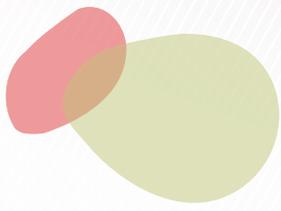




ФБУН «ФНЦ медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения»

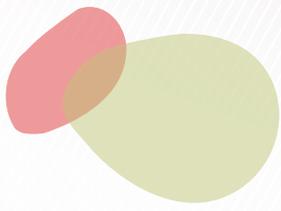
# ОБУЧАЮЩАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ) ПРОГРАММА

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



# І. 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.

# ІІ. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 2.1. Актуальность программы

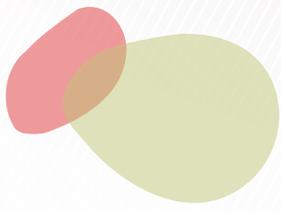
Питание относится к регулируемым факторам, которые непосредственно определяют состояние здоровья населения. Нерациональное питание приводит к изменениям пищевого статуса и способствует развитию целого ряда неинфекционных заболеваний, ассоциированных с алиментарным фактором (ожирение, сердечно-сосудистые 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 округах<sup>1</sup>.

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

---

<sup>1</sup> 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)<sup>2</sup>. 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 фруктов<sup>3</sup>. Такой характер питания встречается во всех регионах, разных типах домохозяйств с детьми, особенно в многодетных семьях<sup>4</sup>.

Для детей и подростков, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макронутриентов, 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.

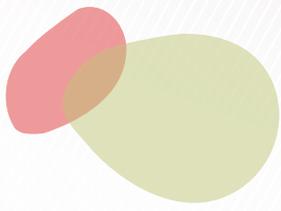
---

<sup>2</sup> Анализ фактического питания детей и подростков России в возрасте от 3 до 19 лет / А.Н. Мартинчик, А.К. Батуринов, 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

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

<sup>4</sup> 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

<sup>5</sup> Лужецкий К.П., Зайцева Н.В., Землянова М.А. Йододефицитные 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

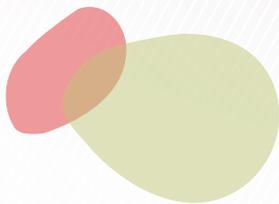
Обучающая программа включает три логически взаимосвязанных раздела, изложить которые предполагается последовательно.

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

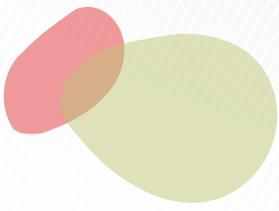
1. Воронина Г.А., Федорова М.З. Основы рационального питания: 10–11 классы. Учебное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. – М: Вентана-Граф, 2009. – 128 с.
2. Хата З.И. Здоровье человека в современной экологической обстановке. – М.: ФАИР-ПРЕС, 2001. – 207 с.

#### 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----8sbehqcmib3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/?SECTION\\_IDS%5B0%5D=56&PAGEN\\_1=2](https://xn----8sbehqcmib3cfabqj3b.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/](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](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/](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>