



Тамактанууну жакшыртуу жана
азык-түлүк коопсуздугу үчүн
жарандык альянс

Scaling Up
NUTRITION
ENGAGE • INSPIRE • INVEST

АЗЫК-ТҮЛҮК КООПСУЗДУГУ ЖАНА ТАМАКТАНУУ

Катышуучу үчүн колдонмо



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

**АЗЫК-ТҮЛҮК КООПСУЗДУГУ ЖАНА ТАМАКТАНУУ
Катышуучу үчүн колдонмо**

Бишкек-2020

Авторлор:

Асаналиева Ш. Т. Тамактануу боюнча тренер
Конубаева Н. У. И. Раззаков атындагы КМТУнун ага окутуучусу, тамактануу боюнча тренер

“Азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу” колдонмосу тамактанууну жана азык-түлүк коопсуздугун жакшыртуу үчүн жарандык альянстын тренерлери учун иштелип чыкты. Бул колдонмо калктын туура тамактанууга болгон укугун ишке ашыруу үчүн, региондордо азык тулук запастарын жана зарыл резервдерди камдоо, азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу планын түзүү боюнча мамлекеттик бийлик органдарынын, жергиликтүү өз алдынча башкаруунун өкүлдөрүн окутуучу тренерлерди даярдоо максатында иштелип чыкты.

Колдонмодо азык-түлүк коопсуздугунун жана тамактануунун негиздерин түшүнүү, регионалдык тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу пландарына сын-пикирлердин аткарылышын көзөмөлдөө жана пландоо көндүмдөрүн өркүндөтүү боюнча практикалык мисалдар жана куралдар келтирилген.

Колдонмо SUN Movement Pooled Fund Grants Project долбоорун ишке ашыруунун алкагында Тамактанууну жана азык-түлүк коопсуздугун жакшыртуу үчүн жарандык альянс КБсынын колдоосунда иштелип чыкты жана тираждалды.

Киришүү

Адамзат тарыхында азык-түлүк менен камсыздоо дүйнөнүн бардык мамлекеттеринин улуттук коопсуздугунун актуалдуу көйгөйлөрүнүн бири бойдон кала берет. Бириккен Улуттар Уюмунун (БУУ) түзүлүшү менен, дүйнө коомчулугу азык-түлүк тартыштыгын жоюуга өзгөчө көңүл бура баштады. 1996-жылы БУУнун демилгеси менен "Дүйнөлүк азык-түлүк коопсуздугу боюнча Рим декларациясы" кабыл алынып, ал 1996-жылдын аягында Дүйнөлүк Саммитте бекитилген. Ага коюлган милдет - 2015-жылга карата дүйнөдө жетишсиз тамактанган адамдардын санын 2 эсеге азайтуу жана жер шарынын калкын азык-түлүк менен камсыз кылуу.

Азык-түлүк коопсуздугун камсыз кылуунун жолдорунун катарында, айыл чарбасындагы кризистен чыгуу боюнча өз программаларын иштеп чыгуу жана жүзөгө ашыруу менен, эң муктаж өлкөлөрдү азык-түлүк товарлары менен колдоо боюнча чаралардын айкалышы аталды. Алты жылдан кийин, 2002-жылы июлда, БУУнун Азык-түлүк жана айыл чарба уюмунун (ФАО) кезектеги саммити болуп өттү. Саммитте дүйнөлүк коомчулук ачкачылыкка каршы күрөштө жеңилип жаткандыгы таанылды. Статистикалык маалыматтарга ылайык, планетада ар бир төрт мүнөттө бир адам ачкадан өлөт. Ачкачылык жана кооптуу тамак-аш менен күрөшүү үчүн альянс түзүү сунушталды.

Азык-түлүк коопсуздугу улуттук коопсуздуктун ажырагыс жана маанилүү бөлүгү болуп саналат, анткени ал негизги азык-түлүк продуктыларын туруктуу өндүрүүнү жана калкка алардын жеткиликтүүлүгүн камсыз кылат. Азык-түлүк коопсуздугун камсыз кылуу коомдогу туруктуу социалдык климатка шарт түзөт. Региондордо камдалган азык тулук жана зарыл резервдер жок болгон учурда, калктын нааразычылыгы келип чыгышы мүмкүн, бул азык-түлүк көйгөйүн өлкөнүн улуттук коопсуздугун камсыз кылган эң маанилүү структуралык элемент катары кароого мүмкүндүк берет.

Ушул окуу курстун алкагында катышуучуларга “азык-түлүк коопсуздугу” жана “тамактануу”, “тамактанууга укук”, “азык-түлүк коопсуздугун жакшыртуу боюнча максаттуу иш-чаралар / аракеттер”, “тамактануу коопсуздугу”, “тамак-аш азыктарынын абалын баалоочу индикаторлор” жөнүндө түшүнүк, азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу боюнча регионалдык пландарды ишке ашыруунун мисалында азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу планын түзүү боюнча практикалык иш берилет.

Бул окутуучу тренинг төмөнкү булактарга негизденген:

ФАО, ЕС. Азык-түлүк коопсуздугу жана толук камдуу 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

- Региондук азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу пландары жөнүндө обзор.
- ФАОнун № 34 керектүү азык-түлүккө укугу колдонмосу.
- ФАО. Тамак-ашка болгон укуктун жалпы аспектилери, №4, 5 2014-ж.

Окутуу планы

1. Кийлигишүү үчүн негиз

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

Азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу боюнча облустук пландарды пландоо, ишке ашырууга мониторинг жүргүзүү жана баяндоо туура тамактанууга калктын укуктарын ишке ашырууну эске албайт.

1.2. Багыт алуу зарыл болгон негизги практикалар/жүрүм-турум

✓ *Мамлекеттик бийлик органдарынын, жергиликтүү өз алдынча башкаруунун өкүлдөрү жана калк азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу боюнча облустук пландарды пландоо, ишке ашырууга мониторинг жүргүзүү жана баяндоого ылайык туура тамактанууга калктын укуктары жөнүндө кабардар эмес, туура тамактанууга калктын укуктарын эске албастан жүргүзүлөт.*

✓ *Азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу боюнча облустук пландарды пландоо, ишке ашырууга мониторинг жүргүзүү жана баяндоого карата ГАнын мүчөлөрүнүн потенциалы начар, туура тамактанууга калктын укуктарынын бузулушуна көз салууга басым жасалбайт.*

Бул жыйынтыктар SUN Movement Pooled Fund Grants Project долбоордун биринчи терезин ишке ашыруунун алкагында жарандык альянстын мүчөлөрү менен консультация жүргүзүүгө негизделген.

1.3. Айлана-чөйрөнү колдоо

✓ SUN Movement Pooled Fund Grants Project долбоордун биринчи терезесин ишке ашыруунун алкагында жарандык альянстын мүчөлөрү үчүн азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу боюнча тренингдердин салымы.

✓ Жарандык сектор пилоттук облустарда МСПнын мүчөсү болуп саналат жана азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу боюнча облустук пландарды пландоо, ишке ашырууга мониторинг жүргүзүү жана баяндоого катышат.

1.4. Көмөк берүүчү факторлор

✓ Билимдер:

- ГАнын мүчөлөрү «Азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу» модулу боюнча базалык окутуудан өтүшкөн,

- ГАнын мүчөлөрү туура тамактанууга калктын укуктары жөнүндө кабарланган

✓ Көндүмдөр:

- *Иш жүзүндө:* пилоттук облустардагы ГАнын мүчөлөрү тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча облустук пландарды пландоо, ишке ашырууга мониторинг жүргүзүүгө катышат.

- *Керектөө*: тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча облустук пландарды ишке ашыруунун алкагында туура тамактанууга укук көз карашынан пландоо жана мониторинг жүргүзүү көндүмдөрүн өнүктүрүү.

1.5. Тоскоолдуктар

✓ Мамлекеттик бийлик органдарынын, жергиликтүү өз алдынча башкаруунун өкүлдөрү иш-чараларды пландоонун жана бюджет бөлүүнүн ачык-айкындыгына дайыма эле кызыгдар эмес.

✓ Кыргыз Республикасынын мыйзамдарында туура тамактанууга калктын укуктарын жөнгө салуучу ченемдер жок, бирок ал Кыргыз Республикасынын Конституциясында таанылган (6-берене).

2. Иш-аракеттерге негизделген негизги максаттар:

1. Тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча облустук пландарды жана программаларды пландоо, ишке ашыруу жана мониторинг жүргүзүү туура тамактанууга калктын укуктарын сактоону эске алуу менен жүргүзүлөт.

2. Туура тамактанууга калктын укуктарын ишке ашыруу кийинки календарлык жылга тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча планды түзүүдө эске алынат.

Колдоочу максаттар:

- Жарандык уюмдардын мүчөлөрү тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча пландарды жана программаларды пландоо, мониторинг жүргүзүү көндүмдөрүн жакшыртат.
- Жарандык уюмдардын мүчөлөрү өз региондорунда аялуу айылдардын тургундарына түрдүү азыктардын, ичүүчү таза суунун, сугат суусунун, медициналык кызмат көрсөтүүлөрдүн жеткиликтүүлүгүн, социалдык жактан камсыздалышын жакшыртуу үчүн мотивацияланган.
- Жарандык уюмдардын мүчөлөрү тамактануу жана азык-түлүк коопсуздугу боюнча пландарды жана программаларды пландоо жана ишке ашыруу процессинде туура тамактанууга укуктарын сактоонун пландоо, мониторинг жүргүзүү көндүмдөрүн алышат.
- Чечим кабыл алуучу адамдар туура тамактанууга адамдын укуктары жаатындагы өздөрүнүн билимдерин кеңейтишет жана аларды кыйла толук ишке ашыруу үчүн күч жумшашат.

1-СЕССИЯ

КАТЫШУУЧУЛАРДЫ ТААНЫШТЫРУУ. ТРЕНИНГДИН МАКСАТТАРЫ, КАТЫШУУЧУЛАРДЫН КҮТҮҮЛӨРҮ. ТРЕНИНГДИН ЭРЕЖЕЛЕРИ

Ушул сессия аяктагандан кийин катышуучулар төмөнкүлөрдү жүргүзө алышат:

- ✓ Тренерлер жана катышуучулар менен таанышуу.
- ✓ Ар бир катышуучунун күтүүлөрүн талкуулоо.
- ✓ Окутуу процессинин бүткүл мезгили үчүн негизги эрежелерди белгилөө.
- ✓ Тренингдин максаттарын талкуулоо жана окуу материалдары менен таанышуу.
- ✓ Эл алдында сүйлөө көндүмдөрү боюнча кыскача баяндама.
- ✓ 1 мүнөт сүйлөө. .

1.1. «Жылдыздуу мүнөт»

№ 1 текст

2015-жылы БУУнун Нью-Йорктогу штаб-квартирасында дүйнөлүк лидерлер, анын ичинде мамлекет жана өкмөт башчылары 2015-жылдан кийинки мезгилге өнүктүрүү жаатындагы күн тартибин талкуулашкан. Алар адамзатты жакырчылыктан арылтууга жана планетаны «дарылоого» убада беришкен. Ошондо туруктуу өнүктүрүү боюнча жаңы максаттар кабыл алынган. Катышуучу өлкөлөр 2030-жылга карата туруктуу өнүктүрүүнүн 17 максатына (ТӨМ) жетүү жөнүндө милдеттенмелерди кабыл алышкан.

Туруктуу өнүктүрүү максаттарына жетүүнүн үстүндө иштөө 2016-жылдын январынан башталган жана 2030-жылдын 31-декабрына карата аяктайт. Бирок мурда түзүлгөн эл аралык макулдашуулардын негизинде иштелип чыккан кээ бир маселелер 2030-жылдын аягына чейин эле чечилип калышы мүмкүн.

№ 2 текст

Туруктуу өнүктүрүү максаттарына жетүү төмөнкүдөй абалдарга ылайык ишке ашырылаары болжолдонууда:

- Өлкө туруктуу өнүктүрүү боюнча өзүнүн стратегиясын, пландарын жана программаларын өз алдынча иштеп чыгат. Туруктуу өнүктүрүү максаттары өлкөлөргө өздөрүнүн пландарын өздөрүнүн глобалдуу милдеттенмелерине шайкеш келтирүүгө мүмкүндүк берүү менен болжолдуу багыт катары мааниге ээ болот. Ушул стратегияларды, пландарды жана программаларды ишке ашыруу аларды ишке ашырууну каржылоону талап кылат.
- Туруктуу өнүктүрүүнүн 17 максатына жетүү индикаторлордун топтомунун жардамы менен контролдонот жана көз салынат. Бул топтом улуттук деңгээлдеги көрсөткүчтөр менен толукталат, алар максаттарга жетүүнүн жүрүшүн жана маселелерди чечүүнү контролдоого жардам берүү үчүн мүчө мамлекеттер тарабынан иштелип чыгат.
- Финансылык ресурстардын натыйжалуу пайдаланылышын камсыз кылуу үчүн Туруктуу өнүктүрүү максаттарын ишке ашыруу каражаттарын контролдоо жана баяндоо уюштурулат.

№ 3 текст

Туруктуу өнүктүрүүнүн 1-максаты.

Бардык жерде бардык формалары менен жакырчылыкты жоюу.

Кедейлик жана жакырчылык – бул чала тоют болуу, социалдык обочолонуу жана

басмырлануу, билим берүүгө жана негизги социалдык кызмат көрсөтүүлөргө чектелген жетүү, ошондой эле чечимдерди кабыл алууга катышуунун мүмкүн эместиги. Азыркы учурда 700 миллиондон ашык адам өтө жакырчылыкта жашайт жана эң эле базалык керектөөлөрүн канааттандырууда - билим алууда, саламаттыгын чыңдоодо жана суу ресурстары менен санитарияга жетүүдө кыйынчылыкка туш болушат. Бул негизинен Түштүк Азиянын жана Сахарадан түштүктү карай Африка өлкөлөрүнүн өкүлдөрү, алар күнүнө 1,9 АКШ долларынан аз каражат иштеп табышат.

Бирок бул көрүнүш өнүккөн өлкөлөргө да тийиштүү. Өнүккөн өлкөлөрдө кедей деп өлкө боюнча орточо кирешеден 50-60% аз киреше алган адам эсептелет. Расмий статистика боюнча 2000-жылдардын экинчи жарымында Евробирликтин дээрлик 16%ы жана АКШнын тургундарынын болжол менен 13,2%ы кедейликтин чегинде жашашкан. Өнүккөн өлкөлөрдө жумушсуздуктун деңгээлинен кедейликтин түз көз карандылыгы бар. Азыркы учурда дүйнөнүн бай өлкөлөрүндө 30 миллиондон ашык бала кедейликтин чегинде жашайт.

Айланасындагылардын финансылык абалы ар бир адам үчүн маанилүү, анткени бардык адамдардын бакубаттыгы өз ара байланышта. Кедей калктын өсүшү экономикалык өсүшкө зыян келтирет – сатып алуу жөндөмдүүлүгү жоголот, саясий жана социалдык жараканы күчөтүү менен жана айрым учурда кылмыштуулуктун жогорку деңгээлинин, саясий туруксуздуктун жана ал түгүл куралдуу чыр-чатактардын болушунун себеби болуу менен коомдун биримдигине доо кетет

№ 4 текст

Туруктуу өнүктүрүүнүн 2-максаты.

Ачкалыкты жоюу, азык-түлүк коопсуздугун камсыз кылуу, тамактанууну жакшыртуу жана айыл чарбасынын туруктуу өнүгүшүнө көмөктөшүү.

Жакшы тамактануу – биздин жашоо-турмушубуздун өбөлгөсү. Эгерде биз ачка болсок, биздин ишке болгон жөндөмдүүлүгүбүз төмөндөйт жана ар кандай ооруларга туруктуулугубуз азаят. Ачкалык жана чала тоют болуу азыркыга чейин кеңири жайылган көрүнүш болгон өлкөлөрдө адамдар акча иштеп табуу жөндөмүн жоготот жана өзүнүн жашоо-турмуш шарттарын жакшырта албайт. Дүйнөдө ачкалыктан жабыр тарткан болжол менен 795 миллион адам бар жана алардын көпчүлүгү өнүгүп келе жаткан өлкөлөрдө жашайт.

Дүйнөдө планетанын бүткүл калкы үчүн азык-түлүктү жетиштүү өлчөмдө чыгарууга бардык ресурстар бар. Азык-түлүктүн азыркы проблемалары түшүм жыйноонун сарамжалдуу эмес методдору, азык-түлүк жоготуулары, адекваттуу эмес бөлүштүрүү менен байланышкан. Аскердик чыр-чатактар дагы тамак-аш азыктарынын жеткиликтүүлүгүнө терс таасирин тийгизет жана айыл чарба жерлерин бузат.

Ачкалыкты бардык жерде жоюу биздин жашоо-турмушубуздун көптөгөн тармактарына – экономикага, саламаттык сактоого, билим берүүгө жагымдуу таасир көрсөтөт жана теңчиликке жана туруктуу өнүктүрүүгө жетүүгө мүмкүнчүлүк берет. Бул учурда ачкалык проблемасын азык-түлүктү өндүрүүнү көбөйтүүнүн эсебинен гана жоюу мүмкүн эместигин түшүнүү керек. Биринчи кезекте туруктуу айыл чарба секторун түзүү үчүн базарлардын туруктуу иштешине, майда фермерлердин кирешелеринин өсүшүнө, технологияларга жана жерге бирдей жетүүгө, туруктуу айыл чарбасына инвестициялардын көлөмүнүн көбөйүшүнө көңүл буруу керек.

№ 5 текст

Туруктуу өнүктүрүүнүн 3-максаты.

Сергек жашоо образын камсыз кылуу жана бардык курактагы бардык адамдардын бакубат жашоосуна көмөктөшүү

Сергек жашоо образын ишке ашыруу жана бардыгы үчүн бакубаттыкты камсыз кылуу туруктуу өнүктүрүү жаатындагы күн тартибинин маанилүү бөлүгү болуп эсептелет. Калктын кедей катмары ден соолугун жакшыртуу, коопсуз суу менен камсыз болуу жана санитарияны жакшыртуу менен ден соолугун жакшыртуу, оорулардын алдын алуу максатында жеткиликтүү кызмат көрсөтүүлөргө муктаж болот.

Сергек жашоо образын камсыз кылуу жана бардык курактагы бардык адамдардын бакубат жашоосуна көмөктөшүү гүлдөгөн коомду түзүү үчүн чоң мааниге ээ. Акыркы жылдары төмөнкүдөй ийгиликтерге жетишилди.: 1990 – 2015-жылдар мезгилинде 5 жашка чейинки курактагы балдардын арасындагы чарчап калуу коэффициенти бүткүл дүйнөдө жарымынан көбүрөөк азайды, 2000 – 2013-жылдар мезгилинде кызамыкка каршы ийне саюу дээрлик 15,6 миллион өлүмдүн алдын алды, дүйнөдө 71%дан ашык төрөт 2014-жылы квалификациялуу медициналык персоналдын көзөмөлүндө болду (бул цифра 1990-жылы 59%дан да көп болду).

Ушул олуттуу ийгиликтерге карабастан саламаттык сактоо чөйрөсүндөгү теңсиздик мурдагыдай эле сакталууда. Кедей үй-бүлөлөрдүн балдарынын 5 жашка чыкпай чарчап калуу ыктымалдыгы кыйла бай үй-бүлөлөрдүн балдары үчүн ушундай ыктымалдыктан эки эсе жогору. Ошондой эле эгерде балдар айыл райондорунда төрөлсө жана алардын энелери базалык билим алууга мүмкүнчүлүгү жок болсо балдарынын чарчап калуу опурталы да жогору. СПИД/ВИЧ, безгек, кургак учук, инфекциялык жана инфекциялык эмес оорулар жана суу аркылуу жугуучу оорулар мурункудай эле актуалдуу боюнча калууда.

