

Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон

ҚАРОР

Дар бораи Барномаи пешгирии фарбеҳӣ ва ташаккули ғизои солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2019-2024

Мутобиқи [моддаи 17](#) Қонуни конститутсиони Ҷумҳурии Тоҷикистон "Дар бораи Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон" Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон қарор мекунад:

1. Барномаи пешгирии фарбеҳӣ ва ташаккули ғизои солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2019-2024 ва Нақшаи чорабиниҳои Барномаи пешгирии фарбеҳӣ ва ташаккули ғизои солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2019-2024 тасдиқ карда шаванд ([замимаҳои 1 ва 2](#)).

2. Иҷрои Барномаи пешгирии фарбеҳӣ ва ташаккули ғизои солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2019-2024 дар доираи маблағҳои пешбининамудаи буҷети давлатӣ, инчунин ҷалби маблағҳои сармоягузори (гранти) ташкилотҳои дохилию хориҷӣ ва дигар сарчашмаҳои, ки қонунгузорӣ манъ накардааст, амалӣ карда шавад.

3. Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, вазоратҳои рушди иқтисод ва савдо, молия, кишоварзӣ ва Кумитаи давлатии сармоягузорӣ ва идораи амволи давлатии Ҷумҳурии Тоҷикистон, мақомоти иҷроияи ҳокимияти давлатии Вилояти Мухтори Кӯҳистони Бадахшон, вилоятҳо, шаҳри Душанбе ва шаҳру ноҳияҳо бо мақсади иҷрои барномаи мазкур, ҷиҳати ҷалби сармояи ватанию хориҷӣ тадбирҳои зарурӣ андешанд.

4. Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон ҳар сол ба Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон оид ба чараҳои амалишавии Барномаи пешгирии фарбеҳӣ ва ташаккули ғизои солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2019-2024 ҳисобот пешниҳод намояд.

Раиси

Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон

Эмомалӣ Раҳмон

аз 2 октябри соли 2019 № 463

ш. Душанбе

Замимаи 1

Бо [қарори](#) Ҳукумати

Ҷумҳурии Тоҷикистон

аз 2 октябри соли 2019, № 463

тасдиқ шудааст

Барномаи пешгирии фарбеҳӣ ва ташаккули ғизои солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2019-2024

1. МУҚАРРАРОТИ УМУМӢ

1. Барномаи пешгирии фарбеҳӣ ва ташаккули ғизои солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2019-2024 (минбаъд - Барнома) бо мақсади нигоҳдошти солимии аҳоли тавассути тарғиби ғизои солим, пешгирии фарбеҳӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим таҳия гардидааст.

2. Дар Барнома мафҳумҳои асосии зерин истифода мешаванд:

- вазни зиёди бадан - ҳолати аз меъёр зиёд будани чарббандии ҷисм буда, тавассути муайян намудани индекси вазни бадан (кг/қад дар м²) муайян карда мешавад. Нишондоди индекси вазни бадан аз 25-30 фоиз ҳамчун вазни зиёди бадан баҳо дода мешавад;

- ғизои солим - қараёнҳои алоқамандии ҳамаи моддаҳои ғизоӣ бо дар назар доштани миқдор, сифат ва омили дар ҷисм ҳосилнашаванда мебошад, ки талаботи физиологии организмро вобаста аз ҷинс, синну сол, фаъолияти меҳнатӣ ва ғайра қонеъ мегардонад;

- инсулинустворӣ - вайроншавии истифодаи глюкоза дар мушакҳои устухонбанд, бофтаҳои чарбӣ ва ҷигар мебошад, ки дар онҳо тағйироти патофизиологӣ ба хусусияти таъсиррасонии инсулин алоқаманд аст;

- меъёрҳои физиологии истеъмоли моддаҳои ғизоӣ ва неруимиқдори моддаҳои ғизоии илман асоснокшуда, ки фаъолияти ҷисмро нисбат ба моддаҳои ғизоӣ, неру, афзоиш ва талаботи дигари бадани инсон таъмин менамояд;

