



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека



ФБУН «ФНЦ медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения»



Коммуникативная среда здоровьесбережения: ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНФОРМИРОВАНИЯ ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Докладчик: зав. отделом анализа риска для здоровья ФБУН «ФНЦ медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения» Роспотребнадзора,
доцент кафедры общей гигиены и профильных гигиенических дисциплин ПГМУ им. академика Е.А. Вагнера,
канд. мед. наук

Лир Дарья Николаевна

IX Пермский экономический конгресс «Гуманизация экономики: благополучие человека и креативный капитал»
13 марта 2025, Пермь

Здоровое питание

- **питание**, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных настоящим Федеральным законом, **отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений**

Федеральный закон Ф3-29 от 02.01.2020 (с изм. и доп.) «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (ст.1)

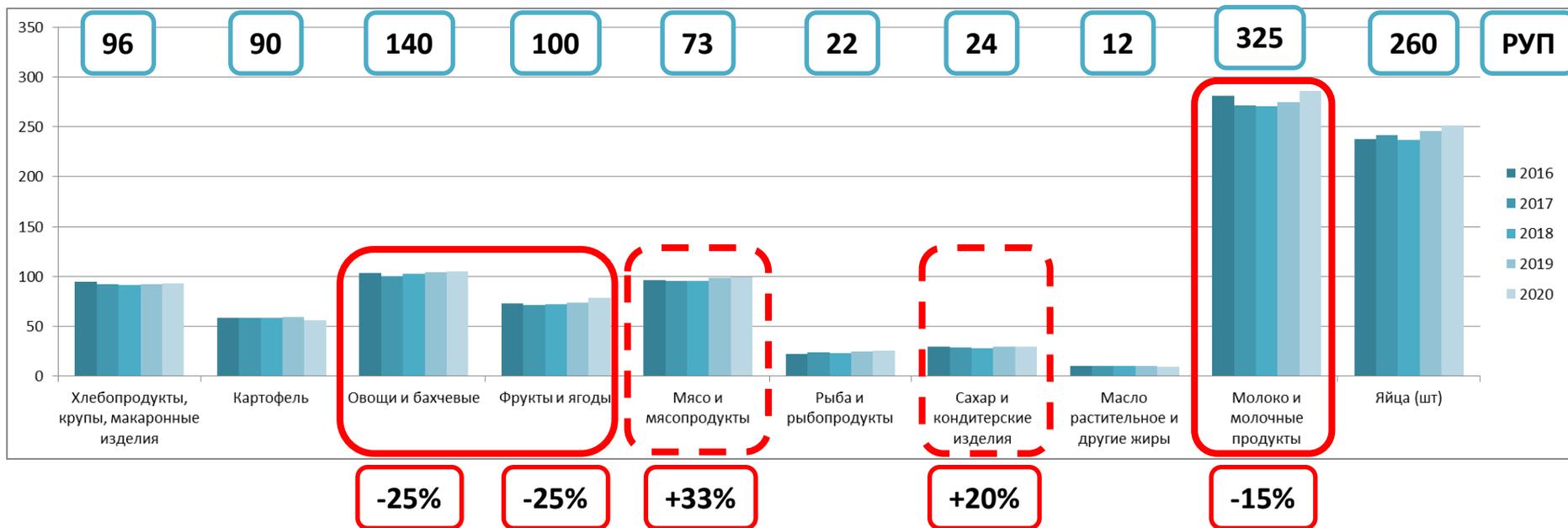
Принципы здорового питания

- обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов;
- **соответствие энергетической ценности** ежедневного рациона энергозатратам;
- **соответствие химического состава** ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах и микронутриентах;
- наличие в составе ежедневного рациона пищевых **продуктов со сниженным содержанием** насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, **обогащенных** витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
- обеспечение максимально **разнообразного здорового питания и оптимального его режима**;
- применение **технологической обработки и кулинарной обработки** пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;
- обеспечение **соблюдения санитарно-эпидемиологических требований** на всех этапах обращения пищевых продуктов;

Федеральный закон Ф3-29 от 02.01.2020 (с изм. и доп.) «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (ст.2.1)

Особенности фактического питания населения Российской Федерации

Динамика среднедушевого потребления основных групп пищевых продуктов населением РФ, кг/год (Росстат)*



* Доклад «О состоянии здорового питания населения в Российской Федерации» (2022 г.)

