



Основы здорового питания, формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек в рамках Национального проекта «Демография».

Врач по гигиене питания ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
Никоза Т.И.

16.12.2020
г.Тюмень

Национальный проект «Демография»



УТВЕРЖДЕН

президиумом Совета при Президенте

Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам
(протокол от 3 сентября 2018 г. №10)

3. Структура национального проекта

№ п/п	Наименование федерального проекта	Сроки реализации	Куратор федерального проекта	Руководитель федерального проекта
1.	Финансовая поддержка семей при рождении детей (Финансовая поддержка семей при рождении детей)	1 января 2019 г. - 31 декабря 2024 г.	Т.А.Голикова, Заместитель Председателя Правительства Российской Федерации	С.В.Петрова, заместитель Министра труда и социальной защиты Российской Федерации
2.	Содействие занятости женщин - создание условий дошкольного образования для детей в возрасте до трех лет (Содействие занятости женщин - доступность дошкольного образования для детей в возрасте до трех лет)	1 января 2019 г. - 31 декабря 2024 г.	Т.А.Голикова, Заместитель Председателя Правительства Российской Федерации	А.В.Вовченко, Первый заместитель Министра труда и социальной защиты Российской Федерации
3.	Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения (Старшее поколение)	1 января 2019 г. - 31 декабря 2024 г.	Т.А.Голикова, Заместитель Председателя Правительства Российской Федерации	С.В.Петрова, заместитель Министра труда и социальной защиты Российской Федерации
4.	Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)	1 января 2019 г. - 31 декабря 2024 г.	Т.А.Голикова, Заместитель Председателя Правительства Российской Федерации	О.О.Салагай, заместитель Министра здравоохранения Российской Федерации
5.	Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва. (Спорт-норма жизни)	1 января 2019 г. - 31 декабря 2024 г.	О.Ю.Голодец, Заместитель Председателя Правительства Российской Федерации	М.В.Томилова, заместитель Министра спорта Российской Федерации

1. Финансовая поддержка семей при рождении детей (Финансовая поддержка семей при рождении детей)

2. Создание условий для осуществления трудовой деятельности женщин, имеющих детей, включая достижение 100-процентной доступности (к 2021 году) дошкольного образования для детей в возрасте до трех лет (Содействие занятости женщин - создание условий дошкольного образования для детей в возрасте до трех лет)

3. Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения (Старшее поколение)

4. Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)

5. Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва. (Спорт-норма жизни)

Глобальные проблемы XXI века – это ожирение и дефицит микронутриентов

Питание, избыточное по калорийности и дефицитное по витаминам и микроэлементам приводит к снижению адаптационного потенциала большинства населения России

Большинство населения не соблюдает принципы здорового питания. Доказан дефицит витаминов в 50-75%. Нарушения питания лежат в основе 30-50% сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета, остеопороза, подагры, онкологических заболеваний

Фактор питания играет ведущую роль:

Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ (E00-E90)

Болезни крови и кроветворных органов (D50-D89)

Болезни системы кровообращения (I00-I99)

Фактор питания имеет значение:

Болезни органов пищеварения (K00-K93)

Некоторые инфекционные и паразитарные заболевания (A00-B99)

Психические расстройства и расстройства поведения (F00-F99)

Врожденные аномалии развития (Q00-Q99)



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, непереносимое условие достижения активного долголетия.

Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели в настоящее время к опасным для здоровья изменениям в моделях питания людей во всем мире.

Сегодня люди потребляют избыточное количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, и в то же время, очень мало фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки

Точный состав здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания.

О здоровом питании



УЗНАТЬ



1. Разнообразие

Растительные и животные продукты

Умеренность



Ешьте пищу, в основе которой лежат разнообразные продукты (растительного и животного происхождения). Пища должна быть разнообразной, поскольку ни один продукт в отдельности не может обеспечить организм всем необходимым. Важно есть как можно более разнообразные и растительные продукты.

2. Зерновые продукты

Ежедневный рацион должен состоять из зерновых культур, круп, хлеба

Отдавать предпочтение обогащенным продуктам



Всемирная организация здравоохранения



Вопросы здравоохранения

Главная страница / Чрезвычайные ситуации

Рекомендации для населения в отношении

← Коронавирус COVID-19

Рекомендации ВОЗ для населения

Технические руководящие указания

Дата последнего обновления

В каких случаях следует носить маску

Здоровье дома

ВОЗ рекомендует, чтобы за счет этой группы продуктов поступало более половины суточной энергии, так как эти продукты содержат мало жиров и богаты как питательными, так и балластными веществами.