- моддаҳои ғизоӣ - моддаҳои кимиёвие мебошанд, ки дар таркиби маҳсулоти хӯрокворӣ мавҷуд буда, ҷисм онҳоро барои сохт, аз нав барқарорсозӣ ва тағйирдиҳии узву бофтаҳои худ, инчунин ҳосилшавии неру истифода мебарад. Моддаҳои ғизоӣ ба макронутриентҳо (сафеда, чарб, карбогидратҳо) ва макронутриентҳо ҷудо мешаванд, ки ба онҳо витамину моддаҳои минералӣ дохил мешаванд;

- синдроми метоболитикӣ - дар якҷоягӣ авҷ гирифтани якчанд бемориҳо ва ҳолатҳои ғайримуқаррарии қисми одам, ки аз тағйирёбӣ ва ихтилоли раванди мубодилаи моддаҳо, гормонӣ ва клиникӣ зоҳир мегардад;

- фарбеҳӣ - беморие, ки тавассути муайян намудани индекси вазни бадан баҳодиҳӣ мегардад. Нишондоди аз 30 болои индекси вазни бадан ҳамчун бемории фарбеҳӣ эътироф мегардад;

- фаъолияти қисмонӣ - раванде, ки ба инкишофи сифати қисмонӣ, қобилияти шахс бо дар назар доштани намуди фаъолият ва хусусияти иҷтимоию демографӣ равона гардидааст.

3. Фарбеҳӣ ва маҷмӯи оризаҳои он аз охири асри XX ва аввалҳои асри XXI инҷониб масъалаи ҳалталаби байнисоҳавии аксарияти давлатҳои кураи замин ба шумор меравад. Ташкилоти Умумиҷаҳонии Тандурустӣ фарбеҳиро ҳамчун эпидемияи глобалӣ эълон намудааст.

4. Ғизо омилҳои аввалиндараҷаи таъмини саломатии инсон қабул гардидааст. Таъмини амнияти озуқаворӣ ва ташкили ғизои дуруст заминаи муҳимми саломатии аҳоли мебошад. Фаъолияти ҳуҷайраю бофтаҳои қисми инсон, аз ҷумла саломатию дарозмӯрӣ, фаъолияти меҳнати инсон ва сатҳи рушди ояндаи ҷомеа аз ин омил вобастагӣ дорад.

5. Истеъмоли маҳсулоти гуногуни хӯрокворӣ бо дар назар доштани сифат ва бехатарии он шартҳои асосии ғизои солим мебошад. Тавсияҳо оид ба ғизои солим барои гурӯҳҳои аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон пешниҳод мегардад, ки бо фармоиши Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 28 апрели соли 2014, № 247 тасдиқ гардидааст.

6. Илми муосири ғизо муайян намудааст, ки вайроншавии таркиби ғизо (алалхусус, пурхӯрӣ) ва паст будани сатҳи фаъолияти қисмонӣ омилҳои асосии инкишофи бемориҳои ғайрисироятӣ дар ҷаҳон паҳнгардида, ба монанди фарбеҳӣ, дилу рағҳои хунгард, диабет қанди навъи 2, намудҳои алоҳидаи саратон ва ғайра мебошанд.

7. Айни ҳол, пешгирии фарбеҳӣ масъалаи афзалиятноки соҳаи тандурустии аксари кишварҳои ҷаҳон гашта, фарбеҳӣ ба бемориҳои аҳамияти тиббию иҷтимоидошта дохил мешавад.

8. Тибқи маълумотҳои илмӣ-таҷрибавӣ пурхӯрӣ (аз меъёр зиёд истеъмом намудани маҳсулоти хӯроквории дорои рағаннокии баланд, қаннодиҳо, нӯшокиҳои ширини газнок, намаки ошӣ, таъмдиҳандаҳо ва кам истеъмом намудани нахҳои ғизой ва ғайра) сабаби асосии инкишофи вазни зиёд ва фарбеҳӣ мебошад.

9. Яке аз сабабҳои асосии вазни зиёди бадан ва фарбеҳӣ дар баробари пурхӯрӣ камҳаракатӣ мебошад. Аз ин лиҳоз, ҳар чӣ қадар бештар аҳоли бо фаъолияти қисмонӣ ва варзиш фаро гирифта шавад, ҳамон қадар вазни саломатии онҳо бештар гардида, барои рушди соҳаҳои мухталифи иқтисодӣ ва амнияти давлату ҷомеа имконияту заминаҳои мусоид фароҳам меоянд.