Особенности фактического питания населения Российской Федерации

Положительный энергетический баланс

Избыток критически значимых пищевых веществ

- Насыщенных жирных кислот
- Моно- дисахаридов

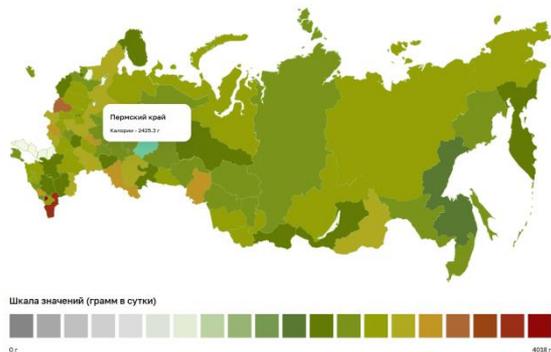
Избыток соли

Дефицит незаменимых микронутриентов

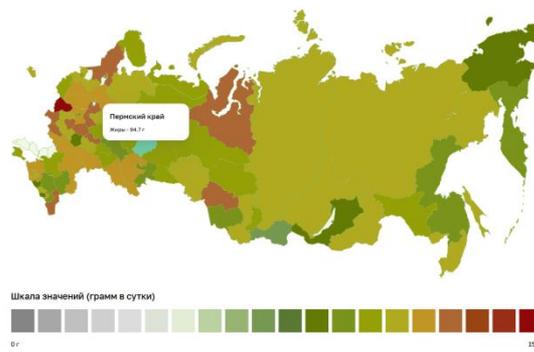
- витаминов (Д, А, С, В1, В2, В6)
- минеральных веществ (Са, Mg, Fe, Se, Zn, йод)
- минорных биологически активных веществ (холин, инозит, фенольные соединения)

Дефицит пищевых волокон

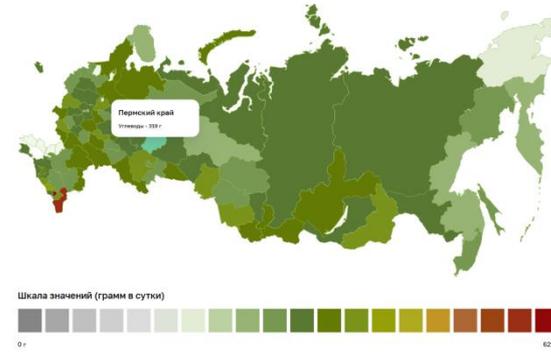
Энергетическая ценность рационов питания населения РФ, ккал/сут.



Содержание жиров в рационах питания населения РФ, г/сут

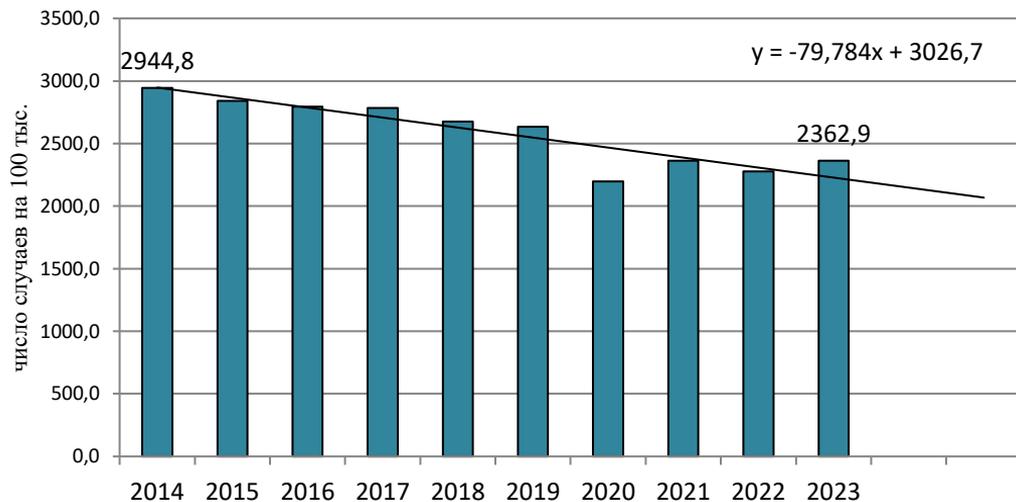


Содержание углеводов в рационах питания населения РФ, г/сут



Дополнительная заболеваемость, ассоциированная с нерациональным питанием населения Российской Федерации

Динамика дополнительной заболеваемости, ассоциированной с нерациональным питанием, число случаев на 100 тыс. населения *



Распределение субъектов РФ по уровню дополнительных случаев болезней костно-мышечной системы, ассоциированных с нерациональным питанием, 2023 г.



Распределение субъектов РФ по уровню дополнительных случаев болезней органов пищеварения, ассоциированных с нерациональным питанием, 2023 г.



* Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации» (2023г.)