№ 6 текст

Кыргыз Республикасында азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануунун азыркы кездеги концепциясы азык-түлүк коопсуздугун камсыз кылуунун бүткүл дүйнөлүк көз карашы менен шайкеш келет жана 4 негизге таянат: **болушу** (калктын бардык топтору үчүн жетиштүү саны, сапаты жана азык-түлүктүн коопсуздугу), **жеткиликтүүлүгү** (физикалык жана экономикалык), **пайдалануу** (туура даярдоо, керектөө жана үй-бүлө ичинде бөлүштүрүү) **жана туруктуулук** (жылдын каалаган мезгилинде).

Азыркы учурда КРдин жарандары үчүн туура эмес тамактанууга байланышкан бир катар кесепеттер бар. Медициналык статистиканын жана бир катар изилдөөлөрдүн маалыматтары боюнча КР туура эмес тамактануунун олуттуу «үчилтик оорчулугун» баштан кечирүүдө, атап айтканда:

1) *Чала тоют болуу*, негизги азык заттарды (белокторду, майларды) жана калорияларды жетишсиз пайдалануу тез арыктоону жана балдардын боюнун өспөй калыш жаратат. Чала тоют болууда диарея, кызамык жана өпкөдөн кагынуу сыяктуу инфекциялык оорулардын опурталы өсөт, ал эми өнөкөт чала тоют болуу баланын дене бой, когнитивдик жана психикалык өнүгүшүнүн бузулушуна алып келиши мүмкүн. Чала тоют болуу менен көбүрөөк ооруу жана өлүм байланышкан – балалык курактагы демейдеги оорулардан 5 жашка чейинки балдардын 22%ынын жабыркашы тамактануунун бузулушу менен шартталган.

2) *Микронутриенттик жетишсиздик* – бул тамак-аш менен витаминдерди жана

микроэлементтерди жетишсиз пайдалануу. Азыктандыруучу микроэлементтердин тартыштыгы (темир жетишпеген аз кандуулук, йод жетишпеген оорулар, фолий кислотасынын жана йоддун жетишсиздигинен өнүгүүнүн тубаса кемчиликтери) балдардын интеллектуалдык жана дене-бой жагынан өнүгүшүн кечендетүүгө, улуу курактагылардын интеллектуалдык мүмкүнчүлүгүнүн эмгек өндүрүмдүүлүгүн азайтууга, оорулардын жана мезгилсиз өлүмдүн себеби болууга, энелердин жана балдардын өлүмүнүн денгээлин жогорулатууга жөндөмдүү¹.

- 3) *Ашыкча дене салмагы жана семирүү* өтө калориялуу тамак-ашты, трансгендүү май кислоталарын (ТМК), углеводдорду жана туздарды ашыкча пайдалануу менен байланышкан. Ашыкча дене салмагы жана семирүү инфекциялык эмес оорулардын (ИЭО) себеби болушу мүмкүн: жүрөк оорусу, кан басымынын жогору болушу, инсульт, диабет жана рактын айрым түрлөрү (эндометриянын, эмчектин жана жоон ичегинин рагы). ТМК жана рафинадалган углеводдор көп болгон тамак-аш таанып-билүү ишин бузушу мүмкүн². Семирип кеткен адамдар аң-сезимдин эң төмөнкү квартилине туш болот, тез сүйлөйт, унутчаак болот, логикалык эстутуму жана интеллекта жайлайт³. КР ССМнын маалыматы боюнча бир катар жылдар бою жүрөк жана кан тамыр оорулары калктын өлүмүнүн себептеринин тутумунда биринчи орунду ээлейт (50,5%), экинчи орунда – жаңы пайда болгон шишиктер турат (11%)⁴.

¹КР ССМдин республикалык медицина-маалыматтык борбору.

№ 7 текст

Азык-түлүк коопсуздугу – мамлекеттин улуттук коопсуздугунун элементи.

Бардык адамдар активдүү жана сергек жашоо мүнөзүндө болуу үчүн зарыл болгон жетиштүү өлчөмдөгү коопсуз тамак-ашка физикалык жактан да, экономикалык жактан да убакыттын каалаган учурунда жете ала турган жагдай *азык түлүк коопсуздугу* катары мүнөздөлөт. «Бүткүл дүйнөлүк азык-түлүк коопсуздугу боюнча Рим декларациясында» (1996) каалаган мамлекеттин адекваттуу тамактанууга укукка жана ачка болбоо укугуна ылайык ден соолугу үчүн коопсуз жана толук баалуу тамак-аш азыктарына жетүүгө ар бир адамдын укугун камсыз кылууга милдеттүүлүгү жөнүндө айтылат.

Азык-түлүк коопсуздугу мамлекеттин агрардык жана экономикалык саясатынын негизги максаттарынын бири болуп эсептелет. Өзүнүн жалпы түрүндө ал идеалдуу абалга карата каалаган улуттук азык-түлүк системасынын кыймыл векторун түзөт. Ушул мааниде алганда азык-түлүк коопсуздугуна умтулуу – үзгүлтүксүз процесс. Мында ага жетүү үчүн айрым учурда агрардык саясатты өнүктүрүү жана ишке ашыруу механизмдеринин артыкчылыктарын алмаштыруу болуп өтөт.

Нобель сыйлыгынын лауреаты экономист Амартия Сен «аполиттик азык-түлүк проблемасы сыяктуу нерсе жок» деп белгилеген. Ошол эле учурда кургакчылык жана башка табигый окялар ачкалык шарттарын жаратышы мүмкүн, ал эми өкмөттүн аракети

¹ ЮНИСЕФ жана Азыктандыруучу микроэлементтер боюнча демилге, 2004-жыл

² Francis H., Stevenson R. The longer-term impacts of Western diet on human cognition and the brain. **Appetite**. 2013;63:119–128. doi: 10.1016/j.appet.2012.12.018. [PubMed] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23291218/>

³ Benito-León J., Mitchell A. J., Hernández-Gallego J., Bermejo-Pareja F. Obesity and impaired cognitive functioning in the elderly: a population-based cross-sectional study (NEDICES) **European Journal of Neurology**. 2013;20(6):p. 899–e77. doi: 10.1111/ene.12083. [PubMed] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23323838/>

же аракетсиздиги анын олуттуулугун аныктайт жана көп учурда ачкалык келип чыгат. 20-кылымда өз өлкөсүнүн азык-түлүк коопсуздугуна зыян келтирген СССРдеги коллективдештирүү жана КЭРдин чоң секириги сыяктуу өкмөттөрдүн мисалдары бар. Жапырт ачка болуу Биринчи жана Экинчи дүйнөлүк согуштардагы Германияда болгон блокада, Атлантика үчүн салгылаш жана Япониядагы блокада, ошондой эле улутчул Германия кабыл алган ачкалык планы сыяктуу көп учурда согуштун куралы болуп калат.

№ 8 текст

Туура тамактанууга жана азык-түлүк коопсуздугуна болгон укук.

Көпчүлүк өлкөлөрдүн өкмөттөрү шаардын райондоруна артыкчылыктуу көңүл бурат, анткени дал ошол жерде адатта кыйла таасирдүү үй-бүлөлөр жана ишканалар болот. Өкмөт көп учурда жалпысынан накта фермерлерге жана айыл райондоруна назар салбайт. Бул район канчалык алыс болсо жана начар өнүксө, өкмөттүн анын муктаждыктарын натыйжалуу канааттандыра алуу ыктымалдыгы ошончолук аз. Агрардык саясаттын көптөгөн түрлөрү, өзгөчө айыл чарба товарларына баа түзүү айыл райондоруна карата басмырлоо болуп эсептелет. Өкмөттөр көп учурда негизги дан азыктарына бааларда жасалма түрдөгү төмөнкү деңгээлде кармап турат, ал эми накта чарбанын өндүрүүчүлөрү көп учурда өзүнүн өндүрүшүн жакшыртууда инвестицияларды ишке ашыруу үчүн жетиштүү капитал топтой албайт. Ошентип алар өзүнүн аялуу абалынан чыгуу мүмкүнчүлүгүнөн натыйжалуу түрдө ажырап калат, бул туура тамактанууга укуктун бузулушу болуп саналат

2- СЕССИЯ

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНДА АЗЫК-ТҮЛҮК КООПСУЗДУГУНУН ЖАНА ТАМАКТАНУУНУН УЧУРДАГЫ КЫРДААЛЫН БААЛОО– ЦИФРАЛАР ЖАНА ФАКТЫЛАР

Окутуунун максаттары:

Бул сессияда катышуучулар төмөнкүлөрдү билишет:

- ✓ азык-түлүк коопсуздугунун азыркы кездеги концепциясын,
- ✓ Кыргыз Республикасында начар тамактануу боюнча статистиканы,
- ✓ 2-МӨМ: Ачкалыкты жоюу,
- ✓ «азык-түлүк коопсуздугу» менен «туура тамактануунун» өз ара байланышы.

2.1. Азык-түлүк коопсуздугунун заманбап концепциясы:

Азык-түлүк коопсуздугу улуттук коопсуздукка теңдештирилет, анткени азык-түлүк коопсуздугунун жок болушу калктын жашоо-турмушуна, саламаттыгына, жадагалса өлкөнүн генофондуна коркунуч жаратат.

Азык-түлүк коопсуздугуна жетүү деп , эгерде бактылуу жана ден соолукта жашоо – турмуш кечирүү үчүн колдо толук жарактуу азык түлүк **болсо** (жетиштүү өлчөмдө, керек болгон сапатта, ден соолук үчүн коопсуз жана социалдык-маданий өзгөчөлүктөр көз карашынан алганда), ал коомдун ар бир мүчөсүнө **жеткиликтүү** болсо жана аны **каалаган убакытта колдоно алышса** (туруктуулук).

Тамак-аш азыктарынын физикалык жеткиликтүүлүгү - калктын керектөөлөрүн канааттандыруу үчүн жетиштүү көлөмдө тамак-аш азыктарын керектөө жайларына үзгүлтүксүз жеткирүү.

Тамак-аш азыктарынын экономикалык жеткиликтүүлүгү - калктын, анын социалдык аярлуу катмарын кошо алганда, учурдагы керектөө түзүмү, баа системасы, киреше деңгээли, социалдык жөлөкпулдар менен азык-түлүктү керектөөнүн минималдуу ченемдерине ылайык азык-түлүк сатып алуу мүмкүнчүлүгү.

Азык-түлүк коопсуздугун баалоо критерийлери Кыргыз Республикасында азык-түлүк коопсуздугунун деңгээли үч деңгээл менен бааланат:

- **оптималдуу (жетиштүү)** - экспорт - 15-20, импорт 15-20 пайыз, 80-85 пайыздын чегинде жеке өндүрүштүн эсебинен ички азык-түлүк рыногун камсыз кылуу үчүн жетиштүү ресурстардын тең салмактуулугу;

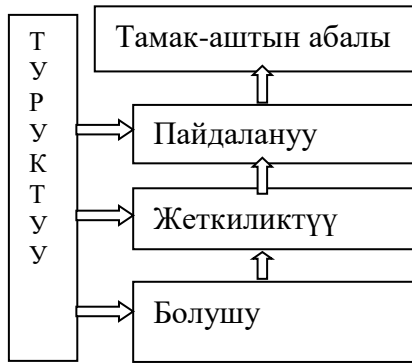
- **жетишсиз** – жеке өндүрүштүн эсебинен азык-түлүктүн 60 пайыздан көбү, бирок 80 пайыздан кеми камсыз кылынган өндүрүштүн деңгээли;

- **критикалык** – андан төмөн болгондо импортко көз карандылык келип чыккан өндүрүштүн деңгээли жеке өндүрүштүн эсебинен 60 пайыздын чегинде ички азык-түлүк рыногунун тең салмактуулугун камсыз кылышы керек⁵.

Азык-түлүк коопсуздугунун деңгээлин баалоо үчүн негизги азыктар катары төмөнкүлөр аныкталат: нан жана нан азыктары; картөшкө; мөмө-жемиштер; жашылчалар жана коон-дарбыз; шекер; өсүмдүк майы; сүт жана сүт азыктары; эт жана эт азыктары; жумуртка.

⁵ Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн 2009-жылдын 3-мартындагы № 138 токтому.

«Азык-түлүк коопсуздугу»:



Кыргыз Республикасында азык-түлүк коопсуздугу боюнча кырдаал:

2019-жылы Кыргыз Республикасынын ички азык-түлүк базарынын негизги тамак-аш азыктары менен камсыз болушу төмөнкүлөрдү түздү:

- **өздүк өндүрүштүн эсебинен:** нан азыктары боюнча – 115,8%, картошка боюнча – 257,1%, сүт боюнча – 121,8%, эт боюнча – 70,9%, жашылчалар жана бакча өсүмдүктөрү боюнча – 221,8%, жумуртка – 50,0%, өсүмдүк майы – 26,6%, кант боюнча – 55,5%.
- **экспорт-импортту эске алуу менен:** нан азыктары боюнча – 148,3%, картошка – 257,4%, сүт – 123,5%, эт – 77,8%, жашылчалар жана бакча өсүмдүктөрү – 229,5%, мөмө-жемиштер – 41,7%, жумуртка – 50,3%, өсүмдүк майы – 111,8%, кант боюнча – 82,8%.

Импорттун салыштырма салмагы ички көлөмдө:

нан азыктары – 41,6%, эт – 11,5%, өсүмдүк майы – 82,4%, кант – 38,0%, мөмө-жемиштер – 27,9%.

Туура эмес тамактануунун кесепетери:

«Туура тамактануу» – бул качан тамактануу:

- ✓ керектөөлөргө шайкеш келсе,
- ✓ адамдын боюнун өсүшүн, өнүгүшүн жана нормалдуу турмуш-тиричилигин камсыз кылат,
- ✓ ден соолукту чыңдоого шарт түзөт,
- ✓ оорулардын алдын алууга шарт түзөт.

Жакшы тамактануу адамдын ден соолугунун жана бакубаттыгынын, анын дене-бой жана когнитивдик өнүгүшүнүн жана экономикалык үзүрлүүлүгүнүн негизи болуп саналат. Начар тамактануу организмге калориялардын жана/же азыктандыруучу заттардын жетишсиз, ашыкча же баланс жок түрдө келишин билдирет жана ден соолук жана өнүгүү үчүн бир катар терс кесепеттерге ээ болот.

Начар тамактануу түрдүү формаларда болушу мүмкүн: *көмүскө ачка болуу, микронутриенттик жетишсиздик, дененин ашыкча салмакта болушу жана семирүү, 1-сессиядан №6 текстти караңыз (8-9-бет).*

Инфекциялык эмес оорулардын (ИЭО) айынан эмгек өндүрүмдүүлүгүнүн азайышы менен байланышкан Кыргызстандын экономикасы үчүн жоготуулар 14,6 млрд. сомду түзөт, бул ИЭОнун алдын алуу жана дарылоо боюнча чараларга бөлүнгөн акча каражаттарынан дээрлик 4 эсе жогору. Жалпысынан Кыргызстандын экономикасы үчүн ИЭО менен байланышкан учурдагы экономикалык кесепеттер жылына 17,1 млрд. сомду түзөт, бул өлкөнүн жылдык ИДПсынын 3,9%ына эквиваленттүү⁶. Төмөндө тамактануунун бузулушунун тарагандыгы келтирилген.

⁶ БССУнун Европа региондук бюросу. Бириккен Улуттар Уюмунун Өнүктүрүү программасы. Кыргызстанда инфекциялык эмес оорулардын алдын алуу жана ага каршы күрөшүү: Инвестициялоонун пайдасына аргументтер, 2017-жылдын 14-сентябры

Начар тамактануунун кесепеттеринин тарагандыгына катышуучулардын көңүлүн буруңуз.).

2.2. Кыргыз Республикасында тамактануу боюнча маалыматтар:

Тройное бремя неправильного питания



Низкорослость
низкий рост к
возрасту

В КР **12%** детей до
5 лет имеют
низкорослость
(МИКО, 2014)



Истощение
Низкий вес к
росту

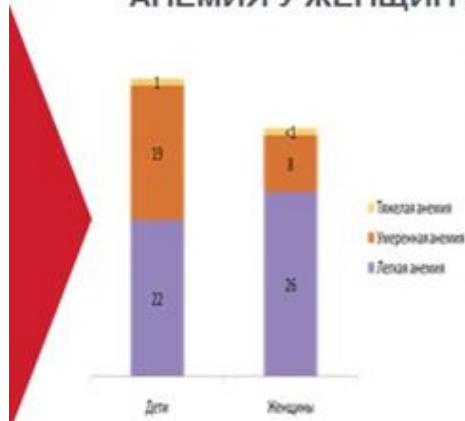
У **2%** детей до 5
лет имеется
истощение
(МИКО, 2014)



Ожирение
повышенный
вес к росту

У **7%** детей до 5
лет имеется
повышенный вес
(КОМП, 2018)

АНЕМИЯ У ЖЕНЩИН И ДЕТЕЙ (МДИ. 2012)



35% женщин
репродуктивного
возраста страдают
анемией

43% детей до 5 лет
также имеют
анемию

Низкорослость среди детей до 5-ти лет - 18%, МДИ, 2012

Низкорослость среди детей до 5-ти лет - 13%, МИКО, 2014



Процент детей в возрасте до 5 лет, рост которых слишком низкий для их возраста (на основе норм ВОЗ), 2012



Ушул концепцияга ылайык тамак-аштын начардыгы азык-түлүк коопсуздугуна тикелей же кыйыр таасири бар бүтүндөй бир катар факторлорго жараша болушу мүмкүн. Бул факторлор өз ара байланышта.

Келтирилген моделде социалдык жана административдик уюмдардын түрдүү деңгээлдеринде начар тамактанууну шарттоочу факторлор берилген. **Түздөн-түз** факторлор индивиддердин деңгээлинде, **түзүмдүк** факторлор үй-бүлөлөрдүн (үй чарбаларынын) жана жамааттардын деңгээлинде, ал эми **базалык** факторлор – улуттук деңгээлде болот.

Базалык себептер – бул потенциалдык ресурстар. Алар саясий, экономикалык, маданий жана социалдык факторлордун таасиринде болот, алар азык-түлүк коопсуздугун, тиешелүү түрдө багууну, коопсуз курчап турган чөйрөнү жана медициналык тейлөөнү камсыз кылуу үчүн аларды пайдаланууну аныктайт. Азык-түлүк коопсуздугунун же камсыз болбоонун деңгээли негизинен ушул факторлор менен аныкталат.

Тамактануу абалынын түздөн-түз факторлору үй чарбалардын деңгээлинде болуучу төрт **түзүмдүк факторлордун** таасиринде болот. Аларга азык-түлүк коопсуздугу (болушу жана жеткиликтүүлүк), энени жана баланы тиешелүү түрдө багуу (балдардын тамактануусунун тиешелүү абалын камсыз кылуу үчүн өзгөчө маанилүү), таза курчап турган чөйрө жана медициналык кызмат көрсөтүүлөргө жетүү кирет.

Азык-түлүктүн жеткиликтүүлүгүн камсыз кылуучу ресурстарга азык-түлүк чыгаруу, аны сатып алуу үчүн кирешенин болушу кирет. Үй чарбаларынын азык-түлүктү өздөрү өндүрүшү менен катар эле анын жеткиликтүүлүгү (**болушу**), базарда сатылышы менен аныкталат, ал азык-түлүктүн улуттук запастарынын, коммерциялык импорттун, азык-түлүк жардамынын жана азык-түлүктү ата мекендик өндүрүүнүн айкалышы түрүндө болот.

Тамак-аш рациона саны жана сапаты боюнча толук баалуу болушу керек, ал эми азыктандыруучу заттар адам организми аларды сиңирүүсү үчүн (энергия берүүчүлөр, белоктор, майлар жана микроэлементтер) зарыл болгон айкалышта колдонулууга тийиш. Оорулуу адам көп учурда табитин жоготот, тамакты аз жеп калат, тамакты жакшы сиңире албайт жана инфекцияга каршы күрөшүү үчүн айрым азыктандыруучу заттарды пайдаланууга аргасыз болот. Начар тамактанганда адамдар иммунитетти төмөндөп кеткендиктен инфекциялык ооруларга сезгич болуп калышат.

Берилген схемадан азык-түлүк коопсуздугуна жетүүнүн башкы көрсөткүчү болуп начар тамактануу жана азык-түлүк **кооптуулугуна** байланышкан ооруларды жоюу болуп саналаары түшүнүктүү болду.

