

УДК 614.256.5–057.87:614.79(572.023)

Т.С. ХАЙДАРОВА, А.Э. ИГЛИКОВА, А. ТИЛЕУОВА

Казахский медицинский университет непрерывного образования МЗСР РК, г. Алматы

## РОЛЬ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ О ПРИНЦИПАХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ



Хайдарова Т.С.

Недостаточный уровень знаний преподавателей сельских школ в вопросах здорового питания существенно затрудняет привитие в рамках школ здоровьесберегающих технологий. Поэтому необходимо наладить связь с педагогами сельских школ по проведению санитарно-просветительной, образовательной работ и развивать их взаимодействие с медицинскими организациями.

**Целью исследования** явилось изучение знаний и навыков преподавателей сельских школ области здорового питания.

**Материал и методы.** В работе использован метод социологического исследования и оценки основных поведенческих факторов риска, связанных с питанием. В анкете 30 вопросов, составленных в закрытой форме, т.е. ответы указаны в подпунктах анкеты. В опросе приняли участие 120 преподавателей сельских школ Алматинской области. Выборка формировалась методом простого случайного отбора.

**Результаты и обсуждение.** Среди преподавателей сельских школ по признаку пола преобладали женщины – 92,0% (110 человек), мужчин оказалось всего – 8,0% (10 человек).

У 90,0% опрошенных более 3-х детей, при этом 98,0% – полные семьи. С высшим образованием женщин 95,8%, мужчин 4,2%.

**Режим питания.** Завтракают утром дома 40,8%, почти 60,0% опрошенных соблюдают график питания и регулярно 3 раза в день принимают пищу. Чрезмерное потребление сахара и соли. Опрос показал, что кроме потребления чая с сахаром, сладкие напитки пьют 19,0% и часто потребляют конфеты (более 3-х раз в неделю) 37,5% преподавателей. Досаливают готовую пищу 62,5%. Часто едят чипсы 45,5% (более 3-х раз в неделю).

Мясо баранины и говядины было ежедневным в рационе питания у 98,0% опрошенных лиц. Редко едят рыбу (всего 1 раз в месяц) 8,3%.

Едят не каждый день овощи и фрукты (а потребляют только 2-3 раза в неделю) 33,3% преподавателей.

Сыр, творог едят редко, всего 2-3 раза в неделю 12,5%, остальные не ответили на данный вопрос.

Знания о необходимости потребления воды – 37,5% ответили, что надо потреблять 2 литра воды, остальные ответили, что не знают.

Знания преподавателей о принципах здорового питания – 75,5% ответили, что знают принципы здорового питания, 91,5% – что надо соблюдать режим и график питания, не знают о пользе овощей и фруктов 65,0% опрошенных. Источники информационного обеспечения о здоровом питании. Только 16,8% опрошенных преподавателей отметили, что беседы о здоровом питании получали от врачей.

Чувствуют себя здоровыми 77,0%, имеют хронические заболевания 23,0% опрошенных преподавателей.

В статье рассмотрены вопросы здорового питания, касающиеся преподавателей сельских школ Алматинской области.

**Вывод.** Правильное отношение к рациональному питанию среди преподавателей, как фактору формирования здорового образа жизни, зависит от степени их информированности и мотивации.

**Ключевые слова:** здоровое питание, преподаватели сельских школ.

**Для ссылки:** Хайдарова Т.С., Игликова А.Э., Тилеуова А. Роль знаний и навыков преподавателей старших классов сельских школ о принципах здорового питания в реализации здоровьесберегающих образовательных технологий // Журн. Медицина. – 2015. – №5 (155). – С. 2-6

**В** современных социально-экономических условиях здоровье подрастающего поколения характеризуется ростом распространенности функциональных отклонений и хронических заболеваний [1-10].

Из общего числа факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье подростков, приоритетными являются

нарушение правил питания [11, 12, 13]. Этиопатогенетическая роль питания, как фактора риска, в современных условиях определяет характер развития алиментарнозависимых патологий у детей и подростков, к числу которых относят анемии, йододефицитные состояния, заболевания желудочно-кишечного тракта и др. Следовательно, опти-

**Контакты:** Хайдарова Тогжан Сафыржановна, профессор кафедры общественного здравоохранения, медицинского права и организации фармации КазМУНО, г. Алматы, e-mail: tkhaidarova@mail.ru

**Contact:** Togzhan Safyrzhanovna Khaidarova, Professor of public healthcare, medical law and pharmacy organization department, Kazakh Medical University of Continuing Education, Almaty c., e-mail: tkhaidarova@mail.ru

мальное питание в детском и подростковом возрасте будет способствовать профилактике заболеваний, правильно-му физическому и нервно-психическому развитию и в дальнейшем увеличивать адаптационные возможности организма.

