

16 октября – Всемирный день здорового питания



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**
Проверено
Роспотребнадзором

В 1979 году на конференции Продовольственной и сельскохозяйственной организации (FAO) Организации Объединенных Наций был учрежден Всемирный день продовольствия, который позднее преобразовался в День здорового питания.

Питание – один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания. В настоящее время научно **доказана связь между лишним весом и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний**, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются ведущими причинами преждевременной смертности – и в России, и в мире. Кроме того, последние медицинские исследования свидетельствуют о том, что люди с избыточной массой тела

подвержены значительно более тяжелому течению коронавирусной инфекции. В связи с этим значимость здорового, сбалансированного питания с использованием качественных и безопасных продуктов увеличилась в разы. Здоровое питание перестало быть просто модной темой, превратившись в требование времени.

Большое внимание со стороны Президента РФ и Правительства РФ уделяется здоровью и благополучию россиян, улучшению качества питания в целом по стране. Масштабная социальная **задача по продвижению здорового питания в России поставлена в нацпроекте «Демография» и федеральном проекте «Укрепление общественного здоровья»**, реализацией которого в части здорового питания занимается Роспотребнадзор.

«Вся работа Роспотребнадзора выстроена вокруг одной ценности – заботы о благополучии человека, его здоровье и жизни. Цель проекта – помочь людям улучшить качество своей жизни и здоровья, обеспечить безопасными продуктами, а также познакомить с азами здорового питания каждую семью. Пандемия внесла коррективы в жизнь каждого человека. Внимательное и ответственное отношение к себе и своей семье – вот главная задача каждого человека», – подчеркнула **главный государственный санитарный врач России, руководитель Роспотребнадзора Анна Юрьевна Попова**.

Ведомство ведет регулярную работу **по контролю и улучшению качества питания населения**. Проводится оценка фактического питания людей: какие продукты потребляют, в каком количестве, сколько раз в день, что едят дети в организованных коллективах, каковы региональные особенности питания и насколько рацион россиян отвечает принципам здорового питания и рекомендациям по потреблению сахара, соли, наличию необходимых микроэлементов и витаминов.

Проводится также **оценка доступа россиян к отечественным пищевым продуктам, способствующим устранению дефицита микро- и макронутриентов**, в том числе путем усиления лабораторного контроля за показателями качества пищевой продукции, представленной на полках магазинов. Согласно утвержденным методикам, исследуются 12 групп пищевой продукции, каждая по 10–15 показателям качества и безопасности (витамины, микро- и макроэлементы, соль, сахар, трансизомеры, антибиотики и другие). В 2019–2020 годах для мониторинга качества пищевых продуктов дооборудовано 29 испытательных лабораторных центров Роспотребнадзора, приобретено 945 единиц оборудования, внедрено 184 методики исследований, что позволило увеличить количество исследуемых показателей качества на 30% (с 87 до 117).

Осуществлен мониторинг 76 844 торговых точек на предмет изучения доступа россиян к отечественным пищевым продуктам, способствующим устранению дефицита микро- и макронутриентов; отобрано 15 658 образцов пищевой продукции; проведено 590 000 исследований по показателям безопасности и 117 показателям качества.

Согласно данным ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», стратегического партнера проекта «Здоровое питание», **происходит постепенное изменение структуры потребления россиян**. В частности, за последние годы выросло потребление молока, овощей и фруктов, что делает рацион более

сбалансированным. В то же время жители РФ все еще потребляют много колбасных изделий, соли и сахара, в том числе добавленного, в первую очередь в кондитерских изделиях. Средний показатель – 13 г соли и 82 г добавленного сахара в день при рекомендованных ВОЗ нормах потребления в 5 г и 50 г в день соответственно.

В рацион жителей России рекомендуется **добавить йод, кальций, витамины D, C, E, A, B1, B2, фолиевую кислоту, пищевые волокна и некоторые другие функциональные ингредиенты**. Важно уменьшить объем насыщенных жиров, трансжиров, добавленного сахара и соли в пище.

Впервые в России понятия «здоровое питание», «качество пищевых продуктов» и «горячее питание», а также принципы здорового питания закреплены на законодательном уровне Федеральным законом от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (ред. от 01.03.2020).

«Мы уточнили и закрепили законодательно определение качества пищевой продукции, разработали новые санитарные правила и нормы (СанПиН), а также санитарно-эпидемиологические правила, направленные на обеспечение здорового, безопасного и физиологически полноценного питания детей. Новые нормы предусматривают уменьшение использования сахара и соли при организации питания детей, сокращение доли кондитерских изделий, а также обязательное включение в меню пищевых продуктов, обогащенных витаминами и минеральными веществами», – прокомментировала **главный государственный санитарный врач России, руководитель Роспотребнадзора Анна Юрьевна Попова**.

