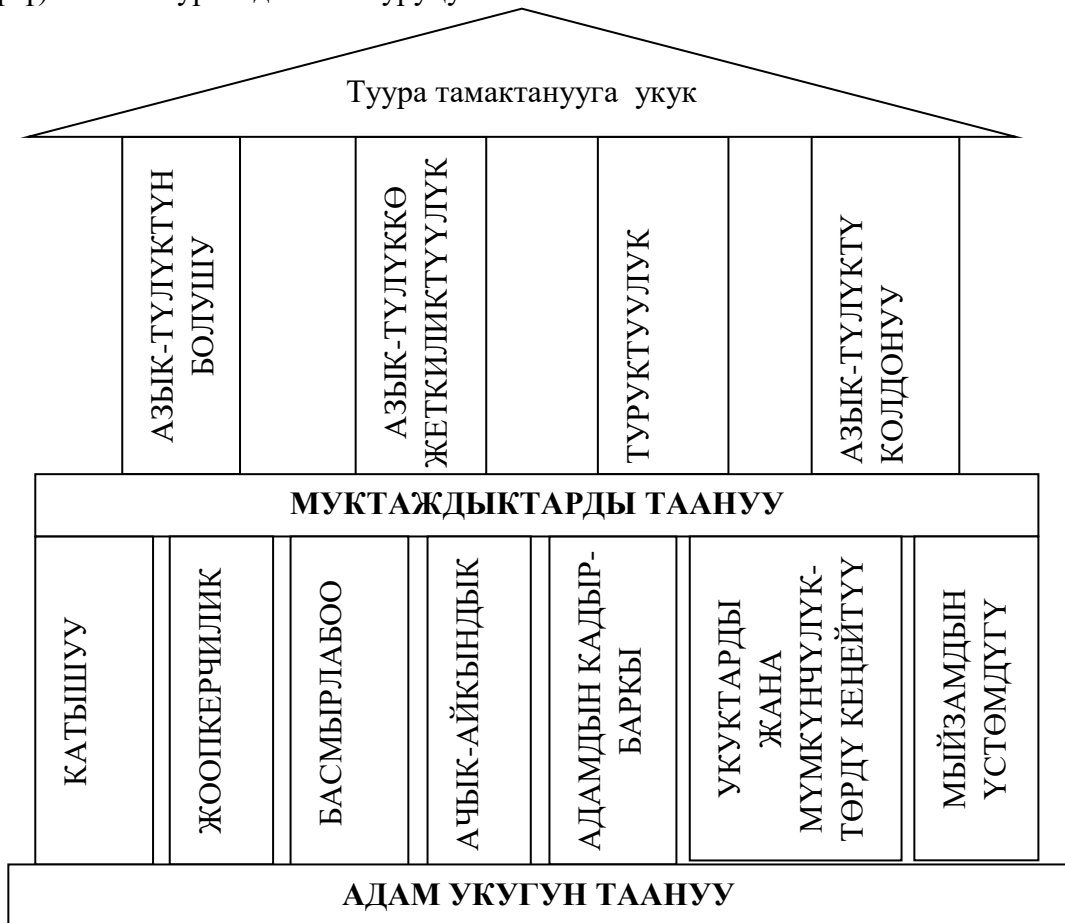
**Тренер:** биз силер менен азык-түлүк коопсуздугун, анын түзүмдөрүн жана деңгээлдерин талкууладык. Аягында азык-түлүк коопсуздугу деген – бул азыктын жыл бою жетиштүү өлчөмдө болушун, алар бардыгына жана ар бир адамга жашына, жынысына, социалдык статусуна карабастан жеткиликтүү экендигин, алардан тиешелүү түрдө тамак даярдалаарын жана ал үй-бүлө мүчөлөрүнүн ортосунда адилет бөлүштүрүлөөрүн түшүндүк. Тамак туура болууга/конкреттүү адамдын/баланын

муктаждыктарына жооп берүүгө жана ден соолукту сактоого жана чыңдоого көмөк берүүгө тийиш. Абдан көп факторлор азык-түлүк коопсуздугуна жана тамактануунун тууралугуна таасир көрсөтүшү мүмкүн. Аныктоочу факторлордун бири болуп туура тамактанууга укуктун кепилдиги эсептелет. Келгиле эми туура тамактанууга укук деген эмне жана ал эмне үчүн маанилүү экендигин талкуулайлы.

**Мээге чабуул**

- Катышуучуларга: «туура тамактанууга укук» дегенди кандай түшүнөсүздөр? – деген суроо бериңиз.
- Катышуучуларга ойлонууга бир нече мүнөт бериңиз. Эгерде катышуучулар айрым кыйынчылыктарга туш болушса төмөнкүдөй багыттоочу суроолорду бериңиз:
  - ✓ өкмөт муктаж болгондордун бардыгына азык-түлүк берүүгө милдеттүүбү?
  - ✓ бул тамак-аш менен камсыз болууга укук?
  - ✓ адамдар өздөрүнүн керектөөлөрүн өздөрүнүн күч-аракеттеринин жана өздөрүнүн ресурстарын пайдалануунун эсебинен канааттандырышат?
  - ✓ эгерде адамдар өздөрүнүн керектөөлөрүн өздөрү канааттандырышса, анда мамлекет кандайча катышат?
- Экинчи тренер катышуучулардын жоопторун флипчартка жазып турат.
- Катышуучулар өздөрүнүн пикирлерин айтышкандан кийин, катышуучулардын көңүлүн № 1 флипчарттагы аныктамага буруңуз:

Катышуучулар үчүн колдонмонун 13-бетиндеги схеманы көрсөтүңүз, катышуучулардын көңүлүн туура тамактанууга укук төмөнкүдөй муктаждыктарды (бар болушу, жеткиликтүүлүк, стабилдүүлүк жана колдонулушу) жана укуктарды (катышуу, жоопкерчилик, басмырлабоо, кадыр-баркы, укуктарды кеңейтүү жана мыйзамдын үстөмдүгү) тааный тургандыгына буруңуз.



### Тренер:

- «Туура тамактанууга укук бул мамлекет тамак-аш менен камсыз кылышы дегенди түшүндүрөбү?». Бул суроого: «ооба» же «жок» деп жооп берүүнү өтүнүңүз. Катшыуучулардын жоопторуна жараша 2 топко бөлүнүз: «ООБА тобу» жана «ЖОК тобу». Андан кийин ар бир топтон өз позициясын негиздөөнү өтүнүңүз.
- Топторду активдүү дискуссияга катышкандыгы үчүн ыраазычылык билдириңиз. Төмөндө берилген маалыматты пайдалануу менен топтордун дискуссиясын жыйынтыктаңыз.

### Тренер үчүн маалыматтар:

- Тамактанууга укук – бул тамак-аш менен мамлекет камсыз кылууга болгон укук **эмес**;
- Тамактанууга укук – бул жеткиликтүү түрдө тамак-аш менен өзүн өзү камсыз кылууга укук;
- Адамдар өздөрүнүн керектөөлөрүн өздөрүнүн күч-аракеттеринин жана өздөрүнүн ресурстарын пайдалануунун эсебинен канааттандырышат. Ушундай мүмкүнчүлүккө ээ болуш үчүн адам тамак-аш азыктарын өзү өндүрүүгө же болбосо аларды сатып алууга дарамети жеткен шарттарда жашоого тийиш. Адам тамак-аш азыктарын өзү өндүрүшү үчүн жерге, уруктарга, сууга жана башка ресурстарга муктаж болот, ал эми тамак-аш азыктарын сатып алуу үчүн акчасы болушу жана базарга барышы керек;
- Тамактанууга укук адамдар өздөрүн жана үй-бүлө мүчөлөрүн жетиштүү тамак-аш менен камсыз кылууга мүмкүндүк берүүчү өндүрүшүн же азыктарды сатып алуу үчүн бүткүл дараметин пайдалана ала турган жагымдуу чөйрөнү камсыз кылууга мамлекетти милдеттендирет;
- Бирок адамдар өздөрүнүн каражаттарын пайдалануу менен өзүн багууга жөндөмсүз болсо, мисалы, куралдуу чыр-чатактын, табигый кырсыктын айынан же эркиндигинен ажыратылган жайда болуп, анда мамлекеттин өзү аларды тамак-аш менен камсыз кылышы керек.

Окутуунун төмөнкүдөй тапшырмасы менен тааныштырыңыз.

**Окутуунун 2-тапшырмасы:** Катшыуучуларды тамактанууга укукту жөнгө салуучу Эл аралык жана улуттук ченемдик укуктук актылар менен тааныштыруу

**Методологиясы:** Интерактивдүү талкуулоо.

**Сунушталуучу убакыт:** 10 мүнөт

**Ишке нускама:**

- Кандай ченемдик документтер же мыйзамдар менен биздин өлкөдө жана эл аралык деңгээлде туура тамактанууга укук жөнгө салынаарын сураңыз?
- 4-5 катшыуучунун оозеки жоопторун кабыл алыңыз. Катшыуучу үчүн колдонмодон төмөнкүлөрдү табууну өтүнүңүз (12-13-беттер):
  - ✓ Тамактанууга укукту жөнгө салуучу эл аралык ченемдик укуктук актыларга катшыуучулардын көңүлдөрүн буруңуз:

### Таблица - Эл аралык ченемдик укуктук актылар:

- Адам укугунун жалпы декларациясы (25-беренеси);
- Экономикалык, социалдык жана маданий укуктар жөнүндө эл аралык пакт (11-беренеси);
- Жарандык жана саясий укуктар жөнүндө эл аралык пакт (6-беренеси; 1.2-беренеси);
- Азык-түлүк жардамы жөнүндө конвенция, 1999
- Ачкалыкты жана тойо жебестикти жоюу жөнүндө жалпы декларация, 1974-жыл
- Тамактануу боюнча жалпы декларация, 1992
- Өнүгүүгө укук жөнүндө декларация (8-беренеси)
- Бириккен Улуттар Уюмунун азык-түлүк жана айыл чарба уюму (ФАО);
- Дүйнөлүк азык-түлүк коопсуздугу жөнүндө Рим декларациясы, 1996-жылдагы Дүйнөлүк азык-түлүк Саммитинин иш-аракеттер планы, 1996-жылдагы Дүйнөлүк азык-түлүк Саммитинин декларациясы: беш жылдан кийин;
- Улуттук азык-түлүк коопсуздугунун контекстинде жетиштүү тамактанууга укукту акырындап ишке ашырууну колдоонун 2002-жылдагы ыктыярдуу жетектөөчү принциптери;
- Балдардын укуктары жөнүндө Конвенция (24-беренеси);
- Аялдарга карата басмырлоонун бардык формаларын жоюу жөнүндө Конвенция;
- Майыштардын укуктары жөнүндө Конвенция;
- Качкындардын статусу жөнүндө Конвенция;
- Камалгандарга кайрылуунун минималдуу стандарттык эрежелери (тамактануу);
- 1991-жылдын 16-декабрындагы Башкы Ассамблеянын 46/91 резолюциясы менен кабыл алынган улгайган адамдарга карата Бириккен Улуттар Уюмунун принциптери.

- Эл аралык укук төмөнкүлөрдү жөнгө салаарын белгилениз:
  - ✓ Ар бир адамдын негизги укуктарын – ачка болбоого укукту.
  - ✓ Жеткиликтүү/туура тамактанууга укукту кошкондо ар бир адамдын тиешелүү турмуш-тиричилик шарттарына укукту.
- Тамактанууга болгон укукту жөнгө салуучу улуттук (КРдин) укук ченемдик актылары:

#### Тамактанууга укукту жөнгө салуучу улуттук ченемдик укуктук актылар:

- Кыргыз Республикасынын Конституциясы, 2010-жылдын 27-июну
- Кыргыз Республикасынын Мыйзамы “Балдар жөнүндө Кодекси”, 2012-жылдын 10-июлу, № 100
- Кыргыз Республикасынын Мыйзамы “КР Азык-түлүк коопсуздугу жөнүндө”, 2008-жылдын 4-августу, № 183

**Жыйынтыктаңыз:** Кыргыз Республикасы БУУнун мүчөсү болуп саналат, адам укугу боюнча бардык эл аралык ченемдерди ратификациялаган, ошондуктан бизде мамлекеттен туура тамактанууга укугубузду сактоону талап кылууга негиз бар. Окутуунун төмөнкүдөй тапшырмасы менен тааныштырыңыз.

**Окутуунун 3-тапшырмасы:** Катмышуучуларды Туура тамактануу укугунун жетектөөчү принциптери менен тааныштыруу

**Методологиясы:** Интерактивдүү талкуулоо.

**Сунушталуучу убакыт:** 15 мүнөт

**Ишке нускама:**

- «Туура тамактануу укугунун жетектөөчү принциптери (PANTHER) флипчартына катышуучулардын көңүлүн бурунуз. Ар бир принципти түшүндүрүңүз.