Указ Президента «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (№204 от 07.05.2018 г)

Национальный проект «Демография»

Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» или «Укрепление общественного здоровья»

Роспотребнадзор

▶ Организация **информационно-просветительской деятельности** для населения по вопросам здорового питания

▶ Проведение **мониторинга за состоянием питания** различных групп населения в регионах, основанного на результатах научных исследований в области нутрициологии, диетологии и эпидемиологии **во взаимосвязи здоровья населения со структурой питания** и качеством пищевой продукции

▶ Анализ **обеспеченности доступа** населения к отечественным пищевым продуктам, способствующим устранению дефицита микро- и макронутриентов, в том числе **лабораторный контроль** за показателями качества пищевой продукции и соответствие ее принципам здорового питания

Указ Президента «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (№204 от 07.05.2018 г)

Национальный проект «Демография»

Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» или «Укрепление общественного здоровья»

План мероприятий Роспотребнадзора

- решение задач по **формированию среды**, способствующей **повышению информированности** граждан об основных принципах здорового питания
(Приказ Роспотребнадзора от 21.01.2020 №18; 24.12.2020 №871)



Концепция

создания обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания
(Приказ Роспотребнадзора от 24.03.2020 №186)

Цель Концепции

Формирование у населения - осознанного отношения к своему здоровью,

- приверженности здоровому образу жизни,
- развитию культуры здорового питания, обеспечивающей
- ликвидацию микронутриентной недостаточности,
- снижение потребления критически значимых для здоровья населения пищевых веществ (пищевая соль, сахара, жиры, включая жиры с насыщенными жирными кислотами и трансизомерами жирных кислот),
- увеличение потребления овощей и фруктов,
- профилактику алиментарно-зависимых заболеваний **посредством** создания и распространения **научно-обоснованных адресных программ** по гигиеническому обучению и воспитанию граждан по вопросам здорового питания.

ОБУЧАЮЩИЕ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ) ПРОГРАММЫ по гигиеническому обучению и воспитанию по вопросам здорового питания (Приказ Роспотребнадзора от 07.07.2020 №379)

Название программы	Разработчик – НМЦ, созданные в соответствии с Приказом Роспотребнадзора от 27.02.2019 №97
для взрослого населения всех возрастов	
для беременных и кормящих женщин	
для лиц пожилого и старческого возраста	ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»
для лиц с повышенным уровнем физической активности	
для детей дошкольного возраста	ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены»
для детей школьного возраста	Роспотребнадзора
для групп населения, работающих в тяжелых и вредных условиях труда	ФБУН «ФНЦ гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана»
	Роспотребнадзора
для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макроэлементов, климатические условия)	ФБУН «ФНЦ медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения» Роспотребнадзора

Образовательный центр ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

Реализация информирования и просвещения населения по вопросам здорового питания

Очные просветительские мероприятия в образовательных организациях для детского населения, на промышленных предприятиях для работников

Раздаточный материал – 15 видов печатной продукции (тираж более 50 000 экз.)

24 рекламно-информационных видеоролика «Время питаться правильно»

Интерактивный спецпроект «Есть здорово»

Проект «Лаборатория здорового питания»

Коммуникационная кампания «Здоровая тарелка»



Контролируйте их потребление!

соль <5 г/сутки*

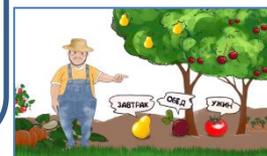
сахар <50 г/сутки* или <10 % калорийности

жиры <65 г/сутки* или <30 % калорийности

насыщенные жиры <20 г/сутки* или <10 % калорийности

транс жиры <2 г/сутки* или <1 % калорийности

* рекомендуемые уровни суточного поступления критически значимых пищевых веществ из расчета на рацион в 2 000 ккал

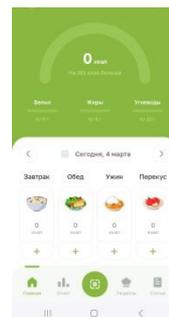


Здоровое питание.рф



Мобильное приложение

- Индивидуальный расчет пищевой и энергетической ценности рациона
- Сканирование продукта по штрих-коду
- Рецепты
- ...



ФБУЗ ЦГОН



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание - это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует управлению весом и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет. Больше сердца, интуит и рад.