Чтобы россияне стремились быть здоровыми и осознанно подходили к составлению своего рациона, отвечающего принципам здорового питания, **необходима просветительская деятельность**

. Это одно из важных направлений работы Роспотребнадзора. Создан сайт здоровое-питание.рф, где размещена **самая актуальная информация по вопросам правильного питания, проверенная научными экспертами**

. Ведущие СМИ, эксперты, амбассадоры, образовательные и родительские сообщества поддерживают проект. На сайте работает обучающий раздел «Школа здорового питания» с лекциями, образовательными программами и открытыми уроками для школьников; совместно с читателями портала

создана народная

«Книга о вкусной и здоровой пище – готовим вместе», где размещены рецепты полезных

блюд и мастер-классы от ведущих шеф-поваров. Открылся

новый раздел

«Карта питания России», представляющий информацию о том, как питаются на огромной территории нашей страны – от Калининграда до Владивостока и от Мурманска до Махачкалы.

Кроме того, на портале **работает уникальная многофункциональная платформа «4 сезона – тарелка здорового человека»**, где каждый человек может бесплатно подобрать индивидуальную программу питания, тренировку и задать вопросы эксперту. Уже сегодня всем жителям страны доступны более 40 программ – для снижения или удержания веса. Программы предназначены не только для здоровых людей, но также и для тех, у кого есть различные заболевания, в том числе сопутствующие ожирению (например, диабет, гипертония, сердечно-сосудистые нарушения, повышенный уровень холестерина и другие проблемы). Программы разработаны ведущими специалистами ФГБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи» и других экспертных организаций. Всего к проекту уже присоединились

более 125 млн

человек: посетителями сайта здоровое-питание.рф стали около 91 млн человек, охват социальных сетей составил

более 35 млн

человек.

Роспотребнадзор призывает каждого человека **задуматься о своем здоровье и рационе, делать осознанный выбор каждый день**

, чтобы здоровое питание стало неотъемлемой частью бытовых традиций – образом жизни для миллионов россиян.

Во Всемирный день здорового питания проект «Здоровое питание» проводит масштабную инфокампанию с привлечением средств массовой информации и партнеров. В этот день на сайте здоровое-питание.рф выйдут текстовые и видеоматериалы о важности здорового образа жизни и советы по переходу на правильное питание, комментарии экспертов, поздравления от амбассадоров проекта «Здоровое питание». Также запланирован ряд мероприятий и совместных акций.

На радио «Комсомольская правда» состоится марафон, посвященный Всемирному дню здорового питания. 16 октября с 11 до 15:00 в прямом эфире радиостанции прозвучат советы по здоровому питанию, личные истории питания звезд, рекомендации научных экспертов, рецепты полезных блюд – все, чтобы поддержать радиослушателей

в стремлении питаться правильно и показать, что здоровое питание может быть и вкусным, и доступным. Эфир проведут эксперт Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Екатерина Головкова и ведущий радио «Комсомольская правда» Антон Кочелаев.

Также в **рамках проекта «Здоровое питание» на площадке легендарного Центрального детского магазина на Лубянке и специально созданной интерактивной выставке «Здоровая еда для супергероев» пройдут обучающий квест для детей и живая дискуссия с родителями**. Эксперты и амбассадоры проекта расскажут о своем личном опыте и ответят на вопросы о «Здоровом питании и его воспитании». Участники смогут узнать все о здоровом рационе и сбалансированном питании; научиться определять качество и безопасность продуктов; понять, чем заменить сладкое и как поощрить ребенка без вреда для здоровья; отказаться от фастфуда и научиться вкусно и легко готовить. Родители получают много полезной и увлекательной информации о том, как дать ребенку еще больше сил для будущих свершений.

Продолжается совместная акция проекта «Здоровое питание» и Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, приуроченная к Всемирному дню здорового питания. До 16 октября включительно все желающие смогут получить купон на скидку в 500 рублей и применить его для оплаты любого анализа в лабораторию CMD. Для этого необходимо вступить в группу проекта «Здоровое питание» в соцсетях (в «Фейсбуке», «ВКонтакте», «Одноклассниках» или «Инстаграме»), поставить лайк одному из постов и оставить свой комментарий. Также нужно подписаться на аккаунт Лаборатории CMD в соцсетях. Купон можно будет применить до 30 ноября 2021 года.