

Развитие информационно-просветительской среды, способствующей распространению устойчивых изменений в образе жизни за счет приверженности принципам здорового питания

Л. М. Симкалова, Е. А. Бокова, Г. Е. Иванов, А. А. Гаврилин

ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора, Москва

РЕЗЮМЕ

Здоровое питание – важнейшая составляющая качества жизни населения. Нарушения структуры питания приводят к развитию алиментарно-зависимых заболеваний, включая сердечно-сосудистые, онкологические, сахарный диабет, ожирение, остеопороз и др., – основных причин преждевременной смертности населения экономически развитых стран, в том числе России. Это связано в том числе с низким уровнем знаний населения о принципах здорового питания. Для ликвидации существующего пробела Центром гигиенического образования населения Роспотребнадзора в рамках деятельности по реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» («Укрепление общественного здоровья»), входящего в состав национального проекта «Демография», проводится системная деятельность, направленная на создание и поддержание информационно-просветительской среды, способствующей распространению устойчивых изменений в образе жизни, включая приверженность принципам здорового питания.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: питание, пищевой статус, алиментарно-зависимые заболевания, образовательные программы, национальные проекты, санитарное просвещение.

КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Development of information and educational environment that promotes spread of sustainable lifestyle changes through adherence to principles of healthy nutrition

L. M. Simkalova, E. A. Bokova, G. E. Ivanov, A. A. Gavrilin

Centre for Hygienic Education of the Population of the Russian Federal Service for Supervision of Consumer Rights Protection and Human Welfare, Moscow, Russia

SUMMARY

Healthy nutrition is the most important component of the quality of life of the population. Disorders of the nutritional structure lead to the development of alimentary-dependent diseases, including cardiovascular, oncological, diabetes mellitus, obesity, osteoporosis, etc., that are the main causes of premature mortality of the population of economically developed countries, including Russia. This is due, among other things, to the low level of knowledge of the population about the principles of healthy nutrition. In order to eliminate the existing gap in the competence of the population on healthy nutrition, the Centre for Hygienic education of the population of the Russian Federal Service for Supervision of Consumer Rights Protection and Human Welfare, Moscow, as a part of the implementation of the federal project 'Formation of a system of motivation of citizens to a healthy lifestyle, including healthy nutrition and rejection of bad habits' ('Strengthening the Public Health'), which is a part of the national project 'Demography', conducts systematic activities aimed at creating and maintaining an information and educational environment.

KEY WORDS: nutrition, nutritional status, alimentary-dependent diseases, educational programs, national projects, education, health education.

CONFLICT OF INTEREST. The authors declare no conflict of interest.

В современных условиях уровень здоровья населения является одним из факторов экономического роста и национальной безопасности страны, в связи с этим вопросы здорового питания играют ключевую роль в улучшении качества и продолжительности жизни.

Несмотря на то что за 10–15 лет в Российской Федерации отмечены улучшения структуры питания, последние данные свидетельствуют о том, что:

- в популяции регистрируется дефицит ряда микронутриентов и несбалансированный рацион питания;
- для большинства взрослого населения рацион характеризуется избыточной калорийностью, высоким

потреблением животных жиров, соли, сахара при недостатке овощей и фруктов, молока и молочных продуктов;

- сохраняется дисбаланс в потреблении продуктов растительного и животного происхождения;
- регистрируется рост доли заболеваний, связанных с избыточным питанием.

Выявлено, что несбалансированность рациона питания и несоблюдение обязательных требований к безопасности и качеству пищевой продукции формируют, вероятно, порядка 150–200 тысяч смертей ежегодно (8–11 % общей смертности населения) и более 3,4 миллиона заболеваний разных классов.

Это связано в том числе с низким уровнем знаний населения о принципах здорового питания. Ответом на существующие вызовы призвана стать системная деятельность, направленная на создание и поддержание информационно-просветительской среды, способствующей распространению устойчивых изменений в образе жизни, включая приверженность принципам здорового питания.

С целью законодательного закрепления основ здорового питания в 2020 году в Федеральный закон от 2 января 2000 года № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» внесены изменения (Федеральный закон от 1 марта 2020 года № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»), определяющие понятие здоровое питание и его принципы, включающие в себя:

- обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов;
- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;
- соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества);
- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;
- применение технологической обработки и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;
- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов;
- исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов, материалов и изделий.