10. Дар инкишофи фарбеҳӣ синдроми метаболӣ нақши намоён мебозад. Айни ҳол, фарбеҳӣ, фишорбаландии шараёнӣ ва диабет қанд таркиби асосии синдроми метаболитикӣ муайян гардидаанд, ки дар натиҷаи тағйирёбии мубодилаи моддаҳои ғизой (карбогидратҳо, липидҳо, пуринҳо ва ғайра) инкишоф меёбанд. Дар зиёд шудани

вазни бадан ва инкишофи фарбеҳӣ омили ирсӣ, ҳолатҳои психоемотсионалӣ, одатҳои номатлуб (тамокукашӣ ва истеъмоли машрубот) ва ғайра низ нақш мебозанд.

11. Ҳалли масъалаҳои пешгирии вазни зиёди бадан ва фарбеҳӣ дар сатҳи байнисоҳавӣ ба коҳиш додани афзоиши бемориҳои ғайрисироятӣ (фишорбаландӣ, ишемияи дил, диабет қанди навъи 2 ва ғайра) мусоидат намуда, сихатию дарозумрӣ ва сатҳу сифати зиндагии аҳолии кишварро беҳтар менамояд.

2. ТАҲЛИЛИ ВАЗЪ

12. Солҳои охир дар Ҷумҳурии Тоҷикистон афзоиши бемориҳои ғайрисироятӣ, аз ҷумла фарбеҳӣ аз ҷиҳати фавту маъҷубӣ дар ҷойи намоён меистад. Масъалаҳои омӯзиш, пешгирӣ ва табобати фарбеҳӣ дар доираи Стратегия оид ба ғизо ва фаъолияти ҷисмонӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2015-2024, ки бо қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 31 декабри соли 2014, № 808 тасдиқ шудааст, ҳамчун масъалаи афзалиятноки байнисоҳавӣ муайян гардидааст.

13. Ҷараёни урбанизатсия ва ҷаҳонишавӣ саноати хӯрокворӣ ва рушди иқтисод тайи солҳои охир дар ғизогирии аҳоли тағйироти назаррас ворид намуд, ки ба кам истеъмол намудани нахҳои ғизоӣ ва зиёд истеъмол намудани ғизоҳои тезтайёру чарбдор, нӯшоқиҳои ширини газнок, қандҳои одӣ ва намак мусоидат намуда, боиси инкишофи бемориҳои музмини ғайрисироятӣ гардид.

14. Маълумотҳои оморӣ нишон медиҳанд, ки солҳои охир бемориҳои ғайрисироятӣ дар байни аҳолии кишвар тамоюл ба афзоиш доранд. Беморшавии аввалияи фишорбаланди шараёнӣ ба 100000 аҳоли дар соли 2007 - 285,3 ва соли 2017 - 586,1 ҳолатро ташкил намуд. Ин нишондод барои бемории ишемияи дил дар соли 2010 - 185,5 ва соли 2016- 253,1, диабет қанд дар солҳои зикргардида мутаносибан 52,6 ва 56,5 ҳолатро ташкил намуд. Чунин тамоюл нисбат ба бемориҳои саратонӣ низ ба мушоҳида мерасад.

15. Маълумотҳои Ташкилоти Умумиҷаҳонии Тандурустӣ нишон медиҳанд, ки тайи 10 соли охир тамоюли зиёдшавии фарбеҳӣ дар тамоми давлатҳо, аз ҷумла дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ба назар мерасад. Тибқи маълумоти Ташкилоти Умумиҷаҳонии Тандурустӣ Ҷумҳурии Тоҷикистон дар рӯйхати умумиҷаҳонии паҳншавии фарбеҳӣ ҷойи 128-умро ишғол менамояд.

16. Натиҷаҳои корҳои илмӣ-тадқиқотии Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон нишон медиҳанд, ки 17 фоизи аҳолии ҷумҳурӣ вазни зиёди бадан дошта, аз фарбеҳӣ азият мекашанд.