**Таблица - «PANTHER» – туура тамактануу укугун жетектөөчү принциптери**

<b>Participation</b> <b>Катышуу:</b>	Адамдар өздөрүнө тиешелүү чечимдерди пландоого, дизайнына, мониторинг жүргүзүүгө жана баалоого КАТЫШУУГА мүмкүнчүлүктөрү болушу керек. Катышуу активдүү, эркин жана ойлонулган болушу керек.
<b>Accountability</b> <b>Өз ара жоопкерчилик жана отчет берүү:</b>	Кызмат адамдары өздөрүнүн мандаттарын жана дайындалган ролдорун аткарууда алардын иш-аракеттери үчүн кызмат кылуучу адамдардын жана өздөрүнүн жетекчилеринин алдында ЖООПКЕРЧИЛИКТҮҮ болушу керек. Мындай өз ара ОТЧЕТ берүүчүлүк социалдык, административдик, саясий жана соттук процесстер жана контролдоо аркылуу камсыз кылынышы мүмкүн.
<b>Non-discrimination</b> <b>Басмырлабоо:</b>	Бир дагы адам же адамдар тобу төмөнкүлөрдүн негизинде БАСМЫРЛАНБАШЫ керек: расасы, өнүнүн түсү, жынысы, тили, дини, сасий же башка пикири, улуттук же социалдык теги, менчиги, туулгандыгы же бала асырап алгандыгы ж.б. Башка адамдар же топтор сыяктуу өзүнүн укуктарын толук пайдалана албаган адамдарга өзгөчө көңүл буруу керек.
<b>Transparency</b> <b>Ачык-айкындык:</b>	Кызыктар болгон тараптар чечимдерди кабыл алуу процесстери жана ким отчет берүүчү болору жана эмнеге жооп берээри жөнүндө зарыл болгон маалыматка ээ болушу керек.
<b>Human dignity</b> <b>Адамдын кадыр-баркы:</b>	Адамдын кадыр-баркы кандайдыр бир социалдык статусуна же конкреттүү ыйгарым укугуна эмес, ал тек гана адам болуп төрөлгөн сыпатына жараша болот. Бул принцип балдар, ден соолугунун мүмкүнчүлүгү чектелген адамдар жана улгайган адамдар үчүн өзгөчө мааниге ээ.
<b>Empowerment</b> <b>Укуктарды жана мүмкүнчүлүктөрдү кеңейтүү:</b>	Адамдар өзүнүн жашоо-турмушун өзгөртүү үчүн зарыл болгон күчкө, дараметке, мүмкүнчүлүккө ээ болушу жана аларга жетиши, анын ичинде мамлекеттен адам укугун бузгандыгы үчүн процесстик аракеттерди издөөгө (кайрылууга) күчү жетиши керек.
<b>Rule of law</b> <b>Мыйзамдын үстөмдүгү:</b>	Коомдун ар бир мүчөсү, анын ичинде мамлекет мыйзамды сакташы керек. Укуктук ченемдер так, жакшы түшүнүктүү болууга жана адилет аткарылууга тийиш. Адамдар көз карандысыз сотко же ага эквиваленттүү органга даттанууга; тиешелүү процеске даттанууга жана зыяндын ордун туура толтуруп алууга укуктуу болушу керек.

**Окутуунун 4-тапшырмасы:** Катышуучуларды адамдын туура тамактануу укугу менен башка укуктарынын ортосундагы өз ара байланышы менен тааныштыруу

**Методология:** Интерактивдүү талкуулоо.

**Сунушталуучу убакыт:** 15 мүнөт

**Ишке нускама:**

**Тренер:** Адамдын укуктары өз ара көз каранды, бөлүнгүс жана өз ара байланышта болот. Тамактануу укугун бузуу – бул адамдын башка укуктарын, мисалы ден соолукту



коргоого, билим алууга, сөз эркиндигине же жашоого болгон укуктарын бузуу менен барабар.

- Катышуучуларга «**Адамдын туура тамактануу укугу менен башка укуктарынын ортосундагы өз ара байланышын**» катышуучулардын окуу китебинин 15 - бетинен табуусун өтүнүңүз.
- Төмөнкүлөрдү кезек менен бир пункттан окуушун сураныңыз.
  1. **Ден соолукка укук.** Тамактын аш болумдуулугу ден соолукка укуктай эле, тамактанууга да укугунун түзүмү болуп эсептелет. Кош бойлуу же эмчек эмизген аял аш болумдуу азыктарды алуудан баш тартса, ал өзү же анын ымыркайы, төрөгөнгө чейин жана төрөгөндөн кийинки багууда деле көп тойбойт. Бала диатез оорусунан жапа чеккен учурда, аны медициналык дарылоодон баш тартышса, ал азык-түлүк жеткиликтүү болсо дагы туура тамактануу рационун пайдалана албайт.
  2. **Жашоого укук.** Адамдар өздөрүн бага албаган абалга жеткенде жана ачкадан өлүү коркунучуна туш болгондо, тойо жебестик же ушундан келип чыккан оорулар дагы алардын жашоого укугуна коркунуч жаратат.
  3. **Сууга укук.** Тамактанууга укук - коопсуз ичүүчү сууга адамдар толук жете албаганда ишке ашырылышы мүмкүн эмес. Анткени, ичүү, кир жуу, тамак-аш даярдоо, жеке жана тиричилик гигиенасы үчүн колдонулуучу суу болушу бул аныктоочу көрсөткүч.
  4. **Жеткиликтүү турак жайга укук.** Үйдө негизги, айрым алганда тамак даярдоону же азыктарды сактоону камсыз кылуучу ыңгайлуулуктар жок болсо, анда жашаган адамдардын тамактанууга укугун ишке ашыруу үзгүлтүккө учурашы мүмкүн. Андан сырткары турак жайдын наркынын өтө кымбаттыгынан адамдар өздөрүнүн тамактануу рационун кыскартууга аргасыз болушу мүмкүн.
  5. **Билим алууга укук.** Ачкалык жана тойо жебестик балдардын окууга болгон жөндөмүн төмөндөтөт жана мектепти таштоого аргасыз болуп, окугандын ордуна иштеп кетиши мүмкүн, ошону менен билим алууга болгон укугун үзгүлтүккө учуратат. Ушуну менен эле катар ачка жана тойо жебестик үчүн адамдар аш болумдуу рационду кандайча камсыз кылууну жана жашоого каражат катары тамак-аш азыктарын өндүрүү же алуу көндүмдөрүнө жана жөндөмдүүлүгүнө ээ болушу керек. Ошентип тамактанууга укугун ишке ашыруу үчүн кесиптик даярдыкты кошкондо билим алууга жетиши олуттуу мааниге ээ.
  6. **Эмгектенүүгө жана социалдык жактан камсыз болууга укук.** Иштөө жана социалдык жактан камсыз болуу көп учурда тамактануу азыктарын алуу үчүн негизги каражат болуп эсептелет. Экинчи жагынан эмгек акынын жана социалдык жактан камсыз кылуу боюнча жөлөк пулдардын эң төмөнкү өлчөмдөрү көп учурда негизги азык-түлүк себетинин базардагы наркын эске алуу менен белгиленет.
  7. **Биригүү эркиндиги жана мамлекеттик иштерге катышууга укук** дагы чоң мааниге ээ, айрым алганда кыйла маргиналдашкан жана ажыратылган топтор үчүн, алардын үндөрү угулушу үчүн, ал эми алардын пикири мамлекеттик азык-түлүк саясатында чагылдырылышы жана ошону менен алардын тамактанууга болгон укуктары корголушу үчүн керек.
  8. **Маалыматка укук.** Маалымат тамактанууга укук үчүн өтө маанилүү, анткени ал адамдардын азык-түлүккө жана тамактанууга, базарга жана ресурстарды бөлүштүрүүгө тиешелүү билимдерди алууларына мүмкүндүк берет. Ал тиешелүү процесстерге жана эркин керектөөчүлүк тандоосуна адамдардын катышуусуна шарт

түзөт. Ошентип маалыматты издөө, алуу жана жайылтуу укугун коргоо жана колдоо тамактанууга болгон укукту ишке ашырууну жеңилдетет.

9. **Балдар эмгегинин эң начар түрлөрүнөн эркиндик.** Ачкадан жана чала тоют болуудан жабыр тарткан балдар жана өспүрүмдөр балдар эмгегинин эң начар түрлөрүнө тартылуу планында кыйла аялуу болуп саналышат. Алар эптеп курсагын тойгузуу үчүн иштөөгө аргасыз болушат (мисалы, жоокер балдар, балдар сойкулугу). Муну болтурбоо үчүн алардын тамактанууга болгон укуктарын ишке ашыруу өтө маанилүү.
10. **Кыйноодон, катаал, адамгерчиликсиз же кадыр-баркын кетируучү мамиледен эркин болуу.** Түрмөдө же кайтаруу менен кармалган башка жерлерде жетиштүү тамак ичпөө же тамактын жоктугу кыйноого же адамгерчиликсиз жана кадыр-баркын кемсинтүүчү мамилеге тете болушу мүмкүн.

Катышуучулар менен талкуулаңыз, суроолор келип чыкса, жооп бериңиз.

## 5-СЕССИЯ

### МОНИТОРИНГ ЖҮРГҮЗҮҮ

#### Окутуунун максаттары:

Ушул сессиянын акырында катышуучулар төмөнкүлөрдү билишет:

- ✓ Мониторинг жүргүзүү, текшерүү, контролдоо жана көзөмөлдөө деген эмне.
- ✓ Мониторинг жүргүзүүнүн максаттары жана милдеттери.
- ✓ Мониторинг жүргүзүүнүн түрлөрү.

Сессиянын узактыгы: 65 мүнөт

#### Даярдык көрүү:

- «Мониторинг жүргүзүүнүн контролдоодон, көзөмөлдөөдөн жана текшерүүдөн айырмасы» флипчартын даярдоо:



- «Мониторинг жүргүзүү – бул:....» флипчартын даярдоо:
  - бул туруктуу, регулярдуу процесс;
  - конкреттүү мөөнөттөргө жараша максаттарды жана милдеттерди ишке ашырууга баалоо жүргүзөт;
  - ишке ашыруу жана Көйгөйлөр жөнүндө тескери байланышты камсыз кылат;
  - ресурстарды сатып алууга жана бөлүштүрүүгө, сарптоолорго, продукцияларга жана кызмат көрсөтүүлөргө көз салат;
  - мониторинг жүргүзүү ар дайым өнүктүрүү планында көрсөтүлгөн алдын ала аныкталган натыйжалар менен байланышта болот.
- «Мониторинг жүргүзүүнүн түрлөрү» флипчартын даярдоо:

Таблица - Мониторинг жүргүзүүнүн түрлөрү

Мониторинг жүргүзүүнүн түрлөрү:	Эмнени мониторинг жүргүзөт?
Иш чараларга мониторинг жүргүзүү	- салымдарды жана ресурстарды пайдалануу.
Стандарттарды сактоого мониторинг жүргүзүү	- ченемдик талаптарга жана мыйзамдарга шайкеш келүүнү камсыздайт.
Финансылык мониторинг жүргүзүү	- сарптоолорго көз салууну жана эсепке алууну камсыз кылат.
Натыйжаларга мониторинг жүргүзүү.	- программа белгиленген натыйжаларга жетише алабы

**Окутуунун 1-тапшырмасы:** «мониторинг жүргүзүү» түшүнүгү, мониторинг жүргүзүүнүн текшерүүдөн, контролдоодон жана көзөмөлдөөдөн айырмачылыктары менен тааныштыруу

**Методологиясы:** Чакан топтордо иштөө. Интерактивдүү презентация.

**Сунушталуучу убакыт:** 45 мүнөт

**Ишке нускама:**

**Тренерге:**

- Катмышуучуларды 2 чакан топко бөлүңүз, аларга эмнени аткара тургандыгын түшүндүрүңүз жана тапшырманы аткарууга бөлүңгөн убакытты аныктаңыз - 15 мүнөт.
- Топторго тапшырма бериңиз:

*1-топко төмөнкү тапшырманы бериңиз: флипчартта схемалуу түрдө текшерүү, контролдоо жана көзөмөлдөөнү көрсөтүү, б.а. төмөнкү суроолорго жооп берүү: текшерүүнү, контролдоону, көзөмөлдөөнү ким жүргүзөт?, кандай жүргүзүлөт?, жыйынтыгы боюнча кандай чечим кабыл алынат?*

*2-топко төмөнкү тапшырманы бериңиз: флипчартта схемалуу түрдө мониторинг жүргүзүүнү көрсөтүү, б.а. төмөнкү суроолорго жооп берүү: мониторинг жүргүзүүнү ким өткөрөт?, кандай өткөрүлөт?, жыйынтыгы боюнча кандай чечим кабыл алынат?*

- Топтордо иштөө үчүн бөлүңгөн убакытка көз салыңыз.
- Топтордо иштөө аяктагандан кийин чакан топторго презентаторду тандоону жана топтордо иштөөнүн жыйынтыгын көрсөтүүнү сунуштаңыз (ар бир топко 5 мүнөттөн).