Указанные изменения были подготовлены в целях реализации Стратегии повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 1364-р 29 июня 2016 года. Одной из задач по реализации которой является продвижение принципов здорового питания, в том числе через их широкое освещение в средствах массовой информации.

Данная задача на современном этапе реализуется в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое

питание и отказ от вредных привычек» («Укрепление общественного здоровья»), входящего в состав национального проекта «Демография».

Наряду с задачами по увеличению продолжительности жизни граждан, по увеличению показателей рождаемости и увеличению доли граждан, активно занимающихся спортом, национальным проектом предусмотрено увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, чему должна способствовать целенаправленная деятельность по формированию системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание.

Достижение целей национального проекта «Демография» возможно только при обеспечении устойчивых изменений в образе жизни, повышении физической активности и оптимизации структуры питания детского и взрослого населения, обеспечивающей ликвидацию микронутриентной недостаточности.

Оценка обеспечения доступа населения к пищевой продукции, способствующей устранению дефицита макро- и микронутриентов, выявила, что данный показатель в 2020 году увеличился по сравнению с 2019 годом на 10,15 % и составил 54,89 %. К продукции, имеющей высокий уровень доступности по ассортименту, относятся: пшеничный хлеб, макароны, рис, сосиски (в 2019 году – макароны, рис, сосиски, замороженные овощи, сыр). Отрицательный индекс доступности установлен для специализированной пищевой продукции для питания детей, мяса баранины, пресноводной рыбы, БАД к пище (в 2019 году – говядина, соя).

Инструментом эффективной реализации такой деятельности должны стать современные программы по гигиеническому обучению и воспитанию граждан с учетом социально-демографических и культурных особенностей.

В соответствии с паспортом федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» и на основании Плана мероприятий Роспотребнадзора по реализации федерального проекта до 2024 года, утвержденного приказом Роспотребнадзора № 115 от 25 марта 2021 года, с учетом результатов системы мониторинга за состоянием питания различных групп населения в регионах должны быть внедрены обучающие (просветительские) программы по вопросам здорового питания, подготовленные с учетом региональных особенностей и направленные на различные группы населения, охватить которыми планируется свыше 30 миллионов граждан нашей страны.

В целях организации работы по обеспечению внедрения обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора были разработаны:

- концепция создания обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания (утверждена приказом Роспотребнадзора от 24 марта 2020 года № 186);
- план мероприятий («дорожная карта») по обеспечению внедрения обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания на 2020 год (утвержден приказом Роспотребнадзора от 24 марта 2020 года № 187).

Научно-методическими центрами по вопросам здорового питания, образованными в соответствии с приказом Роспотребнадзора № 97 от 27 февраля 2019 года на базе ФБУН «Федеральный научный центр медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения» Роспотребнадзора, ФБУН «Федеральный научный центр гигиены имени Ф. Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора, ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора, ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», были подготовлены и утверждены приказом Роспотребнадзора № 379 от 7 июля 2020 года (с изменениями внесенными приказом Роспотребнадзора № 202 от 26 апреля 2021 года) восемь обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания для различных возрастных групп населения, в том числе для детей дошкольного и школьного возраста.

В целях сбора и анализа информации по внедрению обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания совместно с ФБУЗ «Федеральный центр гигиены и эпидемиологии» разработана и утверждена приказами Роспотребнадзора № 399 от 14 июля 2020 и № 116 от 25 марта 2021 года форма отраслевого статистического наблюдения «Сведения о мероприятиях по информированию населения по вопросам здорового питания, проведенных в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография».

Образовательным центром по вопросам здорового питания, созданным в соответствии с приказом Роспотребнадзора № 97 от 27 февраля 2019 года, на базе ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора совместно с научно-методическими центрами по вопросам здорового питания для территориальных органов и организаций Роспотребнадзора, участвующих в реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», в 2020 году было проведено семь дистанционных тематических семинаров по внедрению обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания.

Прделанная работа позволила достичь в 2020 году целевого показателя федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» по охвату обучающими (просветительскими) программами по вопросам здорового питания – не менее 5 миллионов человек в не менее 23 субъектах Российской Федерации.