Здоровое питание не протравливает себя великокалорийной закуской, сохраняет и укрепляет здоровье нынешних и будущих поколений, а также, непременно условия достижения

Питательные вещества
Растворимые пищевые волокна
Пищевые углеводы
Белковые питательные
Видеоролики о здоровом питании



БУКАЛЕТЫ

Чек-лист здорового питания для школьников

Правила здорового питания для школьников

Памятка питания металлургов

Советы по питанию для трудящихся во вредных условиях

Советы по питанию для трудящихся во вредных условиях

Здоровое питание - путь к победе

Программный продукт ФНЦ МПТ УРЗН: Образовательный ресурс «Курс-21» «Курс-50»

Обучающая программа по вопросам здорового питания населения, проживающего на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макроэлементов, климатические условия)

Модули программы

Для взрослого населения



ФНЦ «ФНЦ медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения»

**ОБУЧАЮЩАЯ
(ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ)
ПРОГРАММА**

по вопросам здорового питания для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит макроэлементов, климатические



с 30.04.2021

Для учащейся молодежи



ФНЦ «ФНЦ медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения»

**ОБУЧАЮЩАЯ
(ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ)
ПРОГРАММА**

по вопросам здорового питания для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макроэлементов, климатические условия)

с 18.03.2024

Структура программы

Блок 1: Принципы здорового питания

- Какие существуют базовые принципы здорового питания?
- Что такое пирамида здорового питания?
- Как оценить энергетическую адекватность питания?
- Что такое «критически» значимые пищевые вещества?

Блок 2: Неблагоприятные природные условия (биогеохимические провинции, экстремальный климат) и здоровое питание

- Что такое биогеохимические провинции, каково их значение для построения рациона питания?
- Какие известны способы восполнения дефицита микроэлементов?
- Должно ли отличаться питание людей, проживающих в экстремальных климатических условиях?

Блок 3: Загрязнение окружающей среды и здоровое питание

- Можно ли с помощью питания защититься от неблагоприятной экологической нагрузки?
- Оцените витаминно-минеральный статус с помощью опросника.

Ознакомьтесь с материалами 3 блока и узнайте, как рациональное питание защитит вас от неблагоприятной экологической нагрузки, а также познакомьтесь с опросником для оценки витаминно-минерального статуса.

Блокирование	Размер
<input checked="" type="checkbox"/> Загрязнение окружающей среды и здоровое питание	382,8 КБ

Образовательный ресурс
онлайн курсы на сайте — forsk.ru

Меню пользователя	Профиль	Мои результаты	Принять участие
Мои учебная запись	Профиль	Профиль	Принять участие
Выход	Мои результаты	Мои результаты	Принять участие

Проверка исходных знаний (тест 1)

Вопросы	Разрешено попыток	Доступно
6	Неограниченно	Всегда

Пройденный уровень: 50 %
Общая оценка: Разрешено

Вы уже ответили на вопросы этого теста 1 раз. У вас больше нет попыток.

Итоговое тестирование (тест 2)

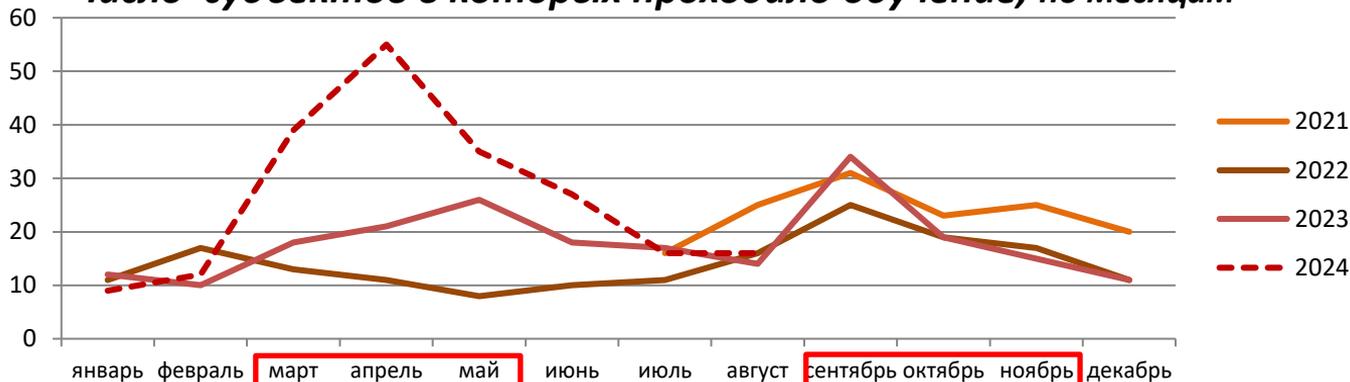
Вопросы	Разрешено попыток	Доступно
10	Неограниченно	Всегда

Пройденный уровень: 50 %
Общая оценка: Разрешено

Начать тестирование

Охват обучением по программе по вопросам здорового питания населения, проживающего на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макроэлементов, климатические условия) , абс. (взрослое население, в динамике)