17. Паҳншавии фарбеҳӣ дар байни кӯдакон масъалаи ташвишовар мебошад. Вазни зиёди бадан ва фарбеҳӣ дар кӯдакон ба инкишофи бемориҳои ғайрисироятӣ, аз ҷумла фарбеҳӣ дар синни балоғат оварда мерасонад. Аз натиҷаҳои тадқиқотҳои илмии Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон муқаррар гардидааст, ки паҳншавии фарбеҳӣ дар байни кӯдакони 6-17сола 4,7 фоизро ташкил медиҳад. Ҳамзамон, мутобиқи тадқиқоти Ташкилоти Умумиҷаҳонии Тандурустӣ гузаронидашуда ин нишондиҳанда дар байни кӯдакони 6-7 -сола 1,5 фоизро ташкил менамояд. Инчунин маълум гардид, ки 43 фоизи кӯдакон ғизои ғайриратсионалӣ истеъмол намуда, 84 фоиз бо фаъолияти ҷисмонӣ фаро гирифта нашудаанд.

18. Омӯзиши ғизои воқеии аҳоли аз меъёр зиёд истеъмол намудани миқдори кислотаҳои чарбии ҳайвонотӣ (манбаи асосии кислотаҳои чарбии сер), моно ва дисахаридҳо (омилҳои ғизоии хавфи инкишофи фарбеҳӣ мебошанд)-ро муайян намуд.

19. Омӯзиш ва таҳлили адабиёти илмӣ аз он шаҳодат медиҳанд, ки фарбеҳӣ маҳаки асосии синдроми метаболитикӣ буда, ҳамчун заминаи инкишофёбии бемориҳои фишорбаландии шараёнӣ, диабетӣ қанд ва ғайраҳо ҳисоб меёбад. Заминаи инкишофёбӣ ва ҷараёнгирии синдроми метаболитикиро инсулинустворӣ ташкил медиҳад, ки бештар аз норасоӣҳои гуногуни генетикӣ замина мегирад. Инкишофёбии синдроми метаболитикӣ ба мавҷуд будани як ва ё якчанд генҳои алоҳидаи низоми байналмилалӣ (минбаъд - HLA), 50 намуди синдромӣ ва 8 намуди ягонагении фарбеҳӣ, ки таъсири байни якдигарро доранд, вобастагӣ дорад.

20. Мавҷуд будани синдроми метаболитикӣ дар кӯдакони гирифтори бемории фарбеҳӣ дар оянда сабаби маъюбшавии бармаҳал ва фароҳам овардани шароити номусоиди ҳаёти онҳо мегардад.

21. Натиҷаи корҳои илмӣ-тадқиқотии Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон оид ба омӯзиши антигенҳои низоми байналмилалӣ HLA дар байни калонсолон мавҷуд будани антигени HLA-B27 ва кӯдакон - антигени HLA-B5-ро муайян намуд, ки аз тамоюли гирифторшавӣ ба фарбеҳӣ ва диабетӣ қанд гувоҳӣ медиҳад.

22. Далели муҳимтарини мавҷудият ва зарурати пурзӯр намудани омӯзиши синдроми метаболитикӣ ин мавқеи синдром дар инкишофи бемориҳои дилу рағҳои хунгард ҳисоб меёбад. Нафароне, ки аз синдроми метаболӣ азият мекашанд, нисбат ба шахсоне, ки дар онҳо ин синдром ҷой надорад, гирифторшавӣ ба бемориҳои ишемиявии дил 3-4 маротиба, сактаи дил ва сактаи майнаи сар 3,5 маротиба бештар ба қайд гирифта мешаванд. Инчунин, дар байни беморони гирифтори синдроми метаболитикӣ фавт аз бемориҳои дилу рағҳои хунгард дар занҳо 5 маротиба ва дар мардҳо 2 маротиба меафзояд. Бемории чарбии ғайриалкоголии ҷигар ва саратони ғадуди сина низ яке аз қисмҳои таркибии синдроми метаболитикӣ мебошанд.

23. Инкишофёбии синдроми метаболитикӣ ба муҳити эндогению экзогенӣ алоқаманд буда, дар қатори омилҳои иҷтимоию маишӣ ва иммуногенӣ мавқеи алоҳидаро мебозад. Новобаста ба тадқиқотҳои илмӣ-таҷрибавӣ дар ҷумҳурӣ мавҷудбуда, масъали омӯзиши сабабҳои вазни зиёд ва фарбеҳӣ (синдроми метаболитикӣ ва ғайра) яке аз масъалаҳои ҳалталаби соҳаи тиб боқӣ мемонад.