Учитывая то, что дети проводят большую часть времени в школе, школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников навыки и стереотипы в данном вопросе. В школах существуют более эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию, чем где-либо еще. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Поэтому очень важно в этот период формировать у детей культуру здоровья и культуру питания. На наш взгляд, основную роль при этом должны играть преподаватели, поэтому вызывает определенный интерес выяснение знаний и пищевых привычек со стороны самих педагогов, особенно сельских школ.

Проведенный нами обзор научной литературы выявил, что в Казахстане недостаточно работ по исследованию поведенческих пищевых привычек преподавателей сельских школ, нет исследований по взаимодействию между образовательными и медицинскими организациями, учитывающих новые проблемы в области здорового образа жизни, рационального питания.

Цель исследования – изучение знаний и навыков преподавателей сельских школ в области здорового питания, проведение работы по взаимодействию образовательных и медицинских организаций, разработка профилактических рекомендаций для внедрения здоровьесберегающих технологий и принципов рационального питания среди преподавателей сельских школ.

#### **Задачи исследования:**

1. Разработать продуктивные компоненты на основе анализа данных обзора научных исследований по реализации принципов здорового питания;
2. Провести социологическое исследование и анализ показателей по знаниям и характеру питания преподавателей сельских школ.
3. Разработать практические рекомендации по взаимодействию образовательных и медицинских организаций для повышения знаний преподавателей по здоровому питанию.

#### **Материал и методы**

В работе использован метод социологического исследования и оценки основных поведенческих факторов риска, связанных с питанием. Анкета содержит вопросы, касающиеся режима и характера питания, потребления различных продуктов: соли, сахара, воды, алкоголя; табакокурения, физической активности. В анкете 30 вопросов, составленных в закрытой форме, т.е. ответы указаны в подпунктах анкеты. В опросе приняли участие 120 преподавателей сельских школ Алматинской области.

Выборка формировалась методом простого случайного отбора.

#### **Результаты**

Среди преподавателей сельских школ по признаку пола

преобладали женщины – 92,0% (110 человек), мужчин – 8,0% (10 человек).

У 90,0% опрошенных более 3-х детей, при этом 98,0% – полные семьи. С высшим образованием женщин – 95,8%, мужчин – 4,2%.

У 47,0% женщин объем талии был до 80 см, больше 80 см – у 53,0%. У всех опрошенных мужчин талия оказалась меньше 94 см.

*Анализ ИМТ.* При анализе лиц с ИМТ менее 18,5 не обнаружено, нормальным ИМТ (от 18,5-24,9) оказался у 50,0%, с ИМТ более 25 и до 29,9 было 29,2% опрошенных лиц, и ИМТ более 30 оказался у 21,0%. Таким образом, ИМТ более нормы (свыше 25,0) оказался у 53,0% опрошенных.

*Режим питания.* Завтракают утром дома 40,8%, почти 60,0% опрошенных соблюдают график питания и регулярно 3 раза в день принимают пищу.

*Чрезмерное потребление сахара и соли.* Опрос показал, что кроме потребления чая с сахаром сладкие напитки пьют 19,0% и часто потребляют конфеты (более 3-х раз в неделю) 37,5% преподавателей. Досаливают готовую пищу 62,5%. Часто едят чипсы 45,5% (более 3-х раз в неделю).

*Потребление красного мяса.* Мясо баранины и говядины было ежедневным в рационе питания у 98,0% опрошенных лиц. Редко едят рыбу (всего 1 раз в месяц) 8,3%.

*Потребление овощей и фруктов.* Едят не каждый день овощи и фрукты (а потребляют только 2-3 раза в неделю) 33,3% преподавателей.

Сыр, творог едят редко – всего 2-3 раза в неделю 12,5%, остальные не ответили на данный вопрос.

*Знания о необходимости потребления воды* – 37,5% ответили, что надо потреблять 2 литра воды, остальные ответили, что не знают.