Помимо того, что продукты этой группы обеспечивают организм энергией, они еще и вносят значительный вклад в потребление белков, пищевых волокон, минералов (калия, кальция и магния) и витаминов (витамина С, В6, каротиноидов).



3. Разнообразные овощи и фрукты

Несколько раз в день употребляйте овощи и фрукты

Предпочтение в свежем виде и местного происхождения



Всемирная организация здравоохранения

Там, где потребление овощей и фруктов находится на этом уровне или выше, распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и большинства заболеваний, обусловленных алиментарным фактором среди населения ниже.

Не заслуженно забыты такие овощи, как репка, тыква, брокколи

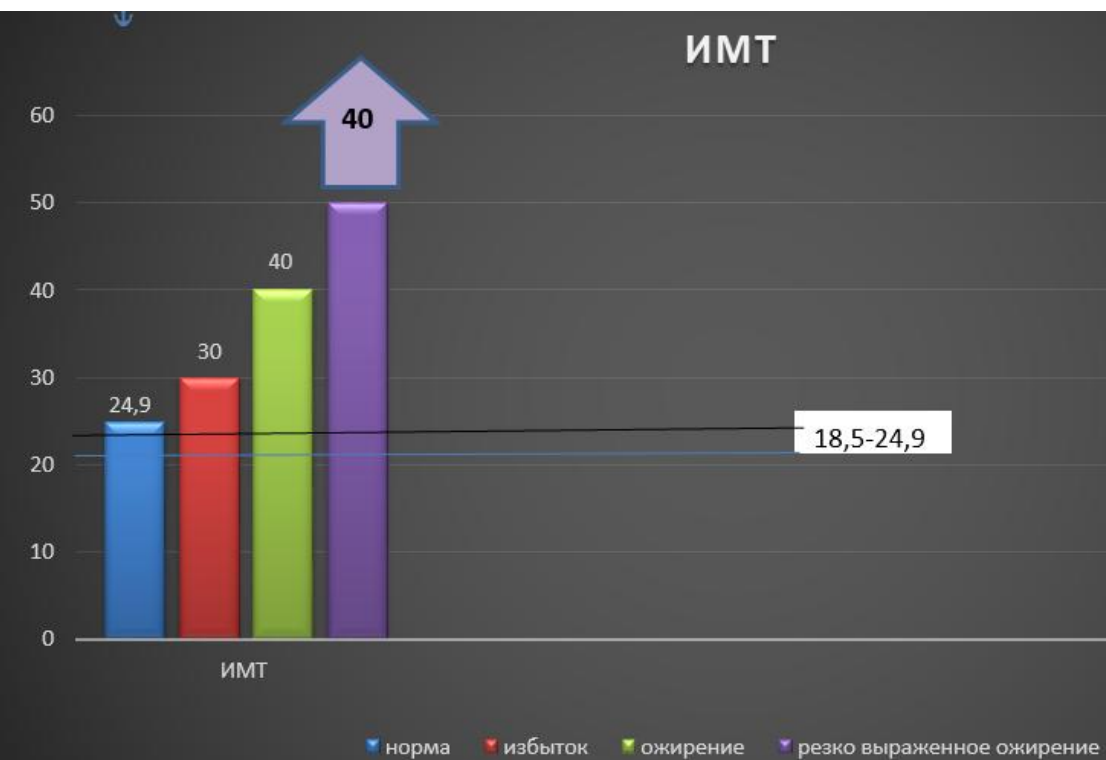


4. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах

Поступление энергии=Расход энергии

Ежедневные физические нагрузки

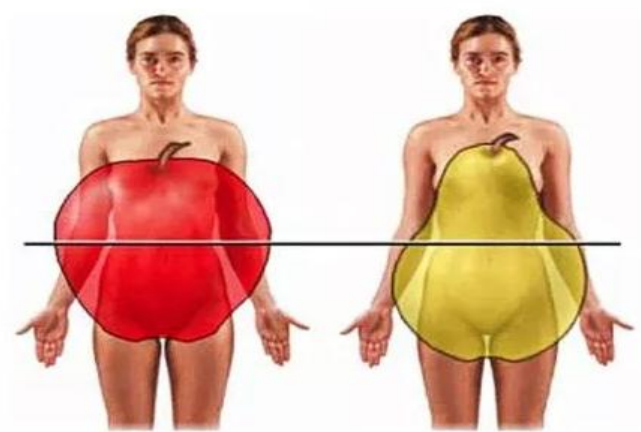
$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса}}{\text{рост}^2}$$



Ожирение повышает риск инсулиннезависимого диабета, гипертензии, сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака, артрита и других болезней.