Число субъектов в которых проходило обучение, по месяцам

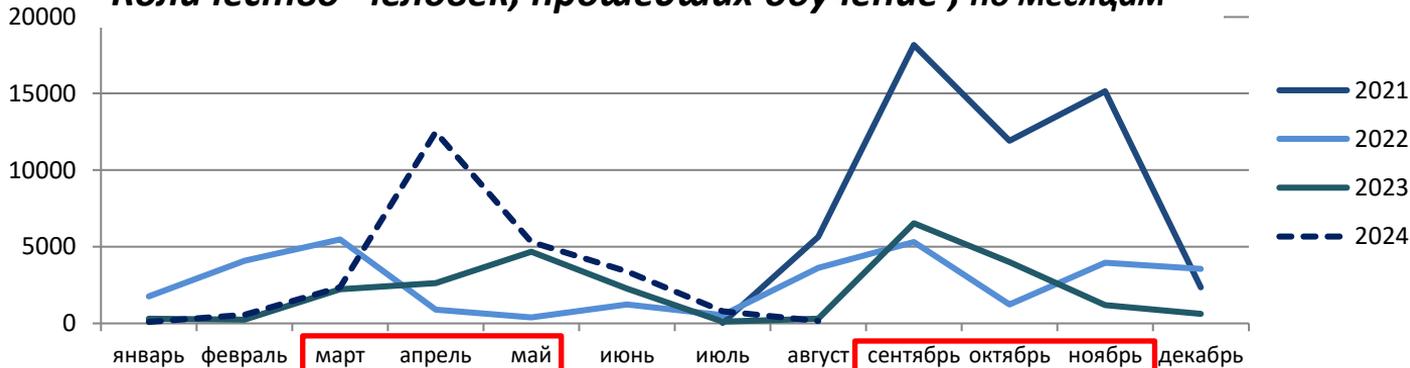


Использовали ресурс 81 из 84 (86) субъектов

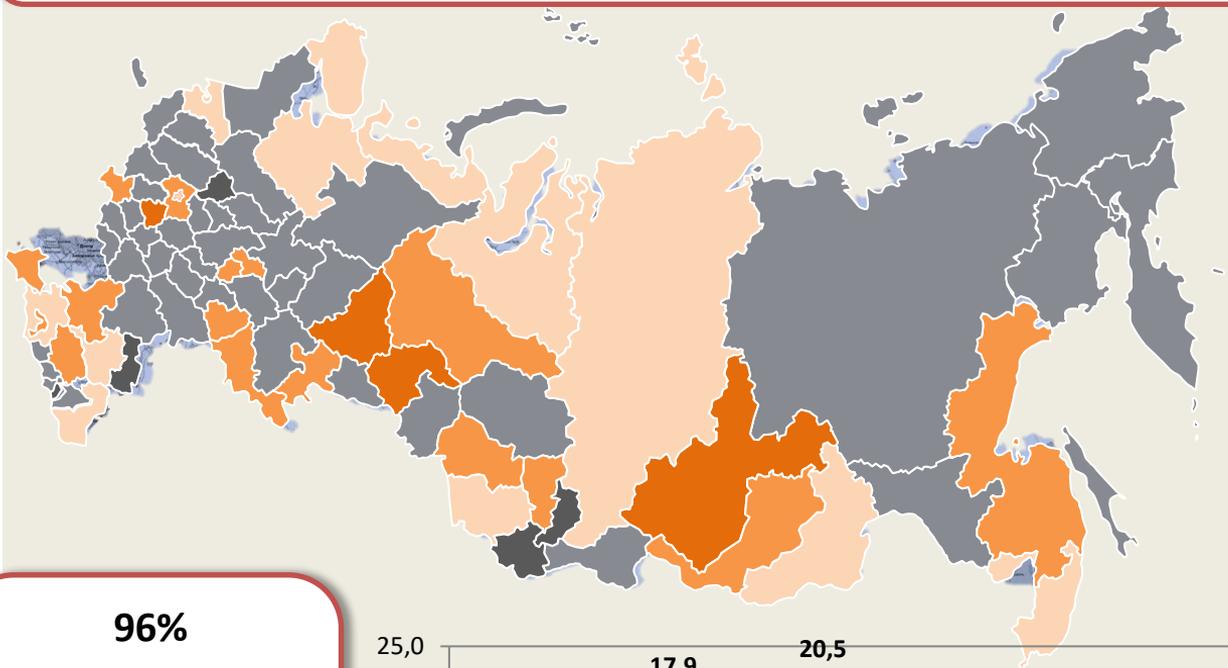
Прошли обучение более 135 000 человек

2021 год	53272
2022 год	32070
2023 год	25116
2024 год	25117

Количество человек, прошедших обучение, по месяцам



Охват обучением по программе по вопросам здорового питания населения, проживающего на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макроэлементов, климатические условия) , абс. (взрослое и детское население по регионам)



Более 10 тыс. чел.

4 субъекта

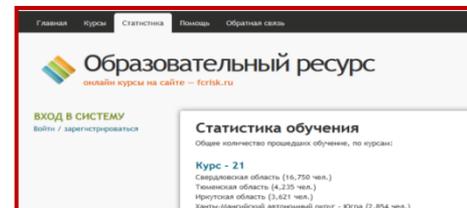
Более 1 тыс. чел.