24. Баланд бардоштани сатҳи фаъолнокии ҷисмонӣ ва варзиш воситаи асосии таҳкими саломатӣ, пешгирӣ ва табобати бемориҳо, баландшавии коршоямӣ ва дарозумрӣ мебошад.

25. Ҳангоми фаъолнокии ҷисмонӣ миқдори зиёди кислотаҳои чарбӣ ва карбогидратҳо таҷзия мешаванд, мавриди камҳаракатӣ бошад, баръакс кислотаҳои чарбӣ ва карбогидратҳо ба чарб мубаддал мегарданд.

26. Дар пешгирӣ ва табобати фарбеҳӣ иҷрои машқҳои ҷисмонӣ ва варзишӣ на танҳо фаъолияти системаи марказии асабро баланд менамояд, балки ба раванди мубодилаи моддаҳои ғизоӣ ва неру таъсири мусбат мерасонад.

27. Бо роҳи кам намудани миқдори неруи вояи ғизо бе таъйини баланд бардоштани машқҳои ҷисмонӣ ва варзишӣ расидан ба ҳадафи ниҳой, яъне пешгирӣ ва табобати

фарбеҳӣ ниҳоят мушкил аст. Тавассути фаъолияти ҷисмонӣ ва варзишӣ ҳамаҷуз сарф намудани 300 килокалория дар давоми 4 моҳ вазни баданро то 4,5 килограмм кам менамояд.

28. Барои нигоҳдории вазни бадани меъерӣ зарур аст, ки фаъолияти ҷисмонӣ 30-35 фоизи сарфи шабонарӯзии неруи баданро ташкил намояд. Ин сатҳи фаъолияти ҷисмонӣ ба иҷрои кори на он қадар вазнин (роҳгардӣ, фаъолияти сабук ва ғайра) рост меояд.

29. Ба хатарҳои фарбеҳӣ инҳо дохил мешаванд:

- вазни зиёди бадан ва фарбеҳӣ ба инкишофи бемориҳои гуногун мусоидат намуда, давомнокии умрро кӯтоҳ мекунад;

- мубталлашавӣ ба бемориҳои дилу рағҳои хунгард (фишорбаландӣ, ишемиявии дил), никрис, диабет қанди навъи 2, намудҳои алоҳидаи саратон (саратони ғадуди сина, аъзои ҳозима ва ғайра);

- пайдоиши бемории санги талхадон ва панкреатити музмин.

30. Барнома тамоми табақаҳои аҳолиро фаро гирифта, тавассути беҳтар намудани ҳолати ғизо ва баланд бардоштани фаъолияти ҷисмонӣ сатҳи инкишофи вазни зиёди бадан ва бемории фарбеҳиро пешгирӣ намуда, ба солимгардони аҳоли мусоидат менамояд.

3. МАҚСАД ВА ВАЗИФАҲО

31. Барномаи мазкур воситаи дастгирии мутобикат, муттасили ва ҳамоҳангсозӣ буда, қисми ҷудонашавандаи сиёсати миллии рушди иҷтимоию иқтисодӣ мебошад.

32. Мақсади Барнома дар сатҳи ҷумҳуриявӣ ба роҳ мондани ҳалли масъалаҳои бо вазни зиёди бадан ва бемории фарбеҳӣ алоқаманд барои мустаҳкам ва нигоҳ доштани саломатии аҳоли, паст намудани хатари маъюбию фавти бармаҳал, баланд бардоштани сатҳ ва сифати зиндагии аҳоли равона карда шудааст.

33. Раванди пешгирии вазни зиёди бадан ва фарбеҳӣ чунин чорабиниҳоро дар бар мегирад:

- маҳдуд намудани ҷарби ҳайвонотӣ дар вояи ғизо (гӯшту маҳсулоти гӯштии серравған, шир ва маҳсулоти ширии равғаннокиашон баланд ва ғайра);

- кам истеъмол намудани қандҳои одӣ (маҳсулоти қаннодӣ ва ғайра);

- маҳдуд намудани истеъмоли намаки ошӣ;

- паст намудани миқдори истифодаи таъмдихандаҳо ва иловаҳои ғизой дар омода намудани таомҳо;

- ба таври васеъ истеъмол намудани меваю сабзавоти тару тоза, таомҳои аз ғалладонаю лӯбиёғиҳо тайёргардида;

- риояи речаи истеъмоли ғизо;

- баланд бардоштани сатҳи фаъолияти ҷисмонӣ;
- гузаронидани корҳои илмӣ-тадқиқотӣ оид ба омӯзиши сабабҳои (омилҳои ғизоӣ, камҳаракатӣ, ирсӣ, мубодилаи моддаҳо ва ғайра) инкишофи фарбеҳӣ барои коркарди чорабиниҳои илман асоснокгардидаи пешгирии он ва ғайра.