Добавочный риск возникает в зависимости от того, как жир распределяется на теле (это измеряется окружностью талии). Намного большему риску развития неинсулинзависимого диабета, гипертензии и сердечных болезней подвергаются люди, имеющие излишний жир в области живота (ожирение в верхней части корпуса, или форма яблока), в отличие от лиц с преимущественным отложением жировой ткани в области бедер и таза (ожирение в нижней части, или форма груши).



5. Контролируйте потребление жиров

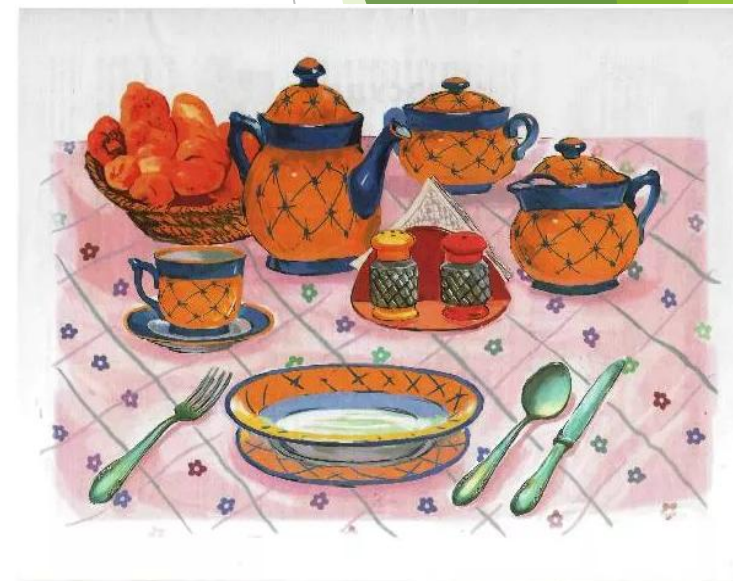
30% энерг.затрат восполняется за счет жиров пищевого суточного рациона

90г ежедневно (из них 30 г - растительные)

В чистом виде, или как это принято называть, «к столу»



20-25г



- Чрезмерное потребление мяса, особенно если оно содержит большое количество жира, может причинить вред здоровью.
- Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.
- Не забывайте про молочные продукты (творог, не сладкие кисломолочные продукты).

6. Добавленный сахар - это тот, который привносится в любое блюдо или продукт дополнительно к тому количеству, что содержится в нём исходно.

- в среднем один россиянин съедает 107 граммов сахара в сутки, то есть 39 кг в год.

- При этом во многих продуктах сахар содержится в скрытом виде.

Одна столовая ложка кетчупа содержит около 4 граммов свободных сахаров, а одна банка сладкой газировки – до 40 граммов, это 10 чайных ложек.

- Чрезмерное употребление сахар вызывает развитие кариеса зубов и избыточного веса.

- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует сократить ежедневное потребление свободных сахаров до менее чем 10% от суммарного энергопотребления (50 гр или 12 чайных ложек без верха для человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день)



обращать внимание на информацию, указанную на этикетке пищевых продуктов: проверять количество калорий и изучать состав



ограничить потребление сладких, в том числе газированных напитков



уменьшить использование сахара в напитках, таких как морсы, компоты, чай



отдавать предпочтение продуктам без дополнительных сладких начинок и вкусов (творог вместо творожных масс, натуральный йогурт без вкусов)



сократить потребление сладостей (варенье, мед), кондитерских изделий и сладкой выпечки (пирожное, конфеты, пончики и т.д.)

кондитерские
изделия
газированные
напитки
готовые завтраки
десерты нектары и
даже натуральные
соки и мёд



Соль- приводит к задержке жидкости в организме и как следствие к головным болям, отекам, повышенному артериальному давлению, нарушению функций сердечно-сосудистой системы и почек.