- Топтор кезек менен топтордо иштөөнүн жыйынтыгын көрсөткөндөн кийин, алардын флипчарттарын бириктириңиз.
- Алардын катарына алдын ала даярдалган «Мониторинг жүргүзүүнүн контролдоодон, көзөмөлдөөдөн жана текшерүүдөн айырмасы» флипчартын илиңиз.
- Катышуучулардан салыштырууну жана шайкеш келбестикти аныктоону өтүнүңүз жана зарыл болсо алар боюнча түшүндүрмө бериңиз. *Текшерүүнү, контролдоону жана көзөмөлдөөнү* ыйгарым укуктуу мамлекеттик органдар гана жүргүзөт жана эреже бузуулардын бардыгы же жоктугу жөнүндө чечим чыгарат. Бузуулар аныкталган учурда жазалоо жөнүндө маселе чечилет (айыптар, сөгүш, ээлеген кызмат ордуна шайкеш келүү, зыяндын ордун толтуруу, жазыктык куугунтуктоо ж.б.у.с). *Мониторинг жүргүзүү* четтөөлөрдү өз учурунда аныктоо, иш-чаралардын белгиленген пландан артта калышын аныктоо максатында мамлекеттик органдар жана коомчулук тарабынан жүргүзүлүшү мүмкүн. Четтөөлөр/ артта калуу аныкталган учурда кырдаалды жакшыртуу боюнча сунуштамалар жана сунуштар жооптуу органдарга киргизилет.
- Катышуучулардын көңүлүн «Мониторинг жүргүзүү – бул:....» флипчартына буруңуз. Аныктаманын ар бир пунктун түшүндүрүңүз.
- Топтук иш үчүн катышуучуларга ыраазычылык билдириңиз жана окуу тапшырмасын түшүндүрүңүз.

**Окутуунун 2-тапшырмасы:** Мониторинг жүргүзүүнүн максаттары жана түрлөрү менен тааныштыруу

**Методология:** Интерактивдүү презентация. Интерактивдүү талкуулоо.

**Сунушталуучу убакыт:** 20 мүнөт

**Ишке нускама:**

**Тренер:** биз сиздер менен мониторинг жүргүзүүнүн контролдоодон, көзөмөлдөөдөн жана текшерүүдөн айырмасын талкууладык. Биз Азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу боюнча программага коомчулуктун өкүлдөрү катары өз алдыбызча мониторинг жүргүзө аларыбызды түшүндүк. Мониторинг жүргүзүүнүн натыйжасында кырдаалды жакшыртуу боюнча сунуштамаларды жана сунуштарды жооптуу органдарга даярдай алабыз.

Келгиле *мониторинг жүргүзүү эмне үчүн керек экендигин кандайча ойлоноорубузду?* талкуулайлы. *Мониторинг жүргүзүү менен биз эмнеге жетишишибиз келет?*

- 4-5 катышуучунун жообун кабыл алыңыз, экинчи тренер же катышуучулардын бирөө жоопторду жазып турат.
- Төмөнкүлөргө тактоо же толуктоо киргизиңиз: Эффективдүү мониторинг жүргүзүүсүз төмөнкүлөрдү аныктоо кыйында турат:
  - ✓ Мурда пландалган, алдын ала белгиленген натыйжаларга жетишүүгө болобу жана бул процесс канчалык натыйжалуу?
  - ✓ Натыйжага жетүүнү камсыз кылуу үчүн кандай опурталдарды жана кыйынчылыктарды эске алуу керек?
  - ✓ Белгиленген натыйжаларды алууну камсыз кылуу үчүн кайсыл иш-чараларды/тапшырмаларды өзгөртүү керек?
  - ✓ Пландалган иштин өзгөргөнүнө байланыштуу кандай чечим кабыл алуу керек?

- ✓ Программанын иш-чаралары/тапшырмалары адамзаттын өнүгүшүнө оң салым кошо алабы?
- ✓ Таасир көрсөтүүнүн кеңири масштабдуу артыкчылыктарына, максаттарына жана натыйжаларына жетишүү үчүн каралган натыйжалар олуттуу жана эффективдүү болуп кала алабы?
- Андан ары катышуучулардын көңүлүн «Мониторинг жүргүзүүнүн түрлөрү» флипчартына бурунуз жана ар бир пунктун түшүндүрүңүз.
- Катышуучулардан 18-бетти ачууну жана «Мониторинг жүргүзүүнүн түрлөрү жана мисалдар» таблицасын табууну өтүнүңүз.
- Мисалдарды талкуулаңыз, бардык мисалдар түшүнүктүү экенине ишениңиз.

Таблица - Мониторинг жүргүзүүнүн түрлөрү жана мисалдар

<b>Мониторинг жүргүзүүнүн түрлөрү:</b>	<b>Пландалган натыйжа</b>	<b>Мисалдар:</b>
<i>Иш чараларга мониторинг жүргүзүү – салымдарды жана ресурстарды пайдалануу</i>	Нарын / Ысык-Көл облустарында 2023-жылы бардык 23 айыл план боюнча ичүүчү таза суу менен камсыз кылынат: 2021-жылы 7 айыл, 2022-ж. – 10 айыл жана 2023-ж. калган – 3 айыл камсыз кылынат	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Мониторинг жүргүзүү 2020-жылы ичүүчү таза суу менен 3 айыл камсыз болгонун көрсөттү.</li> <li>✓ Азыркы учурда 2021-жылга пландалган каражаттар пайдаланылган.</li> <li>✓ 2021-жылга 7 айылдан 4 айылда каржылоо булагы аныкталган эмес.</li> <li>✓ План коюлган натыйжага жете албай калышы мүмкүн.</li> </ul>
<i>Стандарттарды сактоого мониторинг жүргүзүү ченемдик талаптарга жана мыйзамдарга шайкеш келүүнү камсыздайт.</i>	2020-жылы ичүүчү таза суу менен 3 айыл камсыздалган	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Мониторинг жүргүзүү 2020-жылы ичүүчү таза суу менен Нарын / Ысык-Көл облустарынын 3 айылы камсыз болгонун көрсөттү.</li> <li>✓ Бирок 2 айылда суунун басымы өтө төмөн, эл сууну өтө көп алган учурда суу топтоочу мунарага жакын жайгашкан суу түтүктөрүндө гана суу болот, 1 айылда суу түтүгү борбордук көчө менен гана өткөрүлгөн, суу дайыма агып турат, ошонун айынын суу түтүгүнүн айланасында ылайлуу чоң көлчүктөр пайда болгон.</li> <li>✓ Бул факты ченемдик талаптар сакталбаганын айтып турат.</li> <li>✓ Ыйгарым укуктуу мамлекеттик органдарга бул маселени изилдөөнү жана коомчулукка маалымат берүүнү сунуштайбыз.</li> </ul>
<i>Натыйжаларга мониторинг жүргүзүү - программа белгиленген натыйжаларга жетише алдыбы.</i>	Нарын / Ысык-Көл облустарынын 6 айылы 2020-жылы ичүүчү таза суу менен камсыз кылынат.	Мониторинг жүргүзүү 2020-жылы ичүүчү таза суу менен 3 айыл камсыз болгонун көрсөттү. План коюлган натыйжага жеткен эмес.
<i>Финансылык</i>	Нарын / Ысык-Көл	Мониторинг жүргүзүү мамлекеттик

<p>мониторинг жүргүзүү сарптоолорго көз салууну жана эсепке алууну камсыз кылат</p>	<p>облустарынын 6 айылын ичүүчү таза суу менен камсыз кылууга 2020-жылы 6 млн. сом бөлүнөт.</p>	<p>бюджеттен 6 млн. сом бөлүнгөнүн көрсөттү. Суу менен 3 айыл гана камсыз болгон. Натыйжа: бөлүнгөн каражат эффективдүү эмес пайдаланылган же сметалык нарк туура эмес түзүлгөн. Ыйгарым укуктуу мамлекеттик органдарга бул маселени изилдөөнү жана коомчулукка маалымат берүүнү сунуштайбыз.</p>
---	---	---

## 6-СЕССИЯ

### ТУУРА ТАМАКТАНУУ УКУГУНА МОНИТОРИНГ ЖÜRГүзүү

#### Окутуунун максаттары:

Ушул сессиянын акырында катышуучулар:

- ✓ туура тамактануу укугуна мониторинг жүргүзүүнүн өзгөчөлүктөрүн билишет;
- ✓ туура тамактануу укугун облустук пландарга кандайча колдонулаарын билишет;
- ✓ туура тамактануу укугуна мониторинг жүргүзүүнү пландоону билишет;
- ✓ туура тамактануу укугуна мониторинг жүргүзүүнүн натыйжаларына талдоо жүргүзө алышат.

**Сессиялардын узактыгы: 2 саат**

#### Нускамалар:

**Тренерге:** биздин тренингдин башталышында биз сиздер менен укук деген бул ченем экендигин талкууладык (катышуучулардын көңүлүн 1-сессиядан «укук – бул...» флипчартына бурунуз). Укук ченемдери милдеттүү түрдө аткарылышы керек, алар мамлекет тарабынан белгиленет, укуктуу бузуу юридикалык кесепеттерге алып келет жана ал мыйзамдуу же мыйзамсыз жүрүм-турумдун расмий критерийи болуп эсептелет.

Биз сиздер менен ошондой эле «мониторинг жүргүзүү» деген эмне экендигин жана мониторинг жүргүзүүнүн натыйжасында кандай чечимдер кабыл алынаарын да талкууладык.

Азыркы сессиянын негизги милдети туура тамактанууга болгон калктын укуктарын сактоого мониторинг жүргүзүү болуп эсептелет. Тиешелүү түрдө биз сиздер менен туура тамактануу укугуна мониторинг жүргүзүүнүн өзгөчөлүктөрүн талкуулайбыз.

**Окутуунун 1-тапшырмасы:** Туура тамактанууга укукка мониторинг жүргүзүүнүн өзгөчөлүктөрү менен тааныштыруу

**Методологиясы:** Кырдаалдык тапшырма. Интерактивдүү талкуулоо

**Сунушталуучу убакыт:** 25 мүнөт

#### Тренерге:

- Топко катышуучу үчүн колдонмонун 19-бетиндеги кырдаалдык тапшырманы талкуулоону өтүнүңүз:

### **№ 1 кырдаалдык тапшырма:**

Экологиялык опурталдуулукка (жер көчкү) байланыштуу «К» айылынын калкы көчүрүлүшү керек. «К» айылынын көпчүлүк тургундары мал менен жан багышат, алар өздөрү өндүргөн азык-түлүккө кыйла деңгээлде көз каранды. Бийлик органдары айылдын тургундары менен талкуулабай туруп көчүү планын түзүп, бардыгы даяр болгондо ал иш-чаралар жөнүндө «К» айылынын калкына кабарлашкан. Көчүү үчүн аныкталган жер ойдун өрөөн болгондуктан, жайыт жер аз, эгин айдоо үчүн бош жер жок жана жайкысын ичүүчү суу жана сугат жетишсиз».

#### **Суроолор:**

1. Туура тамактанууга «К» айылынын тургундарынын укуктарын бузуу болгонбу?
2. Эгер болсо, кандай укук бузуулар болгон?
3. «ПАНТЕР» кайсы принциби бузулган? Же бузулган жокпу?
4. Сиздин кырдаалды чечүү боюнча сунуштарыңыз кандай?

Катышуучуларга кырдаалдык тапшырма менен таанышуу үчүн убакыт бериңиз.  
Катышуучулардан төмөнкүлөрдү сураңыз:

- Бардык катышуучуларга кырдаалдык тапшырманы талкуулоого активдүү катышкандыгы үчүн ыраазычылык билдириңиз. Талкуулоо процессинде катышуучуларга азык-түлүк коопсуздугу жана туура тамактануу жөнүндө эскертиңиз.

### **№ 1 кырдаалдык тапшырманын жооптору:**

*1-суроого жооп:* Ооба, туура тамактанууга укук бузуу бар.

*2-суроого жооп:* Чечим «К» айылынын тургундарынын катышуусуз кабыл алынган, аталган аймакка көчүрүү ачык түрдө эле азык-түлүк менен камсыз болууну начарлатууга алып келет.

*3-суроого жооп:* «АЧЫК-АЙКЫНДЫК» жана «КАТЫШУУ» принциптери бузулган.

*4-суроого жооп:* Малчыларды көчүрүү үчүн кыйла туура келген альтернативдүү жай издөө. Көчүрүлүүчүлөрдүн бакубаттык деңгээлин сактоо үчүн (ишке орноштуруу, өзүн өзү иш менен камсыз кылуу, окутуу жана квалификациясын жогорулатуу ж.б.) альтернативдүү ресурстарды жана шарттарды түзүү.

#### **Андан ары:**

Катышуучунун колдонмосунун 20-бетин ачууну өтүнүңүз жана «Туура тамактануу укугуна мониторинг жүргүзүү» таблицасын табыңыз. Туура тамактануу укугуна мониторинг жүргүзүү өзүнө эмнелерди камтый тургандыгын түшүндүрүңүз (төмөнкү таблицаны караңыз).