17 туруктуу өнүктүрүү максаттары (ТӨМ)

Анын ичинен 2-ТӨМ ачкалыкты жана аны менен байланышкан ооруларды жоюуга арналган, башка максаттар кандайдыр бир түрдө адамдын тамактануусу жана ден соолугу менен байланышкан. Мисалы, жакырчылык (1-ТӨМ) түздөн-түз азык-түлүк коопсуздугуна жана үй-бүлөнүн тамактануу рационунан таасирин тийгизет, тамак-аш рационун сергек жашоо мүнөзүнүн жана бакубаттыктын курамдык бөлүгү болуп саналат (3-ТӨМ).

1-ТӨМ: Бардык жерде бардык формалары менен жакырчылыкты жоюу.

2-ТӨМ: Ачкалыкты жоюу, азык-түлүк коопсуздугун камсыз кылуу, тамактанууну жакшыртуу жана айыл чарбасынын туруктуу өнүгүшүнө көмөктөшүү.

3-ТӨМ: Сергек жашоо образын камсыз кылуу жана бардык курактагы бардык адамдардын бакубат жашоосуна көмөктөшүү.

4-ТӨМ: Бардыгын камтыган жана адилет сапаттуу билим берүүнү камсыз кылуу жана бардыгы үчүн бүткүл жашоосунда окуу мүмкүнчүлүгүн колдоо.

5-ТӨМ: Гендерлик теңчиликти камсыз кылуу жана бардык алдардын жана кыздардын укуктарын жана мүмкүнчүлүктөрүн кеңейтүү.

6-ТӨМ: Бардыгы үчүн суу ресурстарынын жана санитариянын болушун камсыз кылуу жана сарамжалдуу пайдалануу.

7-ТӨМ: Бардыгы үчүн энергиянын арзан, ишенимдүү, туруктуу жана заманбап булактарына жетүүнү камсыз кылуу.

8-ТӨМ: Бардыгы үчүн кыйшаюусуз, бардыгын камтыган жана туруктуу экономикалык өсүшкө, толук жана өндүрүмдүү иш менен камсыз болууга жана татыктуу иштөөгө көмөктөшүү.

9-ТӨМ: Бекем инфратүзүмдү түзүү, бардыгын камтыган жана туруктуу индустриалаштырууну камсыз кылууга жана инновацияларды киргизүүгө көмөктөшүү.

10-ТӨМ: Өлкө ичинде жана алардын арасындагы теңсиздик деңгээлин азайтуу.

11-ТӨМ: Шаарлардын жана калктуу конуштардын ачыктыгын, коопсуздугун, жашоо-турмушка туруктуулугун жана туруктуулугун камсыз кылуу.

12-ТӨМ: Керектөөнүн жана өндүрүштүн рационалдуу моделдерин камсыз кылуу.

13-ТӨМ: Климаттын өзгөрүшү жана анын кесепеттерине каршы күрөшүү боюнча шашылыш чараларды көрүү.

14-ТӨМ: Туруктуу өнүктүрүүнүн кызыкчылыгында океандарды, деңиздерди жана деңиз ресурстарын сактоо жана сарамжалдуу пайдалануу.

15-ТӨМ: Кургактыктын экосистемаларын коргоо, калыбына келтирүү жана аларды сарамжалдуу пайдаланууга көмөктөшүү, токойлорду сарамжалдуу пайдалануу, чөлгө айланууга каршы күрөшүү, жерлердин кунарынын кетүү процессин токтотуу жана биологиялык ар түрдүүлүктүн жоголуу процессин токтотуу.

16-ТӨМ: Туруктуу өнүктүрүүнүн кызыкчылыгында тынчтыкты сүйгөн жана ачык коомду түзүүгө көмөктөшүү, бардыгы үчүн сот адилеттигине жетүүнү камсыз кылуу жана бардык деңгээлде натыйжалуу, отчет берүүчү жана кеңири катышууга негизделген мекемелерди түзүү.

17-ТӨМ: Туруктуу өнүктүрүүгө жетүү каражаттарын бекемдөө жана туруктуу өнүктүрүүнүн кызыкчылыгында глобалдуу өнөктөштүк механизмдеринин иштерин активдештирүү.

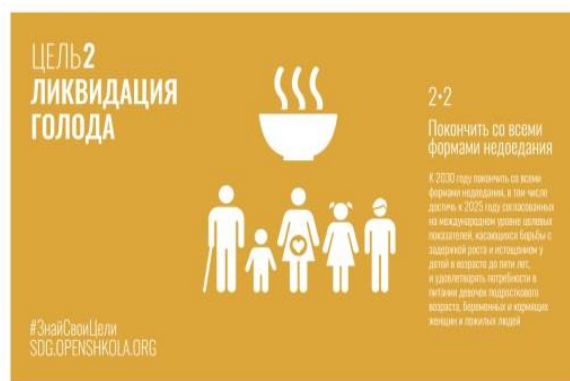
2.3. 2-ТӨМ: Ачкалыкты жоюу, азык-түлүк коопсуздугун камсыз кылуу, тамактанууну жакшыртуу жана айыл чарбасынын туруктуу өнүгүшүнө көмөктөшүү

Учурдагы баалоолор боюнча дүйнөдө болжол менен дээрлик 795 миллион адам ачкалыктан кыйналууда. Акыркы беш жылда өсүшү дээрлик 60 миллионду түздү, башкача

айтканда ачка болгондордун саны бир жылда 10 миллион адамга көбөйдү. Дүйнөлүк азык-түлүк программасынын маалыматтары боюнча 135 миллион адам антропогендик чыр-чатактардын, климаттын өзгөрүшүнүн жана экономикалык төмөндөөнүн айынан ачкалыктан жабыркашууда.



2.1-милдет. 2030-жылга карата калктын бардык катмарлары, айрыкча социалдык аялуу катмар, анын ичинде ымыркайлар үчүн маанилүү жана коопсуз тамак-ашка керектүү өлчөмдө тең салмактуу жана сапаттуу азык-түлүктүн жеткиликтүүлүгүн камсыз кылуу.



2.2-милдет. 2030-жылга карата жетишсиз тамактануунун бардык түрлөрүн жоюу, анын ичинде 2025-жылга карата беш жашка чейинки балдардын өспөй калышына жана салмак кошпой калышына каршы күрөшүүгө жана өспүрүм курактагы кыздардын, кош бойлуулардын, бала эмизген аялдардын жана улгайган адамдардын тамактанууга муктаждыктарын канааттандырууга тиешелүү болгон эл аралык деңгээлде макулдашылган максаттуу көрсөткүчтөргө жетүү.



2.3-милдет. 2030-жылга карата айыл чарба азык-түлүктөрүн өндүрүүнүн орточо өндүрүмдүүлүгүн жана айыл чарба азыктарын өндүрүүчүлөрдүн кирешелерин бир кыйла жогорулатуу.



2.4-милдет. 2030-жылга карата тамак-аш азыктарынын өндүрүшүнүн туруктуу системасын түзүүнү камсыз кылуу жана айыл чарбаны жүргүзүү методдорун ишке киргизүү, алар айыл чарба өндүрүшүнүн өндүрүмдүүлүгүн жогорулатууга мүмкүндүк берет.

**ЦЕЛЬ 2
ЛИКВИДАЦИЯ
ГОЛОДА**



2-5
Сохранение генетического разнообразия при производстве.

К 2020 году обеспечить сохранение генетического разнообразия семян и культурных растений, а также сельскохозяйственных и диких животных и их соответствующих диких видов, в том числе посредством надлежащего содержания разнообразных банков семян и растений на национальном, региональном и международном уровнях, и обеспечить равный доступ к генетическим ресурсам и связанным с ними традиционным знаниям и совместно использовать на справедливой и равной основе выгоды от их применения на все государства на международном уровне (статья 9).

#ЗнайСвоиЦели
SDG.OPENSHKOLA.ORG

2.5-милдет. Үрөндөрдүн жана өсүмдүктөрдүн, ошондой эле айыл чарба жана үй жаныбарларынын жана алардын тиешелүү жапайы түрлөрүнүн генетикалык ар түрдүүлүгүнүн сакталышын камсыз кылуу, анын ичинде үрөн жана өсүмдүктөрдүн ар кандай түрлөрүн сактоо менен.

**ЦЕЛЬ 2
ЛИКВИДАЦИЯ
ГОЛОДА**



2-A
Инвестирование в сельскую инфраструктуру, сельскохозяйственные исследования, технологии и генетические банки

Увеличить инвестиции, в том числе посредством активизации международного сотрудничества, в сельскую инфраструктуру, сельскохозяйственные исследования и инновации, развитие технологий и создание генетических банков растений и животных в целях ускорения потенциала развивающихся стран, особенно наименее развитых стран, в области сельскохозяйственного производства

#ЗнайСвоиЦели
SDG.OPENSHKOLA.ORG

2.а-милдет. Инвестициялоону көбөйтүү, анын ичинде эл аралык кызматташтыкты арттыруу аркылуу айыл инфраструктурасына, айыл чарба изилдөөлөрү жана маалымдоо, технологияларды өнүктүрүү жана айыл чарба өндүрүшү чөйрөсүндө потенциалды чыңдоо максатында өсүмдүктөрдүн жана жаныбарлардын генетикалык банктарын түзүү.

**ЦЕЛЬ 2
ЛИКВИДАЦИЯ
ГОЛОДА**



2-B
Устранение торговых ограничений, искажений на мировых рынках и субсидирования экспорта

Устранить и проанализировать торговые ограничения и возмещения, искажения на мировых рынках сельскохозяйственной продукции, в том числе посредством параллельной ликвидации всех форм субсидирования экспорта сельскохозяйственной продукции и всех экспортных мер, включая анализные последствия, в соответствии с мандатом Дoha'ского рунда переговоров по вступившим в силу

#ЗнайСвоиЦели
SDG.OPENSHKOLA.ORG

2.в-милдет. Айыл чарба азыктарынын дүйнөлүк рынокторунда соода чектөөлөрүнүн киргизилишин жана бурмалоолорду жоюу жана тыюу салуу.

**ЦЕЛЬ 2
ЛИКВИДАЦИЯ
ГОЛОДА**



2-C
Обеспечение функционирования рынков и своевременного доступа к информации

Принять меры для обеспечения надлежащего функционирования рынков сельскохозяйственных товаров и продукции их переработки и содействовать своевременному доступу к рыночной информации, в том числе о производственных расходах, с целью помочь ограничить чрезмерную волатильность цен на продовольствие

#ЗнайСвоиЦели
SDG.OPENSHKOLA.ORG

2.с-милдет. Азык-түлүк товарларынын жана аларды иштеп чыгуу азыктарынын рынокторунун тиешелүү түрдө иштешин камсыз кылуу үчүн чараларды көрүү жана азык-түлүккө болгон баанын ашыкча өзгөрүшүн чектөөгө жардам берүү максатында рыноктук маалыматка, анын ичинде азык-түлүк резервдери жөнүндө маалыматка өз учурунда жетүүгө көмөктөшүү.

3-СЕССИЯ ТУУРА ТАМАКТАНУУГА УКУК

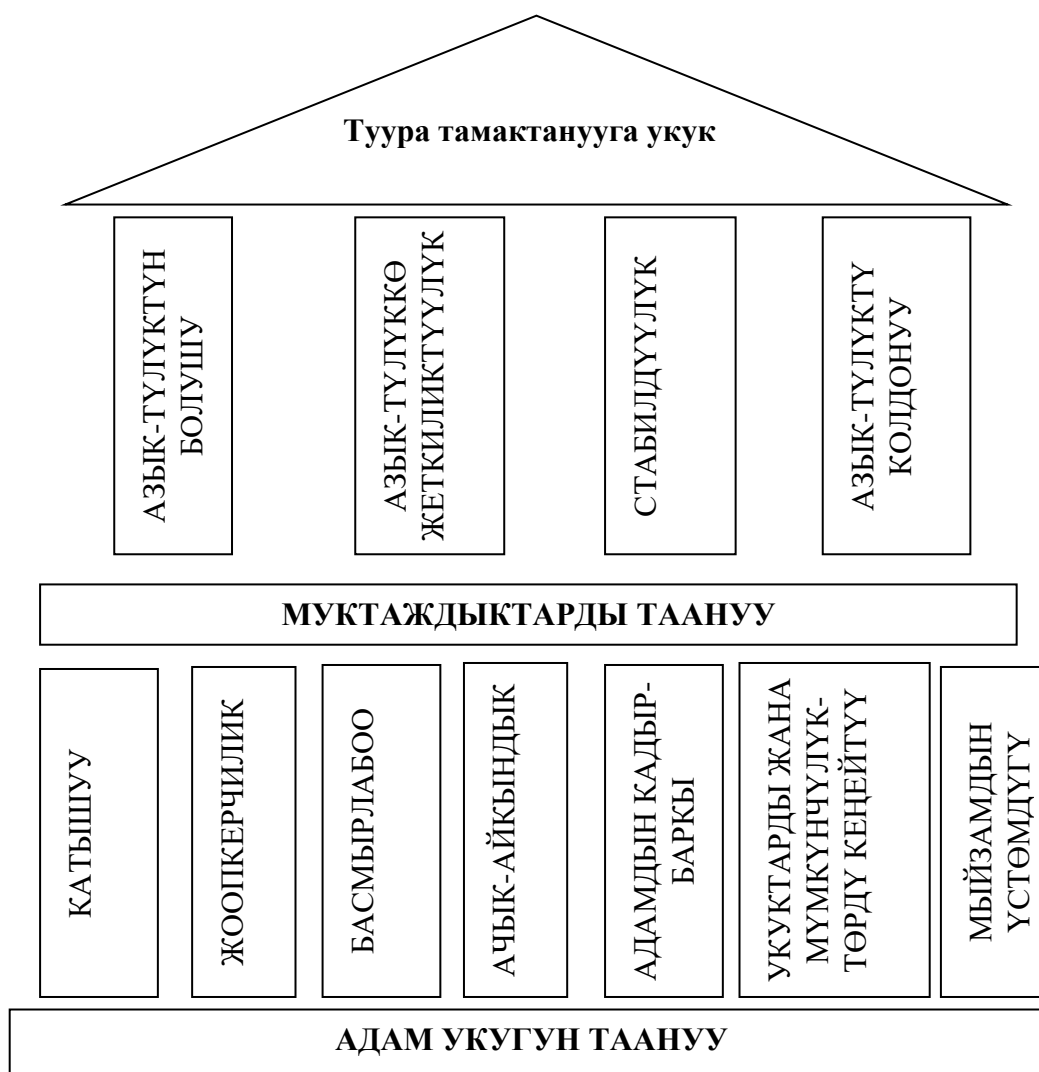
Окутуунун максаты:

Ушул сессиянын аягында катышуучулар төмөнкүлөрдү билет:

- ✓ Тамактанууга укук деген эмне,
- ✓ Тамактанууга укук жаатындагы «PANTHER» жети принцибин,
- ✓ Мамлекеттердин туура тамактанууга калктын укуктарын сактоого карата милдеттерин

3.1. Тамактанууга укук деген эмне?

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



- Тамактанууга укук – тамак-аш менен камсыздоого болгон укук **эмес**, башкача айтканда мамлекет бекер тамак аш же аны сатып алууга акча таратканга милдетту эмес.
- Тамактанууга укук – бул жеткиликтүү түрдө тамак-аш менен өзүн өзү камсыздоого болгон укук. Мамлекет буга шарт тузуш керек
- 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.

3.2. Тамактанууга укуктун жетектөөчү принциптери (PANTHER)

Participation Катышуу:	Адамдар өздөрүнө тиешелүү чечимдерди пландоого, дизайнна, мониторинг жүргүзүүгө жана баалоого катышууга мүмкүнчүлүктөрү болушу керек.
Accountability Отчет берүүчүлүк:	Катышуу активдүү, эркин жана ойлонулган болушу керек. Кызмат адамдары өздөрүнүн мандаттарын жана дайындалган ролдорун аткарууда алардын иш-аракеттери үчүн кызмат кылуучу адамдардын жана өздөрүнүн жетекчилеринин алдында жооптуу болушу керек. Мындай отчет берүүчүлүк социалдык, административдик, саясий жана соттук процесстер жана контролдоо аркылуу камсыз кылынышы мүмкүн.
Non-discrimination Басмырлабоо:	Бир дагы адам же адамдар тобу төмөнкүлөрдөн негизинде БАСМЫРЛАНБАШЫ керек: расасы, өңүнүн 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.
Transparency Ачык-айкындык:	Кызыктар болгон адамдар чечимдерди кабыл алуу процесстери жана ким отчет берүүчү болору жана эмнеге жооп берээри жөнүндө зарыл болгон маалыматка ээ болушу керек.
Human dignity Адамдын кадыр-баркы:	Адамдын кадыр-баркы кандайдыр бир социалдык статусуна же конкреттүү ыйгарым укугуна эмес, ал тек гана адам болуп төрөлгөн баалуулугуна жараша болот. Бул принцип балдар, ден соолугунун мүмкүнчүлүгү чектелген адамдар жана улгайган адамдар үчүн өзгөчө мааниге ээ.
Empowerment Укуктарды жана мүмкүнчүлүктөрдү 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.
Rule of law Мыйзамдын үстөмдүгү:	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 адекваттуу толтуруп алууга укуктуу болушу керек.

3.3. Туура тамактанууга калктын укугун сактоого карата мамлекеттин милдеттенмелери

Мамлекеттин эн биринчи милдети адам укугун коргоо жана колдоо болуп эсептелет. Адам укуктары эл аралык келишимдердин негизинде аныкталат жана кепилдендирилет, аларды ратификациялаган мамлекеттерге ушул укуктарды жүзөгө ашыруу үчүн милдеттүү милдеттемелер жүктөлөт. Бир нече улуттук конституциялар арасында тамак-ашка болгон укук жана мамлекеттин тиешелүү милдеттери бар.

Милдеттенмелердин үч түрү:

Тамак-ашка болгон укукка карата мамлекеттердин милдеттенмелери ар кандай келишимдерде ар кандайча чагылдырылган. Бирок, жалпысынан алар үч категорияга бөлүнөт, тактап айтканда: *сактоо*, *коргоо* жана *аткаруу* милдеттенмелери.

Тамак-ашка болгон укукту сактоо милдеттенме:

Мамлекет адамдардын азык-түлүккө жана азык-түлүк алуу каражаттарына болгон жеткиликтүүлүк укугун сыйлашы керек. Бул азык-түлүктүн жеткиликтүүлүгүнө жолто болгон ар кандай чарага тыюу салуу дегенди билдирет.

Тамак-ашка болгон укукту коргоо милдеттенме:

Мамлекет адамдардын азык-түлүккө болгон укугун үчүнчү тараптар жасаган мыйзам бузуулардан коргоого милдеттүү (мисалы, башка адамдар, топтор, жеке ишкерлер жана башка субъектилер). Мисалы, мамлекеттер үчүнчү жактардын азык-түлүк булактарын жок кылышына жол бербеш керек, мисалы, жерди, сууну жана абаны коркунучтуу өнөр жай жана айыл чарба продукциялары менен булгоо, дамбаларды, автомагистральдарды же агроөнөр жай ишканаларын жок кылуу.

Тамак-ашка болгон укукту аткаруу боюнча милдеттенме:

Мамлекет милдети жеңилдетүү милдетин да, камсыз кылуу милдетин да камтыйт. Аткаруу (жеңилдетүү) боюнча милдеттенме мамлекеттер азык-түлүк коопсуздугун жогорулатуу менен ресурстарга жана жашоо каражаттарына жетүү жана пайдалануу боюнча калктын потенциалын күчөтүүгө умтулушун билдирет. Жеке адамдар же топтор өзүлөрүнө көз каранды болбогон себептерден улам, өзүлөрүнүн карамагында болгон каражаттар аркылуу азык-түлүккө болгон укугун колдоно албай калышканда, мисалы, азык-түлүк жардамы же социалдык жактан жабыркагандарды тамак-аш менен камсыз кылууга милдеттүү, мисалга табигый же башка кырсыктар учурунда.