- ▶ Такие продукты как хлеб, и переработанное мясо (сосиски, колбасы, мясные деликатесы) являются основными источниками потребления соли.
- ▶ Использование йодированной соли.

5гр

Человек за всю жизнь съедает ≈ 0,5т соли



при приготовлении пищи заменяйте соль бессолевыми приправами и специями

уберите солонку со стола

солите блюда в конце приготовления



избегайте использования концентратов (сухих бульонов)



выбирайте и используйте соль с пониженным содержанием натрия

СОЛЬ ПИЩЕВАЯ С ПОНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ НАТРИЯ + КАЛИЙ, МАГНИЙ, ЙОД

Состав:

поваренная пищевая, калий хлористый, магний сернокислый, калий йодноватокислый

отдавать предпочтение продукции «с низким содержанием соли»

употребляйте в ограниченных количествах соленые, копченые, сушеные и консервированные продукты (консервирование)



Способы обработки и подачи блюд

- ▶ Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в печи.
- ▶ Приготовление и хранение пищи имеют важное значение.



Продукты нужно готовить и обращаться с ними так, чтобы сохранить их пищевые качества и ограничить вероятность заражения.

выдерживать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10 мин. с последующим ополаскиванием проточной водой.



- Подвергайте продукты тщательной кулинарной обработке.
- Старайтесь не оставлять остатки пищи на следующий день
- Пищу, оставшуюся не съеденной, храните в холодильнике.
- Перед употреблением охлажденную пищу подвергайте достаточной тепловой обработке (кипячение, жарка на плите, в жарочном шкафу или печи).

Национальный проект «Демография»



- Повышение информированности граждан об основных принципах здорового питания.

В целях реализации Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» разработаны научно-обоснованные образовательные и просветительские программы по вопросам здорового питания для всех категорий населения (пожилые люди, беременные и кормящие, проживающие на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды, для лиц с повышенной физической активностью и т.д.).



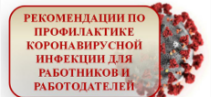
**ФБУЗ "ЦЕНТР
ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ"
РОСПОТРЕБНАДЗОРА**

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>



The screenshot shows the website interface. At the top, there is a navigation menu with items: 'О центре', 'Питание и здоровье', 'Ваши статьи', 'Обучение', 'Видео', 'Пост-релизы', 'Интерактив', and 'Контакты'. Below the menu is a search bar with the text 'Образовательный центр по вопросам здорового питания' and a search icon. A large green circle highlights the search bar area. Below the search bar, there is a section titled 'Актуальная новость' with a photo of children eating at a table. To the right of the photo is a text block: 'Образовательный центр по вопросам здорового питания создан на базе ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора в рамках реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек». Питание – один из ведущих факторов, влияющих на здоровье человека. Мы работаем для того, чтобы сделать информацию о здоровом питании доступной всем.' Below this is another section titled 'О здоровом питании' with a logo for 'ЦГОН РОСПОТРЕБНАДЗОР ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ'. To the right of this is a photo of food with a measuring tape, titled 'Еда и здоровье'.

- ФБУН «Федеральный научный центр медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения» Роспотребнадзора,
- ФБУН «Федеральный научный центр гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора,
- ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора,
- ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».



Здоровое питание

26.08.2020



Глава Роспотребнадзора Анна Попова: "Быть здоровым должно стать модным"

Культура питания - важнейший компонент здорового образа жизни

В 2019 году в России стартовал нацпроект «Демография». Его частью стал федеральный проект «Укрепление общественного здоровья», который реализует Роспотребнадзор. Ключевая задача проекта – создать в нашей стране среду, способствующую ведению здорового образа жизни, включая здоровое питание.

В 2020 году Тюменская область участвует в пилотном проекте по реализации обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания. В программах представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек. В начале сентября посредством [программного средства «Обучение по санитарно-просветительским программам «Основы здорового питания»](#), разработанного ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, планируется обучить педагогов, школьников, работников дошкольных образовательных организаций, родителей.