#### **Таблица - Туура тамактануу укугуна мониторинг жүргүзүү**

Туура тамактанууга укукка мониторинг жүргүзүү өзүнө төмөнкүлөрдү камтыйт:

1. Туура тамактанууга адамдын укуктарын ишке ашырууга таасир көрсөтүүчү планды иштеп чыгуу жана ишке ашыруу процесстери.
2. Туура тамактанууга укуктарды ишке ашырууга азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу боюнча облустук пландын жана мамлекеттик программанын натыйжаларынын салымы.
3. Туура тамактанууга укукту сактоо, коргоо жана ишке ашыруу деңгээлдери.
4. Тамактанууга укукту ишке ашыруудагы коркунучтар жана опурталдар, азык-түлүк кризиси.

Эми биз туура тамактануу укугунун максаттарын талкуулайбыз.

Туура тамактануу укугуна мониторинг жүргүзүүнүн максаттары болуп төмөнкүлөр саналат:

1. туура тамактануу укугунун бузулушун ар кандай көрүнүштөрүн аныктоо (бар болушу, жеткиликтүү, туура колдонуу, туруктуулук);
2. жетекчиликке жана чиновниктерге программаны сапаттуу жана эффективдүү башкарууну камсыз кылууга жардам берүүгө чакырган ишенимдүү жана негизделген отчет даярдап берүү;
3. кызыкдар болгон тараптар менен, өзгөчө жардам алуучулар (бенефициарлар) менен өз ара аракеттенүү үчүн мүмкүнчүлүктөрдү камсыз кылуу;
4. туура тамактанууга укукту камсыз кылуу боюнча программаларды жана пландарды ишке ашырууда аралыктык натыйжаларды жана жетишкендиктерди аныктоо.

**Окутуунун 2-тапшырмасы:** Мамлекеттин милдеттенмелери жана башка тараптардын милдеттери эмнеден тураарын көрсөтүү?

**Методологиясы:** Интерактивдүү талкуулоо

**Сунушталуучу убакыт:** 20 мүнөт

**Тренерге:**

Мамлекет адамдын укуктарын коргоо жана колдоо боюнча биринчи баскычтагы милдеттенмелерге ээ болот. Мамлекеттин милдеттенмелери туура тамактануу укугуна байланыштуу үч категорияга бөлүнөт, атап айтканда: *сактоо, коргоо жана ишке ашыруу милдеттенмелери*.

*Катышуучуларга суроо:*

«**Сактоо милдеттенмеси**» дегенди кандай түшүнөөсүңөр?

Катышуучуларга төмөндөгү текст менен таанышууга убакыт бериңиз жана «Сактоо милдеттенмеси» деген эмнени түшүндүрөөрүн талкуулаңыз (катышуучулардын китебинин 20-бети).

**Туура тамактануу укугун сактоо милдеттенмеси.** Мамлекет тамактанууга жана азык-түлүк алуу каражаттарына жетүүгө болгон адамдардын укуктарын сактоого тийиш.

Туура тамактануу укугун сактоо милдеттенмеси – бул туура тамактанууга жетүүгө тоскоолдук кылууга алып келген ар кандай чарага тыюу салууну билдирет, мисалы саясий оппоненттерге азык-түлүктөн жардам берүүдөн баш тартууга тыюу салынат. Мамлекет адамдардын тамактанууга жетүүсүн камсыз кылуучу мыйзамдардын иштешин же ушул тараптагы саясатты (социалдык камсыздоо жаатындагы мыйзамдарды, тамактануу менен байланышкан программаларды кошкондо) ишке ашырууну токтото албайт, эгерде ал чара өзүн өзү толук актаган, өзгөчө чара болбосо.

Мамлекеттик мекемелер жана ишканалар же аскер бөлүктөрү айыл чарба жерлерин булгоого, жок кылуу, же мажбурлап көчүрүү жолу менен адамдардын тамактанууга жетишине кыйынчылык келтиришпеси үчүн мамлекет кам көрөт. Мамлекет ар бир адамдын тамактанууга бирдей укуктарын эффективдүү сактоону камсыз кылат.

Катышуучулардан мамлекеттин «коргоо милдеттенмеси» дегенди кандай түшүнөөрүн сураңыз? Катышуучуларга төмөндөгү текст менен таанышууга убакыт бериңиз жана «коргоо милдеттенмеси?» деген эмнени түшүндүрөөрүн талкуулаңыз.



**Тамактанууга укукту коргоо милдеттенмелери.** Мамлекет үчүнчү тарап (мисалы, башка адамдар, топтор, жеке ишкелер жана башка субъекттер) жасаган эреже бузуулардан адамдардын туура тамактануу укугун коргоого милдеттүү.

Мамлекет үчүнчү жактарга тамактануу булактарын жок кылууга, мисалга алсак кооптуу өнөр жай жана айыл чарба продуктулары менен жерди, сууну, абаны булгоо же плотина, автомагистрал куруу же агроөнөр жай өндүрүшүн уюштуруу максатында жерлерди жок кылууга жол бербеш керек.

Коргоо милдеттенмелери базарга келип түшүүчү **азык-түлүк коопсуз жана аш болумдуу** болушу үчүн кам көрүүнү камтыйт.

Мамлекет ден соолукка кыйла пайдалуу тамактанууну жана кыймылдуулукту колдоо боюнча саламаттык сактоо жаатындагы адистердин жана ата-энелердин күч-аракеттерин колдоо үчүн ден соолукка анча пайдалуу эмес тамак-аш азыктарын жарнамалоодон жана ашыкча тамакка түрткү берүүдөн калкты, өзгөчө балдарды коргоо үчүн зарыл болгон мыйзамдык же башка чараларды көрүшү керек. Мамлекет ошондой эле башка мамлекеттер же эл аралык уюмдар менен макулдашууларды түзүүдө тамактануу укугуна тиешелүү болгон өзүнүн эл аралык-укуктук милдеттенмелерин көңүлгө алышы керек.

Катышуучулардан «**ишке ашыруу**» милдеттенмеси дегенди кандай түшүнөөрүн сураңыз? Катышуучуларга төмөндөгү текст менен таанышууга убакыт бериңиз жана «ишке ашыруу милдеттенмеси» деген эмнени түшүндүрөөрүн талкуулаңыз.

**Туура тамактануу укугун ишке ашыруу милдеттенмелери.** Ишке ашыруу милдети **жеңилдетүү** жана **камсыз кылуу** милдетин камтыйт. **Жеңилдетүү** милдеттенмеси бул мамлекет азык-түлүк коопсуздугун чындоо максатында калктын ар кандай ресурстарга жана каражаттарга жетүү жана аларды пайдалануу жөндөмүн жогорулатууга демилге көтөрүү менен аракет жасаш керек экенин билдирет. Ушундай чаралардын мисалы катарына агрардык реформа же азык-түлүк коопсуздугу программаларын ишке ашыруу жана тамактанууну жакшыртуу кирет.

Туура тамактануу укугу толук ишке ашырууну жеңилдетүү максатында калкка адам укуктары жөнүндө маалымдоо, чечимдерди кабыл алуу процесстерине калктын катышуу жөндөмдүүлүгүн чындоону түшүндүрөт. Адамдар өздөрүнө көз каранды болбогон себептер боюнча өздөрүнүн тескөөсүндө болгон каражаттардын жардамы менен туура тамактануу укугун пайдалана алышпаса, мамлекет аларга даяр тамак-аш берүү боюнча милдеттенмени өзүнө алат. Мисалы, табигый же башка кырсыктардын курмандыктарына, аябай жакыр катмардагы элге, качкындарга азык-түлүк жактан жардам берүүнү мамлекет камсыз кылат.

**Окутуунун 3-тапшырмасы: PANTHER (ПАНТЕР) принцибине ылайык туура тамактануу укугуна мониторинг жүргүзүүгө үйрөтүү**

**Методологиясы:** Чакан топтордо иштөө.

**Сунушталуучу убакыт:** 60 мүнөт

**Тренерге:**

✓ Катышуучуларды 3 топко бөлүңүз.

- ✓ Түшүндүрүңүз: туура тамактануу укугуна мониторинг жүргүзүү PANTHER принцибине негизделген. Мисалга, «КАТЫШУУ» деген биринчи принцип сакталаар-сакталбасын түшүнүү үчүн кандайча иш-чараларды мониторинге киргизүү керектиги слайдда көрсөтүлгөн.

Слайд – Облустук программаларды ишке ашырууда туура тамактануу укугунун сакталышына мониторинг жүргүзүү

Туура тамактанууга адам укугунун принциптери	Мониторинг жүргүзүү индикаторлору
<i>КАТЫШУУ:</i> Адамдар өздөрүнө тиешелүү чечимдерди пландоого, дизайнна, мониторинг жүргүзүүгө жана баалоого катышууга мүмкүнчүлүктөрү болушу керек. Катышуу активдүү, эркин жана ойлонулган болушу керек.	Бенефициарлар облустук программаларды иштеп чыгууга, иш-чараларды пландоого жана ишке ашырууга мониторинг жүргүзүүгө катыштыбы?
	Жарандык уюмдардын, жеке адамдардын облустук программаларды иштеп чыгууга, иш-чараларды пландоого жана ишке ашырууга мониторинг жүргүзүүгө катышуусунан баш тартылган учурлар болдубу?
	Катышуунун түздөн-түз жол-жобосу каралганбы?
	Бенефициарлардын жана кызыкдар болгон тараптардын ролдору так белгиленгенби?

- ✓ Калган 6 принципти 3 топко таратып бериңиз. Ар бир топ 2ден PANTHER принцибин алат.
- ✓ Топторго тапшырма бериңиз: Ар бир принциптин тушуна мониторинг жүргүзүү үчүн кандайча иш-чаралар керектигин жазышсын.
- ✓ Катышуучуларга тапшырманы аткаруу үчүн убакытты көрсөтүңүз – 15 мүнөт.
- ✓ Топто иштөө үчүн бөлүнгөн убакытка көз салыңыз.
- ✓ Топтордо иштер аяктагандан кийин чакан топторго презентаторду тандоону сунуштаңыз.
- ✓ Презентация үчүн презентаторлорго убакыт бериңиз. Презентацияда талкуулоого активдүү катышкандыктары үчүн бардык катышуучуларга ыраазылык билдириңиз жана зарыл болсо каталарды оңдоңуз.

Тренер үчүн маалымат (топтордун жоопторун толуктаңыз, төмөндөгү маалыматты пайдалануу менен топтордо талкуу жүргүзүүнү баштап жана багыт бериңиз). Топтордо презентациялар өткөрүлгөндөн кийин катышуучуларды көңүлүн 22-23 бетте берилген таблицкага жазып алуусун сураныңыз.

**Адам укугуна багытталган облустук программаларды ишке ашырууга мониторинг жүргүзүү**

Туура тамактанууга адам укугунун принциптери	Мониторинг жүргүзүү индикаторлору
<b>ӨЗ АРА ЖООПКЕРЧИЛИК ЖАНА ОТЧЕТ БЕРҮҮ</b> <i>Кызмат адамдары өздөрүнүн мандаттарын жана дайындалган ролдорун аткарууда алардын иш-аракеттери үчүн кызмат кылуучу адамдардын жана өздөрүнүн жетекчилеринин</i>	Ишке ашырууга жана аткарууга жооп берүүчү компетенттүү органдар облустук пландарда так көрсөтүлгөнбү?
	Облустук пландарда алардын милдеттери белгиленгенби?
	Облустук пландарда иш-чараларды аткаруу үчүн мөөнөттөр көрсөтүлгөнбү? Алар реалдуубу?
	Тамактануу боюнча облустук пландарда иш-чаралар жөнүндө бенефициарларга маалымат беришеби? Мисалы, расмий адамдардын ЖМКлар, сайтта, социалдык