Прогрессивдүү ишке ашыруу жана тезинен ишке ашыруу милдеттенмелери:

Акырындык менен ишке ашыруу

Кээ бир келишимдер жана улуттук конституция мамлекеттерге акырындап тамак-ашка болгон укуктун толук ишке ашуусуна мүмкүнчүлүк берет. Мисалы, экономикалык, социалдык жана маданий укуктар жөнүндө эл аралык пакттын 2-беренесинин 1-пунктунда төмөнкүчө айтылат:

Ушул келишимге катышкан ар бир мамлекет өзүнчө жана эл аралык жардам жана кызматташуу жолу менен, атап айтканда экономикалык жана техникалык чөйрөлөрдө таанылган укуктардын бардык тийиштүү ыкмалар менен акырындап толук жүзөгө ашырылышын камсыз кылуу үчүн, мүмкүн болушунча ресурстарды колдонууга милдеттенет. Анын ичинде, атап айтканда, мыйзам чыгаруу чараларын кабыл алуу.

Токтоосуз милдеттенмелер

Азык-түлүккө болгон укуктун айрым аспектилери акырын ишке ашса, кээ бирлери токтоосуз чечилуусу абзел. Экономикалык, социалдык жана маданий укуктар жөнүндө эл аралык пакттын тез арада чечилуучу милдеттенмелердин төрт категориясы келтирилген.

а) **дискриминацияны жсоюу;**

Мамлекеттер тамак-ашка жана тийиштүү ресурстарга расасына, түсүнө, жынысына, тилине, жашына, динине, саясий же башка көз карашына, улуттук же социалдык тегине, мүлкүнө, туулгандыгына, майыптыгына же башка жагдайларына жараша басмырлоого токтоосуз тыюу салып, чараларды көрүшү керек.

б) **"чара көрүү" милдеттенмеси;**

Жогоруда белгиленгендей, жүзөгө ашыруунун прогрессивдүү милдеттенмелерине ылайык, мамлекеттер иш-аракетти токтото алышпайт, тескерисинче, тамак-ашка болгон укуктан пайдаланууну жакшыртуу үчүн тынымсыз аракеттерди көрүүгө милдеттүү.

в) *регрессивдүү чараларга тыюу салуу;*

Мамлекет тамак-ашка болгон укуктун учурдагы деңгээлинин начарлашына жол бере албайт, эгерде буга олуттуу негиздер болбосо.

г) *тамак-ашка болгон укукту ишке ашыруу үчүн минималдуу негизги деңгээлди камсыз кылуу;*

Экономикалык, социалдык жана маданий укуктар жөнүндө эл аралык пактка ылайык, ар бир укуктун, анын ичинде тамак-ашка болгон укуктан пайдалануунун минималдуу базалык деңгээлин камсыз кылуу максатында токтоосуз күчүнө кирет деп эсептелген милдеттенмелер бар. Бул минималдуу негизги милдеттенмелер деп аталат.

Ачкачылыкты толук жоюу максаттары:

Достижение цели Нулевого голода				
100% доступ к достаточному питанию в течение всего года	Нулевое количество детей с задержкой роста в возрасте до 2 лет	Экологическая устойчивость всех систем питания	100% рост производительности и дохода мелких фермеров	Нулевые потери продуктов питания

Zero Hunger Challenge				
100%	Zero	All	100%	Zero
access to adequate food all year round	stunted children less than 2 years	food systems are sustainable	increase in smallholder productivity and income	loss or waste of food

4-СЕССИЯ

АЗЫК-ТҮЛҮК КООПСУЗДУГУНУН ЖОГОРУЛАТУУ ЖАНА МЕЗО ЖАНА МИКРОДЕНГЭЭЛДЕ ЖАКШЫ ТАМАКТАНУУНУ КАМСЫЗДОО ҮЧҮН МАКСАТТУУ КИЙЛИГИШҮҮ/АРАКЕТТЕНҮҮ

Окутуунун максаты:

Ушул сессиянын аягында катышуучулар:

- ✓ “бар болушу”, “жеткиликтүү” жана “колдонуу” деген терминдердин маанисин билет.
- ✓ азык-түлүктүн бар болушун, жеткиликтүүлүгүн жана аны колдонууну жакшыртуу боюнча иш-аракеттердин айырмасын билет.
- ✓ тамак-аш азыктарынын коопсуздугунун маанисин билет.

4.1. “Бар болушу”, “жеткиликтүү” жана “колдонуу” деген терминдер менен тааныштыруу

Азык-түлүк коопсуздугунун жана тамактануунун негизги максаты тамак-аш азыктарынын болушун, жеткиликтүүлүгүн, колдонулушун жана коопсуздук талаптарын туруктуу камсыз кылуу аркылуу калктын тамактануусун сапаттуу жакшыртуу болуп саналат.

АКЖТны камсыз кылуу боюнча максаттуу багытталган иш-аракеттер азык-түлүк коопсуздугун жогорулатууга чакырылган бир катар иш-чараларды жана аялуу же азык-түлүк менен камсыз кылынбаган деп таанылган калктын конкреттүү топторун толук кандуу тамактануу менен камсыз кылууну камтыйт. Иш-аракеттер азык-түлүктүн болушун жана жеткиликтүүлүгүн камсыз кылууга жана максаттуу топтордун азык-түлүктү колдонушун жакшыртууга багытталган.

“Бар болушу”, “жеткиликтүүлүк” жана “колдонуу” деген эмне?

Бар болушу
бул азык-түлүктүн же болбосо өздүк өндүрүштүн, же болбосо базардан сатып алынган азык-түлүктүн иш жүзүндө бар болушу. Улуттук деңгээлде тамак-аш азыктарынын болушу ички азык-түлүк өндүрүшү, тамак-аш азыктарынын коммерциялык импорту, азык-түлүк жардамы, азык-түлүктүн ички запастары, ошондой эле ушул факторлордун негизги детерминанттары менен камсыз кылынат.
Жеткиликтүүлүк
бул бардык үй чарбаларынын жана ушул үй чарбалардын бардык мүчөлөрүнүн тиешелүү азык-түлүктү алуу жана жакшы тамактанууну камсыз кылуу үчүн жетиштүү каражатка ээ болушун билдирет. Жеткиликтүүлүк үй чарбаларынын деңгээлинде ресурстарга (акчанын, иштеген ишинин жана билиминин болушу), ошондой эле азык-түлүккө болгон бааларга жараша болот. Үй чарбалары өзүнүн өндүрүшү менен камсыз кылбаган күндө да адекваттуу жеткиликтүүлүк жеткиликтүү болушу мүмкүн. Кыйла маанилүү фактор болуп үй чарбаларынын жеткиликтүү киреше алуусу саналат, алар азык-түлүккө керектөөнү канааттандыруу үчүн жеке өндүрүш менен бирге колдонулушу мүмкүн. Мындан тышкары, жеткиликтүүлүк физикалык, социалдык жана саясий чөйрөгө жараша болот, алар үй чарбалары азык-түлүк коопсуздугунун максаттарына жетүү үчүн

өздөрүнүн ресурстарын канчалык деңгээлде натыйжалуу колдонууга жөндөмдүү экендигин аныктайт. Бул шарттардын кескин түрдө өзгөрүшү – кургакчылыктын же социалдык чыр-чатактардын узак мөөнөттө болушу - азык-түлүк өндүрүшүнүн стратегиясын олуттуу түрдө бузуп жана аталган үй чарбаларынын ага жетишине жол бербей коюшу мүмкүн.

Колдонуу

үй чарбаларынын азык-түлүк коопсуздугунун социалдык-экономикалык аспектин чагылдырат. Толук баалуу азык-түлүк жетиштүү өлчөмдө болгондо жана аларга жете алганда үй чарбалары үчүн кайсыл азык-түлүктү сатып алуу, даярдоо, пайдалануу жана аны үй-бүлө мүчөлөрүнүн ортосунда бөлүштүрүү жөнүндө чечим кабыл алуу зарыл. Бирдей эмес **бөлүштүрүлгөн** үй чарбаларында өлчөнгөн жалпыланган жетүү жетиштүү болгон күндө да айрым мүчөлөр азык-түлүктүн жетишсиздигинен жабыр тартышы мүмкүн. **Керектелүүчү азык-түлүктүн курамынын теңдештирилбеген учурунда** да ушундай болот. Мындан тышкары азык-түлүк айрыкча азык-түлүк жетишсиздиги мезгилинде курмандык чалуу, диний ырым-жырымдарды ж.б. өткөрүү аркылуу коомчулук ичинде биримдикти чыңдоо үчүн социалдык функцияны да аткарышы мүмкүн. Ушул бардык социалдык-экономикалык аспектер билимдердин жана адаттардын деңгээли менен аныкталат. Бул балдардын тамактануусу үчүн кыйла маанилүү (**баланы эмизүү, балдардын тамактануусуна өтүү ж.б.**).

Азык-түлүк коопсуздугунун проблемасын өзүнчө индивиддердин деңгээлинде караган учурда азык-түлүктү биологиялык **сиңирүүнү** эске алуу зарыл. Ал адамдын организмнин тамак-ашты сиңирип, аны энергияга айландыруу жөндөмдүүлүгүн билдирет, бул болсо күнүмдүк кыймыл аракет үчүн колдонулат же организмде топтолот. Сиңирүү адекваттуу тамак-аш рационунун болушу менен эле эмес, ошондой эле дени сак курчап турган чөйрө, анын ичинде коопсуз ичүүчү суу жана адекваттуу санитардык шарттар (ооруну болтурбоо үчүн), ошондой эле ден соолукту кароо, тамак-аш даярдоо эрежелерин жана азык-түлүктү сактоо процесстерин түшүнүү менен камсыз кылынат.

Стабилдүүлүк

азык-түлүк коопсуздугунун убактылуу фактору, б.а. тиешелүү сапаттагы жетиштүү санда болгон азыктар бар, алар ЖЫЛ БОЮ жеткиликтүү, алардан тиешелүү түрдө тамак жасалат жана ал үй-бүлө мүчөлөрүнүн ортосунда адилеттүү бөлүштүрүлөт.

4.2. Азык-түлүктүн бар болушун, жекиликтүүлүгүн жана колдонулушун жакшыртуу боюнча иш-аракеттер

Максаттуу багытталган иш-аракеттер төмөнкүдөй түрдө классификацияланышы мүмкүн:

азык-түлүктүн болушун жана индивиддердин жана үй чарбаларынын ага жетүү деңгээлинде жетүү укугун кеңейтүү боюнча чаралар, анын ичинде иш менен камсыз болууну жогорулатуу жана иштеп акча табуу үчүн мүмкүнчүлүктөрдү түзүү боюнча иш-чаралар, ошондой эле даректик субсидиялар жана азыктарды акысыз берүү, анын ичинде мезо деңгээлде берүү;

максаттуу топтордун азык-түлүктөрдү колдонушун жакшыртуу боюнча чаралар, мисалы, санитардык агартуу жана диетологиялык тарбиялоо, алдын алуучу медициналык жардам

жана дарылоо, ичүүчү суу менен камсыз кылуу, гигиена, азык-түлүктү сактоо, тамак-аш даярдоо, тамактандыруу тажрыйбасы ж.б..

4.1-таблица АКЖТны камсыз кылуу үчүн кийлигишүү боюнча иш-аракеттер, негизги максаттуу топтор жана үй чарбаларынын азык-түлүк коопсуздугу үчүн кесепеттер

	Кийлигишүү боюнча иш-аракеттердин түрү	Максаттуу топтор	АК үчүн жана үй-чарбачылыгы үчүн кесепеттер
Бар болушу	<p>Өндүрүштүк активдерди жакшыртуу жана өндүрүштү максатуу колдоо, мисалы,</p> <ul style="list-style-type: none"> • жер реформасы, • табигый байлыкты сактоо, • технологиялар, суу менен камсыз кылуу, • ресурстар менен камсыз кылуу, • айыл чарбасына кредит берүү, • окутуу жана даярдоо. 	<ul style="list-style-type: none"> • майда фермерлер, • фермерлер - (жарым-жартылай) аялуу, • ижарачы-фермерлер, • чыр-чатактардын курмандыктары, мисалы, кайтып келүүчү жери жок калк, сырткы жана ички мигранттар. 	<p>а/ч кирешенин жогорулашы: = сатып алуунун өсүшү, = үй чарбаларынын азык-түлүккө керектөөсүнүн өсүшү.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Өздүк өндүрүштөгү азык-түлүк менен камсыз кылуу деңгээлинин жогорулашы.
Жеткиликтүүлүк	<p>Кирешелерди түзүү (мисалы, окутуу, микро-кредиттөө программалары);</p> <ul style="list-style-type: none"> • коомдук иштер / жумушчу орундарын түзүү • FFW программалары (жумуш үчүн азык-түлүк) 	<p>Жакыр шаар жана айыл калкы, жумушсуздар, жери жок дыйкандар.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Акчалай кирешени жогорулатуу: = сатып алуу жөндөмдүүлүгүнүн өсүшү, = азык-түлүккө жана аны менен камсыз кылууга суроо-талаптын өсүшү. • Натуралай формада кирешенин өсүшү: = үй чарбаларын азык-түлүк менен камсыз кылуунун жогорулашы.
	<p>Максаттуу колдоо, мисалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • азык-түлүк карточкалары, • арзан азык-түлүк, • сапаты анча эмес товарларга субсидиялар • региондук колдоо 	<ul style="list-style-type: none"> • Жакыр шаар жана айыл калкы, • өзгөчө аялу топтор. 	<p>Азык-түлүккө баанын төмөндөшүнөн улам реалдуу кирешенин жогорулашы = сатып алуу жөндөмдүүлүгүнүн өсүшү, = үй чарбаларынын азык-түлүккө керектөөсүнүн өсүшү.</p>

Колдонуу	<p>Түздөн-түз азык-түлүк жардамы, мисалы,</p> <ul style="list-style-type: none"> • жакырларга жардам берүү, • атайын/кошумча тамактануу программалары, • суюк азыктар менен азыктандыруу, • диетологиялык тарбиялоо жана санитардык агартуу (гигиена). 	<p>Өзгөчө аялуу топтор, мисалы,</p> <ul style="list-style-type: none"> • жетишсиз тамактанган балдар, • аял кишилер алып жүргөн үй чарбалары; • эмизген баласы бар жана кош бойлуулар; • улгайгандар, өнөкөт оорулар менен ооруган адамдар, мүмкүнчүлүгү чектелген адамдар. 	<p>Түздөн-түз азык-түлүк жардамы аркылуу индивиддерди жана/же үй чарбаларын камсыз кылууну жакшыртуу.</p>
-----------------	--	---	---

Темирге бай азыктарды талкуулоодо 1 жана 2-сүрөттөрдү пайдалансаңыз болот.



4.1-сүрөт. Темирге бай тамак-аш азыктары



4.2-сүрөт. Темирдин булактары

Анемия – бул аз кандуулук, ал үчүн эритроциттердин жана гемоглабиндин аз болушу мүнөздүү. Ар кандай анемия кандын дем алуу функциясынын начарлашына жана ткандарга кислороддун жетишсиздигинин күчөшүнө алып келет. Туура эмес

тамактануунун негизги кесепеттеринин бири биздин өлкөбүздүн калкынын арасында темир жетишсиздик анемиянын (ТЖА) жогорку деңгээлде жайылышы болуп саналаарын айтыңыз (37,8 % кош бойлуулар жана 34,2 % төрөй турган курактагы аялдар, 42,6 % балдар).

Өсүмдүк азыктарында темир үч валенттүү формада болуп, ал начар сине тургандыгын эскертип кетүү зарыл. Ошондуктан рационго калемпир, брюссель капуста, кычкыл капуста, картөшкө сыяктуу С витаминин камтыган жашылчаларды кошкула же болбосо тамак менен кошо бир стакан апельсин согун ичиңиздер. С витамини темирди эки валенттүү формага айлантып, аны биздин организм нормалдуу сиңирет.

Тамак алдында же тамак учурунда кофе же чай ичпөөгө аракет кылыңыздар, анткени алардын курамындагы танин жана кофеин темир менен эрибей турган комплекстерди түзүп, бөйрөк аркылуу чыгат. Тамактангандан жарым сааттан кийин кофе же чай ичкен жакшы.

Суроолор:

- 1. Темирге бай азык-түлүктөрдүн болушун жакшыртуу боюнча иш-аракеттерди атагыла.*
- 2. Азык-түлүктөрдүн жеткиликтүүлүгүн жакшыртуу боюнча иш-аракеттерди атагыла.*
- 3. Азык-түлүктөрдүн колдонулушун (сиңишин) жакшыртуу боюнча иш-аракеттерди атагыла.*

1-суроого жооптор:

2-суроого жооптор:

3-суроого жооптор:

4.3. Тамак-аш азыктарынын сапаты жана коопсуздугу

Тамак-аш азыктарынын коопсуздугун жогорулатуу Кыргыз Республикасынын азык-түлүк коопсуздугуна жана тамактанууга жетүү саясатынын ажырагыс бөлүгү болуп саналат.

Азык-түлүк сапатынын жана коопсуздугунун канааттандыруу деңгээлине алардын бүтүндөй азык-түлүк чынжыры боюнча колдонулушунун сапатын жана контролдоушун камсыз кылуу чараларын киргизүү аркылуу жетишүүгө болот. Азык-

түлүктү контролдоо системалары ар түрдүү жана татаал. Азыктардын дээрлик ар бир түрү, азык-түлүктү алдын ала иштетүү, кайра иштетүү жана өндүрүү чөйрөсүндө колдонулуучу түрдүү технологиялар, ошондой эле түрдүү тамак-аш өндүрүштөрү үчүн контролдоонун өзгөчө техникалык каражаттары бар. Тамак-аш азыктарын кайра иштеп чыгуу сапатын камсыз кылуу үчүн ар кандай чаралар колдонулат, анын ичинде айыл чарба өндүрүшү боюнча сунушталуучу ченемдер, ветеринардык колдонмолор, фермердик чарбаны жүргүзүү нормативдери жана санитардык-гигиеналык ченемдер.

Көп учурда керектөөчүлөрдүн тынчсыздануусунан, ошондой эле азык-түлүктүн сапатына жана коопсуздугуна байланышкан көптөгөн ар түрдүү маселелерден улам бул чөйрөдө техникалык жардам көп талап кылынат. Мамлекеттер өз өлкөлөрүндө чыгарылган азык-түлүктүн коопсуздугун камсыздоо, жарандарынын ден соолугу үчүн опурталдарды азайтуу, товарларды жасалмалоого жана ак ниетсиз соода тажрыйбасына каршы күрөшүү боюнча чараларды көрүшү керек.

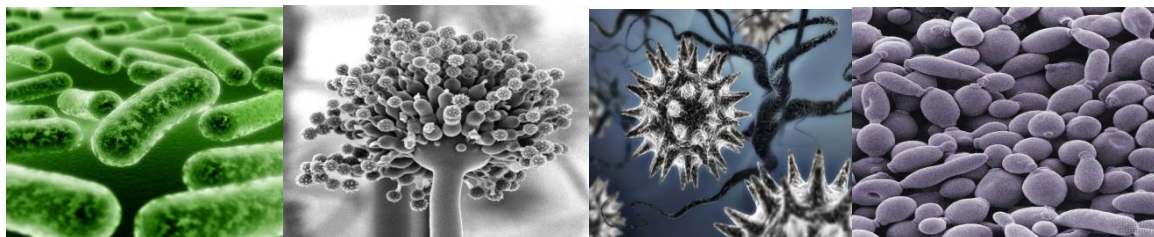
Тамак-аш продукциясынын коопсуздугу – бул чийки затта жана даяр тамакта адам жана анын келечектеги мууну үчүн зыяндуу кошулмалардын жоктугу

Тамак-аш коопсуздугунун кооптуулугунун категориялары:

1. (Микро) биологиялык кооптуулук,
2. Химиялык кооптуулук,
3. Физикалык кооптуулук.

Тамак-аш азыктары үчүн коркунучтардын категориялары

Микробиологиялык коркунуч



Эмне үчүн коркунучтуу?