Предлагаем ознакомиться с информационными ресурсами, на которых можно найти много полезной информации по вопросам правильного питания

- Историческая справка
- Устав института
- Сертификаты, лицензия, аккредитация
- Руководство
- Медосмотры, экспертиза
- профпригодности
- Контактная информация
- Сведения об образовательной организации
- Оценка риска для здоровья населения
- Противодействие коррупции
- Обращения граждан
- Вакансии
- Документы

Полезные ссылки

ОБ ИНСТИТУТЕ

Мы рады приветствовать Вас на сайте Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены" Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

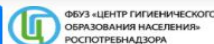
В нашем институте выполняются прикладные научные исследования и работы по комплексному изучению влияния факторов среды обитания на здоровье населения с разработкой мер по минимизации рисков отрицательного воздействия на здоровье взрослого и детского населения гигиенических



Образовательный центр по вопросам здорового питания

Я ищу...

Поиск



Авторизируйтесь и получите доступ ко всему сайту

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
"ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ"**

г.Тюмень, ул. Холодильная, 57

(3452) 567-990

tocgsen@fguz-tyumen.ru

Поиск



Версия сайта для слабовидящих

Актуальная новость



Отравления грибами

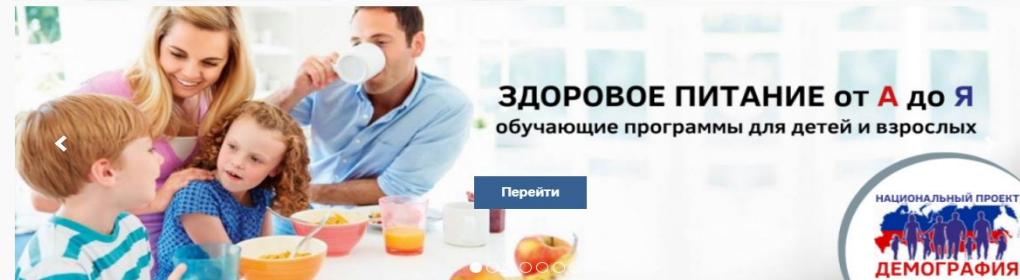
Образовательный центр по вопросам здорового питания

создан на базе ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора в рамках реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек». Питание – один из ведущих факторов, влияющих на здоровье человека. Мы работаем для того, чтобы сделать информацию о здоровом питании доступной всем.

О здоровом питании



Опасность домашнего консервирования



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ от А до Я

обучающие программы для детей и взрослых

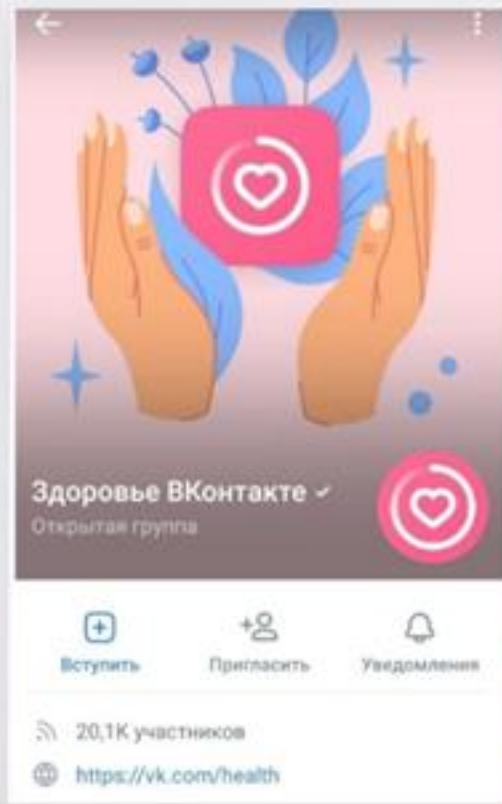
Перейти



Актуальные новости



В контакте



Дневник питания

Приложение поможет следить за питанием и тем, кто хочет похудеть, и тем, кто стремится набрать мышечную массу

ВЫБЕРИТЕ ЦЕЛЬ



Похудение



Поддержан
ие веса



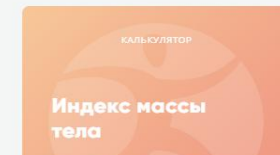
Набор мышечной
массы

Платформа доступна по ссылке vk.com/health и во вкладке «Сервисы» в мобильном приложении VK. Для его использования не нужно создавать новый аккаунт – достаточно регистрации в соцсети.