34. Вазифаҳои Барнома ро ташкил медиҳанд:

- мустақкам намудани заминаи меъёрии ҳуқуқӣ ва дастурӣ дар самти пешгирии вазни зиёди бадан ва фарбеҳӣ;
- тақвияти заминаи илмию таҷрибавии омӯзиши сабабҳои инкишофи фарбеҳӣ баҳри коркарди чорабиниҳои бартараф намудани он;
- мукамалгардонии миқдор ва сифати тайёр намудани кадрҳо дар самти пешгирии фарбеҳӣ ва баланд бардоштани сатҳи фаъолияти ҷисмонӣ баҳри фарогирии васеи табақаҳои аҳоли, махсусан муассисаҳои таҳсилоти ибтидоӣ, миёна ва олии касбӣ, муассисаҳои таҳсилоти умумӣ ва томактабӣ;
- таъсиси низоми доимоамалкунандаи иттилоотӣ оид ба ташкили ғизои солим, пешгирии фарбеҳӣ ва солимгардонии аҳоли тавассути воситаҳои ахбори умум. Тақвият бахшидан ба масъалаҳои баланд бардоштани сатҳи дониши табақаҳои гуногуни аҳоли, кормандони соҳаҳои давлатӣ (тиб, маориф, саноат, кишоварзӣ, нақлиёт ва ғайра) оид ба пешгирии вазни зиёди бадан ва фарбеҳӣ;
- ба роҳ мондани мониторинг ва арзёбии Барнома тибқи санадҳои меъёрии ҳуқуқии амалкунандаи ҷумҳурӣ.

35. Таҳияи чорабиниҳо вобаста ба пешгирии вазни зиёди бадан ва фарбеҳӣ дар сатҳи байнидоравӣ барои беҳтар намудани солимгардонӣ дарозумрии аҳоли, инчунин андешидани чораҳои саривақтӣ ҷиҳати бартараф намудани камбудӣҳо, ки барои давлат аҳамияти муҳимми тиббӣю иҷтимоӣ ва иқтисодӣ дорад.

4. НИШОНДИҲАНДАҲОИ БАРНОМА

36. Ҳадафи асосии Барнома ин то 20 фоиз (то 10 фоиз дар байни кӯдакон) паст намудани вазни зиёди бадан ва то 30 фоиз (то 30 фоиз дар байни кӯдакон) фарбеҳӣ дар байни аҳолии ҷумҳурӣ мебошад.

37. Истифода намудани ҳамкориҳои аз нуқтаи назари иқтисодӣ манфиатдор (байнисоҳавӣ) бо мақсади паст намудани вазни зиёди бадан ва фарбеҳӣ тавассути истеъмоли:

- карбогидратҳои одӣ (на зиёда аз 10 фоиз нури вояи ғизо);
- чарбҳои ҳайвонотӣ дар вояи ғизо (на зиёда аз 50 фоиз);
- намаки ошӣ (на зиёда аз 6 г/шабонарӯз);
- меваю сабзавот на камтар аз 400 г/шабонарӯз.

38. Аз ҷиҳати ҷисмонӣ бояд:

- шахс на кам аз 30 дақиқа/рӯз барои иҷрои машқҳои ҷисмонӣ (иҷрои машқҳои ҷисмонии баробар ба 30-35 фоизи сарфи шабонарӯзии неруи ҷисм) ҷудо намояд;

- на кам аз ду соат дар як ҳафта ба муассисаҳои таҳсилоти ибтидоӣ, миёна ва олии касбӣ ва таҳсилоти умумӣ барои машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ, намудҳои варзиш ва фаъолияти ҳаракатнокӣ соати дарсӣ зиёд карда шавад;

- дар муассисаҳои таълимии таҳсилоти умумӣ дарси тарзи ҳаёти солим бо барномаи ғизои солим ба уҳдаи омӯзгорони фанни биология вогузор карда шавад, ки то имрӯз ба уҳдаи омӯзгорони фанни таълими меҳнат вогузор шудаанд.