Ууландырат, оорутат, анын ичинде өлүмгө алып келүүчү себептер– листериоз, ботулизм, ысытма, кампилобактериоз, кургак учук ж.б.

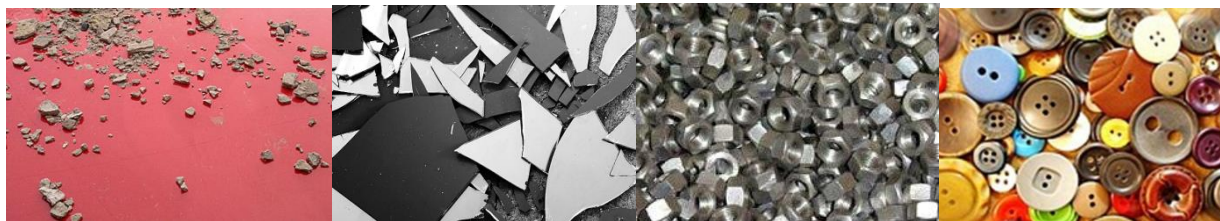
Химиялык коркунуч



Эмне үчүн коркунучтуу?

Ууландырат, оорутат, залал шишиктерди пайда кылат, анын ичинде өлүмгө алып келүүчү себептер

Физикалык коркунуч



Эмне үчүн коркунучтуу?

Ооз көңдөйүнүн жана кызыл өңгөчтүн кесилип жабыркашы, тиштин жарака кетиши, кусуу рефлекси, дем алуунун оорлошу, бул өлүмгө алып келиши мүмкүн

Тамак-аш азыктарынын коопсуздугунун маанилүүлүгү эмнеде?

Жаңы жана таза азыктар жакшы тамактануу үчүн керек. Тамак-аштын көгөрүп кетишинин же башка бузулушунун алдын алуу ысырапкорчулукту азайтат. Мындан тышкары, азыктарды булгоочу бактериялардан сактоо боюнча чаралар калдыктарды жана ооруларды азайтат.

Ооруну козгоочу (же патогендик) бактериялар тамак-ашка жана сууга жугуп, азыктарды ууландырат. Ал ич келте, холера жана гепатит сыяктуу ооруларды пайда кылышы мүмкүн. Белгилүү бир шарттарда азыктардын көгөрүшү тамак-ашта уулуу заттарды - микотоксиндерди пайда кылып, алар ооруну жаратып, кээде өлүмгө алып келиши мүмкүн. Ички мите курттар жумурткалары же споралары менен булганган азыктар аркылуу да жугушу мүмкүн. Кээде эт жана балык сыяктуу азыктар менен мите курттар инфекциялык стадияда жүргөн болот.

Бактериялар, көк жана мите курттар тамак-ашка ар кандай жолдор менен кириши мүмкүн, анын ичинде төмөнкүлөр бар:

- алар өсүп көбөйүүчү суу же топурак аркылуу;
- түшүм жыйноодо, иштетүү, сатуу же сактоо учурунда
- адамдардын же жаныбарлардын заңы, чымындар, келемиштер жана башка зыянкечтер же булганган аба же суу аркылуу.

Көбүнчө уулануунун симптомдору - жүрөк айлануу, кусуу, ичтин оорушу, ичтин өтүшү жана дененин ысышы. Алардын бардыгы эле ар бир учурда эле пайда боло бербейт. Ден соолугу начар жана оорусу бар адамдардын ууланган тамак-ашты ичип-жеши өлүмгө алып келиши мүмкүн.

Айрым бактериялар, мисалы, сальмонелланын дээрлик бардык түрү белгилүү бир шарттарда тез көбөйүп кетүүгө жөндөмдүү. Көп сандаган бактериялар менен булганган тамак-аш башка азыктарды да булгашы мүмкүн. Тамак-аштын кайчылаш булгануусу кол, чымын-чиркей, курт-кумурскалар же зыянкечтер аркылуу таза тамак-ашка тийгенде же азыктардын кир жерлерге жана идиш-аяктарга тийгенде пайда болот.

Кайчылаш булгануу – көп учурда тамак-аштан уулануунун себеби болуп саналат. Белгилүү бир шарттарда бактериялардын тамак-ашта тез көбөйүп кетишин унутпоо керек.

Негизги эрежелерди сактоо менен тамак-аштан уулануу жана бузулуп кетүү коркунучу бир кыйла азайышы мүмкүн. Алар бактериялар менен көгөрүүлөрдү мүмкүн болушунча жок кылып, алардын көбөйүшүн, жугуусун жана жайылышын алдын алат.

Алар продукцияны өндүрүү, кайра иштетүү, сактоо, сатуу жана даярдоонун бардык мезгилдеринде жана бардык стадияларында сакталууга тийиш. Алар тамак-аш аркылуу жугуучу оорунун алдын алууга жана тамак-аштын ысырап болушун азайтууга жардам берет.

5-СЕССИЯ

АЗЫК-ТҮЛҮК КООПСУЗДУГУНУН ЖАНА ТАМАКТАНУУНУН АБАЛЫН БААЛОО ҮЧҮН ИНДИКАТОРЛОР

Окутуунун максаттары:

Ушул сессияда катышуучулар төмөнкүлөрдү билишет:

- ✓ Азык-түлүк коопсуздугунун абалын баалоо индикаторлорун.
- ✓ Практикалык иш

5.1. АКЖТнын абалын баалоо үчүн индикаторлор

Индикатор – бул **көрсөткүч**, ал жетишкендиктерди көзөмөлдөөнүн жөнөкөй жана ишенимдүү каражаты болуп кызмат кылат, программдан келип чыккан өзгөрүүлөрдү чагылдырат, ошондой эле программаны ишке ашырган мамлекеттик түзүмдүн ишин баалоого жардам берет.

Индикаторлор программанын баштапкы баскычында өзгөчө мааниге ээ, анткени алар максаттуу багыттагаларды жана мониторингди тийиштүү пландоо, белгилөө үчүн базалык маалыматты берет.

АКЖТга макро-, мезо- жана микродеңгээлде мониторинг жүргүзүү, сапаттык жана сандык баалоо үчүн түрдүү индикаторлор жана индикаторлорду топтоо ыкмалары колдонулат.

“Азык-түлүк менен камсыздалуу индикаторлору/көрсөткүчтөрү”

Азык-түлүктүн болушу	
1. Тамактануу рационунун орточо энергетикалык баалуулугунун жетиштүүлүгү	
Ар бир өлкөдө керектелүүчү тамак-аш азыктарынын орточо калориялуулугу тамактануу рационунун орточо зарыл энергетикалык баалуулугун эске алуу менен ченемделет. Бул көрсөткүчтүн негизинде алардын калориялуулугун эсептөө менен азык-түлүк товарларын сунуштоонун жетиштүүлүгүнүн индекси түзүлөт.	
Квартал сайын КР УСКсы КР азык-түлүк коопсуздугу жана жакырдуулук (мындан ары – АКЖЖ) боюнча бюллетень чыгарат жана ар бир облус үчүн рациондун энергетикалык баалуулугун эсептеп чыгат жана бул көрсөткүчтү баалоо үчүн ушул маалыматтарды колдонуу жетиштүү. 3 жыл үчүн орточо көрсөткүч, пайыз менен.	
$\frac{\text{Тамактын энергиялык баалуулугу}}{\text{Тамактын орто эсеп менен алынган керектүү энергиялык баалуулугу}} \cdot 100\%$	
Мисалы, 2017-жыл үчүн Ысык-Көл облусу: $(2082/2101) \cdot 100 = 99\%$	
2018-жыл үчүн: $(2186/2101) \cdot 100 = 104\%$; 2019-жыл үчүн: $(2201/2101) \cdot 100 = 105\%$	
Орточо = $(99 + 104 + 105) / 3 = 103\%$	
Бул таблицаны КР УСКнын АКЖЖ бюллетенинен табууга болот. Төмөнкү шилтемеден табасыз:	
http://www.stat.kg/media/publicationarchive/7a45af2c-3b5b-4f4f-8768-371387f784e4.pdf	

Таблица 4: Баланс питания в виде энергетической ценности по результатам обследований ежедневного потребления и оценки ежедневных потребностей
(все население по квинтильным группам и регионам)

Table 4: Food Balance expressed in nutritional values and compared to calculated daily needs, based on surveys of daily intake and on calculated daily needs based on recurrent nutritional surveillance
(total population by quintile groups and by region)

	Население, человек		Ккал в день на душу населения		Белки в день на душу населения, грамм		Жиры в день на душу населения, грамм		
	Number, people		C/Calories C/d/p		Proteins g/d/p		Fats g/d/p		
	I полугодие / I half year		I полугодие / I half year		I полугодие / I half year		I полугодие / I half year		
	2018	2019	2018	2019	2018	2019	2018	2019	
Первый квинтиль	1 252 582	1 277 289							First quintile
Баткенская область	183 366	193 952	1 721	1 625	44	41	51	46	Batken
Джалал-Абадская область	432 532	413 175	2 029	1 988	55	52	70	62	Djalal-Abad
Иссык-Кульская область	95 650	85 775	1 833	1 709	48	46	45	39	Yssyk-Kul
Нарынская область	118 604	119 293	2 068	2 057	56	56	45	46	Naryn
Ошская область	125 757	143 459	1 933	1 854	52	50	54	44	Osh
Таласская область	89 846	110 344	2 194	2 108	58	55	67	65	Talas
Чуйская область	82 868	103 369	1 834	1 610	49	43	50	43	Chui
г. Бишкек	48 927	43 059	1 590	1 466	46	41	45	40	Bishkek city
г. Ош	75 035	64 862	1 591	1 676	41	42	45	47	Osh city
Суточное потребление			1 918	1 852	51	49	57	52	Daily intake
Суточные потребности			2 101	2 101	73	73	71	71	Daily needs
Баланс: (+) или (-)			-183	-249	-22	-24	-14	-19	Balance: (+) or (-)

2. Белоктордун орточо саны

3 жыл үчүн орточо көрсөткүч, бир күндө бир адамга грамм менен. Орто эсеп менен алганда өлкө боюнча белоктордун саны (бир күндө бир адамга грамм менен). Бул көрсөткүчтү төмөнкү шилтеме боюнча табууга болот:

<http://www.stat.kg/media/publicationarchive/56ab8fd6-cb1b-4de8-9c01-cf01b4492380.pdf>

3. Жаныбарлардан алынган азыктардын белокторунун орточо саны

3 жыл үчүн орточо көрсөткүч, бир күндө бир адамга грамм менен. Өлкө боюнча орточо белоктордун саны (бир күндө бир адамга грамм менен). Продукциянын төмөнкүдөй топторун өзүнө камтыйт; жаныбарлардын майлары жана жаныбарлардын продукциялары; сүт жана сүт азыктары; жумуртка, балык, деңиз азыктары жана коштомо азыктар; аквакультура азыктары, башкалар. Өлкө боюнча бул маалыматтарды төмөнкү шилтеме боюнча табууга болот:

<http://www.fao.org/faostat/ru/#country/113>

4. Өндүрүлгөн азык-түлүк товарларынын орточо наркы

3 жыл үчүн орточо көрсөткүч. 2004-2006-жж. туруктуу баада, киши башына эсептегенде эл аралык долларда. ФАО тарабынан эсептелген жана ФАОнын Статистикалык маалыматтар базасында жарыяланган өндүрүлгөн азык-түлүк товарларынын таза наркын билдирет.

5. Тамактануу рационунун энергетикалык баалуулугунда дан эгиндеринин, тамыр өсүмдүктөрүнүн жана түйнүктөрдүн үлүшү

3 жыл үчүн орточо көрсөткүч, бир күндө бир адамга ккал, % менен. ФАОнын Статистикалык маалыматтар базасынан тийиштүү өлкөлөрдүн азык-түлүк баланстарынын негизинде эсептелген, дан эгиндеринин, тамыр өсүмдүктөрүнүн жана түйнүктөрдүн энергетикалык баалуулугунун тамактануу рационунун жалпы энергетикалык

баалуулугуна (DES) карата (бир күндө бир адамга ккал) пайыздык катышын билдирет.

$$\frac{\text{Дан эгиндеринин, тамырлардын жана түйнүктөрдүн энергетикалык баалуулугу}}{\text{Тамак – аш энергиясынын наркы (DES) (адамга күнүнө ккал)}} 100, \%$$

“Азык-түлүктүн жеткиликтүүлүк индикаторлору/көрсөткүчтөрү”

Азык-түлүктүн жеткиликтүүлүгү	
1. Темир жол тармагынын жыштыгы	
Каттамдардын жалпы узундугу, кургак аянттын 100 км ² км. Өлкөнүн аймагынын параллелдүү жолдорунун (темир жол тармагы, каттамдардын жалпы узундугу км менен) жана аянтынын санына карабастан, темир жол түйүнү менен ишке ашырылуучу темир жол каттамдарынын узактыгынын ортосундагы катыш катарында аныкталат.	
http://www.fao.org/faostat/ru/#country/113	
$\frac{\text{темир жол тармагы, маршруттардын жалпы узундугу км менен}}{\text{өлкө аймагынын аянты}} 100, \%$	
2. Киши башына ички дүң продукт (сатып алуу жөндөмүнүн эквиваленти менен)	
Бул ар бир өлкөнүн өнүгүүсүнүн негизги макроэкономикалык көрсөткүчтөрүнүн бири. Ал экономиканын өнүгүшүн мүнөздөйт жана киши башына бир жылда өлкөдө өндүрүлгөн бардык товарлардын жыйындысынын наркын билдирет. Бул көрсөткүчтү төмөнкү шилтеме боюнча таба аласыздар: http://www.stat.kg/ru/opendata/category/28/	
3. Тойо жебестик тамактануунун жайылышы (3 жыл үчүн орточо көрсөткүч)	
3 жыл үчүн орточо көрсөткүч, пайыз менен. Калктын ичинен кокустан тандап алынган адам активдүү жана сергек жашоо жүргүзүү үчүн анын суткада керектеген энергиясын толтурууга жетишсиз сандагы калорияны керектеши мүмкүндүгүн билдирет. Тамак-аш менен энергияны керектөөнүн кадимки күнүмдүк деңгээлин бөлүштүрүү мүмкүндүгүн тамактануу рационунун минималдуу зарыл энергетикалык баалуулугунун босоголук деңгээли менен салыштыруу аркылуу эсептелинет. Эки көрсөткүч тең контролдук топтун орточо статистикалык тандоосуна негизделген. Бул көрсөткүчтү төмөнкү шилтеме боюнча таба аласыздар: http://stat.kg/ru/opendata/category/3121/	
4. Тойо жебестик тамактануунун жайылышы (жылдык баалоо)	
Көрсөткүч № 3 көрсөткүчтөй эсептелинет. Жыл үчүн баалоо жүргүзүлөт.	
5. Бүтүндөй калк арасында азык-түлүктүн өтө жетишсиздигинин жайылышы (3 жыл үчүн орточо көрсөткүч)	
3 жыл үчүн орточо көрсөткүч, пайыз менен. Бул азык-түлүктүн өтө жетишсиздиги байкалган, үй чарбаларында жашаган калктын үлүшүн баалоо. Үй чарбасы азык-түлүктүн өтө жетишсиздигин башынан өткөрүп жаткан катарында аныкталат, эгер үй чарбасындагы бир эле бойго жеткен адам Азык-түлүк менен камсыздалбагандык шкаласынын (FIES) сурамжылоосунда баяндалган тамактануу рационун кыскартууга муктаждык, тамактанууну өткөрүп жиберүү, акча каражаттарынын же башка ресурстардын жетишпегендигинен ачка жүрүү сыяктуу бир катар өтө оор факторлордун таасирине	

<p>туруктуу дуушар болсо. Бул азык-түлүккө болгон жеткиликтүүлүктүн жоктугунун көрсөткүчү. Бул көрсөткүчтү төмөнкү шилтеме боюнча таба аласыздар: Бул көрсөткүчтү төмөнкү шилтеме боюнча таба аласыздар: http://www.fao.org/faostat/ru/#country/113</p>
<p>6. Бүтүндөй калк арасында азык-түлүктүн өтө жетишсиздигинин жайылышы (жылдык баалоо)</p>
<p>Көрсөткүч № 5 көрсөткүчтөй эсептелинет. Жыл үчүн баалоо жүргүзүлөт.</p>
<p>7. Бүтүндөй калк арасында азык-түлүктүн орточо же өтө жетишсиздигинин жайылышы (3 жыл үчүн орточо көрсөткүч)</p>
<p>3 жыл үчүн орточо көрсөткүч, пайыз менен. Бул азык-түлүктүн орточо же өтө жетишсиздиги байкалган, үй чарбаларында жашаган калктын үлүшүн баалоо. Үй чарбасы азык-түлүктүн орточо же өтө жетишсиздигин башынан өткөрүп жаткан катарында аныкталат, эгер үй чарбасындагы бир эле бойго жеткен адам мезгили менен талаптагыдай тамактанбаса жана акча каражаттарынын же башка ресурстардын жетишпегендигинен улам тамактануу рационун кыскартууга муктаж болушу мүмкүн болсо. Бул азык-түлүккө болгон жеткиликтүүлүктүн жоктугунун көрсөткүчү. Көрсөткүч № 5 көрсөткүчтөй эсептелинет. Азык-түлүктүн “орточо же өтө” жетишсиздигин аныктоо үчүн босогодук белги Азык-түлүк менен камсыздалбагандыктын глобалдуу шкаласынын (FIES) “Тамактануу рационун кыскартуу зарылдыгы” элементине шайкеш келген олуттуулук баскычын чагылдырат.</p>
<p>8. Бүтүндөй калк арасында азык-түлүктүн орточо же өтө жетишсиздигинин жайылышы (жылдык баалоо)</p>
<p>Көрсөткүч № 7 көрсөткүчтөй эсептелинет. Жыл үчүн баалоо жүргүзүлөт.</p>

“Азык-түлүктүн туруктуулук индикаторлору/көрсөткүчтөрү”

Стабилдүүлүк
<p>1. Дан эгиндерин импорттоого көз карандылык коэффициентин</p>
<p>3 жыл үчүн орточо көрсөткүч, пайыз менен. Өлкөнүн ичинде дан эгиндеринин учурдагы сунушталган жалпы көлөмүндөгү импорттун жана өздүк өндүрүштүн үлүшүн көрсөтөт. (Дан эгиндерин импорттоо – дан эгиндерин экспорттоо) / (дан эгиндерин өндүрүү + дан эгиндерин импорттоо – дан эгиндерин экспорттоо) * 100 катарында эсептелинет. Ушул формуланы колдонууда ≤ 100 белгисине гана жол берилет. Терс белгилер өлкө дан эгиндерин таза экспорттоочу болуп саналаарын көрсөтөт.</p> $\frac{\text{дан эгиндерининИМП} - \text{дан эгиндерининЭКСП}}{\text{дан эгиндерининӨндүрүшү} + \text{дан эгиндерининИМП} - \text{дан эгиндерининЭКСП}} \cdot 100, \%$ <p>Бул формуланы колдонууда ≤100 деген мааниге гана жол берилет. Терс маанилер өлкө дан эгиндеринин таза экспортеру болуп саналаарын көрсөтүп турат.</p>
<p>2. Сугарууга жарактуу айдоо жерлердин үлүшү</p>
<p>3 жыл үчүн орточо көрсөткүч, пайыз менен. Сугарууга жарактуу айдоо жерлердин аянты менен айдоо жерлердин жалпы аянтынын ортосундагы катыш.</p>