*Знания преподавателей о принципах здорового питания* – 75,5% ответили, что знают принципы здорового питания, 91,5% – что надо соблюдать режим и график питания, не знают о пользе овощей и фруктов 65,0% опрошенных.

*Источники информационного обеспечения о здоровом питании.* Только 16,8% опрошенных преподавателей отметили, что беседы о здоровом питании получали от врачей.

*Самооценка здоровья.* Чувствуют себя здоровыми 77,0%, имеют хронические заболевания 23,0% опрошенных преподавателей.

#### **Обсуждение**

Проведенное нами исследование подтвердило, что преподаватели сельских школ мало информированы о принципах здорового питания и поэтому пищевые привычки и навыки не соответствуют современным принципам здорового питания. Так, почти все опрошенные (98,0%) едят ежедневно мясо (преимущественно баранину), в котором много животного жира, при этом мало потребляют мясо рыбы, птицы. По данным ВОЗ принципы здорового питания предусматривают снижение потребления животного жира в ежедневном рационе питания [19, 20]. Потребление овощей и фруктов, несмотря на то, что исследовались жители сельских регионов, которым более доступны овощи и фрукты, опрос показал, что только 33,0% едят овощи и фрукты 2-3 раза в неделю, что расценивается как низкий уровень и не соответствует рекомендациям ВОЗ потреблять ежедневно не менее 400 граммов [20]. Многие не со-

блюдают питьевой режим и не знают сколько необходимо ежедневно употреблять воды. В питании преподавателей выяснились и другие отрицательные привычки – досоливание готовой пищи, потребление сладких напитков, нарушение режима питания, многие пропускают завтрак. В результате более половины сельских преподавателей имеют избыточную массу тела, а по данным многих исследований ясно, что с ожирением связаны заболевания, определяющие структуру инвалидизации и смертности взрослого населения, такие как кардиоваскулярные риски, сахарный диабет 2 типа.

По опыту различных стран и согласно данным международных исследований, активные и системные вмешательства в образ жизни людей позволяют получить следующий положительный эффект в сохранении и укреплении их здоровья:

- снижение потребления алкоголя в опасных для здоровья дозах на 10% сокращает смертность среди мужчин на 20% и смертность от несчастных случаев на 5%;

- увеличение потребления овощей и фруктов в среднем до 400 г в день может снизить риск смертности от ишемической болезни сердца на 20%, от инсульта – на 25%, от злокачественных новообразований – на 20%;

- снижение уровня холестерина на 1% сможет снизить смертность от ишемической болезни сердца на 2-4%.

## Выводы

1. Характер питания и пищевые привычки преподавателей сельских школ можно охарактеризовать как не соответствующее принципам здорового питания, а уровень знаний низким.

2. Сформированная «углеводно-жировая» модель питания среди преподавателей школ способствует росту ожирения и избытка массы тела. Так, по данным опроса среди преподавателей 53,0% имеют избыточную массу тела.

3. В школах мало проводится бесед по принципам здорового питания, нет взаимодействия врачей территориальных поликлиник и школ по вопросам рационального питания.

4. Недостаточный уровень знаний преподавателей сельских школ в вопросах здорового питания существенно затрудняет привитие в рамках школ здоровые сберегающих технологий, поэтому необходимо в первую очередь наладить санитарно-просветительную и образовательную работу с педагогами сельских школ.

**Практические рекомендации.** В соответствии с современными направлениями охраны здоровья учащихся необходимо одновременное осуществление в общеобразовательных школах следующих направлений: должна быть сформирована Школьная политика в области укрепления здоровья с акцентом на здоровое питание. В данном документе необходимо подчеркнуть роль преподавателей, в связи с тем, что дети и подростки проводят значительную часть своей жизни в школе, окружающая их в школах среда является идеальной средой для приобретения знаний и навыков в отношении здорового образа жизни и принципов здорового питания. Являясь примером для подражания, учитель может оказывать длительное воздействие на образ жизни учащихся, поэтому в первую очередь необходимо повышение уровня информированности, знаний и навыков у преподавателей сельских школ.