16 субъектов

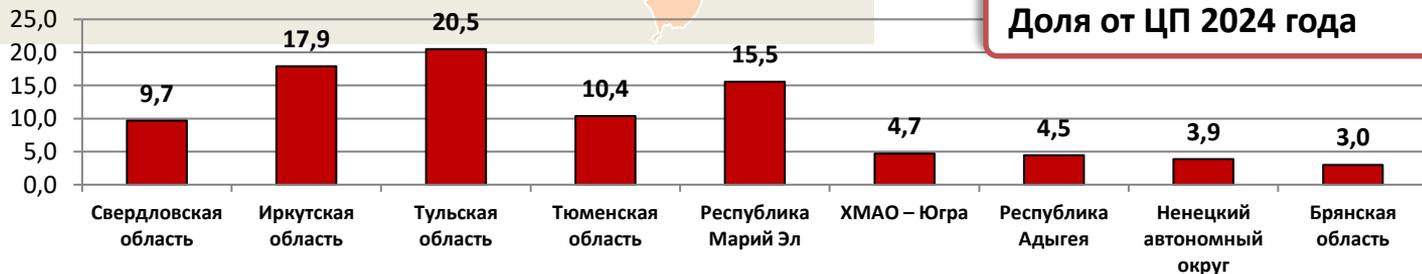
Более 100 чел.

14 субъектов

Менее 100 чел.

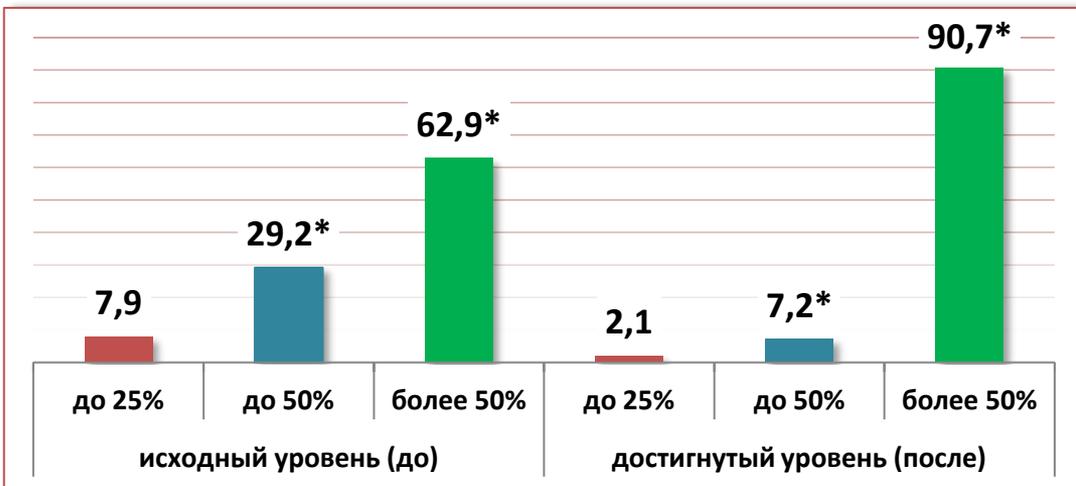


96%
из числа
обученных
проживает в
20 субъектах



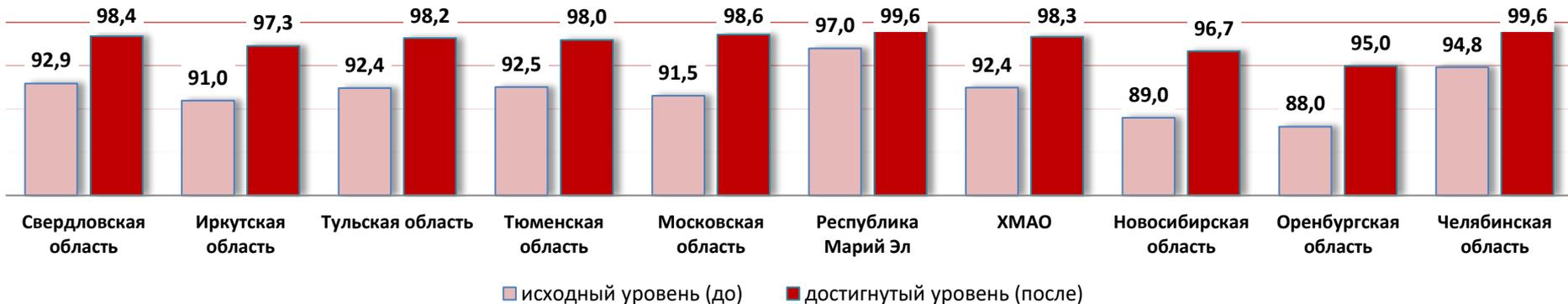
Доля от ЦП 2024 года

Распределение населения по уровню знаний до и после освоения материалов обучающей программы (2021-2023 гг), %