$\frac{\text{сугатка жарактуу айдоо аянты}}{\text{жалпы айдоо аянты}} 100, \%$
<p>3. Товарларды экспорттоонун жалпы көлөмүндөгү азык-түлүктү импорттоонун салыштырма наркы</p> <p>3 жыл үчүн орточо көрсөткүч, пайыз менен. Азык-түлүктү (балыктан тышкары) импорттоо наркынын товарларды экспорттоонун жалпы көлөмүнө карата катышы. http://www.fao.org/faostat/ru/#country/113</p> $\frac{\text{Тамак – аштын импорттук наркы (балыктардан тышкары)}}{\text{Экспорттун жалпы наркы}} 100, \%$
<p>4. Саясий туруктуулук жана күч колдонуу/терроризм учурларынын жоктугу (индекс)</p> <p>Индекс туруксуздуктун же саясий себептер боюнча күч колдонуу жана терроризмди кошкондо, конституциялык эмес же күч колдонуу ыкмасы менен өкмөттү кулатуу мүмкүндүгүн калктын кабыл алуусун ченөө үчүн колдонулат. Бул индикатор биздин өлкөдө азырынча байкала элек. КР Өкмөтү ушул индикатордун үстүндө иштеп жатат. Өлкө боюнча төмөнкү шилтеме аркылуу табууга болот: http://www.fao.org/faostat/ru/#country/113</p>
<p>5. Киши башына азык-түлүк товарларын өндүрүү көлөмүнүн өзгөрүшү</p> <p>Киши башына эсептегенде “өндүрүлгөн азык-түлүк товарлардын таза наркы туруктуу баада, эл аралык долларда” өзгөрүлмө көрсөткүчтөрүнө шайкеш келет (толук маалыматтар ФАОнун Статистикалык маалыматтар базасында берилген). Бул маалыматтарды төмөнкү шилтеме боюнча таба аласыздар: http://www.fao.org/faostat/ru/#country/113</p>
<p>6. Киши башына азык-түлүк товарларын сунуштоо деңгээлинин өзгөрүшү</p> <p>Бир күндө бир адамга ккал. “Бир күндө бир адамга ккал азык-түлүк товарларын сунуштоо” өзгөрүлмө көрсөткүчүнө шайкеш келет (толук маалыматтар ФАОнун Статистикалык маалыматтар базасында берилген).</p>

“Азык-түлүктү колдонуу коэффициентинин индикаторлору/көрсөткүчтөрү”

Колдонуу коэффициенти
<p>1. Жок дегенде, ичүүчү сууга базалык мүмкүнчүлүгү бар калк</p> <p>Жок дегенде, суу менен камсыздоого базалык мүмкүнчүлүгү бар калктын үлүшү, пайыз менен. Суу менен камсыздоого базалык мүмкүнчүлүгү бар калк катарында дагы, санитардык талаптарга жооп берген суу менен камсыздоого базалык мүмкүнчүлүгү бар калк катарында дагы эске алынат. Ичүүчү сууга базалык мүмкүнчүлүк ичүүчү сууну алуу жана белгиленген жерге жеткирүү убактысы 30 мүнөттөн ашпаган убакытты түзгөн шартта тазаланган булактан ичүүчү сууну алууну түшүндүрөт. Суу менен камсыздоонун жакшыртылган булактары болуп, андан тышкары, суу түтүгү, скважиналар же түтүк кудуктары, казылган жабык кудуктар, жабык булактар жана үйгө жеткирүү менен бөтөлкөдөгү суу саналат. Бул маалыматтарды төмөнкү шилтеме боюнча таба аласыздар: http://www.fao.org/faostat/ru/#country/113</p>

2. Санитардык талаптарга жооп берген ичүүчү сууга мүмкүнчүлүгү бар калк
Санитардык талаптарга жооп берген ичүүчү сууга мүмкүнчүлүгү бар калктын үлүшү, пайыз менен. Зарылдыгына карата имараттардан алууга болгон жана химиялык булганууну жокко чыгарган тазаланган булактан ичүүчү сууга мүмкүнчүлүгү бар калктын үлүшү. Суу менен камсыздоонун жакшыртылган булактары болуп, андан тышкары, суу түтүгү, скважиналар же түтүк кудуктары, казылган жабык кудуктар, жабык булактар жана үйгө жеткирүү менен бөтөлкөдөгү суу саналат. Бул маалыматтарды МСЭЖБдан жана облустун санэпидстанциясынан таба аласыздар.
3. Жок дегенде, канализацияга базалык мүмкүнчүлүгү бар калк
Пайыз менен. Бул маалыматтарды КР УСКдан жана облустун санэпидстанциясынан таба аласыздар.
4. Санитардык талаптарга жооп берген канализацияга мүмкүнчүлүгү бар калк
Пайыз менен. Башка үй чарбалары менен биргеликте колдонулбаган жана санитардык талаптарды сактоо менен экскременттерди жеринде жок кылууну же болбосо үй чарбасынын чегинен тышкары аларды транспорттоону жана кайра иштетүүнү камсыздаган жакшыртылган санузелдерге мүмкүнчүлүгү бар калктын үлүшү. Бул индикатор биздин өлкөдө азырынча байкала элек. КР Өкмөтү ушул индикатордун үстүндө иштеп жатат.
5. 5 жаштан кичүү арык балдардын үлүшү
Пайыз менен. 0-59 ай курактагы калктын эл аралык контролдук топтогу медиандык белгиден төмөн экиден ашык орто квадраттык четтөө менен салмактын/бойдун катышы. Бул индикатор биздин өлкөдө азырынча байкала элек. КР Өкмөтү ушул индикатордун үстүндө иштеп жатат.
6. Өнүгүүсү кечендеген 5 жаштан кичүү балдардын үлүшү
0-59 ай курактагы балдардын өнүгүүсү кечендеген учурлардын үлүшү, пайыз менен. Балдарды өнүктүрүү боюнча ДСУ Стандарттарында көрсөтүлгөн медиандык белгиден экиге төмөн орто квадраттык четтөө менен салмактын/бойдун катышы. Бул индикатор биздин өлкөдө азырынча байкала элек. КР Өкмөтү ушул индикатордун үстүндө иштеп жатат.
7. Ашыкча салмактагы 5 жаштан кичүү балдардын үлүшү
Пайыз менен. 0-59 ай курактагы балдарда балдарды өнүктүрүү боюнча ДСУ Стандарттарында көрсөтүлгөн медиандык белгиден экиден ашык орто квадраттык четтөө менен салмактын/бойдун катышы. Бул индикатор биздин өлкөдө азырынча байкала элек. КР Өкмөтү ушул индикатордун үстүндө иштеп жатат.
8. Бой жеткен калктын арасында ашыкча салмактуулуктун жайылышы
30 кг/м ² ашык дене салмагынын индекси (ДСИ) менен 18 жаштагы жана андан улуу курактагы бой жеткен калктын үлүшү. УСКнын КР Аялдары жана эркектери деген жарыялоосун караңыз. http://www.stat.kg/ru/publications/sbornik-zhenshiny-i-muzhchiny-kyrgyzskoj-respubliki/ .

9. Төрөт курактагы аялдардын (15-49 жаш) арасында аз кандуулуктун жайылышы
12 г/дл төмөн деңгээлдеги гемоглобин менен кош бойлуу эмес аялдардын жана 11 г/дл төмөн деңгээлдеги гемоглобин менен кош бойлуу аялдардын жалпы саны катарында аныкталат. Бул индикатор биздин өлкөдө азырынча байкала элек. КР Өкмөтү ушул индикатордун үстүндө иштеп жатат.
10. 0-6 ай курактагы балдардын арасында эне сүтү менен гана тамактандыруунун жайылышы
Акыркы 24 сааттын ичинде эне сүтүн гана эмген (кандайдыр бир башка суюктуктарды кошпостон), алты айдан кичүү балдардын пайызы. Бул индикаторду КР Саламаттык сактоо министирлигинен жана облустук электрондук саламаттык сактоо борборунан таба аласыздар.
11. Аз салмакта төрөлгөн балдардын санынын көрсөткүчү
Гестациялык куракка карабастан, төрөлгөндө 2500 граммдан кем эмес (5,51 фунттан кем эмес) салмак катарында аныкталат Бул индикаторду КР Саламаттыкты сактоо министирлигинен жана облустук электрондук саламаттык сактоо борборунан таба аласыздар.

10 жылдан кийин, тагыраак айтканда 2025-жылга карата төмөнкү белгиленген эл аралык көрсөткүчтөргө жетүү зарыл:

2025-жылга карата КР АКЖТнын негизги аралыктык индикаторлору:

- 5 жашка чейинки балдардын боюнун өспөй калышын 30%га азайтуу (12,9%дан 9,1%га чейин МИКС, 2014);
- Арыктаган балдардын саны 5%дан аз (2,8% МИКС, 2014);
- Төрөлгөндө салмагы аз балдардын санын 25%га азайтуу (5,9%дан 4,4%га чейин, МИКС, 2014);
- Аз кандуулугу менен темир жетишпеген анемиясы бар балдардын санын 40%га азайтуу (35%дан 21%га чейин МДИ, 2012);
- Ашыкча салмактагы же семиз балдардын үлүшүнүн көбөйүшүнүн болбошу (5 жашка чейинки балдардын арасында 7% МИКС, 2014).

• Кээ бир индикаторлор АКЖТнын улуттук көрсөткүчтөрүнө киргизилбеген жана азыркы учурда Кыргыз Республикасынын Улуттук статистикалык комитетинде ушул индикаторлор менен иштер жүрүп жатат.

5.2. Практикалык иш

Суроолор:

1. Нарын облусу үчүн тамак-аштын рационунун орточо энергетикалык баалуулугунун жетиштүүлүгүн аныктоо.
2. Ичүүчү таза сууга жеткиликтүүлүктү аныктоо
3. Бой жеткен калктын арасында семирүүнүн жайылышы аныктаңыз

1 –суроого жооп:

2-суроого жооп:

3-суроого жооп:

6-СЕССИЯ

2019-2023-ЖЫЛДАРГА КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНДА АЗЫК-ТҮЛҮК КООПСУЗДУГУНУН ЖАНА ТАМАКТАНУУНУН ПРОГРАММАСЫ

Окутуунун максаты

Ушул сессияда катышуучулар:

- ✓ 2019-2023-жылдарга Кыргыз Республикасында азык-түлүк коопсуздугунун жана тамактануунун программасынын түзүмү жана мазмуну менен таанышышат,
- ✓ облустук деңгээлдеги Азык-түлүк коопсуздугунун жана тамактануунун программасын иштеп чышат.

6.1. 2019-2023-жылдарга Кыргыз Республикасында азык-түлүк коопсуздугунун жана тамактануунун программасынын түзүмү жана мазмуну

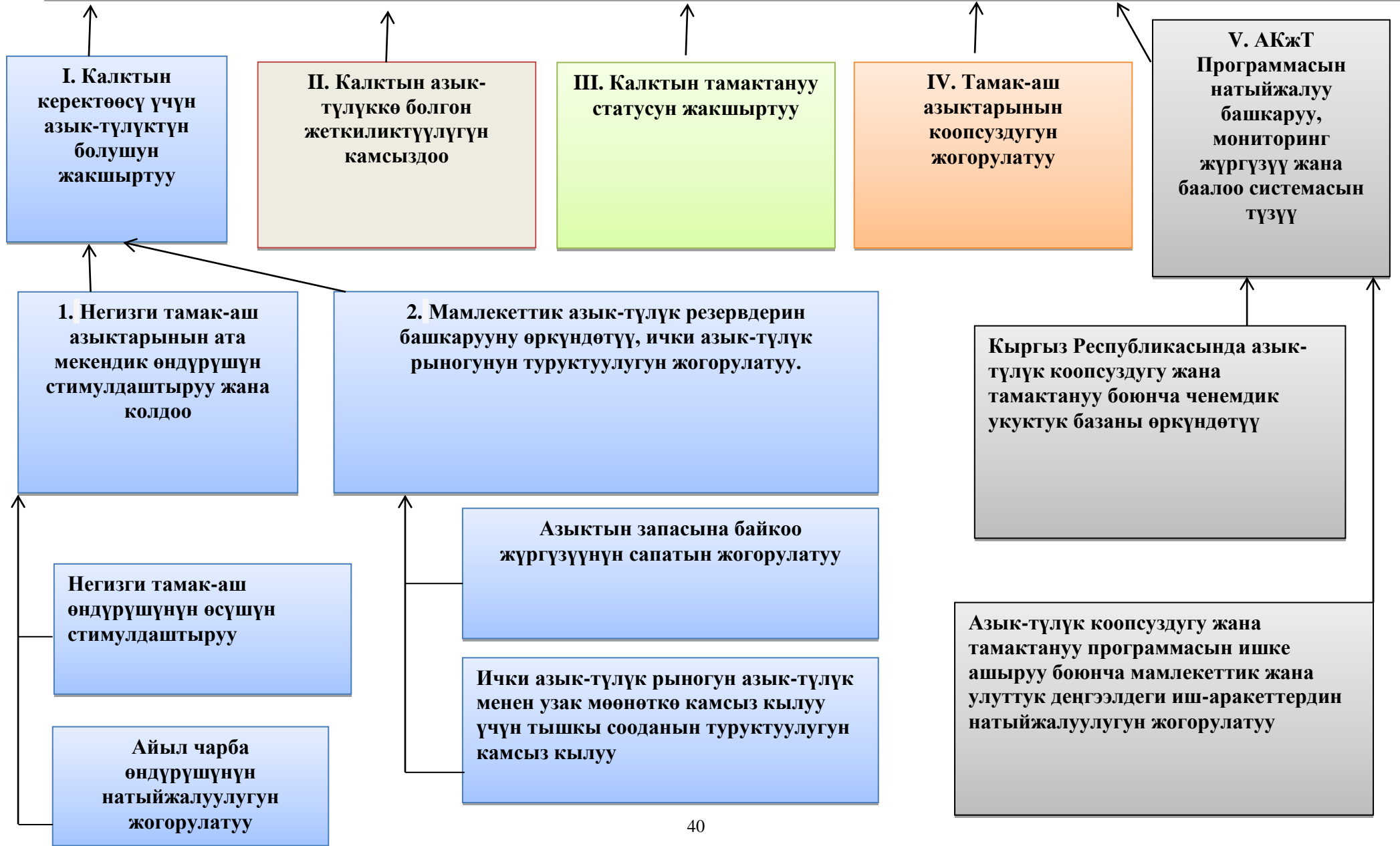
Кыргыз Республикасында азык-түлүк коопсуздугунун жана тамактануунун стратегиялык максаты болуп тамак-аш азыктарынын болушун, жеткиликтүүлүгүн жана коопсуздук талаптарын туруктуу камсыздоо аркылуу калктын тамактануусунун сапатын жакшыртуу саналат. Стратегиялык максатка жетишүү саясатынын негизги багыттары болуп төмөнкүлөр саналат:

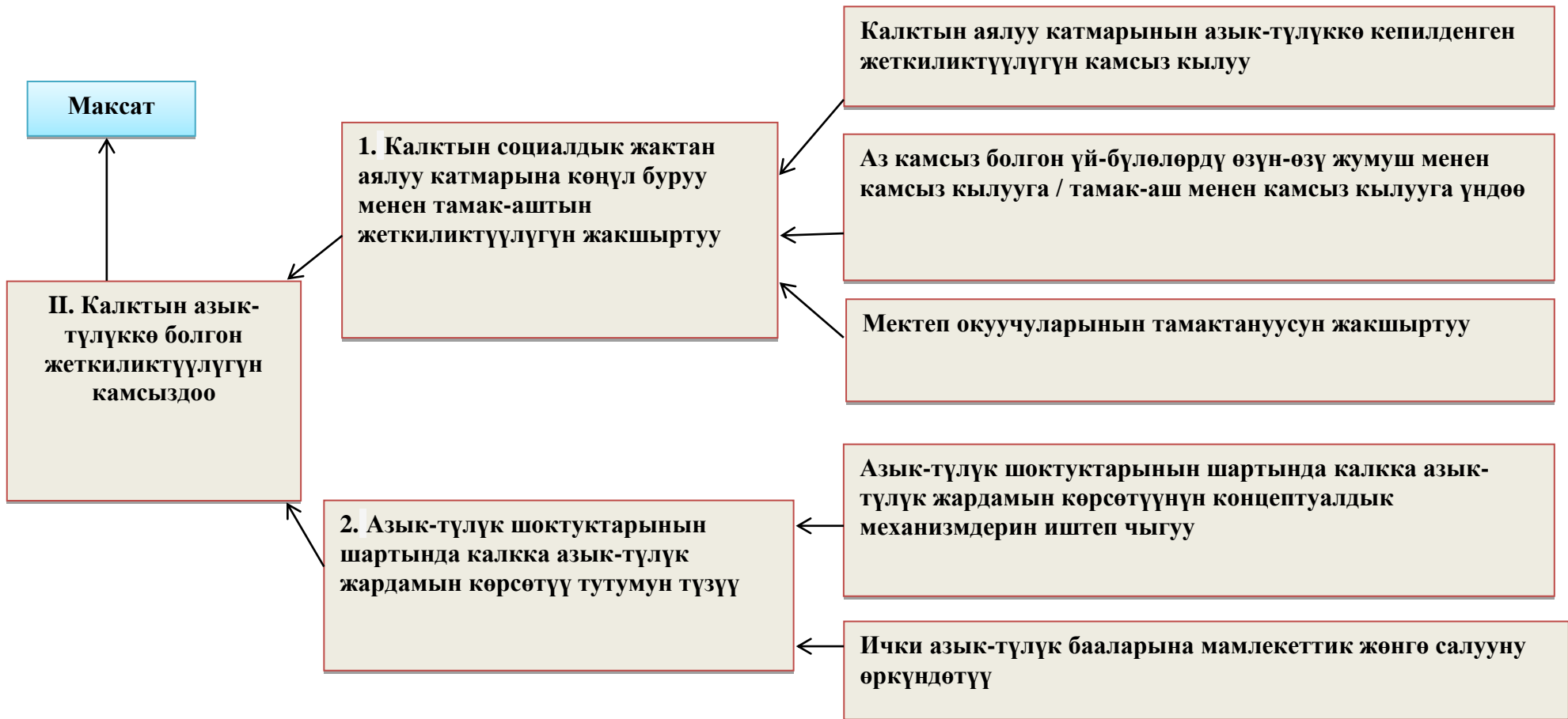
1. Калктын керектөөсү үчүн азык-түлүктүн болушун жакшыртуу.
2. Калктын азык-түлүккө болгон жеткиликтүүлүгүн камсыздоо.
3. Калктын тамактануу статусун жакшыртуу.
4. Тамак-аш азыктарынын коопсуздугун жогорулатуу.
5. АКЖТ Программасын натыйжалуу башкаруу, мониторинг жүргүзүү жана баалоо системасын түзүү.