Последовательная реализация и масштабирование обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания – один из ключевых механизмов преодоления препятствий на пути к распространению и принятию в обществе норм здорового образа жизни в том числе здорового питания.

Кроме того, в рамках выполнения федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» к концу 2024 года не менее 80 субъектов Российской Федерации будут обеспечены 15 видами печатной продукцией по вопросам здорового питания (журналы, брошюры, буклеты, плакаты).

В 2020 году ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» при содействии специалистов ФГБУН «ФИЦ

питания и биотехнологии» были созданы пять видов печатной продукции по вопросам здорового питания тиражом (плакат, брошюра, буклет, листовка и памятка).

ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора подготовлены концепция создания и распространения печатной продукции по вопросам здорового питания, в которой определены формы и методы распространения среди населения печатной продукции по вопросам здорового питания, а также план мероприятий («дорожная карта») по обеспечению территориальных органов и организаций Роспотребнадзора печатной продукцией по вопросам здорового питания для распространения среди населения в 2021 году (утверждены приказом Роспотребнадзора № 114 от 25 марта 2021 года).

В настоящее время идет работа по обеспечению данной печатной продукцией 49 субъектов Российской Федерации.

Также в рамках выполнения федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» создана серия анимированных видеороликов, в краткой и доступной форме раскрывающая основные принципы здорового питания. Видеоматериалы подготовлены при экспертном участии ведущих российских специалистов в области диетологии, нутрициологии, гигиены питания и основаны на актуальных результатах научных исследований в области здорового питания. Каждая из серий посвящена одному из актуальных вопросов, связанных с питанием, и построена по единому принципу: актуализация проблемы – научное мнение – решение. Формат роликов оптимален для демонстрации по телевидению, радио и размещения в сети интернет.

ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» осуществляет просветительную и образовательную деятельность по вопросам здорового питания по самым различным направлениям.

Путем распространения информации, адресованной всем категориям населения, через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» создана интернет-страница Образовательного центра по вопросам здорового питания, способная стать платформой для просвещения всех целевых аудиторий по вопросам здорового питания.

Для просвещения населения нами используются наиболее эффективные средства и формы санитарной агитации – популярные статьи, инфографические материалы.

Отдельным большим направлением просветительской и образовательной работы являются рабочие выезды специалистов ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» в организованные коллективы, в первую очередь в детские.

Нами подготовлены интерактивные уроки для обучающихся всех трех ступеней школьного образования, которые помимо теоретической части обязательно включают в себя практическое закрепление усвоенной информации, групповые задания, игры, викторины, конкурсы. Систематическое просвещение подрастающего поколения здоровьесбережению – одно из фундаментальных направлений деятельности санитарно-просветительской работы и охраны здоровья населения.

Важным направлением работы являются просветительские и образовательные программы, адресованные работникам сферы общественного питания и продовольственной торговли, обеспечивающие питание населения. Все острее выявляется необходимость, особенно в рамках проведения «регуляторной гильотины» и реформы контрольно-надзорной деятельности, в дополнительном в разъяснении работникам данной сферы обязательных требований нормативно-правовых актов, направленных на обеспечение качества и безопасности пищевой продукции как важнейшей составляющей укрепления здоровья, увеличения продолжительности и повышения качества жизни населения. Здесь также необходим всесторонний охват аудитории – проведение семинаров, мастер-классов, конференций, подготовка средств наглядной агитации, инструкций, рекомендаций.

Хочется отметить эффективность такого метода информирования, как подготовка мероприятий, приуроченных особому дню – это могут быть так называемые всемирные дни или дни памяти (например, 7 июня – Всемирный день пищевой безопасности, инициированный ООН). Проведение в эти дни различных массовых мероприятий помогает акцентировать внимание населения на глобальных проблемах здоровьесбережения, что позволяет человеку уделить данному вопросу некоторое внимание и предпринять корректирующие действия в своей жизни.