<p>алдында жооптуу болушу керек. Мындай отчет берүүчүлүк социалдык, административдик, саясий жана соттук процесстер жана контролдоо аркылуу камсыз кылынышы мүмкүн.</p>	<p>тармактардагы маалыматтар. Бул «Облустук план менен башкаруу» программасынын бөлүмүндө чагылдырылууга тийиш.</p> <p>Туура тамактанууга укуктарды бийликтер сактабаганда санкцияларды кабыл алуу учурлары болгонбу? Мисалы, 1) Айыл өкмөтү дыйкандар малын жайган жерди инвесторго мыйзамсыз берип койгон. 2) бул облустук планда көрсөтүлсө дагы СЭС суунун сапатына пландуу контролдоо жүргүзбөйт.</p> <p>Өз ара отчет берүүчүлүк жол-жоболору жана механизмдери тажрыйбада эффективдүү болуп саналабы?</p> <p>Облустук пландарда мониторинг жүргүзүү механизми барбы? Бул «Облустук пландарга мониторинг жүргүзүү жана баалоо» программасынын бөлүмүндө чагылдырылууга тийиш.</p> <p>Административдик органдарда тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча облустун программаларын жана планын ишке ашыруу үчүн туура ыйгарым укуктары жана ресурстары барбы? Мисалы, иш-чараларды аткаруу Айыл өкмөтүнө жүктөлгөн, бирок анда мындай ыйгарым укуктар жана каражат жок. Муну Айыл өкмөтүнүн башчысы менен болгон интервьюнун учурунда тактоого болот.</p>
<p><b>БАСМЫРЛАБОО</b> Бир дагы адам же адамдар тобу төмөнкүлөрдүн негизинде басмырланбашы керек: расасы, өңүнүн түсү, жынысы, тили, дини, саясий же башка пикири, улуттук же социалдык теги, менчиги, туулгандыгы же башка статусу. Башка адамдар же топтор сыяктуу өзүнүн укуктарын толук пайдалана албаган адамдарга өзгөчө көңүл буруу керек.</p>	<p>Конкреттүү категориядагы адамдардын же айылдын/шаардын кызыкчылыктары басмырланбайбы?</p> <p>Адамдардын белгилүү категорияларына (мисалы, аялдар, балдар, улуттук азчылыкты түзгөн элдер, балыкчылар же фермерлер) карата учурда болгон басмырлоону четтетүүгө багытталган атайын чаралар облустук программаларда каралганбы? Мисалы, балыкчылардын кызыкчылыктары облустук пландарда чагылдырылган эмес (инвестициялар, жеңилдетилген кредиттер ж.б.). Басмырлабоо программанын кириш сөзүндө чагылдырылышы керек, б.а. программа кайсыл принциптерге таянат.</p> <p>Облустук программалар басмырлоону колдойбу? Мисалы, кайсыл бир топтун кызыкчылыктары башка бенефициарлардын кызыкчылыктарына караганда жогору коюлат.</p> <p>Облустук программаларда пландалган иш-чаралар чынында эле бардыгы үчүн жеткиликтүү?</p> <p>Облустук программалар жана пландар мамлекеттик жана расмий тилдерде барбы? Эгер бар болсо бөлөк тилдик версиялары бир эле нерселер жөнүндө айтабы?</p>
<p><b>АЧЫК-АЙКЫНДЫК</b> Кызыкдар болгон адамдар чечимдерди кабыл алуу процесстери жана ким отчет берүүчү болору жана эмнеге жооп берээри</p>	<p>Кызыкдар болгон бенефициарлар белгиленген укуктар/кызмат көрсөтүүлөр/ченемдер жөнүндө маалымдалганбы? Мисалы, 1) расмий адамдардын ЖМКдагы интервьюлары, сайтта, социалдык тармактардагы маалыматтар. 2) Айыл өкмөтү тургундар менен жолугушуу өткөрөт жана аларды пландар менен толук тааныштырат. Бул «Облустук план</p>

<p>жөнүндө зарыл болгон маалыматка ээ болушу керек.</p>	<p>менен башкаруу» программасынын бөлүмүндө чагылдырылууга тийиш.</p> <p>Облустук пландар алардын аткарылышынын жүрүшү жөнүндө маалыматтарды издеген адамдардын укугун тааныйбы жана аны берүүгө компетенттүү бийликтин милдети? Бул «Облустук план менен башкаруу» программасынын бөлүмүндө чагылдырылууга тийиш.</p> <p>Облустук пландар жөнүндө, аны ишке ашыруунун жүрүшү жөнүндө маалыматтар өлкөнүн мамлекеттик тилинде гана эмес, расмий тилинде да жеткиликтүү экендигин кепилдикке алган милдеттенме барбы? Бул «Облустук план менен башкаруу» программасынын бөлүмүндө жана программанын принциптеринде чагылдырылууга тийиш. Облустук пландар уюмдун сайтында 2 тилде болушу керек.</p>
<p>АДАМДЫН КАДЫР-БАРКЫ кандайдыр бир социалдык статусуна же конкреттүү ыйгарым укугуна эмес, ал тек гана адам болуп төрөлгөн камдуулугуна жараша болот. Бул принцип балдар, ден соолугунун мүмкүнчүлүгү чектелген адамдар жана улгайган адамдар үчүн өзгөчө мааниге ээ.</p>	<p>Кызмат адамдарынан кызмат көрсөтүүлөрдүн бенефициарларына урмат-сый менен мамиле кылууну жана тамак-ашка жетүү камсыз кылынган учурда инсандын кадыр-баркын сыйлоону талап кылган жобо барбы? Мисалы, аз камсыз болгон үй-бүлө жөлөк пулга жана/же гуманитардык жардамга муктаж, бийлик өкүлдөрү ал үчүн аны жемелөөгө укугу жок, алар кедейликтен чыгуу үчүн шарт түзүүгө милдеттүү). Бул программанын принциптеринин кириш сөзүндө чагылдырылышы керек.</p> <p>Кызыкдар болгон бенефициарларга сабатсыз адамдар үчүн дагы жеткиликтүү болгон ыкмалар менен маалымдоо милдеттенмеси камсыз кылынганбы? Бул «Облустук план менен башкаруу» программасынын бөлүмүндө чагылдырылууга тийиш.</p> <p>Облустук пландардын иш-чаралары зарыл болгон жерлерде керектөөлөрдү жеке баалоону камсыз кыла алабы (мисалы, балдар, кош бойлуу жана бала эмизген аялдар үчүн азык-түлүктөн жардам берүү)?</p>
<p>БЫЙГАРЫМ УКУКТАРДЫ КЕҢЕЙТҮҮ Адамдар өзүнүн жашоо-турмушун өзгөртүү үчүн зарыл болгон күчкө, дараметке, мүмкүнчүлүккө ээ болушу жана аларга жетиши, анын ичинде мамлекеттен адам укугун бузгандыгы үчүн процесстик аракеттерди издөөгө (кайрылууга) күчү жетиши керек.</p>	<p>Адамдардын өз укуктарын билүүгө жана талап кылууга мүмкүндүк берүүчү жоболор барбы? Бул «Облустук план менен башкаруу» программасынын бөлүмүндө чагылдырылууга тийиш.</p> <p>Мамлекеттик билим берүү жана кабардар болуусун жогорулатуу жооптуу адамдын же кызмат адамдарынын милдеттенмелеринин бөлүгү боло алабы?</p> <p>Мониторинг жүргүзүү жөнүндө отчеттор жана жыйынтыктар кеңири таралганбы жана кызыкдар болгон адамдар жана топтор үчүн жеткиликтүүбү? (сайтта, социалдык баракчаларда, ЖМКларда ж.б. жарыялоо). Бул «Облустук план менен башкаруу» программасынын бөлүмүндө чагылдырылууга тийиш.</p>
<p>МЫЙЗАМДЫН ҮСТӨМДҮГҮ Коомдун ар бир мүчөсү, анын ичинде мамлекет мыйзамды сакташы керек.</p>	<p>Тамактануу боюнча облустук пландар максималдуу так жана жөнөкөй түзүлгөн, иш-чаралар боюнча жооптуу органдар жана өнөктөштөр аныкталган жана алардын жоопкерчиликти так аныкталган.</p>

<p><i>Адамдар көз карандысыз сотко же ага эквиваленттүү органга даттанууга; тиешелүү процесске даттанууга жана зыяндын ордун туура толтуруп алууга укуктуу болушу керек.</i></p>	<p>Компетенттүү орган кабыл алган чечимдерге, кабыл алынган милдеттенмелердин аткарылбашына жарандардын даттануу укугу жөнүндө тиешелүү мыйзамдарга шилтемелер барбы?</p> <p>Тиешелүү органдар көз карандысыз жана кол тийгис боло алышабы жана тамактанууга укуктуу бузуу менен келтирилген зыяндын ордун толтуруу үчүн чараларды көрүүгө укуктары барбы?</p>
--	--

**Окутуунун 4-тапшырмасы:** Туура тамактануу укугу кайсы аярлуу топторго үчүн айрыкча маанилүү

**Методологиясы:** Мээге чабуул.

**Сунушталуучу убакыт:** 20 мүнөт

**Мээге чабуул. Нускамалар:**

**Тренерге:** Туура тамактануу укугуна мониторинг жүргүзүүдө аялуу абалда болгон коомдогу түрдүү адамдарга өзгөчө көңүл буруу зарыл.

*Сураңыз:* Ким басмырлоого көбүрөөк туш болот? Кимдердин укугу көбүрөөк бузулат?

4-5 катышуучудан жооп алыңыз. Эгер катышуучулар ушул топторду аташпаса, анда алардын көңүлүн төмөнкү адамдардын тобуна буруңуз:

- ✓ Айыл жана шаар райондорунун жакыр тургундары.

*Сураңыз:* Эмне үчүн жакыр тургундар көбүрөөк теңсиздикке кабылышат жана басмырлоого туш болушат?

4-5 катышуучудан жооп алыңыз.

**Катышуучулардын жоопторун тактаңыз:** Көп учурда кедейчилик шартында жашаган адамдар туура тамактануу укугун толук көлөмдө пайдалана алышпайт, анткени алар жетиштүү тамактануу үчүн азык-түлүк сатып ала алышпайт же аларды өз алдынча өндүрүү үчүн каражаттары жок. Билим алууга, анын ичинде кесиптик даярдыктан өтүүгө, маалыматка жана технологияларга жетүүгө шарты жоктугу алардын эмгек өндүрүмдүүлүгүн жакшыртууга жана айлана-чөйрөнү коргоого же тамактанууга карата билимдерди алууга жолтоо болушу мүмкүн. Жери жок тургундар тамактануу укуктарын ишке ашырууда жетиштүү каражаттары жок болгон учурда жана эмгек акылары өтө эле аз болгондуктан башка негизги керектөөлөрүн да канааттандыра албай калышат.

- ✓ Алыскы анча чоң эмес айылдардын тургундары.

Көпчүлүк алыскы анча чоң эмес айылдардын тургундары ачка жана тойо жебестик айрыкча аялуу болгон адамдардын категориясына кирет. Алардын узак мезгил арасында ачка жана тойо жебестик социалдык, саясий жана экономикалык обочолонуу менен түшүндүрүлөт: иштин жоктугу, балдардын жөлөк пулуна жашашат, айрымдарында социалдык жөлөк пул тариздөөгө каражаттары жок, социалдык жөлөк пулдар жер салыгына байланышкан, жол жаман болгондуктан тамак-аш азыктары аз келет, айыл чарба азыктарын өндүрүү үчүн үрөн сатып алууга, сапаттуу медициналык жардамга жана сапаттуу билим алууга каражаты жок, маалыматка жете албайт.

## ✓ Аялдар

Аялдар азык-түлүк коопсуздугуна жетүүдө негизги ролду ойношот. Бирок аялдар көп учурда өлчөмсүз чоң деңгээлде ачкалыктан, азык-түлүк коопсуздугу жоктугунан жана негизинен гендерлик теңсиздиктин натыйжасында жакырчылыктан, социалдык, экономикалык, жарандык жана ыйгарым укуктарын ишке ашыруу үчүн мүмкүнчүлүктөрү жоктугунан жабыр тартышат.

Аялдар көп учурда жерди жана башка менчикти мурастоо жана ээлик кылуу, ошондой эле кредит алууга, жаратылыш ресурстарына, технологияларга, кесиптик билим алууга жана даярдыктан өтүүгө, тиешелүү билимдерди жайылтуу жаатында маалымат жана кызмат көрсөтүүлөрдү алууга жетүү көз карашынан алганда ыңгайсыз абалда калышат. Басмырлоонун айынан аялдардын иш табышы жана туура шарттар менен жумуш ордун сакташы да кыйын.

## ✓ Балдар

Балдар жетиштүү өзгөчө аялуу, анткени алар дене-боюнун өсүшү жана акыл-эсинин өнүгүшү үчүн аш болумдуу жана коопсуз тамак-ашка муктаж. Беш жашка чейинки балдардын өлүмүнүн болжол менен төрттөн бири жетишсиз тамак-аштын натыйжасында болот. Тойо жебестик, жетиштүү тамак-аштын жана медициналык тейлөөнүн жетишсиздиги, ошондой эле коопсуз суунун жана санитардык кызмат көрсөтүүлөрдүн жоктугу сыяктуу факторлордун айкалышынын натыйжасында келип чыгат. Тойо жебестик, анын ичинде кош бойлуу мезгилинде тойо жебестик балдардын өлүмүнө гана алып келбестен, психикалык жана дене-боюнун бузулушун, өнөкөт ооруларды, ошондой эле алсыз иммундук системаны жана алсыз репродуктивдик ден соолукту кошкондо узакка болуучу кесепеттерге алып келет. Кенже курактагы балдардын тамактануусу алардын үй-бүлөсүнө жана тарбиячыларына жараша болот.

Сессиянын жыйынтыгын чыгарып, катышуучуларга ыраазычылык билдириңиз, суроолор болсо жооп бериңиз.