Уровень знаний по вопросам здорового питания в среднем по РФ на основе контрольного мероприятия:
 до 25% - «недостаточный»
 до 50% - «удовлетворительный»
 более 50% - «хороший»

«Удовлетворительный» и «хороший» уровень знаний по вопросам здорового питания до и после освоения программы в некоторых регионах



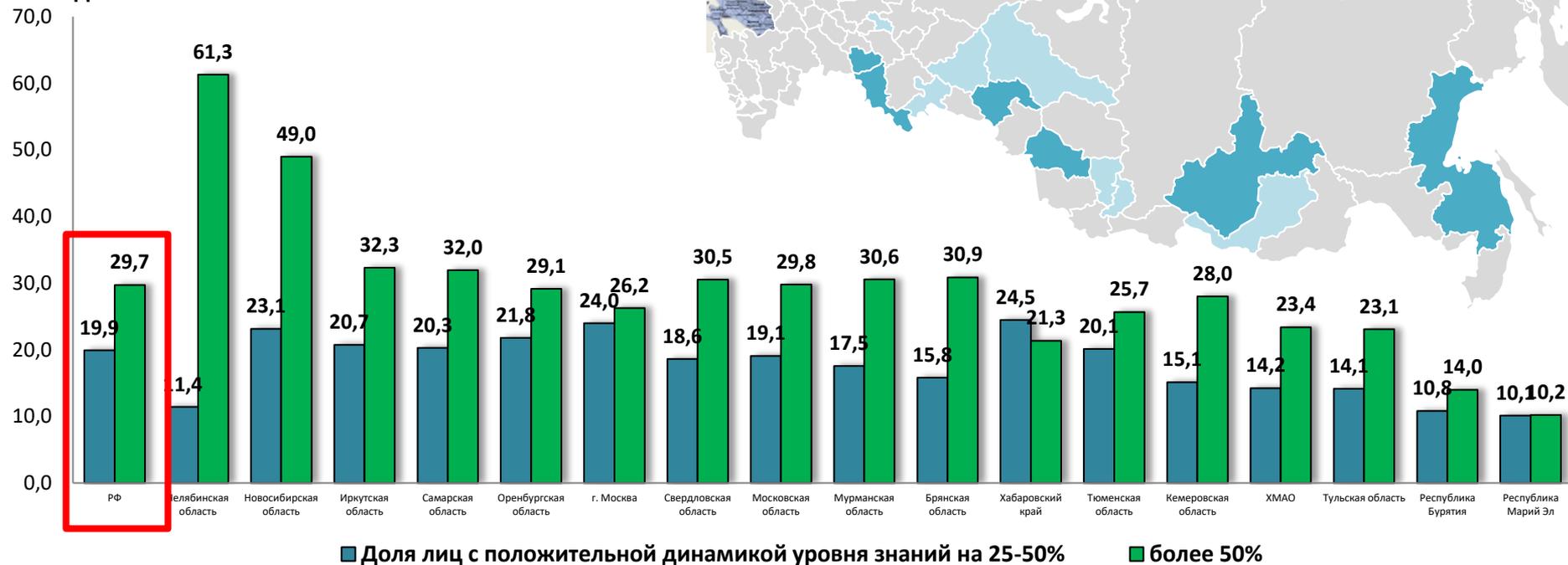
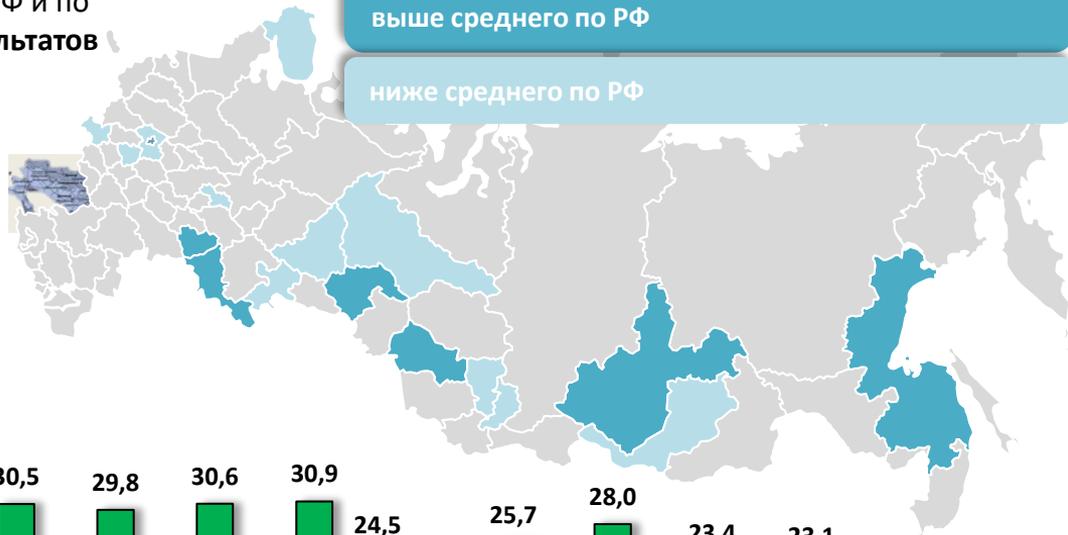
Распределение населения по уровню приобретенных знаний по результатам освоения материалов обучающей программы (2021-2023 гг), %