Необходимо создать постоянное проведение санитарного просвещения на основе привития здоровых навыков в школах как среди преподавателей, так и среди учеников. Услуги по охране здоровья и обеспечению полноценного питания в школе следует поддерживать и осуществлять на основе эффективного партнерства между учителями и медиками, на основе повышения информирования учителей и учащихся и их непосредственного участия в процессе реализации здоровьесберегающих образовательных технологий.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Государственная программа развития здравоохранения «Саламатты Қазақстан» 2011-2015 гг. www.primeminister.kz

- 2 Социальный взгляд на отношение подростков к собственному здоровью: Докл. [Общероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Современные исследования социальных проблем», Красноярск, март, 2011] / Рахимова А.Л., Галактионова М.Ю. // Соврем. исслед. соц. пробл. – 2011. – №1. – С. 219–221

- 3 Бермагамбетова С.К. Фактическое питание взрослого и детского населения Актюбинской области Республики Казахстан / Бермагамбетова С.К., Каримов Т.К., Тусупкалиев Б.Т., Зиналиева А.Н. // Вопр. питания. – 2013. – Т. 82, №2. – С. 58–61

- 4 Шакиева Р.А., Джубаниязова Г.Б., Сахиева С.С. Ежедневное назначение препаратов железа: эффективный метод профилактики и лечения железодефицитных состояний // Методические рекомендации – Алматы, 2001

- 5 Чернигов В.В. Мониторинг модернизации организации питания детей в общеобразовательных учреждениях / Чернигов В.В., Кучма В.Р. // Здоровье населения и среда обитания. – 2012. – № 8. – С. 7–10. Рус.; рез. англ.– ISSN 2219-5238.– RU

- 6 Романова М.М. Особенности фактического питания и пищевого статуса разных групп населения, в том числе детского, по данным посещений центров здоровья / Романова М.М., Погожева А.В., Гладышева Е.С., Веденина Г.Д. // Вопр. дет. диетол. – 2013. – Т.11, №1. – С. 15–18

- 7 Роль регуляции пищевого поведения в предупреждении и коррекции ожирения у детей / Ходулева Ю.Н., Никитина И.Л. // Бюл. ФЦСКЭ.– 2013, № 3.– С. 47–54.– Рус.; рез. англ.– ISSN 2078-8150.– R

- 8 Тапешкина Н.В. Организация школьного питания в современных условиях: проблемы и пути решения / Тапешкина Н.В., Клишина М.Н. // Сиб. мед. ж. [ЭИ] (Иркутск). – 2013. – № 7. – С. 113-117

- 9 Безруких М.М. Формирование основ культуры питания у детей и подростков – методические аспекты / Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. // Вопр. дет. диетол. – 2013. – Т.11, №2. – С. 44–47

- 10 Безруких М.М. Организация школьного питания в современных условиях: проблемы и пути решения / Безруких М.М., Клишина М.Н. // Сиб. мед. ж. (Иркутск). – 2013. – №7. – С. 113-117

- 11 Красноперова О.И. Факторы, способствующие формированию ожирения у детей и подростков / Красноперова О.И., Смирнова Е.Н., Чистоусова Г.В., Батурин В.И., Торо-

пова Е.А. // Ожирение и метаболизм [ЭИ]. – 2013. – №1. – С. 18-21

12 Степанов Е.Г. О результатах мероприятий по совершенствованию питания в общеобразовательных учреждениях городского округа города Уфы Республики Башкортостан / Степанов Е.Г., Ахметшина Р.А., Байкина И.М., Зулькарнаев Т.Р., Поварго Е.А., Зулькарнаева А.Т. // Здоровье населения и среда обитания. – 2013. – № 8. – С. 17–19

13 Venter C. The development of childhood dietary preferences and their implications for later adult health / Venter C., Harris G. // Nutr. Bull. – 2009. – Vol. 34, N.4. – P. 391–394. Англ. ISSN 1471-9827.– GB.

14 Романова М.М. Особенности фактического питания и пищевого статуса разных групп населения, в том числе детского, по данным посещений центров здоровья / Романова М.М., Погожева А.В., Гладышева Е.С., Веденина Г.Д. // Вопр. дет. диетол. – 2013. – Т. 11, №1. – С. 15–18

15 Протоколы профилактической деятельности /Алгоритмы действий медицинских работников первичной медико-санитарной помощи по пропаганде здорового образа жизни, профилактике факторов риска основных социально значимых заболеваний. – Астана-Алматы, 2011

16 ЮНИСЕФ, Агентство по статистике РК. Мульти-кластерное исследование. MICS-Kazakhstan, 2011. www.unicef.kz

17 Crawford C. Human food choice and nutritional interventions / Crawford C., Chadwick P.M., Ly L. // Nutr. Bull. – 2013. – Vol. 38, N1. – P. 36–42. Англ. ISSN 1471-9827.– GB.

