Здоровый образ жизни

В рамках федерального проекта "Укрепление общественного здоровья", который призван повысить показатель ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет к 2030 году, во всех субъектах РФ были утверждены региональные программы укрепления здоровья.

В 20 регионах в 2020 году внедряются в качестве пилотных корпоративные программы укрепления здоровья на рабочих местах: определены несколько организаций, участвующих в эксперименте. В 2024 году этот опыт планируется распространить на всю страну.

Особое внимание в рамках нацпроекта – вопросам здорового питания. В целом по стране избыточная масса тела наблюдается у 47,6% мужчин и 35,6% женщин, ожирение — у 19% и 27,6% мужчин и женщин соответственно. Это чревато ростом хронических заболеваний, проблем с сердечно-сосудистой системой, гипертонией, диабетом. Последние данные свидетельствуют о том, что люди с избыточной массой тела оказываются в группе риска тяжелых осложнений и при заражении коронавирусом.

Роспотребнадзор создает систему мониторинга за состоянием питания населения. "Мы проводим оценку фактического питания людей: какие продукты потребляют, в каком количестве, сколько раз в день, что едят дети в организованных коллективах, что дома, какие региональные особенности и главное, насколько рацион отвечает принципам здорового питания по сахару, соли, трансжирам, наличию необходимых микроэлементов", - рассказала глава Роспотребнадзора Анна Попова.

В 2019 году исследование стартовало в 5 пилотных регионах и апробировано в 2800 школах. В 2020 году, несмотря на пандемию, территория исследования школьного питания расширилась и охватила уже 24 региона. Чтобы питание школьников становилось более здоровым, Роспотребнадзором выпущены "Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций". Этот документ установил нормы горячего питания в школах, в строгом соответствии с этими рекомендациями организовано бесплатное горячее питание для младшеклассников.

Система мониторинга позволит осуществлять детальную оценку фактического питания населения в различных регионах, корректировать рекомендации рационов питания и отслеживать продвижение принципов здорового питания.

"Мы уточнили и закрепили законодательно определение качества пищевой продукции, разрабатываем новые санитарные правила и нормы (СанПиН), а также санитарно-эпидемиологические правила, направленные на обеспечение здорового, безопасного и физиологически полноценного питания детей. Новые нормы предусматривают снижение при организации питания детей суточных норм сахара, соли, сокращение доли кондитерских изделий, а также обязательное включение в меню пищевых продуктов, обогащенных витаминами и микроэлементами. Наряду с общим меню проектом СанПиН предусматривается требование о разработке отдельного меню для детей с хроническими заболеваниями" - отметила Попова.

Изменить пищевые привычки непросто, поэтому особое внимание Роспотребнадзор уделяет просвещению. Разработаны образовательные программы для всех групп населения, работают тематические "горячие линии" Роспотребнадзора. К информационной работе по популяризации принципов здорового питания привлечены крупнейшие производители и торговые сети. Создан портал здоровое-питание.рф и социальные сети проекта. В ноябре текущего года, на популярной платформе "Здоровье ВКонтакте" запущен специальный сервис – "Дневник питания". Благодаря функциям платформы пользователи смогут в простой и привычной форме научиться осознанно подходить к вопросам здорового питания, а контроль качества и количества потребляемых продуктов станет гораздо легче.