5. ПРИНЦИПҲОИ АСОСИИ БАРНОМА

39. Барномаи мазкур аз принципҳои асосии зерин иборат аст:

- ҳамкориҳои мутақобилаи мақомоти ваколатдори давлатӣ бо вазорату идораҳои дигар ва мақомоти иҷроияи маҳаллии ҳокимияти давлатӣ баҳри таъмини саломатӣ ва сатҳи сифати зиндагии аҳоли;

- ҳифз ва таҳкими саломатии аҳоли тавассути чораҳои пешгирии вазни зиёди бадан ва фарбеҳӣ;

- дастрасии ҷомеа ба воситаҳои (иншооти баланд бардоштани фаъолияти ҷисмонӣ ва варзиш, аз ҷумла роҳҳои пиёдагарду дучарха ва ғайра) паст намудани вазни зиёди бадан ва фарбеҳӣ;

- истифода ва умумияти тадбирҳои инноватсионӣ.

6. ТАДБИРҲОИ МАҚСАДНОК

40. Тақвияти заминаи меъёрии ҳуқуқӣ ва дастурӣ яке аз тадбирҳои мақсадноки Барномаро ташкил медиҳад. Дар сатҳи байниидоравӣ санадҳои меъёрии ҳуқуқӣ ва дастурҳои методӣ оид ба пешгирии вазни зиёд ва фарбеҳӣ, ташкили ғизои солим, баланд бардоштани фаъолияти ҷисмонӣ таҳия ва тасдиқ карда мешаванд.

41. Бо дар назар доштани он ки қариб қорҳои илмӣ-тадқиқотӣ оид ба омӯзиши синдроми метаболитикӣ, тамоюли гении гирифташавӣ ба фарбеҳӣ ва ғайраҳо дар ҷумҳурии гузаронида намешаванд, дар самти рушди илм лоиҳаҳои қорҳои илмию тадқиқотӣ оид ба омӯзиши сабабҳои инкишофи фарбеҳӣ таҳия ва татбиқ карда мешаванд. Диққати махсус ба ҷалб намудани ташкилотҳои байналмилалӣ ҷиҳати мучаҳҳазгардонии ташхисгоҳҳо ба таҷҳизоти замонавӣ дода мешавад.

42. Бо сабаби нокифоя будани омӯзгорон ва соатҳои дарсии фанни тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таълимии таҳсилоти умумӣ, ибтидоӣ ва миёнаи касбӣ диққати махсус ба ҷудо намудани соатҳои дарсӣ, омода намудани омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар муассисаҳои зикргардида дода мешавад.

43. Беҳтар намудани ҳолати моддию техникаи муассисаҳои давлатӣ (хусусан, дар мавриди дастгирии техникаи раванди назорати тиббии кӯдакон, наврасон, донишҷӯёни донишгоҳҳо ва ғайра). Мақомоти ваколатдори давлатӣ дар соҳаҳои маориф, тандурустӣ, тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш бо дар назар доштани имкониятҳои воқеии муассисаҳои алоқаманд бо ҷалби созмонҳои байналмилалӣ ҷиҳати таъмин намудани пойгоҳи моддию техникӣ шароити мусоид фароҳам меоваранд.

44. Таъсиси низоми доимоамалкунандаи иттилоотӣ оид ба пешгирии фарбеҳӣ ва солимгардони аҳоли тавассути воситаҳои ахбори омма дар якҷоягӣ бо соҳаҳои марбут тавассути барномаҳо оид ба пешгирии фарбеҳӣ, тарғиби ғизои солим, фаъолияти ҷисмонӣ ва варзиш дар байни аҳоли барои баланд бардоштани сатҳи фаъолияти ҷисмонӣ (пешгирии фарбеҳӣ) мусоидат намуда, шавқу рағбати аҳолиро дар бахши беҳдошти саломатӣ боло мебаранд, барои оммавӣ гардонидани маҷмӯи тамрини ҷисмонӣ мусоидат менамоянд ва таваҷҷуҳи ташкилотҳои давлатӣ ва аҳли ҷомеа ба ин масъалаҳо ҷалб карда мешавад.

