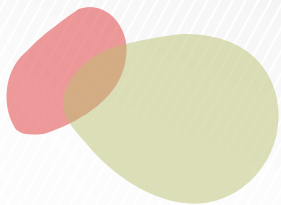




ФБУН «ФНЦ медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения»

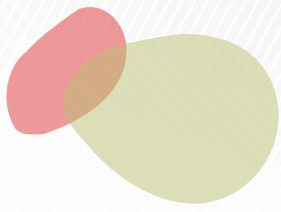
ОБУЧАЮЩАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ) ПРОГРАММА

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



СОДЕРЖАНИЕ

О программе	3
Раздел 1. Принципы здорового питания	9
Раздел 2. Неблагоприятные природные условия (биогеохимические провинции, экстремальный климат) и здоровое питание	36
Раздел 3. Загрязнение среды обитания и здоровое питание	54
Дополнительная самостоятельная работа	86



I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

Программа разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)», национального проекта «Демография», а также в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020–2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29, Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2021–2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 24.12.2020 №871, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

II. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

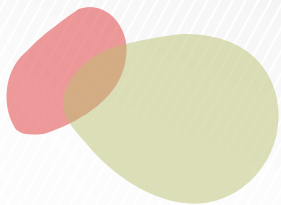
2.1. Актуальность программы

Питание относится к регулируемым факторам, которые непосредственно определяют состояние здоровья населения. Нерациональное питание приводит к изменениям пищевого статуса и способствует развитию целого ряда неинфекционных заболеваний, ассоциированных с алиментарным фактором (ожирение, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, сахарный диабет и др.). Которые, в свою очередь, подрывают здоровье и благополучие населения, а для детей могут стать фактором риска нарушения роста и развития.

Результаты научных исследований показывают, что потребление основных макронутриентов населением различных крупных городов федеральных округов РФ не является оптимальным. Выявлено превышение по сравнению с рекомендуемым уровнем жирового компонента в рационе населения всех регионов без исключения (33–38,8 % от энергоценности рациона). При этом потребление белка недостаточное (9–11 % от энергоценности рациона), а потребление углеводов – в пределах нормы (50–60 % от энергоценности рациона) во всех федеральных округах¹.

Особого внимания заслуживает распространенность нарушений питания среди детей дошкольного и школьного возраста. К ним относятся низкий уровень потребления овощей и фруктов, творога и рыбы, при избыточном потреблении детьми кондитерских изделий, продуктов быстрого приготовления (фаст-фуд) и сладких газированных напитков. Как результат, наблюдается избыточное потребление

¹ Евстратова В.С., Раджабкадиев Р.М., Ханферьян Р.А. Структура потребления макронутриентов населением различных регионов Российской Федерации // Вопросы питания. – 2018. – Т. 87, №2. – С. 34–38. DOI: 10.24411/0042-8833-2018-10016



О ПРОГРАММЕ

общего жира (свыше 35 % от общей калорийности рациона, при норме – 30 %); насыщенных жирных кислот, добавленного сахара (свыше 15 % от калорийности рациона, при норме – 10 %) и поваренной соли (более 5 г. в сутки) в сочетании с недостаточностью углеводов (50–53 % от калорийности рациона, при норме 58 %); а также сниженное потребление кальция, ПНЖК, витамина Д и ряда других микронутриентов (фолиевой кислоты, витамина А)². В рационах детей в возрасте от года до двух лет уже присутствуют колбасы и сосиски, сахар и кондитерские изделия, но снижено потребление свежих овощей и фруктов³. Такой характер питания встречается во всех регионах, разных типах домохозяйств с детьми, особенно в многодетных семьях⁴.

Для детей и подростков, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макроэлементов, климатические условия), проблема рационального питания, связанная со спецификой образа жизни, пищевыми привычками, ограниченными возможностями полноценного питания в школе, отягощается дополнительными факторами, такими как загрязнение окружающей среды, дефицит микронутриентов (йода). Так, например, йододефицит, обусловленный природными особенностями ряда территорий России, достоверно повышает риски возникновения тиреоидной патологии у подростков.