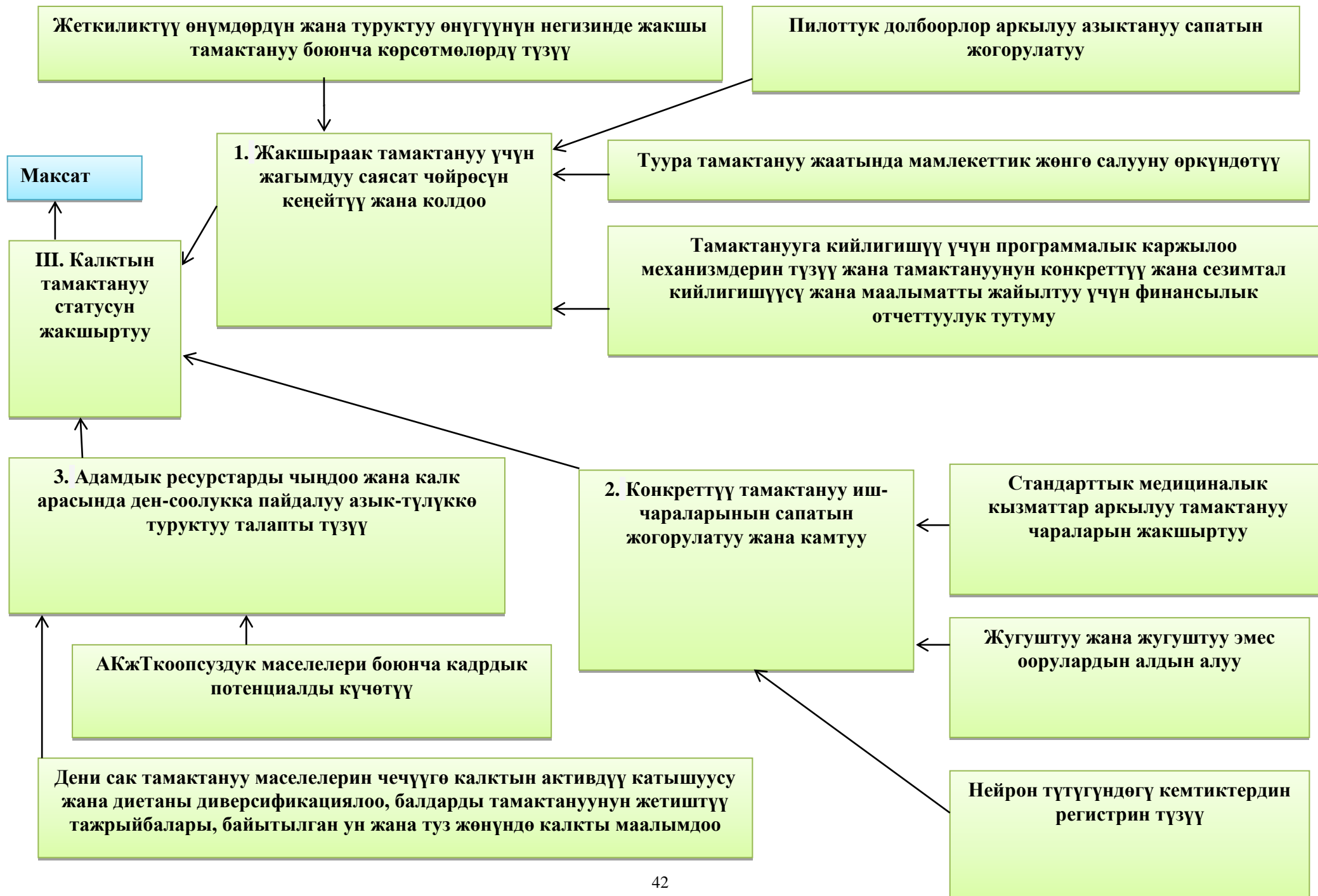
Азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу маселелеринин жогорку артыкчылыгын эске алуу менен Кыргыз Республикасынын азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу боюнча кеңеши тарабынан 2019-2023-жылдарга Кыргыз Республикасында азык-түлүк коопсуздугунун жана тамактануунун программасын (мындан ары – Программа) иштеп чыгуу жөнүндө чечим кабыл алынган.

Программа Кыргыз Республикасынын Президентинин 2018-жылдын 31-октябрындагы №221 Жарлыгы менен бекитилген 2018-2040-жылдарга Кыргыз Республикасын өнүктүрүүнүн улуттук стратегиясынын жана Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн 2019-жылдын 29-мартындагы № 141 токтому менен бекитилген, Кыргыз Республикасынын Жогорку Кеңешинин 2018-жылдын 20-апрелиндеги №2377-VI(1) токтому менен бекитилген Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн иш программасын ишке ашыруу боюнча 2019-2023-жылдарга Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн Планын аткаруу боюнча 2019-жылга Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн Иш-аракеттер планынын максаттарын эске алат жана азык-түлүк коопсуздугун жана сапаттуу тамактанууну камсыздоо боюнча жоболорду аткарууга түздөн-түз багытталган.

КР АКЖТ стратегиялык максаты болуп тамак-аш азыктарынын болушун, жеткиликтүүлүгүн жана коопсуздук талаптарын туруктуу камсыздоо аркылуу калктын тамактануусунун сапатын жакшыртуу саналат









2019-2023-жылдарга КР АКЖТ Программасынын түзүмү жана мазмуну

1. Киришүү
- 1.2. Кыргыз Республикасында азык-түлүк коопсуздугунун жана тамактануунун учурдагы кырдаалын баалоо.
2. Кыргыз Республикасында азык-түлүк коопсуздугунун жана тамактануунун негизги чакырыктары жана көйгөйлөрү.
3. Кыргыз Республикасында азык-түлүк коопсуздугун жана тамактанууну камсыздоо саясатынын стратегиялык максаты жана багыты.
4. “Калктын керектөөсү үчүн азык-түлүктүн болушун жакшыртуу” багытындагы саясат жана чаралар.
5. “Калк үчүн азык-түлүктүн жеткиликтүүлүгүн камсыздоо” багытындагы саясат жана чаралар.
6. “Калктын тамактануу статусун жакшыртуу” багытындагы саясат жана чаралар.
7. “Тамак-аш азыктарынын коопсуздугун жогорулатуу” багытындагы саясат жана чаралар.
8. “Азык-түлүк коопсуздугун башкаруунун натыйжалуу системасын жана Азык-түлүк коопсуздугунун жана тамактануунун программасына мониторинг жүргүзүү жана баалоо системасын түзүү” багытындагы саясат жана чаралар.
9. Ишке ашыруу тобокелдиктери.
10. Каржылоо көлөмдөрү жана булактары.

Глоссарий

Кыскартуулар

6.2. КРда азык-түлүк коопсуздугунун жана тамактануунун учурдагы кырдаалы, негизги чакырыктары жана көйгөйлөрү

2019-жылга чейин КРда АКЖТнын учурдагы кырдаалы

1. Тамак-аш рационунун компоненттерине жана энергетикалык мазмунуна болгон минималдуу керектөөлөрдү канааттандыруу баскычы. Региондор боюнча Чүй облусунда, Бишкек шаарында жана Ош шаарында эң начар кырдаал түзүлгөн (2,2 млн адам). Курактагы топтор боюнча 1-3 жаш курактагы балдарда тамактануу боюнча начар кырдаал түзүлгөн (423 миң адам), алардын арасында килокалориянын орточо деңгээли минималдуу 23 % төмөн, белоктор - 45 % жана май - 40 % төмөн.
2. Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн 2009-жылдын 3-мартындагы №138 токтому менен бекитилген Кыргыз Республикасынын азык-түлүк коопсуздугунун мониторинги жана индикаторлору жөнүндө жобого ылайык азык-түлүк коопсуздугун баалоо үчүн базалык азыктар болуп нан жана нан азыктары, картофель, мөмө-жемиштер, жашылчалар жана жер-жемиштер, кант, өсүмдүк майы, сүт жана сүт азыктары, эт жана эт азыктары, жумуртка аныкталган.
3. Адамдын рационунан эт жана эт азыктары боюнча (62,8 %), мөмө-жемиштер боюнча (27,6 %), жумуртка боюнча (47,1 %), кант боюнча (89,2 %) жетишсиз камсыздалган. Калган базалык азыктар боюнча (картофель, жашылчалар жана жер жемиштер, сүт жана

сүт азыктары) жетиштүү камсыздалган.

4. Тамак-аш азыктарынын экономикалык жеткиликтүүлүгү өлкө боюнча орточо 42,9 %.

5. Азыркы учурда үй чарбаларынын тамактанууга кеткен бир жанга орточо чыгымдары белгиленген минималдуу ченемден төмөн. Калктын начар сатып алуу жөндөмү калктын көпчүлүк бөлүгүнүн сапаттуу тамактанууга болгон жетиштүү экономикалык мүмкүнчүлүгүн камсыздабайт. Балдардын, жаштардын жана аялдардын керектөөлөрү жетиштүү эске алынбайт.

6. Айрым азыктар боюнча азык-түлүк көз карандысыздыгы натуралай түрдөгү айрым азыктын импортунун көлөмү менен анын ички рыноктогу сыйымдуулугунун ортосундагы катыш катарында аныкталат. 2017-жылы нан жана нан азыктары (60,7 %), өсүмдүк майы (71,7 %), кант (33 %), мөмө-жемиштер боюнча (35,9 %) босоголук көрсөткүч жогорулаган.

7. Азыктын шайкештигин баалоо жана тастыктоо үчүн лабораториялык потенциал колдонулган керектөөнү канааттандыруу үчүн жетишсиз. Өндүрүүчүлөрдүн маалымдуулугун жогорулатуу үчүн даярдалган консультанттар тарабынан тобокелдиктерди жана контролдук критикалык жерлерди талдоо системасын (ХАССП) киргизүүгө көмөк көрсөтүү зарыл.

8. АКЖТга жетишүү боюнча чараларды ишке ашырууда ведомстволор аралык координациянын жетишсиздиги, бийлик органдарынын жана жергиликтүү өз алдынча башкаруу органдарынын (ЖӨБО) начар ролу, өнүктүрүү боюнча өнөктөр менен болгон ишти интеграциялоо, бизнес-коомдоштуктарды, жарандык коомду тартуу байкалууда.

Кыргыз Республикасында азык-түлүк коопсуздугунун жана тамактануунун негизги чакырыктары жана көйгөйлөрү

2019-жылдын башына карата Кыргыз Республикасында азык-түлүк коопсуздугунун жана тамактануунун негизги чакырыктары жана көйгөйлөрү

Кыргыз Республикасында азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу калктын бардык топтору үчүн азык-түлүктүн жетиштүү санда болушу жана жеткиликтүүлүгү, тамак-аш азыктарынын сапаты жана коопсуздугу менен камсыздалат.

2.1. Кыргыз Республикасында азык-түлүк коопсуздугунун (мындан ары – АК) базалык азыктарынын болушун камсыздоонун негизги көйгөйлөрү:

1. Кыргыз Республикасында айыл чарбасынын өсүү темпи калктын өсүшүнүн жогорку темпине салыштырганда бүтүндөй экономиканын өсүү темпине караганда төмөн.

Айыл чарба секторун өнүктүрүү жана айылдагы калктын жашоо деңгээлин жогорулатуу аялдарды кошкондо, бардык катышуучулар (фермерлер, ишкерлер, кызмат көрсөтүүлөрдү алуучулар) өзүнүн потенциалын ишке ашырууда кандай тең баскычта колдоо алаарына көз каранды.

2. Кыргыз Республикасында кант жана кондитер азыктары, өсүмдүк майы, мөмө-жемиштер, нан жана нан азыктары боюнча азык-түлүк көз карандысыздыгы жетишилген эмес.

3. Бүтүндөй Кыргыз Республикасы боюнча эт жана эт азыктары, мөмө-жемиштер, жумуртка, кант жетиштүү түрдө керектелбейт.

4. Майда товардуулуктун, айылдык товар өндүрүүчүлөрдү (кооперативдер, кластерлер) өндүрүштүк интеграциялоонун натыйжалуу формаларынын начар жайылтылгандыгынын натыйжасында төмөн атаандаштыкка жөндөмдүүлүк жана айыл чарба өндүрүшүнүн өнүмү АКнын базалык азыктарын жетишсиз өндүрүү себептеринин бири болуп саналат.

5. Айыл чарба өндүрүшү үчүн негизги болгон жаратылыш ресурстарын колдонуу турукташтырууга жана туруктуулукту камсыздоо үчүн дайыма жакшыртууга муктаж. 2016-жылы айдоо жердин жалпы аянты 1205,3 миң га түзгөн (бардык аймактын жалпы аянтынын 6 %). 2003-2016-жылдар мезгилинде бир туруктуу жашоочуга карата айдоо жердин болушунун өзгөрүшү 0,25 га дан 0,2 га төмөндөгөн, анын ичинен сугат айдоо жери - 0,16 га дан 0,13 га чейин. Кадастрдын маалыматтары боюнча жердин мелиоративдүү жакшы абалында (2016-жылы) 85 % айдоо жер турган, канааттандырырлык абалда – 6 %, канаттандырырлык эмес – 9 %.

Республикада керектелүүчү суу ресурстарынын жалпы көлөмү жылына 10-12 млрд куб. метрди түзөт. Сууну булактан керектөөчүгө чейин транспорттоодо жоготуу 1,7-2,3 млрд куб. метрге жетет.

2.2. Кыргыз Республикасынын калкы үчүн тамак-аш азыктарынын жеткиликтүүлүгүнүн негизги көйгөйлөрү болуп төмөнкүлөр саналат:

1. Эмгекке жарамдуу курактагы калктын арасында экономикалык активдүү эмес калктын үлүшү өсүүдө (2012-жылы 29,1 % дан 2017-жылы 32,9 % чейин). Активдүү эмес калк күндүзгү бөлүмдүн студенттеринен, пенсионерлерден жана жеке көмөкчү чарбада алектенген адамдардан турат – алардын көпчүлүгү акы төлөнбөгөн үй-бүлөлүк кызматкерлердин категориясындагы репродуктивдүү курактагы аялдар.

Айыл жеринде алектенген аялдар айыл чарба продукциясын майда көлөмдө кайра иштетүүгө, ошондой эле короодогу чакан участкаларды жана мөмө-жемиштерди өстүрүүгө тартылган. Аялдарды жумушка орноштурууга жана жеке иш менен камсыз кылууга басым жасоо айыл чарба өндүрүшүнүн өсүшүнө жана ишке орношкон аялдардын өздөрү үчүн дагы, башка аялдар жана эркектер үчүн дагы жумуш орундарын түзүүгө көмөк көрсөтөт.

2. Аз камсыздалган балалуу үй-бүлөлөр үчүн колдонулуп жаткан социалдык жөлөк пул системасы бир катар олуттуу кемчиликтерге ээ, алар айрым үй-бүлөлөр бир кыйла эмгек потенциалына ээ болуп, өздөрүн тамак-аш азыктары менен өз алдынча камсыздоого жөндөмдүү болушса дагы, 10 жана андан ашык жылдар бою жөлөк пул алуучулар болуп саналгандыгында турат.

3. Жеке көмөкчү чарабалардын эсебинен калктын кирешесинин үлүшү 13 % түзөт. Экономикалык иштин айрым түрлөрү боюнча (айыл чарбасы, саламаттыкты сактоо, билим берүү ж.б.) төмөн реалдуу эмгек акы, калктын контролдонбогон жана жөнгө салынбаган эмгек миграциясы, социалдык коргоо жана социалдык камсыздандыруу системасынын төмөн натыйжалуулугу, өз кезегинде, калктын тамак-аш азыктарына болгон жеткиликтүүлүгүн чектейт. Аз калориялуу жана балансталбаган тамак-аштан эң эле көп жапа чеккен биринчи квинтилдүү топтогу калктын көпчүлүк бөлүгү бул ден-соолугунун мүмкүнчүлүгү чектелген адамдар (мындан ары – ДМЧА), багуучусун

жоготкон үй-бүлөлөр, көп балалуу үй-бүлөлөр, айылдагы жери жок калк.

4. Мектеп окуучуларына берилген рационалдуу тамактанууну уюштуруу, мектептерге караштуу бакчалардан жана огороддордон алынган азыктарды колдонуунун мыкты тажрыйбаларын легалдаштыруу, коомчулуктун салымы, тамактанууга мониторинг жүргүзүү, баалоо жана жөнгө салуу, ошондой эле сапатын контролдоо жаатындагы чечилбеген көйгөйлөр.

5. Заманбап кампа жана логистикалык инфратүзүмдүн, тамактануунун базалык азыктарына болгон жеткиликтүүлүктү чектөөгө алып келген азык-түлүк шоку болгон учурда иш-чараларды жүргүзүүнүн макулдашылган механизмдеринин жана так алгоритмдеринин жоктугу, натыйжада аларга болгон баалардын өсүшү аярлуу калктын үлүшүнүн болжолдонбогон көбөйүү тобокелдигин шарттайт.

6. Айыл чарба продукциясынын өздүк наркынын өсүшү, өлкөдөгү же дүйнөдөгү аз түшүмдүүлүк, экспортчулар тарабынан азык-түлүктү импорттоонун чектелиши же токтотулушу менен шартталган тамак-аш азыктарына болгон баалардын жогорку волатилдүүлүгү калктын тамак-аш азыктарына болгон жеткиликтүүлүгүн бир кыйла начарлатышы мүмкүн.

2.3. Тамактануунун сапатын жаакшыртууда негизги көйгөйлөр болуп төмөнкүлөр саналат:

1. Калктын арасында темир жетишсиздиги боюнча анемиянын жайылышынын (37,8 % кош бойлуулар жана 34,2 % төрөт курагындагы аялдар (мындан ары - ТКА), 42,6 % балдар), темирдин жабык жетишсиздигинин (41% аялдар), фолаттардын жетишсиздигинин (42% кош бойлуу эмес аялдар), йод жетишпеген оорулардын (61,6 % кош бойлуу аялдар жана 43,1 % мектеп курагындагы балдар), дененин ашыкча салмагынын жана семирүүнүн (35,7 % аялдар жана 9 % жашоонун алгачкы беш жылындагы балдар), дененин жетишсиз салмагынын (7,3 % аялдар жана 18 % 15-19 жаштагы кыздар) жогорку деңгээли.

2. 5 жашка чейинки курактагы балдардын 13 % (анын ичинен 13,8 % балдар жана 12 % кыздар, 11,8 % шаардык жана 13,4 % айылдык балдар) боюнун өсүшүнүн кармалышы байкалган.

3. Өлкөнүн калкынын тамактануусунда трансгендик май кислоталарынын (мындан ары – ТМК) жогорку камтылышы байкалууда. Кыргыз Республикасынын Саламаттыкты сактоо министрлиги менен Дүйнөлүк Саламаттыкты сактоо уюмунун (мындан ары – ДСУ) биргелешкен тандалма изилдөөлөрүнүн маалыматтары боюнча (2016-жыл) коомдук тамактануу тармагынан тамактын бир орточо порциясынын эсебинен өлкөнүн жашоочулары керектөөнүн сунушталган максималдуу суткалык ченеминен 70,8 % - 170,4 % ТМК жана 82,9 % - 99,0 % туз алышат.

4. Тамактануу боюнча түз кийлигишүүнү ишке ашырууда кош бойлуу аялдар үчүн темир препараттарын фоль кислотасы менен толуктоону, өтө арык балдар үчүн терапевтикалык тамактандырууну, 6-24 ай курактагы балдардын үйдөгү тамагын байытуу үчүн полимикронутриенттик кошумчаларды сатып алууну алдыга жылдырууда саясий деңгээлде милдеттенме жок.

5. Сергек тамактануу принциптери, жетишсиз же ашыкча тамактануунун кесепеттери,

тамактын зыяндуу компоненттери жөнүндө начар маалымдуулук тамактануунун бузулушуна бир кыйла таасир тийгизет. Тамактануу маселелерине окутуу медициналык эмес багыттагы билим берүү уюмдарында (мектептер, жож, оож) артыкчылыктуу милдет деп таанылган эмес.

6. Кыргызстан Евразия экономикалык бирлигине (мындан ары – ЕАЭБ) киргенден кийин тамак-аш азыктарынын коопсуздугу жөнүндөгү көптөгөн техникалык регламенттер (мындан ары - ТР) актуалдуулугун жоготту (мисалы, байытылган ундун, балдардын тамак-аш азыктарынын, йоддолгон туздун коопсуздугу жөнүндө ТР) жана 2017-жылдын 12-августунан тартып “Тамак-аш азыктарынын коопсуздугу жөнүндө” ББ ТР 021/2011 күчүнө кирди. Бирок “Нан бышырылган унду байытуу жөнүндө” Кыргыз Республикасынын Мыйзамы менен регламенттелген байытылбаган унду алып келүүгө тыюу салуу ЕАЭБдин жана ДСУнун товарларды эркин айлантуу жөнүндөгү жоболорунун талаптарына ылайык мыйзамсыз болуп саналат. Ошондой эле байытылган унга иштелип чыккан стандарттарды актуалдаштыруу зарыл.

7. Ичүүчү таза суу менен камсыздоо жана калктуу конуштарга суу киргизүү жаатындагы көйгөйлөр суу түтүгүндөгү суунун микробдук жана химиялык булганышынан улам сапаттуу тамактанууну камсыздоодо чоң коркунуч бойдон калууда.

2.4. Тамак-аш азыктарынын коопсуздугун камсыздоодо негизги көйгөйлөр болуп төмөнкүлөр саналат:

1. Кыргыз Республикасында өндүрүүчүлөрдүн көпчүлүк бөлүгү ЕАЭБдин техникалык регламенттеринин талаптары тууралуу, анын ичинен тамак-аш азыктарынын коопсуздугу боюнча, ХАССП системасы, 22000:2018 ИСО стандарты, “Алиментариус кодекси” жана башка эл аралык стандарттар тууралуу жетиштүү маалыматка ээ эмес.