<https://ok.ru/rpnzdorovoepitanie>
<https://vk.com/rpnzdorovoepitanie>
<https://facebook.com/rpnzdorovoepitanie>
<https://instagram.com/rpnzdorovoepitanie>

Мы в социальных сетях

Присоединяйтесь к нам и узнавайте новости первым



«Пищевая продукция в части ее маркировки» ТР ТС 022/2011

- ▶ 1) наименование пищевой продукции;
- ▶ 2) состав пищевой продукции;
- ▶ 3) количество пищевой продукции;
- ▶ 4) дату изготовления пищевой продукции;
- ▶ 5) срок годности пищевой продукции;
- ▶ 6) условия хранения пищевой продукции
- ▶ 7) наименование и место нахождения изготовителя пищевой продукции;
- ▶ 8) рекомендации и (или) ограничения по использованию;
- ▶ 9) показатели пищевой ценности пищевой продукции с учетом положений;
- ▶ 10) сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов (далее - ГМО);
- ▶ 11) единый знак обращения продукции на рынке государств- членов Таможенного союза.



Только при подтверждении ТР ТС !!!



При фасовании пищевой продукции в **отсутствии потребителя** - наименование пищевой продукции, дата ее изготовления, срок ее годности и условия хранения.

При фасовании пищевой продукции в **присутствии потребителя** - информация доводится до потребителя любым способом, обеспечивающим возможность обоснованного выбора

1. Наименование продукта

Наименование пищевой продукции, указываемое в маркировке, должно позволять относить продукцию к пищевой продукции, достоверно ее характеризовать и позволять отличать ее от другой пищевой продукции.

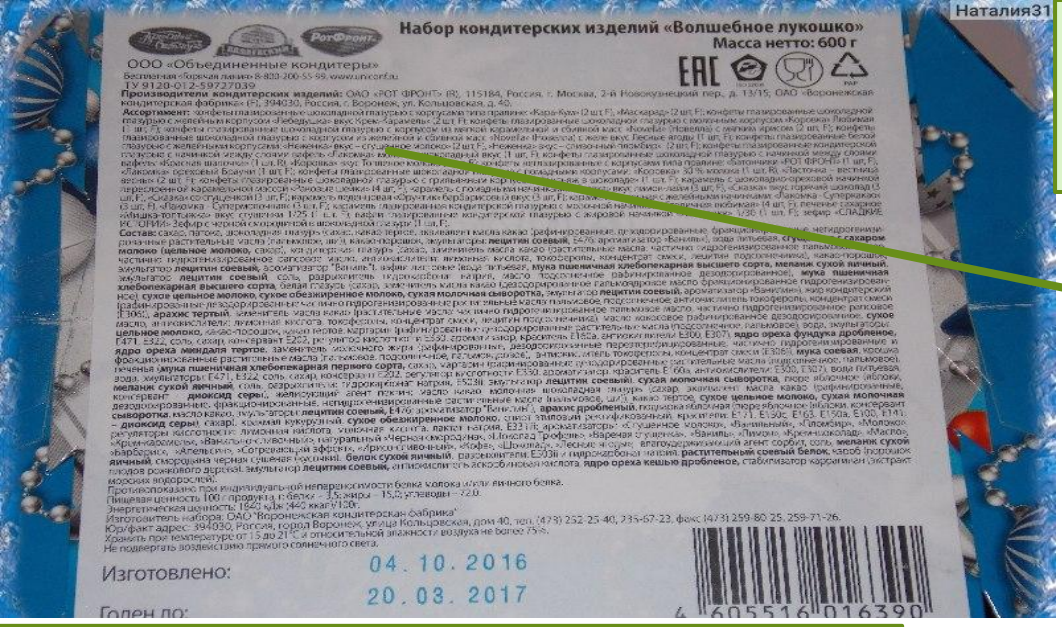
2. Состав:

- 1. Зефир: сахар, патока и т.д.
- 2. Конфета «Гуливер»: мука пшеничная, сгущенное молоко и т.д.

Аллергенные компоненты

3. Количество:

- Общее (масса нетто)
- в штуках (единицы упакованной продукции).