Учитывая, что детский и подростковый возраст – это важный этап становления личности, когда осуществляется выбор стратегии дальнейшей жизнедеятельности, то здоровьесохранные (риско-генные) установки, заложенные на данном этапе, будут определять поведение человека во взрослом возрасте. Образовательные технологии, используемые при работе с детьми, должны апеллировать к их желанию быть независимыми, самостоятельными. Вместе с тем, для того, чтобы сделать обоснованный выбор, необходимы разносторонние знания, в том числе о рисках и возможностях, связанных с питанием.

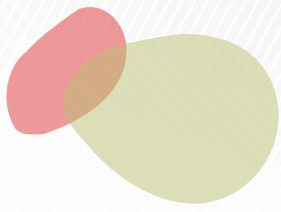
Таким образом, становится актуальной разработка и внедрение целевых научно-обоснованных обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания. Настоящая программа ориентирована на формирование системных знаний о принципах здорового питания с учетом особенностей территории проживания адресата; способствует развитию умений и навыков осознанного пищевого поведения.

² Анализ фактического питания детей и подростков России в возрасте от 3 до 19 лет / А.Н. Мартинчик, А.К. Батулин, Э.Э. Кешабянц, Л.Н. Фатьянова, Я.А. Семенова, Л.Б. Базарова [и др.] // Вопросы питания. – 2017. – Т. 86, № 4. – С. 50–60. DOI: 10.24411/0042-8833-2017-00059

³ Программирование питания: питание детей старше года / А.К. Батулин, Э.Э. Кешабянц, А.М. Сафронова, О.К. Нетребенко // Педиатрия. – 2013. – Т.92, № 2. – С. 91–99.

⁴ Мигунова Ю.В., Садыков Р.М. Питание детей в современной российской семье: социально-экономический аспект // Вопросы питания. – 2018. – Т. 87, № 2. – С. 103–107. DOI: 10.24411/0042-8833-2018-10024

⁵ Лужецкий К.П., Зайцева Н.В., Землянова М.А. Йоддефицитные заболевания у детей. Природные и техногенные факторы риска, диагностика, коррекция, профилактика. – Saarbrücken: Изд-во Берлин: LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH&Co, 2011.



О ПРОГРАММЕ

2.2. Цель программы

Формирование у населения знаний, умений и навыков в сфере здорового питания и его особенностей, с целью снижения рисков здоровью населения, сопряженных со средой обитания (антропогенное воздействие, биогеохимические провинции, климатические условия), а также распространенности алиментарно-зависимых заболеваний и увеличению продолжительности здоровой жизни населения.

2.3. Задачи программы

1. Освоение слушателями базовых принципов здорового питания.
2. Выработка у слушателей навыков, способствующих осуществлению самостоятельного контроля за своим питанием.
3. Освоение слушателями знаниями об особенностях питания на фоне неблагоприятного влияния таких факторов внешней среды, как загрязнение, биогеохимические провинции и экстремальный климат.
4. Приобретение слушателями навыка осознанного пищевого поведения, с учетом полученных знаний.

III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Общее содержание программы

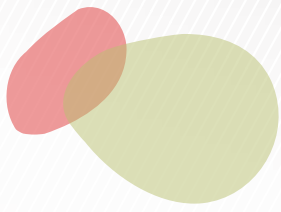
Обучающая программа включает три логически взаимосвязанных раздела, изложить которые предполагается последовательно.

Материал программы предусматривает формирование знаний базовых принципов здорового питания. Особое место в программе уделено вопросу обеспечения здорового питания людей, проживающих на территориях со специфическими природными факторами и высокой антропогенной нагрузкой на окружающую среду. Включены темы по мерам профилактики дефицита витаминов, йододефицита и дефицита фтора; системе защиты организма от внешних повреждающих факторов.

Практические занятия нацелены на развитие навыков самостоятельного контроля за рационом питания, ориентации в вопросах выбора продуктов питания, содействие ответственному и рациональному пищевому поведению.