2. Өндүрүштүк-сатып өткөрүү азык-түлүк тутумдарынын бардык этаптарында коопсуздукту камсыздоо принциби боюнча тамак-аш азыктарынын коопсуздугун контролдоо системасы өркүндөтүүнү талап кылат.

3. Импорттук жана ички өндүрүштүн жасалма жана легалдуу эмес продукцияларын аныктоо жана жок кылуу куралдары жок.

4. Тамак-аш азыктарынын коопсуздугун башкаруунун эл аралык стандарттары боюнча билими бар квалификациялуу кадрлар жетишпейт.

2.5. АКЖТнын маселелерин башкаруу көйгөйлөрү:

1. Кыргыз Республикасында ТКны башкарууну жакшыртууга багытталган АКЖТнын маселелерин жөнгө салуучу “Азык-түлүк коопсуздугу жөнүндө” Кыргыз Республикасынын Мыйзамын өркүндөтүү, мониторинг жана баалоо системасынын натыйжалуулугун жогорулатуу үчүн АКга мониторинг жүргүзүү жана индикаторлору жөнүндө жобого өзгөртүүлөрдү киргизүү зарыл. АКны баалоо индикаторлорунун азыркы колдонулуп жаткан системасы АКЖТда фактылык кырдаалды толук чагылдырбайт.

2. АКны камсыздоо секторлор аралык милдет болуп саналат, аны чечүүдө ден-соолук жана сапаттуу тамактануу маселелерин, азык-түлүктүн жеткиликтүүлүгүн камсыздоого байланышкан аярлуу катмарларды социалдык колдоо маселелерин, тамак-аш азыктарынын коопсуздугун, ички рынок үчүн айыл чарба өндүрүшүнүн жетиштүүлүгүн

жана туруктуулугун камсыздоо, ошондой эле Азык-түлүк коопсуздугунун программасын өз убагында жана толук каржылоо маселелерин түз же кыйыр чечүүчү улуттук жана жергиликтүү деңгээлдеги бардык бийлик органдары катышууга тийиш.

3. АКЖТнын маселелерин чечүү мамлекеттик бийлик органдарынын, жергиликтүү жана региондук деңгээлдеги бардык кызыкдар тараптардын натыйжалуу өз ара аракеттенүүсүн, алардын ишин, донордук долбоорлорду жана өнүктүрүү программаларын, жарандык коомду кошкондо, координациялоонун жана интеграциялоонун жогорку деңгээлин талап кылат.

4. Кыргызстандын ЕАЭБге мүчөлүгүнө, эл аралык келишимдерге байланышкан милдеттенмелерин, ошондой эле ЦУРга жетишүү боюнча милдеттенмелерин эске алуу зарыл. Кыргыз Республикасынын ЕАЭБге катышуусу азык-түлүк кризисинин мезгилинде АКЖТ үчүн тобокелдиктер деңгээлин келечекте төмөндөтүүгө тийиш. Ошондой эле ЕАЭБде кабыл алынган ченемдик актылардын алкагында ички азык-түлүк рыногун коргоо маанилүү.

5. Өлкөнүн калкынын бардык катмарларына багытталган маалыматтык-билим берүү ишинин жетишсиздиги, Кыргыз Республикасында АКЖТны камсыздоо боюнча иш-чаралардын натыйжалуулугун жогорулатуу үчүн зарыл илимий-изилдөө иштеринин жоктугу.

6.3. Облустук деңгээлде Азык-түлүк коопсуздугунун жана тамактануунун программасын иштеп чыгуу макети

Тапшырма: катышуучулар үчүн колдонмонун 50 бетиндеги АКЖТ камсыз кылууга 2021-жыл үчүн областык планын уланткыла.

1-Калктын керектөөсү үчүн азык-түлүктүн болушу жана калк үчүн азык-түлүктүн жеткиликтүүлүгүн камсыздоо

2-Калктын тамактануу статусун жакшыртуу

3-Тамак-аш азыктарынын коопсуздугун жогорулатуу

4-Азык-түлүк коопсуздугун башкаруунун, азык-түлүк коопсуздугунун жана тамактануунун программасына мониторинг жүргүзүүнүн жана баалоонун натыйжалуу системасын түзүү

“2021-жылга облустук деңгээлде АКЖТ программасы” плакаты

№	Милдет	Иш-чаралар/иш-аракеттер	Ишке ашыруу мөөнөтү	Күтүлүүчү натыйжалар	Жооптуулар	Бюджет	Контроль
1-багыт: Калктын керектөөсү үчүн азык-түлүктүн болушу							
1.1	Азык-түлүк коопсуздугунун (мындан ары – АК) базалык тамак-аш азыктарынын ички өндүрүшүнүн өсүшүнө дем берүү	Короодогу бакчаларды жасоо жана жашылча-жемиштерди өстүрүү. “Жашылча-жемиштерди өстүүү жана бакчаларды жасоо технологиясы” темасына калкты окутуу	2021-жылдын июну 2021-жылдын февралы	№ 1, № 2, № 3 мектептердин короолорунда бакчалар уюштурулду 100 адам окутулду (70 кыз-келин, 30 эркек)	РайОО ЖӨБ Мектеп директорлору	ЖӨБдүн бюджети Калк мектеп бүтүрүүчүлөрү Айыл тургундарынын вотсап тобу Мерсико БУУнун Дүйнөлүк азык-түлүк программасы (БУУ ДАП)	КРӨнүн облустагы БИӨнүн биринчи орун басары

2-багыт: Калк үчүн азык-түлүктүн жеткиликтүүлүгүн камсыз кылуу							
2.1	Жакыр үй-бүлөлөргө киреше таап оокат кылууга дем берүү	Иштебеген улуу курактагы калкты, атап айтканда кыз-келиндерди белгилүү бир кесипке кесиптик окутуу	2021-жылдын июлу	200 кыз-келин жана 100 эркек окутулду	ЖӨБ ОСОП БУУ ДАП	ЖӨБдүн бюджети ОСОП БУУ ДАП	КРӨнүн облустагы ЫӨнүн биринчи орун басары
		Иштебеген улуу курактагы калкка иш берүү (мисалы, аялдар үйдө топчу кадашат)		Калктын кирешеси көбөйүүдө	ЖӨБ Жумуш берүүчүлөр	Жумуш берүүчүлөр	КРӨнүн облустагы ЫӨнүн биринчи орун басары
3-багыт: Калктын тамактануу статусун жакшыртуу							
3.1	Ашыкча салмак жана семирүү, 2-типтеги кант диабетти, жүрөк жана кан тамыр оорулары сыяктуу тамактануу менен байланышкан инфекциялык (уулануу, мите	Калкты үй шартында жашылча-жемиштерди сактоо технологиясы жаатында окутуу	2021-жылдын февраль – марты	300 кыз-келин жана 200 эркек окутулду	ЖӨБ «Технолог» ОПБ	Мамбюджет ЖӨБ дүн бюджетти USAIDдин долбоору	КРӨнүн облустагы ЫӨнүн биринчи орун басары

	оорулары) жана инфекциялык эмес оорулардын Саламаттык сактоо министрлигинин алдын алуусу						
		Ашкана идиш-аяктарын жууш үчүн жуучу машиналарды орнотуу	2021-жылдын августу	Ашкана приборлору үчүн жуучу машиналар сатып алынды жана № 1 № 2 № 3 орто мектептерге орнотулду		ЖӨБдүн бюджети ата-энелер мектеп бүтүрүүчүлөрү Мерсико БУУ ДАП	КРӨнүн облустагы БИӨнүн биринчи орун басары
4-багыт. Тамак-аш азыктарынын коопсуздугун жогорулатуу							
4.1	Бүткүл өндүрүштүк-сатуу чынжыры боюнча	“Тамак-аш коопсуздугу” темасында окутуу	2021-жылдын марты	300 кыз-келин жана 200 эркек окутулду	ЦПЗиГСЭН РЦГСЭН	РЦГСЭН каражаттарынын эсебинен	КРӨнүн облустагы БИӨнүн биринчи

	тамак-аш азыктарынын коопсуздугун контролдоо инфратүзүмүн жакшыртуу (талаадан табакка чейин).	өткөрүү			ЖӨБ	ЖӨБдүн бюджетинин өсөбинен	орун басары
5-багыт. Азык-түлүк коопсуздугун башкаруунун, азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу программасына мониторинг жүргүзүүнүн жана баалоонун натыйжалуу системасын түзүү							
5.1	Азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу программасын ишке ашыруу боюнча региондук деңгээлде бийлик органдарынын иш-аракеттеринин натыйжалуулугун жогорулатуу	Программанын ишке ашырылышына мониторинг жүргүзүү жана баалоо	Квартал сайын	Мониторинг жүргүзүүгө отчет	ЖӨБ Обладминистрация	Мамбюджет	КРӨнүн облустагы БӨнүн биринчи орун басары

ТҮШҮНҮКТӨР ЖАНА АНЫКТАМАЛАР

1. **Анемия**, синоними - аз кандуулук - эритроциттердин санынын азайышы жана кандын көлөм бирдигинде гемоглобиндин болушунун азайышы менен мүнөздөлүүчү абал.
2. **Тамак-аш азыктарынын коопсуздугу** - бул жалпы кабыл алынган өлчөмдө колдонулган учурда тамак-аштын адам организминде уулуу, канцерогендик, мутагендик же башка жагымсыз таасирлеринин жоктугу; химиялык жана биологиялык булгоочу заттардын, ошондой эле ушул азык үчүн мүнөздүү болгон жана адамдардын ден-соолугуна коркунуч келтирүүчү табигый уулуу заттардын ченеми жана жөнгө салынуучу курамынын сакталышы (жол берилген эң жогорку концентрациясынын жоктугу же анын деңгээли менен чектөө) менен кепилденген.
3. **Зыяндуу тамак-аш** – бул организмге пайдалуу микроэлементтер түшпөй калганда, тамак-аш азыктарында «бош калориялар» болгондо жөнөкөй углеводдорду камтыган азыктарды колдонуу: алар кант, туз, тез даярдалуучу тамактар.
4. **Бойдун өспөй калышы** - өнөкөт чала тоют болуу, дүйнөдө 5 жашка чейинки 165 миллион бала боюнун өспөй калышынан жабыркайт.
5. **Толук баалуу тамак** - бул биздин организмди бардык зарыл болгон микро жана макроэлементтер зарыл болон жетиштүү өлчөмдө камсыз кылган толук баалуу тамактануу рациона.
6. **Ашыкча тамактануу** - бул адамдын тамак-аштан алган калориясы менен энергия сарптоосунун ортосундагы баланстын бузулушу.
7. **Дене массасынын индекси (ДМИ)** - бул ашыкча салмактын болушун же семирүүнү аныктоо үчүн бардык жерде колдонулуучу боюна карата салмагынын катышынын көрсөткүчү. Ал метр квадрат менен ($\text{кг}/\text{м}^2$) адамдын боюна бөлүнгөн килограмм менен анын дене массасы катары эсептелет . Улуу курактагыларда ДМИнин мааниси 25 же андан көп болсо ашыкча салмакты, ал эми ДМИ 30 же андан көп болсо семирүүнү билдирет.
8. **Арыктоо** - нормалдуу тамактануунун бузулушунан улам өтө алсыздык, жүдөө.
9. **Тамак-аш азыктарынын сапаты** - тамак-ашты демейдеги пайдалануу шарттарында адамдын тамак-ашка болгон муктаждыгын канааттандырууга жөндөмдүү тамак-аш азыктарынын мүнөздөмөлөрүнүн жыйындысы.
10. **Квинтиль тобу** - калктын 20%ын камтыган топ. Киреше боюнча биринчи квинтиль тобу - кирешеси эң төмөн калктын 20%ы, бешинчи квинтиль тобу - эң көп кирешелүү калктын 20%ы.
11. **Жетишсиз тамактануу** – бул организмге келген жана чыгымдалган азыктандыруучу заттарынын ортосундагы баланс бузулган, организмде аш болумдуу заттардын жетишсиздиги пайда болгон, энергетикалык тонустун төмөндөшүнө, ошондой эле суюктуктар менен ткандардын компоенттүү курамынын өзгөрүшүнө алып келген абал.

12. **Начар тамак-аш** - бул калориясы жогору, бирок башка жагдайда баалуулугу аз тамак-ашты мүнөздөгөн «Бош калориялуу» деген туюнтма. Термин ошондой эле «джанк фуд» (англисчеден junk food) же «начар тамак-аш» деген катары белгилүү.
13. **Инфекциялык эмес оорулар (ИЭО)** азыркы учурда дүйнөдө өлүмдүн негизги себеби болуп саналат; алар дүйнөдөгү 70% (40 миллион адам) өлүмдүн себеби болуп эсептелет. Бул эпидемиянын таралышына семирүүнүн таралуу масштабынын кеңейиши, балансташпаган тамак-аш рационун пайдалануунун өсүшү, ошондой эле бардык жерде начар тамактануунун таралышы шарт түзөт.
14. **Туура эмес** организмге калориялардын жана/же азыктандыруучу заттардын жетишсиз, ашыкча же балансташпай келишин билдирет.
15. **Тамак-аш азыктарын байытуу** - бул айрым азыктардын же калктын тамактануу рационунун азыктык баалуулугун сактоо же жакшыртуу максатында азыктарга каалагандай жетишпеген эссенциалдык тамак-аш заттарын жана минордук компоненттерди: витаминдерди, макро жана микроэлементтерди, тамак-аш булаларын, полинебайытылган май кислоталарын (ПБМК), фосфолипиддерди жана башка биологиялык активдүү заттарды кошуу.
16. **Байытылган (фортификацияланган) тамак-аш азыктары** – адегенде эле болгон же жетишсиз өлчөмдө болгон же өндүрүш (даярдоо) процессинде (стадиясында) жоголгон, оорулардын алдын алуу максатында киргизилген бир же бир нече зарыл болгон ингредиенттер (витаминдер, минералдар, белоктор, аминок жана май кислоталары) жана башка заттар кошулган тамак-аш азыктары.
17. **Тамак-аш азыктары** - табигый, иштетилген же кайра иштетилген түрдөгү жаныбарлардан, өсүмдүктөрдөн алынган, микробиологиялык, минералдык, жасалма же биотехнологиялык жолдор менен алынган азыктар, алар адамдардын тамак-ашка керектөөсүнө арналган.
18. **Туура тамактануу** - бул нормалдуу жашоо-турмуш үчүн зарыл болгон бардык компоненттердин жетиштүү көлөмүн камтыган тамактануу.
19. **Жетиштүү тамактанууга укук** - бул ар бир адамдын - эркек, аял жана баланын - өз алдынча же башкалар менен бирге, ар дайым жетиштүү тамактанууга физикалык жана экономикалык мүмкүнчүлүгү же аны алуу үчүн каражатынын болушу.
20. **Азык-түлүк коопсуздугу** - бул өлкөнүн бардык калкынын ар дайым азык-түлүктүн негизги түрлөрүн керектөөнүн белгиленген физикалык ченемдерине ылайык коопсуз тамак-ашка жетүүгө физикалык жана экономикалык мүмкүнчүлүктөргө ээ болушу.
21. **Жашоо минимумунун азык-түлүк бөлүгү** - ден-соолукту сактоо жана жашоо-тиричиликти камсыз кылуу үчүн зарыл болгон, бир адамга энергетикалык баалуулугу күнүнө 2100 ккал болгон тамак-аш азыктарынын минималдуу топтому, ал жашоо минимумунун чондугунун 65%ын түзөт.

22. **Оорулардын алдын алуу** - оорулардын пайда болуу жана жайылуу ыктымалдыктарын алдын алууга же азайтууга же алардын өтүшүн токтотууга, рецидивди жана күчөп кетүүнү болтурбоого багытталган иш-чаралар.
23. **Санитардык-эпидемиологиялык талаптар** - адамдын жашоо чөйрөсүндөгү факторлордун ал үчүн коопсуздук критерийлери, адамдын ченемдик укуктук актыларда белгиленген турмуш-тиричилиги үчүн жагымдуу шарттарды камсыз кылуу боюнча санитардык-гигиеналык жана эпидемияга каршы талаптар.
24. **Тамак-аш коопсуздугун менеджмент системасы** - керектелген тамак-аштын коопсуздугун камсыз кылган өндүрүштөгү иш-чаралардын комплекси.
25. **Калктын социалдык жактан аялуу катмары** - жакырчылыктын чегинен төмөн жашаган калк.
26. **Трангендүү май кислоталары (ТМК)** - транс-конфигурацияда болгон, башкача айтканда «углерод-углерод» кош байланышынын түрдүү тараптары боюнча углеводородду алмаштыруучулардын жайгашуусу бар каныкпаган майлардын түрлөрү.
27. **Жасалма тамак-аш** - атайылап өзгөртүлгөн касиеттери бар (жасалма) жана (же) жашыруун касиеттери жана сапаты бар тамак-аш азыктары, алар жөнүндө маалыматтар атайылап толук эмес же туура эмес болуп эсептелет.
28. **Азык-түлүктүн физикалык жеткиликтүүлүгү** (сунуш боюнча камсыздалгандык) азык-түлүктүн болушун жана бүткүл өлкө боюнча калкты туруктуу азык-түлүк менен камсыз кылуу үчүн азык-түлүк базарларынын туруктуу иштей турган инфратүзүмүн карайт (чекене жана дүң соода, товардык кыймыл, логистика жана азык-түлүк агымын башкаруу; аймактар аралык жана мамлекеттер аралык мамилелерди өнүктүрүү, мамлекеттик запастар).
29. **Азык-түлүктүн экономикалык жеткиликтүүлүгү** (суроо-талап боюнча камсыздалгандык) мамлекет тарабынан белгиленген ченемдерден кем эмес көлөмдө жана ассортиментте жана балансташкан тамактанууну камсыз кылуучу тамак-аш азыктарын керектөө үчүн калкта ресурстардын болушун карайт (киреше алууну колдоо, баалардын деңгээлин контролдоо, жеке көмөкчү чарбалардын эсебинен калктын азык-түлүк менен өзүн өзү камсыздоо мүмкүнчүлүгү).

ПРЕ-ТЕСТ жана ПОСТ-ТЕСТ

1. Миң жылдыктын өнүгүү максаттары концепциянын алкагында иш-аракетте болот

- А) туруктуу өнүгүү
- Б) нөлдүк өсүш
- В) глобалдык катастрофа

2. COVID -19 пандемиясы

учурунда тамактануу боюнча ДССУнун сунуштамаларына төмөнкүлөр кирет:

- А) бекер тамак-ашка жеткиликтүүлүк
- Б) чала фабрикаттарды / консервантанган азыктарды колдонуу
- В) тамак-аш даярдоодо коопсуздук эрежелеринин сакталышы

3. Азыркы учурда Кыргыз Республикасынын Азык-түлүк коопсуздугу жана тамактануу программасы кайсы жылдарга бекитилген?

- А) 2015-2017-жылдарга
- Б) 2015-2030-жылдарга
- В) 2019-2023-жылдарга

4. Азык-түлүктүн жеткиликтүүлүгүн жакшыртуу боюнча иш аракеттерди атагыла:

- А) диетологиялык тарбиялоо, санитардык агартуу, ичүүчү суу менен камсыздоо.
- Б) кирешелерди түзүү, жумуш орундарын түзүү, азыктарды акысыз таратуу.
- В) жашылча-жемиш өстүрүү, өсүмдүктөрдүн сортторун жакшыртуу, тамак-аш азыктарын байытуу.

5. Азык-түлүк коопсуздугу жана жакшы тамактануу индикаторун атагыла:

- А) дене массасынын тартыштык пайызы, А витамининин жетишсиздиги, ымыркайлардын өлүмү, дене массасынын төмөн индекси бар энелердин пайызы, бойдун жакшы өспөшүнүн пайызы.
- Б) жер-жемиштердин жана жашылчалардын дүң жыйымы, жумуш орундарынын жеткиликтүүлүгү, мамлекеттеги туруктуу абал.
- В) чыр-чатактуу кырдаалдар, тамак-аш азыктарынын коопсузду

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 (эртең 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 грамдан аз) йоддолгон туз керектесенер 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 грамдан 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.
- Иммунодук 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.