45. Яке аз тадбирҳои дигари Барнома ро таҳкими ҳамкориҳои байниидоравӣ баҳри сари вақт ва самаранок қабул намудани тадбирҳо оид ба бартараф намудани масъалаҳои мавҷудаи алоқаманд ба вазни зиёди бадан ва фарбеҳӣ ташкил медиҳад. Баҳри амалигардони тадбири мазкур ва назорати татбиқи Барнома бо фармоиши Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон аз ҳисоби мутахассисони баландихтисоси вазорату идораҳои дахлдор (дар мувофиқа) гурӯҳи байниидоравӣ таъсис дода мешавад.

46. Тадбири дигарро баҳодиҳии нишондиҳандаҳои Барнома ташкил медиҳад. Амалигардони тадбири мазкур тавассути барномаи компютерӣ баъд аз тасдиқ ва ба қайди давлатӣ гирифтани (захираҳои иттилоотӣ) он аз тарафи Муассисаи давлатии "Марказии миллии патенту иттилоот"-и Вазорати рушди иқтисод ва савдои Ҷумҳурии Тоҷикистон ба роҳ монда мешавад.

47. Мақомоти ваколатдори давлатӣ дар соҳаҳои тандурустӣ, тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, маориф ва илм, мақомоти иҷроияи маҳаллии ҳокимияти давлатӣ, мақомоти худидоракунии шаҳрак ва деҳот, ҳамчунин воситаҳои ахбори омма чораҳои байниидоравии солимгардонӣ (пешгирии вазни зиёди бадан ва фарбеҳӣ), баланд бардоштани сатҳи сифати тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро дар байни гурӯҳҳои гуногуни аҳоли (аз нигоҳи синну сол, касб ва ғайра) муайян намуда, аҳамияти иҷтимоии масъалаи мазкурро дар солимгардонӣ дарозумрии миллат шарҳ медиҳанд ва амалӣ менамоянд.

7. ҲАМКОРӢ БО ВАЗОРАТУ ИДОРАҶО

48. Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар якҷоягӣ бо Кумитаи кор бо ҷавонон ва варзиши назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон, Кумитаи бехатарии озукавории назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон, Агентии стандартизатсия, метрология, сертификатсия ва нозироти савдои назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон, Кумитаи телевизион ва радиои назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати рушди иқтисод ва савдои Ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати кишоварзии Ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати саноат ва технологияҳои нави Ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати меҳнат, муҳоҷират ва шуғли аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, Хадамоти зиддиинҳисории назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон, мақомоти иҷроияи маҳаллии ҳокимияти давлатӣ ва ғайраҳо вазифа ва чорабиниҳои нақшаи татбиқи Барнома ро шарҳ дода, ҷиҳати иҷрои онҳо чораҳои зарурӣ меандешанд.

8. ҲАМКОРИҶОИ БАЙНАЛМИЛАЛӢ

49. Бо дар назар доштани вазъи бавучудодаи таъминоти моддию техникаӣ ва молиявӣ Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон (дар якҷоягӣ бо вазорату идораҳои алоқаманди давлатӣ) ҷиҳати татбиқи Барнома бо созмонҳои байналмилалӣ ҳамкориҳои судманд ба роҳ мемонад.

9. МОНИТОРИНГ ВА АРЗЁБИИ БАРНОМА

50. Мониторинг ва арзёбии Барнома ба зиммаи Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон вогузор карда мешавад, ки он:

- дар чараёни иҷрои чорабиниҳои Барнома маълумоти зарурӣ аз вазорату идораҳои алоқаманд талаб менамояд;
- натиҷаҳои мониторинг ва арзёбии Барнома дар ҷаласаи Шӯрои байниидоравӣ муҳокима гардида, бо вазорату идораҳои дахлдор роҳҳои бартараф намудани масъалаҳои ҷойдошта баррасӣ карда мешавад.

10. МАБЛАҒГУЗОРИИ БАРНОМА

51. Барномаи пешгирии фарбеҳӣ ва ташаккули ғизои солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2019-2024 дар доираи маблағҳои пешбинигардидаи буҷети давлатӣ, инчунин ҷалби маблағҳои сармоягузори (грантии) ташкилотҳои дохилию хориҷӣ ва сарчашмаҳои дигаре, ки қонунгузорӣ манъ накардааст, амалӣ мегардад.