18 ВОЗ План действий в области пищевых продуктов и питания для Европейского региона ВОЗ на 2007–2012 гг. Европейское региональное бюро ВОЗ Scherfigsvej 8. DK-2100 – Copenhagen Denmark, 2008. – 30 p. www.euro.who.int

19 Курс на оздоровление. Европейская стратегия профилактики и борьбы с неинфекционными заболеваниями. – Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006 ([http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0010/76528/E89306R.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0010/76528/E89306R.pdf)).

20 Европейская хартия по борьбе с ожирением. – Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006 ([http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0005/87467/E89567R.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0005/87467/E89567R.pdf)).

#### Т Ұ Ж Ы Р Ы М

**Т.С. ХАЙДАРОВА, А.Э. ИГЛИКОВА, А. ТИЛЕУОВА**

*Қазақ медициналық үздіксіз білім беру университеті» АҚ, Алматы қ., Қазақстан*

#### **ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ БІЛІМ БЕРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ЖҮЗЕГЕ АСЫРУДА ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ ҚАҒИДАТТАРЫ ТУРАЛЫ АУЫЛ МЕКТЕПТЕРІ ЖОҒАРЫ СЫНЫП ОҚЫТУШЫЛАРЫНЫҢ БІЛІМІ МЕН DAҒДЫЛАРЫНЫҢ РОЛІ**

Дұрыс тамақтану мәселелеріне қатысты ауылдық мектеп мұғалімдерінің білім деңгейінің жеткіліксіздігі, мектеп аясында денсаулықты сақтау технологияларын енгізуді едәуір күрделендіреді. Сондықтан ауыл мектептерінің педагогтарымен санитарлық-ағарту, оқыту жұмыстарын жүргізу бойынша байланыс орнату және медициналық ұйымдармен әрекеттестікті дамыту қажет.

Мақалада Алматы облысының ауылдық мектеп оқытушыларына қатысты дұрыс тамақтану мәселелері қарастырылған. Мұғалімдер арасында тиімді тамақтануға деген дұрыс

қеққарас, салауатты өмір салтын қалыптастыру факторы ретінде олардың хабардарлығы және мотивациясы дәрежесіне байланысты.

**Зерттеу мақсаты.** Ауыл мектептеріндегі мұғалімдердің дұрыс тамақтануға қатысты білімдері мен дағдыларын зерттеу болып табылады.

**Материал және әдістері.** Жұмыста тамақтануға байланысты қатерлердің жүріс-тұрысқа қатысты негізгі факторларын социологиялық зерттеу және бағалау әдісі пайдаланылған. Сауалнамада жабық түрде құрылған, яғни жауаптары сауалнаманың тармақшасында көрсетілген 30 сұрақ бар. Сауал салуға Алматы облысындағы ауыл мектептерінің 120 мұғалімі қатысты. Таңдау жай кездейсоқ іріктеу әдісімен жасалды.

**Нәтижелері және талқылауы.** Ауыл мектептерінің мұғалімдері арасында жыныстық белгісі бойынша әйелдер басым болды – 92,0% (110 адам), еркектердің барлығы небары – 8,0% (10 адам).

Сауал салынғандардың 90,0%-ында – 3 баладан артық. Оның ішінде 98,0% – толық отбасы. Жоғары білімді әйелдер – 95,8%, еркектер – 4,2%.

Тамақтану режимі. Таңғы асты үйде ішетіндер – 40,8%, сауал салынғандардың 60,0%-ы тамақтану кестесін сақтайды және күніне 3 рет тұрақты түрде тамақтанады. Сауал салу қант қосылған шайдан басқа тәтті сусындарды ішетін (19,0%) және көмпитті жиі тұтынатын (аптасына 3 реттен көп) мұғалімдердің 37,5% екенін көрсетті. Дайын тамаққа тұз қосатындар – 62,5%. Чипсілерді жиі жейтіндер – 45,5% (аптасына 3 реттен көп).

Қой еті мен сиыр еті сауал салынған адамдардың 98,0%-ының күнделікті тамақ рационынан табылды. Балықты жеу сирек – 8,3% (айына 1 рет қана).

Мұғалімдердің 33,3%-ы көкөніс пен жемісті күнде жемейді (аптасына 2-3 рет қана тұтынады).