Доля лиц с положительной динамикой уровня приобретенных знаний по вопросам здорового питания в среднем по РФ и по некоторым регионам на основе **индивидуальных результатов контрольных мероприятий**

- динамика на 25-50%
- динамика более 50%

динамика уровня приобретенных знаний (25-50%) выше среднего по РФ

ниже среднего по РФ



Оценка эффективности реализуемой информационно-образовательной деятельности

Показатели, отражающие уровень знаний по вопросам здорового питания

- Охват населения обучением
- Исходный и достигнутый уровень знаний
- Доля лиц, обученных с положительной динамикой

Показатели распространенности заболеваний, ассоциированных с нерациональным питанием

- Общий уровень заболеваемости
- Ассоциированная заболеваемость по классам болезней

Параметризация связи информированности по вопросам здорового питания и состояния здоровья



Фактическая доля лиц, обученных с положительной динамикой, %

Фактический уровень заболеваний, ассоциированных с нерациональным питанием на 100 тыс.

Фактический охват населения обучением, чел.

Определение предотвращенных случаев заболеваний, ассоциированных с нерациональным питанием

Оценка эффективности реализации образовательных мероприятий с применением
 Образовательного ресурса ФБУН ФНЦ МПТУРЗН по вопросам здорового питания
 (на примере заболеваний костно-мышечной системы)

Территория	Доля лиц, обученных с положительной динамикой уровня знаний, %	Частота нарушений здоровья, ассоциированная с нерациональным питанием, на 100 тыс.	Охват обучением, чел.	Предотвращенные случаи, абс.	Экономический эффект, руб. ВВП
Российская Федерация	19,9	366,61	128788	472	41503042,1
Свердловская область	18,6	382,72	28428	108	9563639,0
Иркутская область	20,7	356,16	27837	99	8714982,3
Тульская область	24,5	309,38	17816	55	4845043,6
Тюменская область	20,1	363,99	10924	39	3495162,2
Новосибирская область	23,1	326,78	4038	13	1159901,1
Московская область	19,1	376,9	7399	28	2451635,5
Оренбургская область	21,8	343,30	2806	10	846758,8
ХМАО – Югра	18,0	389,70	3712	14	1271555,6
Самарская область	20,3	361,81	2359	9	750241,3

Указ Президента «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» (№474 от 21.07.2020 г.)

Указ Президента «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года на перспективу до 2036 года» (№309 от 07.05.2024 г.)

Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь» **Федеральный проект «Здоровье для каждого»**

«Стратегия повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года» (утв. распоряжением Правительства РФ № 1364-р от 29.06.2016 г.)

- ▶ Национальные цели:
 - сохранением населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи
 - ▶ Обеспечение полноценного питания, профилактику заболеваний, увеличение продолжительности и повышение качества жизни населения, стимулирование развития производства и обращения на рынке пищевой продукции надлежащего качества
 - ▶ Продвижение принципов здорового питания
-

Федеральный проект «Санитарный щит страны – безопасность для здоровья» (2022 – 2030 гг) (Постановление № 673-СФ от 22.11.2023 г.)

- ▶ Формирование и развитие ответственного отношения населения к своему здоровью и здоровью окружающих



Благодарю за внимание!

Лир Дарья Николаевна

к.м.н., в.н.с. - зав. отделом анализа риска ФБУН ФНЦ МПТ УРЗН
доцент кафедры общей гигиены и профильных гигиенических
дисциплин ФГБОУ ВО ПГМУ им.ак. Е.А. Вагнера

Для корреспонденции:
lir@fcrisk.ru

Авторский коллектив

Зайцева Н.В.

Шур П.З.

Алексеев В.Б.

Лужецкий К.П.



ФБУН ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР
МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ
УПРАВЛЕНИЯ РИСКАМИ ЗДОРОВЬЮ НАСЕЛЕНИЯ