## 7-СЕССИЯ

### МОНИТОРИНГ ЖҮРГҮЗҮҮНҮН МЕТОДДОРУ ЖАНА КАДАМДАРЫ

#### Окутуунун максаттары:

Бул сессияда катышуучулар:

- ✓ мониторинг жүргүзүүнү пландоонун кадамдарын билишет;
- ✓ мониторинг жүргүзүүнүн кандай методдору болоорун билишет;
- ✓ укук коргоочу ыкмалар менен мониторинг жүргүзүүнүн методдорун пайдалануу көндүмдөрүн алышат;
- ✓ туура тамактанууга укукка мониторинг жүргүзүү процессин пландоо тажрыйбасын алышат.

Сессиянын узактыгы: 1 саат 25 мүнөт

#### Даярдык көрүү:

- «Мониторинг жүргүзүүнүн кадамдары» флипчартын даярдоо:

Төмөнкүлөрдү аныктаңыз:

1-кадам: кандай конкреттүү маалыматтар талап кылынат?

2-кадам: маалыматтарды жыйноо кандайча жүргүзүлөт?

3-кадам: маалыматтарды жыйноого жана отчет берүүгө ким жооп берет?

4-кадам: маалыматтарды жыйноо жана отчет берүү качан жана кандай аралыкта болот?

5-кадам: мониторинг жүргүзүүнүн сарптоолору жана каржылоо булактары.

**Окутуунун 1-тапшырмасы:** Катышуучуларды туура тамактануу укугуна мониторинг жүргүзүү процессинде маалыматтарды жыйноо методдору менен тааныштыруу

**Методологиясы:** Интерактивдүү талкуулоо.

**Сунушталуучу убакыт:** 25 мүнөт

#### Ишке нускама:

**Тренерге:** Мониторинг жүргүзүү – бул акыр аягында пландалган иш-чаралар, мисалы облустук пландар кандайча аткарылып жаткандыгы жөнүндө маалыматтарды жыйноо.

- Катышуучулардан «Мониторинг жүргүзүү жана баалоо методдору» колдонмосунун 25-бетин ачууну өтүнүңүз.
- Конкреттүү метод жөнүндө айтып берүүнүн алдында катышуучуларга төмөнкү суроону бериңиз: сиздердин бул метод менен тааныштыгыңар барбы? Жоопторду алгандан кийин методдун маңызын айтып берип, мисал келтириңиз.

### Мониторинг жүргүзүү жана баалоо методдору

---

**1-метод.** Катышуучуларга/кызыкдар болгон тараптарга талдоо жүргүзүү

Кызыкдар болгон тараптарга талдоо жүргүзүү мониторинг жүргүзүүнүн кайсыл этабында жана кандай формада мониторинг жүргүзүүгө кимди тартууну аныктоого

жардам берет. Мындай талдоо жүргүзүү түрдүү кызыкдар болгон тараптарга кандай маалымат керектигин билүүгө мүмкүндүк берет. Талдоо жүргүзүүдө гендерлик аспекттерди эске алуу маанилүү (эркектердин жана аялдардын пикирлерин эске алуу). *Мисалы: баиталгыч каластардын окуучуларынын тамактануусуна – кызыкдар болгон тараптар: ата-энелер, мектеп окуучулары, мугалимдер, жергиликтүү бийлик органдары кызыкдар.*

---

## **2-метод.** Документтерге баяндама

Бул методдун максаты прогрессти жана программалардын аткарылышын алардын документтери (жазуу жүзүндөгү, электрондук, сүрөт же видео материалдар түрүндө) аркылуу түшүнүү болуп саналат. Мониторинг жүргүзүү көз карашынан алганда бул метод конкреттүү индикатор жөнүндө базалык маалымат алууга мүмкүндүк берет. Ал ошондой эле өзгөртүүлөргө талдоо жүргүзүү үчүн, эгерде алар болсо же өзгөртүүлөргө себептердин жоктугуна жакшы негиз болушу мүмкүн. *Мисалы: Азык-түлүк коопсуздугу боюнча облустук план. Мониторинг жүргүзүлүүчү иш-чараларга жооптуу уюмдардын программаларын аткаруу боюнча отчеттук документтер изилденет.*

---

## **3-метод.** Физикалык өлчөөлөр

Бул методдун максаты болуп каалаган индикатор боюнча убакыттын өтүшү менен өлчөөнүн жана жол-жобонун каалаган бирдигин пайдаланып, физикалык параметрлердеги өзгөрүүлөрдү өлчөө саналат (*мисалы, ФАПтарга келүү деңгээли, үрөнгө чыгымдар, курулган колонкалардын саны, төлөнгөн кредиттердин саны ж.б.*). Бул метод ишенимдүү, статистикалык жактан текшерилген маалыматтарды алууга мүмкүндүк берет, алар өзгөрүүлөрдү жана таасирлерди өлчөө үчүн маанилүү негизди түзүшөт. Методду пайдаланууда гендерлик жагына көңүл бурунuz (*мисалы, аялдарга канча, эркектерге канча кредит берилген? аялдардын жана эркектердин ФАПтарга келүү деңгээли кандай ж.б.*).

---

## **4-метод:** Байкоо жүргүзүү

Бул метод башка алынган маалыматтарды толуктоо үчүн маанилүү жана маалыматты жакшы түшүнүүгө жана башка методдор менен алынган натыйжаларды түшүндүрүүгө жардам берет. Бул методду пайдалануу үчүн байкоочулардын тобун түзүү (*визиттердин убагында байкоо жүргүзүү үчүн тандалган аймакта туруктуу жашаган же тандалган аймакта жашабаган жасмааттардын мүчөлөрүнүн ичинен*), объекттерди жана байкоо жүргүзүү үчүн мүнөздөмөлөрдү так аныктоо керек. Методду пайдаланууда гендерлик жагына көңүл бурунuz: байкоочулардын тобун түзүүдө жыныстык курамды (эркектер-аялдар) эске алыңыз, ал гендерлик өзгөчөлүккө ээ болгон пландын белгилүү объекттерине байкоо жүргүзүүдө маанилүү болушу мүмкүн.

---

## **5-метод.** Сарптоолорго жана пайдаларга талдоо жүргүзүү.

Бул методду пайдалануу программаны иштеп чыгууда каралгандар менен салыштыруу боюнча сарптоолордун (наркын) жана пайдалардын (түшкөн пайданы) иш жүзүндөгү финалдык өлчөөлөрүн салыштыруу аркылуу программаны баалоого багытталган. Бул методду колдонуу үчүн экономистти тартуу керек, анткени метод нарктын жана пайданын формулаларын жана финансылык эсептөөлөрүн пайдаланууну болжолдойт. Методду пайдаланууда гендерлик жагына көңүл бурунuz: аялдар жана эркектер пайданы пайдаланууда бирдей мүмкүнчүлүктөргө ээ болушабы? Каражат эркектердин жана аялдардын керектөөлөрүн канааттандыруу планында адилет бөлүштүрүлгөнбү? *Мисалы, аялуу топторго гуманитардык жардам берүү. Аялуу*



*топтордун бардыгы жардам ала алыштыбы? Жардамды аялуу топтор гана алдыбы? Аялуу топтордун тизмеси кандайча түзүлгөн?*

---

**6-метод.** Анкеталар жана сурамжылоолор

Анкеталар жана сурамжылоолор конкреттүү маселелер жана индикаторлор боюнча маалыматтарды жыйноого мүмкүндүк берет. Анкеталарды иштеп чыгууда суроо эмне үчүн берилип жатканын так билүү керек. Суроолорду түшүнүктүү түзүү керек. Сурамжылоолорду жүргүзүү үчүн квота белгиленет: канча респонденттен сурамжылоо керек. Сурамжылоо аялдардын жана эркектердин пикирлери туура берилиши үчүн болжол менен бирдей сандагы эркектер менен аялдарды камтышы керек.

---

**7-метод.** Конкреттүү учурга талдоо жүргүзүү (Кейс стади)

Бул метод программанын таасирин баалоо үчүн конкреттүү адам, жер, жамаат, үй-бүлө же уюм менен байланышкан окуялардын тарыхын же ыраатын документтештирүүгө мүмкүндүк берет – *мисалы, ал адамдар тамак-аш азыктарынын жетишсиздигин кандайча чечээрин баалоого жардам берет, ошондой эле адамдардын тажрыйбалары, келечек үчүн каалоолору жана тоскоолдуктары жөнүндө билүүгө мүмкүндүк берет.* Алсак кейс стади кандайча жалпы кырдаалды жана көпчүлүктүн пикирин чагылдыруучу болуп эсептелсе да, аны башка методдор менен айкалыштырып пайдаланган жакшы. Метод укуктарды иш жүзүндө сактоо менен кырдаалга талдоо жүргүзүү жана эркектер менен аялдардын бирдей мүмкүнчүлүктөрүнүн болушуна талдоо жүргүзүү өзгөчө пайдалуу болушу мүмкүн.

---

- Сиз методдорду алмаштырып же башка методдор менен айкалыштырсаңыз жана ал түгүл өзүңүздүн жеке мотодуңузду түзүшсөңүз болот. Берилген методдордун топтому убакыт боюнча өзгөрүүлөрдү өлчөө үчүн пайдаланылуучу эң базалык жана стандарттуу топтому болуп эсептелет.
- Алынган маалыматтардын тактык даражасы пайдаланылган методго өтө көз каранды болот. Айрым методдор көп каражатты жана убакытты талап кылат, бирок кыйла так болуп эсептелет, башкаларына азыраак күч-аракет жана каражат кетет, бирок өтө так эмес болот. Мына ошондуктан сиз мониторинг жүргүзүү же баалоо үчүн тигил же бул методду пайдаланууга киришээрдин алдында ал эмне үчүн керектигин, маалыматты кандайча пайдаланарыңызды так билишиңиз маанилүү.

**Окутуунун 2-тапшырмасы:** Жалпысынан мониторинг жүргүзүү системасын түзүүнүн картинасын көрүүгө катышуучуларга жардам берүү

**Методологиясы:** Чакан топтордо иштөө. Интерактивдүү талкуулоо.

**Сунушталуучу убакыт:** 60 мүнөт

**Нускамалар:**

**Тренерге:**

- Даярдалган «Мониторинг жүргүзүүнүн кадамдары» флипчартын/слайды көрсөтүңүз. Ар бир кадамды мисалдар менен түшүндүрүңүз:

1-кадам: кандай конкреттүү маалыматтар талап кылынат?

2-кадам: маалыматтарды жыйноо үчүн кандай метод пайдаланылат?

3-кадам: маалыматтарды жыйноого жана отчет берүүгө ким жооп берет?

4-кадам: маалыматтарды жыйноо жана отчет берүү качан жана кандай аралыкта болот?

5-кадам: мониторинг жүргүзүүнүн сарптоолору жана каржылоо булактары.

- Катшыуучуларды 2 чакан топко бөлүнүз.
- Төмөнкүдөй тапшырма бериңиз: Ар бир топ тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча облустук планга мониторинг жүргүзүүнүн планын түзүшү керек.
- Катшыуучуларга тапшырманы аткаруу үчүн убакыт бериңиз – 15 мүнөт.
- Топтордо иштөө үчүн бөлүнгөн убакытка көз салыңыз.
- Топтордо иштер аяктагандан кийин топторго презентаторду тандоону сунуштаңыз.
- Презентацияны талкуулоону уюштуруңуз. Талкуулоо процессинде зарыл болсо түшүндүрмөлөрү менен өзүңүздүн сунуштамаңызды киргизиңиз.

### 1-топ үчүн тапшырма: мониторинг жүргүзүүнүн планын түзгүлө

#### Ысык-Көл облусунун тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча планы

1.2. Айыл чарба өндүрүшүнүн эффективдүүлүгүн жогорулатуу	1.2.1. Жаңы жана пайдаланылып жаткан жерлерге мелиорация жана ирригация, суу ресурстарын пайдалануунун эффективдүүлүгүн жогорулатуу боюнча инвестициялык долбоорлорду иштеп чыгуу жана ишке ашыруу	2 жылдын ичинде	- мелиорация жана ирригация боюнча 6 долбоор иштелип чыкты - 3 долбоор ишке тартылды	КРӨнүн Ысык-Көл облусундагы БУӨнүн айыл чарба жана агроөнөр жай бөлүмү, инвестицияларды тартуу бөлүмү, РМА, ЖӨБО
--	--	-----------------	--	--

1-топтун кырдаалдык тапшырмасына жооптор:

**Мониторинг жүргүзүүнүн максаты** укук коргоо ыкмалары менен төмөнкүлөр болуп саналат: алдын ала белгиленген натыйжаларга жетише алууну баалоо:

- мелиорация жана ирригация боюнча 6 долбоор иштелип чыктыбы?
- пландалгандай 3 долбоор ишке тартылдыбы?
- «ПАНТЕР» принциби (катышуу, отчет берүүчүлүк, басмырлабоо, ачык-айкындык, кадыр-барк, ыйгарым укуктарды кеңейтүү жана мыйзамдын үстөмдүгү) эске алындыбы?

1-кадам: кандай конкреттүү маалыматтар талап кылынат? – жооптуу органдардын отчеттук маалыматтары, даярдалган долбоорлор, тартылган инвестициялар, кандай максаттарга арналган?