Ірімшік, сүзбе жейтіндер сирек – 12,5% (аптасына небары 2-3 рет қана), қалғандары бұл сұраққа жауап бермеді.

Су тұтыну қажеттілігі туралы білу – мұғалімдердің 37,5%-ы 2 литр су тұтыну қажет деп жауап берді, қалғандары білмейтіндіктерін айтты.

Дұрыс тамақтану қағидаты туралы білу – мұғалімдердің 75,5%-ы дұрыс тамақтану қағидаттарын білетіндіктерін айтты, 91,5%-ы тамақтану режимі мен кестесін сақтау керектігін айтты. Сауал салынғандардың 65,0%-ы көкөніс пен жемістің пайдасы туралы білмейді.

Сауал салынған мұғалімдердің 16,8%-ы ғана дұрыс тамақтану туралы әңгімені дәрігерлерден естігенін атап көрсетті.

Өзін денім сау деп есептейтіндер – 77,0%, сауал салынған мұғалімдердің 23,0%-ының созылмалы аурулары бар.

**Қорытынды.** Сондықтан ауыл мектептерінің педагогтарымен санитарлық-ағарту, оқыту жұмыстарын жүргізу бойынша байланыс орнату және медициналық ұйымдармен әрекеттестікті дамыту қажет.

**Негізгі сөздер:** дұрыс тамақтану, ауылдық мектеп мұғалімдері.

#### SUMMARY

**T.S. KHAIDAROVA, A.E. IGLIKOVA, A. TILEUOVA**

*Kazakh Medical University Continuing Education, Ministry of Health of the Republic of Kazakhstan, Almaty c.*

#### **ROLE OF AWARENESS AND SKILLS OF RURAL HIGH SCHOOL TEACHERS ON HEALTHY NUTRITION PRINCIPLES IN IMPLEMENTATION OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES**

Low awareness of rural school teachers on healthy nutrition hampers implementation of health saving technologies at schools very much. Thus, it is necessary to communicate with rural school teachers, educate them on sanitary and training issues, and develop their interaction with healthcare institutions.

The article deals with awareness of rural school teachers of Almaty Region on healthy nutrition issues. Their respectful attitude to efficient nutrition as a basis of establishment of healthy lifestyle depends on how much they are aware and motivated.

**Goal of research** is to study the healthy nutrition awareness and skills of rural school teachers.

**Material and methods.** This research used sociological research and estimation of main behavioral risks related to nutrition. The questionnaire consists of 30 close-end questions, i.e. replies are indicated in sub-items of the questionnaire. The questioning was performed among 120 rural school teachers of Almaty Region. The sampling was performed by simple random selection.

**Results and discussion.** Among rural teachers, women prevail, they account for 92.0% (110 people), while men account for only 8.0% (10 people).

90.0% of respondents have over 3 children, that said, 98.0% have full families. 95.8% of women and 4.2% of men have higher education.

40.8% of respondents have breakfast at home, and almost 60.0% of them keep dietary regime, and have 3 meals a day regularly.

The questioning showed that besides tea and sugar, sweetened drinks (19.0%) and candies are frequently consumed (more than three times a week) by 37.5% of teachers. Additional salt is added to ready food by 62.5% of respondents. 45.5% of respondents eat potato chips frequently (more than three times a week).

Mutton and beef is a daily food of 98.0% of respondents. Fish is eaten infrequently (only once a month) by 8.3%.

33.3% of teachers do not eat fruits and vegetables every day (only two to three times a week).

Cheese and curds are eaten infrequently, only two to three times a week, by 12.5% of respondents, and the others provided no reply to this question.

37.5% of respondents replied that they knew that 2 liters of water must be drunk, and the other replied that they were not aware of it.

Teachers' awareness of health nutrition principles. 75.5% replied that they were aware of health nutrition principles, and 91.5% replied that it is necessary to keep dietary regime and schedule, and 65.0% of respondents stated that they were not aware of usefulness of fruits and vegetables.

Only 16.8% of respondents noted that they were informed by physicians about healthy nutrition.

77.0% of respondents felt healthy, and 23.0 % of the teachers questioned had some or other chronic diseases.

**Conclusion.** Their respectful attitude to efficient nutrition as a basis of establishment of healthy lifestyle depends on how much they are aware and motivated.

**Key words:** *healthy nutrition, rural school teachers.*

Статья поступила в редакцию 29.04.2015 г.