Мы полагаем целесообразным расширять информирование и обучение населения вопросам здорового питания по следующим направлениям:

- адресные методы просвещения с максимально облегченным доступом к информации – беседы, консультации, горячие линии, памятки, буклеты и другие материалы;
- организация массовых пропагандистских акций, флеш-монов, ярких театрализованных представлений;
- сквозное присутствие научно обоснованных информационных материалов по вопросам здорового питания в контексте среды, в которой потребители осуществляют принятие решений, связанных с питанием;
- просвещение населения по вопросам здорового питания через средства массовой информации на основе принципов микротаргетинга (в том числе с активным

использованием информационно-телекоммуникационных технологий, интернет-порталов, мобильных приложений, социальных сетей, популярных аудио- и видеохостингов);

- групповые занятия с целевыми аудиториями (различные группы населения, предприниматели пищевой промышленности, специалисты, занятые санитарным просвещением) посредством вебинаров, аудиоконференций, семинаров, тренингов, лекций и публичных выступлений;
- мотивирование представителей бизнес-сообщества (производителей продуктов питания и ритейла) к участию в формировании продовольственной среды, способствующей здоровому питанию путем повышения уровня знаний, умений, навыков и компетенций по вопросам здорового питания сотрудников предприятий пищевой промышленности и организаций общественного питания.
- стимулирование производителей к выпуску пищевой продукции, отвечающей критериям качества и принципам здорового питания путем проведения мероприятий, направленных на повышение доверия к системам добровольной сертификации пищевой продукции как среди населения, так и среди предпринимательского сообщества.

Список литературы / References

1. Федеральный закон № 29-ФЗ от 2 января 2000 года «О качестве и безопасности пищевых продуктов». Federal Law No. 29-FZ of January 2, 2000 'On the quality and safety of food products'.
2. Стратегия повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации № 1364-р от 29 июня 2016 года. The strategy for improving the quality of food products in the Russian Federation until 2030, approved by the order of the Government of the Russian Federation No. 1364-r dated June 29, 2016.
3. Паспорт федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в состав национального проекта «Демография». Passport of the federal project 'Formation of a system of motivating citizens to a healthy lifestyle, including healthy eating and rejection of bad habits', which is part of the national project 'Demography'.
4. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2020 году». State report 'On the state of sanitary and epidemiological well-being of the population in the Russian Federation in 2020'.

Статья поступила / Received 26.07.2021
Получена после рецензирования / Revised 12.08.2021
Принята в печать / Accepted 16.08.2021

Сведения об авторах

Симкалова Людмила Михайловна, к.м.н., гл. врач
Бокова Екатерина Александровна, зав. организационно-методическим отделом
Иванов Геннадий Евгеньевич, к.м.н., зав. отделом гигиенического воспитания и обучения по вопросам здорового питания
Гаврилин Александр Александрович, зам. зав. отделом гигиенического воспитания и обучения по вопросам здорового питания.
E-mail: gavrillin_aa@cgon.ru. ORCID: 0000-0002-5155-4674

ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора, Москва

Автор для переписки: Гаврилин Александр Александрович.
E-mail: gavrillin_aa@cgon.ru.

About authors

Simkalova Lyudmila M., PhD Med, chief physician
Bokova Ekaterina A., head of Organizational and Methodological Dept
Ivanov Gennady E., PhD Med, head of Dept of Hygienic Education and Training on Healthy Nutrition
Gavrillin Alexander A., deputy head of Dept of Hygienic Education and Training on Healthy Nutrition. E-mail: gavrillin_aa@cgon.ru. ORCID: 0000-0002-5155-4674

Centre for Hygienic Education of the Population of the Russian Federal Service for Supervision of Consumer Rights Protection and Human Welfare, Moscow, Russia

Corresponding author: Gavrillin Alexander A. E-mail: gavrillin_aa@cgon.ru.

Для цитирования: Симкалова Л.М., Бокова Е.А., Иванов Г.Е., Гаврилин А.А. Развитие информационно-просветительской среды, способствующей распространению устойчивых изменений в образе жизни за счет приверженности принципам здорового питания. Медицинский алфавит. 2021;(21):8–11. <https://doi.org/10.33667/2078-5631-2021-21-8-11>

For citation: Simkalova L.M., Bokova E.A., Ivanov G.E., Gavrillin A.A. Development of information and educational environment that promotes spread of sustainable lifestyle changes through adherence to principles of healthy nutrition. Medical alphabet. 2021;(21):8–11. <https://doi.org/10.33667/2078-5631-2021-21-8-11>