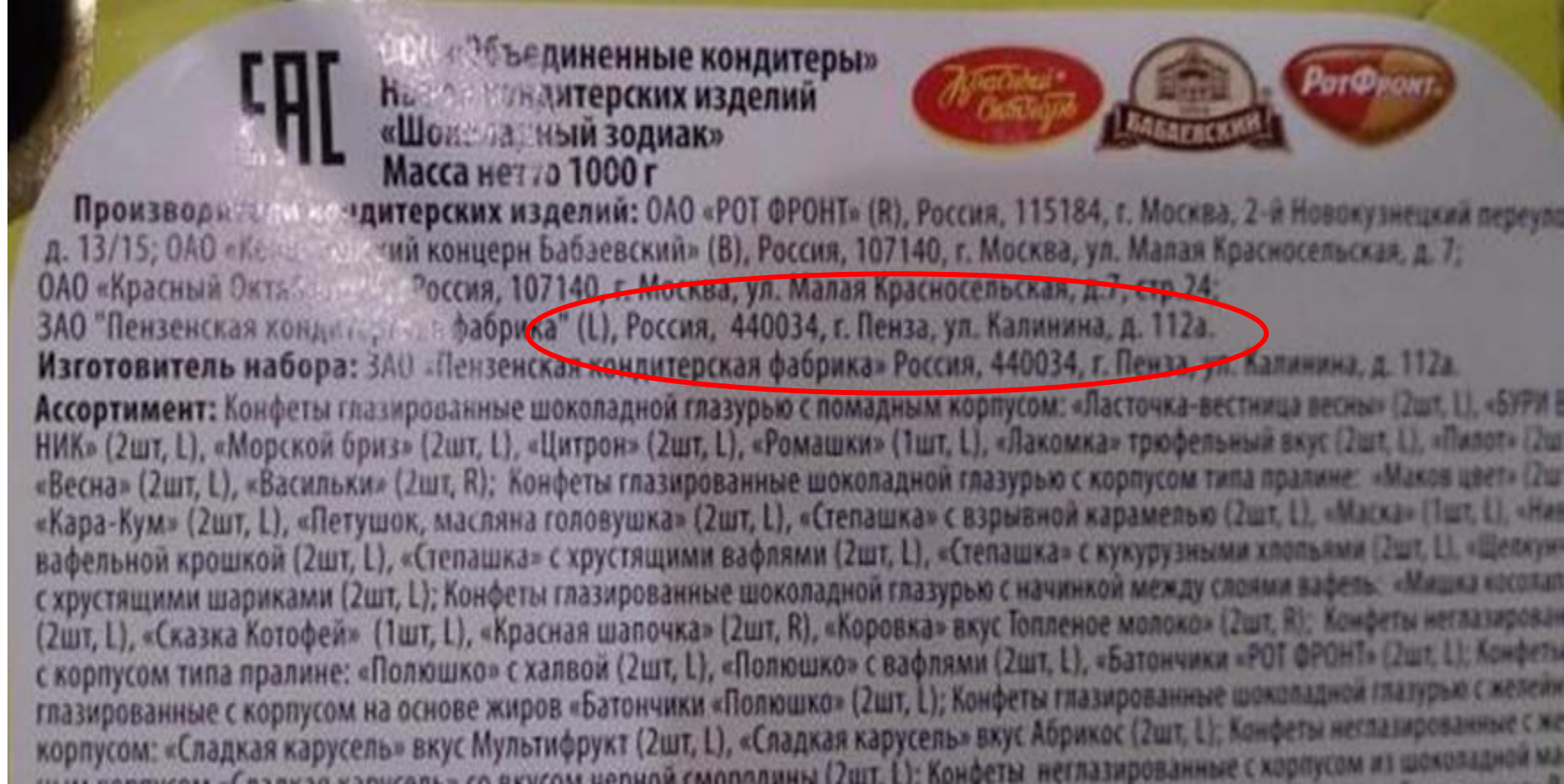


2мм
(шрифт)

Наименование, количество,
дата изготовления

0,8мм
(шрифт)

Состав, условия хранения, наименование изготовителя
(место нахождения), рекомендации по использованию,
ограничения, пищевая ценность для спец.продукции



Изготовители конфет
(продукции)

Изготовитель набора (фасовщик
не в месте изготовления)

ТР ТС 005/2011

Маркировка должна содержать:

- цифровой код и (или) буквенное обозначение (аббревиатуру) материала, из которого изготавливается упаковка (упупорочные средства), в соответствии с [Приложением 3 ТР ТС 005/2011](#);
- [рисунок 2 \(возможность утилизации использованной упаковки \(упупорочных средств\) - петля Мебиуса\)](#).



Пищевой
пластик

PP
Полипропилен

ABS-пластик

Другие виды
пластмассы



- [рисунок 1 \(упаковка \(упупорочные средства\), предназначенная для контакта с пищевой продукцией\)](#).