2-кадам: маалыматтарды жыйноо үчүн кандай метод пайдаланылат? Документтерге баяндама, сурамжылоо жана байкоо жүргүзүү.

3-кадам: маалыматтарды жыйноого жана отчет берүүгө ким жооп берет? МАнын мүчөлөрү.

4-кадам: маалыматтарды жыйноо жана отчет берүү качан жана кандай аралыкта болот? 2020-жылдын 20 - 28 ноябрында, 1 жолу.

5-кадам: мониторинг жүргүзүүнүн сарптоолору жана каржылоо булактары. МАнын грантынын эсебинен каржылоо, ал төмөнкүлөрдү камтыйт: транспорттук чыгымдар, суткалык жана мейманканалык, кеңсе товарларына, сурамжылоо жана документтерге талдоо жүргүзүү үчүн калем акылар жана отчет даярдоого чыгымдар.

**2-топ үчүн тапшырма:** мониторинг жүргүзүүнүн планын түзгүлө  
Нарын облусунун тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча планы

2.1. Калктын аялуу катмарынын тамак-аш азыктарына кепилденген жетүүсүн камсыз кылуу	2.1.1. Азык-түлүк коопсуздугу жана калктын тамактануусу позициясынан алганда аялуу үй-бүлөлөрдү аныктоо боюнча талдоо жүргүзүү	2019-жылдын аягына чейин	- Кырдаалга талдоо жүргүзүлдү. - аялуу үй чарбаларынын саны аныкталды	КРӨнүн Нарын облусундагы БҮӨ, РМА, ЖӨБО, Нарын облусунун МАнын ӨЭУларынын тармагы
---	--	--------------------------	--	---

1-топтун кырдаалдык тапшырмасына жооптор:

**Мониторинг жүргүзүүнүн максаты** укук коргоо ыкмалары менен төмөнкүлөр болуп саналат: алдын ала белгиленген натыйжаларга жетише алууну баалоо:

- облус боюнча аялуу үй чарбаларынын тизмеси түзүлгөнбү?
- аялуу үй чарбаларынын азык-түлүккө жана азык-түлүккө (ишке) жетүү каражаттарына керектөөлөрү аныкталганбы, кандайча пландалган?

1-кадам: кандай конкреттүү маалыматтар талап кылынат? – жооптуу органдардын отчеттук маалыматтары. Райондорго жана Айыл өкмөттөрүнө карата аялуу үй чарбаларынын тизмеси.

2-кадам: маалыматтарды жыйноо үчүн кандай метод пайдаланылат? Документтерге баяндама, сурамжылоо жана кейс-стади (аялуу үй чарбалары тамак-аш азыктарынын жетишсиздигин кантип чечип жатышкандыктарын документтештирүү).

3-кадам: маалыматтарды жыйноого жана отчет берүүгө ким жооп берет? МАнын мүчөлөрү.

4-кадам: маалыматтарды жыйноо жана отчет берүү качан жана кандай аралыкта болот? 2020-жылдын ичинде, жарым жылда 1 жолу.

5-кадам: мониторинг жүргүзүүнүн сарптоолору жана каржылоо булактары. МАнын грантынын эсебинен каржылоо, ал төмөнкүлөрдү камтыйт: транспорттук чыгымдар, суткалык жана мейманканалык, кеңсе товарларына, сурамжылоо жана документтерге талдоо жүргүзүү үчүн калем акылар жана отчет даярдоого чыгымдар.

## 8-СЕССИЯ

### ТАМАКТАНУУГА УКУККА МОНИТОРИНГ ЖҮРГҮЗҮҮНҮН ИНДИКАТОРЛОРУ

#### Окутуунун максаттары:

Сессиянын акырында катышуучулар төмөнкүлөрдү билишет:

- ✓ тамактануунун жана азык-түлүк коопсуздугунун индикаторлорун;
- ✓ индикаторлорду тандап алуу критерийлерин;
- ✓ туура тамактанууга адам укугунун принциптерин чагылдыруучу индикаторлорду

#### Сессиянын узактыгы: 40 мүнөт

Бул сессияда биз сиздер менен тамактануунун жана азык-түлүк коопсуздугунун индикаторлору менен таанышабыз. Индикатор деген эмне? Индикатор – бул жетишкендиктерди өлчөөнүн жөнөкөй жана ишенимдүү каражаты болуп кызмат кылган **көрсөткүч**, ал программдан келип чыккан өзгөрүүлөрдү чагылдырат же программаны ишке ашыруучу түзүмдүн иштерин баалоого жардам берет.

#### Даярдык көрүү:

- «Индикаторлордун түрлөрү» флипчарты (бир аз төмөндөн караңыз)

#### Окутуунун 1-тапшырмасы: Индикаторлор менен тааныштыруу

**Методологиясы:** Интерактивдүү талкуулоо, мээге чабуул

**Сунушталуучу убакыт:** 20 мүнөт

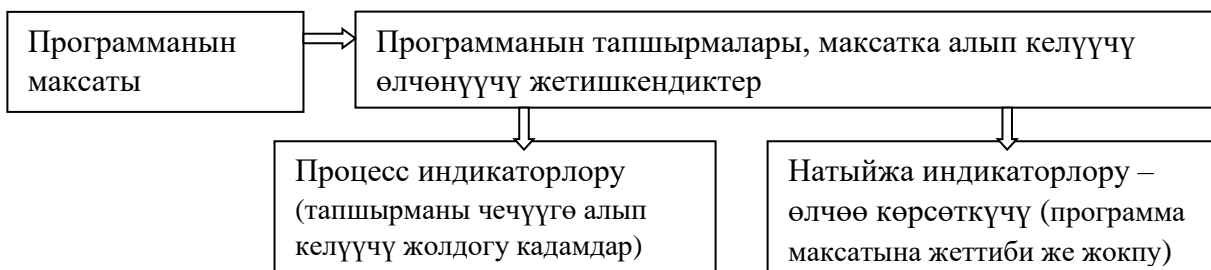
**Мээге чабуул.**

**Тренерге:**

*Сураңыз:* «индикатор» дегенди сиз кандай түшүнөсүз? Катышуучулардын жоопторун экинчи тренер флипчартка жазып турат. 4-5 катышуучу сүйлөгөндөн кийин катышуучулардан өздөрүнүн жоопторун индикатордун аныктамасы менен салыштырууну өтүнүңүз («индикаторлор - бул.....» флипчарты).

Мээге чабуулдун жыйынтыгын чыгарыңыз, эгерде катышуучулар туура жооп беришсе, анда мактаңыз (алар туура жооп бергендерди кайталабаңыз), эгерде бир нерсени калтырып кетишсе тактаңыз.

Катышуучулардан колдонмонун 29-бетин ачууну жана «Индикаторлордун түрлөрү» схемасын табууну өтүнүңүз:



**Процесс** индикаторлору каалаган натыйжаны карай жылууну көрсөтөт, мисалы, «2021-жылга карата «А» айылында окуучуларды ысык тамак менен камсыз кылуу» тапшырмасы үчүн процесс индикаторлору төмөнкү болот: 2021-жылдын 1-кварталынын акырына карата мектепке таза суу киргизилди, 2021-жылдын 2-кварталынын акырына карата ашкана жайы оңдолду, 2021-жылдын 20-августуна карата ашкана үчүн жабдуулар сатып алынды жана орнотулду.

**Натыйжа** индикаторлору каалаган натыйжага жетүүнү көрсөтөт. Мисалы, «2021-жылга карата «А» айылында окуучуларды ысык тамак менен камсыз кылуу» тапшырмасы үчүн натыйжа индикаторлору төмөнкү болот: «А» айылында башталгыч класстардын балдары 2021-жылдын сентябрынан тартып ысык тамак иче башташат.

**Окутуунун 2-тапшырмасы: Мониторинг жүргүзүү үчүн индикаторлорду аныктоо**

**Методологиясы:** топтордо иштөө

**Сунушталуучу убакыт:** 30 мүнөт

**Тренерге:**

Катышуучуларды 2 топко бөлүп, аларга тапшырма бериңиз: «ПАНТЕР» принцибин эске алуу менен процесс жана натыйжа индикаторлорун аныктоо.

1-топко тапшырма (Катышуучу үчүн колдонмонун 30-бети)

Тапшырма	Иш-чара	Мөөнөттөрү	Күтүлүүчү натыйжалар	Жооптуу органдар
3.2. Стандарттуу медициналык кызмат көрсөтүү аркылуу тамактануу боюнча иш-чараларды жакшыртуу	3.2.1. Кош бойлуу аялдардын жана бала эмизген энелердин темир жана фолий кислотасы препараттарын алышына көмөктөшүү	Дайыма КР ССМнын графиги боюнча	- 80%дан кем эмес кош бойлуу аялдарды жана бала эмизген энелерди камтуу - кош бойлуу аялдардын жана бала эмизген энелердин арасында аз кандуулук 20%га азайды	КРӨнүн Ысык-Көл облусундагы БУӨнүн соцбөлүмү, УМБ, ФАПтар, облКУЗ

2-топко тапшырма (Катышуучу үчүн колдонмонун 30-бети)

Тапшырма	Иш-чара	Мөөнөттөрү	Күтүлүүчү натыйжалар	Жооптуу органдар
3.3. Тамактануу менен байланышкан инфекциялык (уугуу, мите оорулары) жана инфекциялык эмес оорулардын алдын алуу: ашыкча салмак жана семирүү, 2-типтеги, жүрөк жана кан тамыр оорулары	3.3.1. 20 жергиликтүү жамаатта (а.и. б аялуу айылда) ичүүчү суунун инфраструктурасын калыбына келтирүү/ жакшыртуу	Жыл ичинде	- 20 айылда ичүүчү суунун инфраструктурасы калыбына келтирилди/ жакшыртылды	КРӨнүн Ысык-Көл облусундагы БУӨнүн айыл чарба жана агроөнөр жай бөлүмү, инвестицияларды тартуу бөлүмү

### Окутуунун 3-тапшырмасы: Индикаторлорду тандоо критерийлерин үйрөтүү

**Методологиясы:** Интерактивдүү талкуулоо, мээге чабуул

**Сунушталуучу убакыт:** 15 мүнөт

**Тренерге:**

Урматтуу катышуучулар, келгиле эми индикаторлорду тандоо критерийлерин талкуулайлы. Мен сиздерге индикаторлордун критерийлерин атайм, ал эми сиздер – тигил же бул критерийди кандайча түшүнө турганыңарды айткыла. Критерийлерди кезек менен окугула жана катышуучулардан мисал келтирүүнү өтүнгүлө. Мүмкүн болсо бардык катышуучулар мисал келтиришет.

Эгерде катышуучулар тандоо критерийлерин туура аташса, мээге чабуулдун жыйынтыгын чыгаргыла. Мактаңыз (алар туура айтканды кайталабаңыз), эгер бир нерсе калып калса тактаңыз. Жасалган ишке ыраазычылык билдириңиз.

#### ИНДИКАТОРЛОРДУ ТАНДОО КРИТЕРИЙЛЕРИ

- **Өзгөрүүлөрдү өлчөө:** Индикатор убакыт боюнча өзгөрүүнү өлчөөгө мүмкүндүк берет (программаны кабыл алгандан баштап убакыт өткөндөн кийин эмне өзгөрдү).
- **Аныктыгы:** Индикатор ишенимдүү булактардан (мамлекеттик органдар, ЖӨБ, активисттер, калк) алынышы керек. Түрдүү булактардан алынган маалыматтарды салыштыруу керек, эгерде айырмачылык болсо, анда маалыматтын тууралыгынын далилин табуу керек. Маалыматтар дезагрегирленген (эркектер жана аялдар, балдар жана жаштар, айылдын жана шаардын тургундары ж.б.) болууга тийиш.
- **Даярдоонун жөнөкөйлүгү:** маалыматтар өлчөөнүн жөнөкөй методдорунун жардамы менен алынууга тийиш.
- **Өзгөчөлүгү:** Индикатор берилген тапшырма/иш-чара үчүн өзгөчө болушу керек.

### Окутуунун 4-тапшырмасы: Адам укуктарынын принциптерин чагылдыруучу индикаторлор менен тааныштыруу

**Методологиясы:** Интерактивдүү талкуулоо, мээге чабуул

**Сунушталуучу убакыт:** 35 мүнөт

**Тренерге:**

Урматтуу катышуучулар, келгиле эми туура тамактанууга адам укугун сактоо принциптерин чагылдырган критерийлерди талкуулайлы.