4.1. Учебный план

№	Название раздела / темы	Количество часов / вид работы		
		лекция и практические работы	самостоятельная	всего
1	Принципы здорового питания	4		4
1.1	Базовые принципы здорового питания			
1.2	Пирамида здорового питания			
1.3	«Критически» значимые пищевые вещества и их источники			
1.4	Гигиенические основы выбора, хранения и приготовления пищи как принцип здорового питания			
2	Неблагоприятные природные условия (биогеохимические провинции, экстремальный климат) и здоровое питание	2		2
2.1	Биогеохимические провинции. Значение йода и фтора для здоровья человека. Последствия их недостаточности. Способы восполнения дефицита посредством правильной организации питания			
2.2	Экстремальные климатические условия и здоровье человека. Особенности питания для минимизации ущерба здоровью, наносимого неблагоприятными природными условиями			
3	Загрязнение среды обитания и здоровое питание	4		4
3.1	Загрязнение среды обитания и здоровье человека			
3.2	Антиоксидантная система организма. Оптимизация системы питания человека с целью сокращения ущерба здоровью, связанного с неблагоприятной экологической ситуацией			
3.3	Витамины как биоантиоксиданты. Биологически активные добавки к пище			
3.4	Минеральные вещества как необходимые компоненты пищи			
4	Самостоятельная работа		2	2
4.1	Контроль собственного питания с помощью дневника питания			
4.2	Построение маршрута питания			
				12



4.4. Рекомендуемая литература

Основная литература

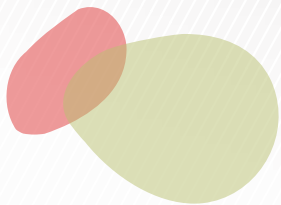
1. Воронина Г.А., Федорова М.З. Основы рационального питания: 10–11 классы. Учебное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. – М: Вентана-Граф, 2009. – 128 с.
2. Хата З.И. Здоровье человека в современной экологической обстановке. – М.: ФАИР-ПРЕС, 2001. – 207 с.

Дополнительная литература

1. Зарубина Н.Н. Вегетарианство в России: индивидуальный выбор против традиции // Историческая психология и социология истории. – 2016. – Т. 9, №2. – С. 138.
2. Коробейниковой Т.В. Вегетарианство и микронутриенты // Микроэлементы в медицине. – 2018. – Т.19, № 2. – С. 34–35.
3. Мотова Е.В. Мой лучший друг – желудок. Еда для умных людей. – М.: АСТ, 2017. – 496 с.
4. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов // Физкультура и спорт. – 2005. – № 3.
5. Спиричев В.Б. Что могут витамины: парадоксы правильного питания. – М. АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2011. – 287 с.
6. Энциклопедия питания. Том 2. Нутриенты пищевых продуктов. Справочное издание / Черевко А.И. под общ. ред., Михайлов В.М. под общ. ред. и др. – М.: КноРус, 2019. – 128 с.

Электронные ресурсы

1. Здоровое питание [Электронный ресурс] // Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. – URL: https://xn----8sbehgqimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/?SECTION_IDS%5B0%5D=56&PAGEN_1=2
2. Здоровое питание. Время питаться правильно [Электронный ресурс]. – URL: <https://zdorovoepitanie.vesti.ru/>
3. Федеральная служба по аккредитации: Официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: <https://fsa.gov.ru/>
4. Всемирная организация здравоохранения: Официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/home>
5. Пищевая система MyPyramid (2005 г.) [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.choosemyplate.gov/brief-history-usda-food-guides>
6. Food Pyramids: What Should You Really Eat? [Электронный ресурс] // Harvard School of Public Health. – 2007. – URL: <https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/30/2012/10/healthy-eating-pyramid-huds-handouts.pdf>
7. Канадское руководство по здоровому питанию [Электронный ресурс] // Официальный сайт правительства Канады. – URL: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide/resources/snapshot/languages/russian-russe.html>



Нормативные документы

1. Об утверждении Правил продажи отдельных видов товаров, перечня товаров длительного пользования, на которые не распространяется требование покупателя о безвозмездном предоставлении ему на период ремонта или замены аналогичного товара, и перечня непродовольственных товаров надлежащего качества, не подлежащих возврату или обмену на аналогичный товар других размера, формы, габарита, фасона, расцветки или комплектации: Постановление Правительства РФ от 19.01.1998 N 55 (ред. от 05.12.2019) [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_17579/
2. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью [Электронный ресурс]. – URL: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-ru.pdf
3. О защите прав потребителей: Закон РФ от 07.02.1992 N 2300-1 (ред. от 18.07.2019) [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_305/
4. МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации [Электронный ресурс] // Кодекс: электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200076084>