<b>ТАМАКТАНУУ УКУГУНУН НЕГИЗГИ ТҮЗҮМҮНӨ ТИЕШЕЛҮҮ КӨРСӨТКҮЧТӨР</b>	
Бириккен улуттар уюмунун адам укуктары боюнча жогорку комиссарынын Башкармалыгы (УВКПЧ) тарабынан сунушталган	
<b>НЕГИЗГИ МАКСАТТАР</b>	<b>ИНДИКАТОРЛОР</b>
1. Бардык адамдар өнөкөт ачкалыктан сакталышы керек	Тамак-аш энергиясын жеткиликсиз керектеген адамдардын үлүшү. Дене салмагы жеткиликсиз болгон чоң адамдардын жана өспүрүмдөрдүн үлүшү. Салмагы жетишсиз болгон беш жашка чейинки балдардын үлүшү (алардын курагы үчүн жеңил салмак).
2. Азык-түлүккө жетүүдө гендерлик теңсиздикти жоюу	Тамак-аш энергиясын жеткиликсиз керектеген эркектердин жана аялдардын үлүшү. Дене салмагы жеткиликсиз болгон чоң адамдардын жана өспүрүмдөрдүн арасындагы эркектердин жана аялдардын үлүшү. Салмагы жетишсиз болгон уул балдардын жана кыз балдардын үлүшү.
3. Бардык адамдар азык-түлүк коопсуздугунун кепилдигине ээ болушу керек	Дайыма эки жолу тамактанууга мүмкүнчүлүгү жок үй чарбаларынын үлүшү. Тамактанууга үй чарбаларынын чыгымдарынын үлүшү. Негизги тамак-аш азыктарына баалардын өзгөрүп турушу.
4. Бардык адамдар аш болумдуу камдуулукка ээ болгон жетиштүү тамактанууга жетиши керек	Белокту жеткиликсиз пайдаланган кедей адамдардын үлүшү. Микроэлементтерди жеткиликсиз пайдаланган кедей адамдардын үлүшү.
5. Бардык адамдар коопсуз тамактануу азыктарына жетиши керек	- Коопсуз эмес тамак-ашты пайдаланууга туш болгон кедей адамдардын үлүшү. - Коомдук маалыматтын жана билим берүүнүн таасирине туш болгон кедей адамдардын үлүшү.

### **ИСОиО долбоору сунуштаган индикаторлор**

(ИСОиО - индикаторлорду, стандарттарды, камтууну жана баалоону билдирет)

<b>ИСОиО ТАРАБЫНАН СУНУШТАЛГАН ТАМАКТАНУУ УКУГУНУН ИНДИКАТОРЛОРУНУН МИСАЛДАРЫ</b>	
Түзүмдүк индикаторлор	- Жетиштүү тамактанууга укукту жана алар менен байланышкан укуктарды юридикалык таануу.
	- Экономикалык, социалдык жана маданий укуктар менен иштеген улуттук көз карандысыз укук коргоочу мекеменин болушу (ЭСКП).
	- Укуктук коргоонун туура, эффективдүү жана тез каражаттарын камсыз кылуу үчүн жол-жоболук механизмдер.
	- Тамактанууга укукту ишке ашыруу үчүн улуттук стратегия.
	- Тамак-аш азыктарынын коопсуздугу жана керектөөчүлөрдүн укуктарын коргоо жөнүндө мыйзамдар.
	- Тамактануу жана тамактануунун жеткиликтүүлүгү жөнүндө мыйзамдар.

	- Тамак-ашты маданияттуу жана салттуу пайдаланууну камсыз кылуу жана тамактануу үчүн инструменттер.
	- Рынок системасынын иштешин камсыз кылуучу механизмдер.
	- Табигый кырсыктарга каршы күрөшүү боюнча программа.
	- Айыл чарба өндүрүшү жаатындагы улуттук саясат жөнүндө билдирүү.
	- Эмгек шарттарын коргоо жана эмгектенүүгө жетүүнү кеңейтүү.
Процесстин индикаторлору	- Тамактануу укугуна тиешелүү сотторго жана башка тиешелүү мекемелерге берилген, териштирилген жана каралган даттануулардын саны.
	- Юридикалык жардамды пайдаланган, тамактануу укугу менен байланышкан доолор боюнча доочулардын үлүшү.
	- ЭСКПда (айрым алганда, тамактанууга укук) билим албаган, тамактанууга укук маселелери менен иштеген мамлекеттик кызмат адамдарынын үлүшү.
	- Тамактануу жаатында агартуу боюнча мамлекеттик программалар менен камтылган калктын пайызы.
	- Коргоо программалары менен камтылган аялуу топтордогу адамдардын үлүшү.
	- Өндүрүштүк ресурстарга жетүүнү кепилдикке алуучу программалардын камтылышы.
Натыйжанын индикаторлору	- Тойо жебес болгон калктын пайызы.
	- Микроэлементтердин (йод/темир/ А витамини) тартыштыгы бар калктын пайызы.
	- Ашыкча салмагы бар киши семирп кеткен калктын пайызы.
	- Ички өндүрүштөн калктын киши башына жеткиликтүү азык-түлүктүн пайызы.
	- Санитардык кызмат көрсөтүүлөргө жете алган калктын үлүшү.
	- Таза суу булагына жете албаган калктын үлүшү.
	- Жакырчылыкта же өтө жакырчылыкта жашаган калктын үлүшү.



## КОШУМЧА МААЛЫМАТ

### COVID-19 пандемиясы учурунда балдар жана чоңдордун тамактануусу жөнүндө

Өзгөчө кырдаал - бул кырсыктан, катастрофадан, табигый жана башка кырсыктардан, пандемиядан адамдардын курмандыгына, адамдардын ден-соолугуна же айлана-чөйрөгө зыян келтирген, олуттуу материалдык чыгымдарды алып келген кырдаал.

Пландаштыруу өзгөчө кырдаалда жардам берүүнү же алардын кесепеттерин жоюуга уюштуруучулук жактан даярдыкты камсыз кылат. Буга адам жана каржы ресурстарын башкаруу, өзгөчө кырдаалдарга байланыштуу кампада кордун (запастын) жеткиликтүүлүгү, байланыш жана маалымат алмашуунун тартиби кирет. Мындай пландаштыруу муктаждыктарга өз убагында жана натыйжалуу гуманитардык жана башка жардамдарды көрсөтүү менен табигый кырсыктын кесепеттерин азайтууга жардам берет.

*Шашылыш жардамды пландаштырууга кетирилген убакыт өзгөчө кырдаал убагында үнөмдөлгөн убакытка барабар.* Кызмат көрсөтүүнүн кечендеши кырсыктын курмандыгы болгон адамдарга терс таасирин тийгизип, жардам көрсөткөндөр үчүн кошумча кыйынчылыктарды жаратат.

Өзгөчө кырдаалда балдар, айрыкча бир жашка чейинки балдар, калктын эң аялуу катмарынын катарына кирет, анткени алар ич өткөктөн, пневмониядан жана тамактын жетишсиздигинен арыктоодон улам өлүмгө дуушар болушу мүмкүн.

Өзгөчө кырдаалда эмчек эмизүү бир жашка чейинки балдардын аман калышына жардам берет. Эне сүтү балдар үчүн идеалдуу тамак болуп саналат. Анын курамында антителолор бар, анын ичинде COVID-19га каршы, алар жугуштуу ооруларга каршы күрөшөт, баланын ичегисине бактериялардын кирип кетишинен жана диареянын пайда болушунан сактайт.

Өзгөчө кырдаалдарда, ымыркайлар менен жаш балдардын жетишсиз тамактануудан арыктоо жана өлүмүнөн сактануунун эң мыкты жолдору:

- төрөтгөн кийинки биринчи саатта эмизүү,
- бала төрөлгөндөн кийинки биринчи сааттан алты айга чейин эне сүтүн гана берүү,
- бала алты айга толгондо кошумча тамак-аш азыктарын берип, эмчек эмизүүнү эки жашка чейин, мүмкүн болсо эки жылдан кийин да улантуу керек.

Өзгөчө кырдаалдарда балдарды тез-тез эмизүү үчүн ыңгайлуу шарттарды түзүү өтө зарыл, бул балдарды эки жашка чейин эмизүүгө шарт түзөт.

### COVID-19 оорусуна кабылгандар үчүн тамактануу боюнча сунуштар

#### *COVID-19 оорусу учурунда*

- тамакты аз-аздан, бирок бат-баттан жеш керек,
- арык эт, куш эти, балык, жумуртка жесе болот; бышыруу ыкмалары: сууга кайнатуу, буулап бышыруу, демдеп бышыруу,
- кычкыл сүт азыктары, өтө майлуу эмес быштак жана каймак,
- дан эгиндери: күрүч, таруу жана гречкадан жасалган ботко,
- жашылча жана мөмө-жемиштер,
- суюктуктарды 1 кг салмакка кеминде 30 мл өлчөмүндө колдонуңуз: жылуу суу, алсыз чай, жемиш ширеси, компот,
- кантты колдонууну чектөө керек,
- туз жегенди күнүнө 5 граммга чейин (бир чай кашык) чектеңиз. Туз денеде суюктуктун кармалышына өбөлгө түзөт, бул COVID-19 пневмониясынын күчөшүнө шарт түзөт.

- Спирт ичимдиктерин ичүүдөн алыс болуңуз, анткени ал маанилүү органдар үчүн уулуу, суюктукту жоготот жана дары-дармектин керектүү натыйжаларга алып келишине бөгөт болот.

**Тамак ооруганда:**

- май кошулган сүт тамак оорусун басаңдатып, какырыкты чыгышына жардам берет,
- тамак содасы кошулган жылуу суу (200 мл + 1 чай кашык) да тамактын оорусун басаңдатат.

**COVID-19 оорусунан сакайуу мезгилинде туура тамактануу принциптерин кармануу керек, атап айтканда:**

- Бышыруунун жумшак ыкмаларын колдонуңуз: сууга кайнатуу, буулап бышыруу, демдеп бышыруу.
- Тамакты күнүнө кадимки режимде жана көлөмдө 5 маал ичиңиз: 3 маал (эртен мененки, түшкү жана кечки тамак) жана 2 закуска (түшкү жана түштөн шам-шум этүү). Жеңил тамак катары жашылча-жемиштерди, айран, биолакт, быштак колдонгон оң. Акыркы тамакты уктаардан 2 саат кем эмес убакта жеш шартка ылайык.
- Оорудан кийин табит начар болуп жатса, кичинеден бөлүп-бөлүп ичүү сунушталат, сүйүктүү тамагыңызга артыкчылык берилиши керек.
- COVID-19дан кийин калыпка келүү үчүн, болжол менен 2 жуманын ичинде күнүмдүк тамак-ашты 1 порцияга көбөйтүңүз.
- Суюктукту жетиштүү көлөмдө ичкиле, ар бир килограмм салмакка болжол менен 30 мл. Мисалы, дене салмагы болжол менен 70 кг болсо, анда  $70 \times 30 \text{ мл} = 2100 \text{ мл}$  суюктук. Бул суюктукка ар кандай тамактан курамыгындагы суюктук да кирет. Мисалы, шорпо, сүт, айран.
- Чаңкооңузду кандыруу үчүн улуттук суусундуктарды колдонуу абдан пайдалуу: күчтүү эмес бозо (алкоголдун массалык үлүшү 2,5% дан 4,5% га чейин), саамал же бир күндүк кымыз (алкоголдун массалык үлүшү 2,5% га чейин), чалап. Максим менен чалаптын туздуу болбогону өтө маанилүү.
- Күнүнө болжол менен бир чай кашык (5 граммдан аз) йоддолгон туз керектесеңер болот. Бул күнүнө кабыл алынган бардык тамактардагы жана суусундуктардагы туздун жалпы көлөмү.
- Чайды тамактангандан кийин 1,5-2 сааттан кийин ичүү керек, анткени чай темирдин тамактан сиңишине тоскоол болот.
- Өтө майлуу жана таттуу тамактарды, өнөр жай шартында жактан иштетилген тамак-аш азыктарын, мисалы ар кандай консерваланган азыктар, колбасалар, краб таякчалары, чипсылар, суусундуктар, ширелер, печенье, кыямдар жана башка кондитердик азык-түлүктөрдү жегенге кескин түрдө чек коюңуз, анткени алар ден-соолукка зыяндуу. Бул азыктардын курамына кирген транс майлар ден-соолукка, айрыкча жүрөк жана кан тамырларга өтө зыян.
- Кара кесек этти, балыкты, үй канаттууларынын этин, буурчак өсүмдүктөрүн (буурчак, жасмык, маш, буурчак, буурчак), жаңгактарды жегиле.
- Жашылча-жемиштерди көбүрөөк жегиле, күнүнө жок дегенде 400 граммдан кем эмес. Күн сайын кеминде үч башка түстөгү жашылча-жемиштерди жегенге аракет кылыңыз, мисалы: жашыл (укроп), кызыл (помидор) жана ак (капуста), ал эми эртеси: күлгүн (баклажан), жашыл (петрушка) жана апельсин (сабиз) ж.б.
- Иммундук системаны чыңдоо үчүн койдун, барсук, ит, чочко жана башка майлардын түрлөрүн колдонуу эч кандай илимий негизге ээ эмес. Андан тышкары, ашыкча май боорго топтолуп, боорду май басуусуна жана анын ордуна тырыктардын пайда болушуна, ал тургай боор рагы сыяктуу олуттуу ооруларга алып келиши мүмкүн.