



Здоровое питание школьников



Новомосковский территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по Тульской
области

Здоровье – самое ценное, что есть у человека. Только здоровый человек может быть счастливым.

Как говорил А. Шопенгауэр:
«Здоровый нищий счастливее
больного короля».



A collage of health-related items including kiwi, orange, apple, dumbbells, a water bottle, and a measuring tape. The items are arranged around a central white spiral notebook with text. The background is a light blue wooden surface.

ВОЗ дает такое определение:

«Здоровье -

**это состояние полного
физического, душевного и
социального благополучия
человека, а не только отсутствие
болезни и физических дефектов».**

Состояние здоровья определяется рядом факторов:

- образ жизни (50%);**
- факторы окружающей среды (20%);**
- наследственность (20%);**
- уровень здравоохранения (10%)**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)-

**это то поведение, которое
помогает человеку сохранить
здоровье и прожить долгую,
активную и насыщенную жизнь**



Здоровый образ жизни это:

- ✓ **правильное, сбалансированное питание;**
- ✓ **положительный эмоциональный настрой;**
- ✓ **отсутствие вредных привычек;**
- ✓ **физическая активность;**
- ✓ **соблюдение режима дня;**
- ✓ **укрепление иммунитета;**
- ✓ **личная гигиена;**
- ✓ **закаливание.**





Питание играет огромную роль, как в профилактике, так и в возникновении большого числа заболеваний различных классов.

Питание лежит в основе или имеет существенное значение в возникновении, развитии и течении около 80% всех известных патологических состояний.

Заболевания, основную роль в происхождении которых играет фактор питания:

- 61 % - сердечно-сосудистые расстройства,**
- 32 % - новообразования,**
- 5 % - сахарный диабет II типа (инсулиннезависимый),**
- 2 % - алиментарные дефициты (йододефицит, железододефицит и т. д.).**



Наиболее распространённые алиментарно-зависимые заболевания:

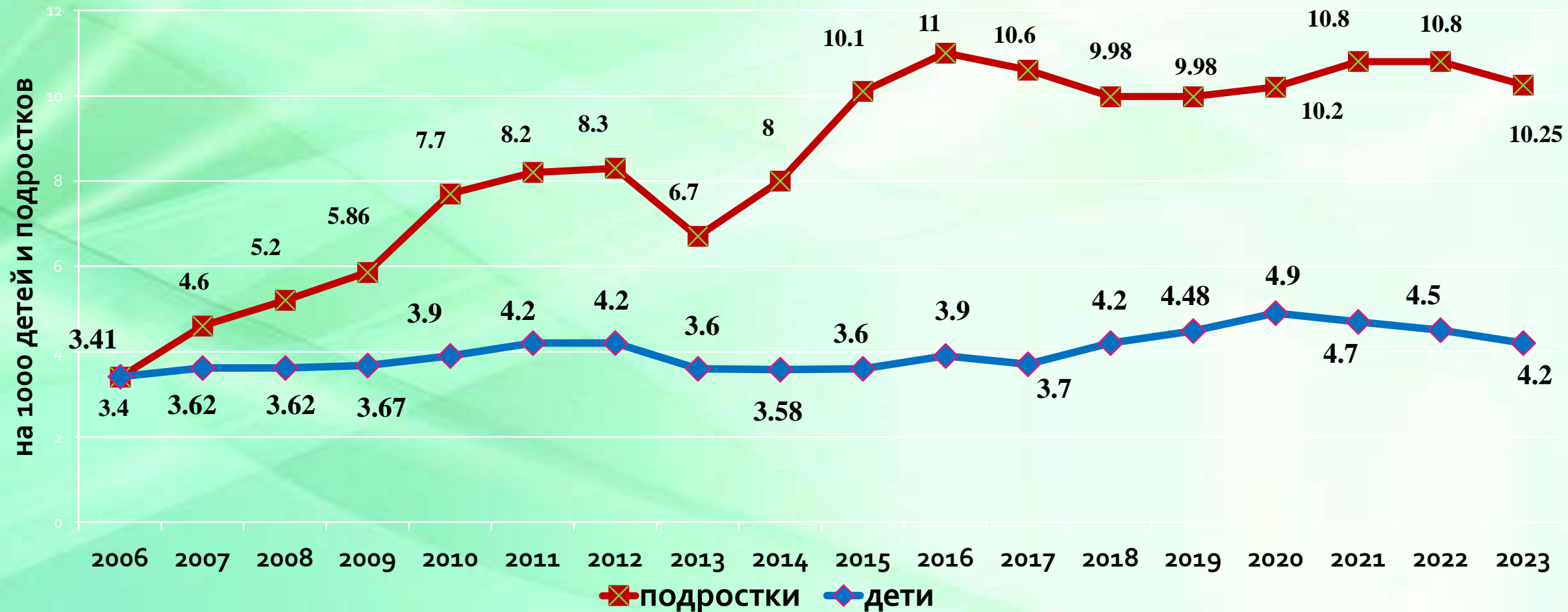
- **Атеросклероз**
- **Гипертоническая болезнь**
- **Гиперлипидемия**
- **Ожирение**
- **Сахарный диабет**
- **Остеопороз**
- **Подагра**
- **Некоторые злокачественные новообразования**



Основные алиментарно-зависимые заболевания школьников и их причины

Ожирение и другие болезни обмена веществ	Избыточная калорийность рациона, избыточное потребление легкоусвояемых углеводов, безалкогольных напитков
Кариес	Дефицит фтора, кальция
Анемии	Дефицит железа, меди, витаминов А, С, В6, белка
Гипотиреоз	Дефицит йода
Остеопороз (риск развития переломов)	Дефицит кальция
Гастриты	Не соблюдение режима питания

Динамика первичной заболеваемости ожирением детей и подростков в Тульской области за период 2006 - 2023гг.



Ожирение – избыточные жировые отложения в подкожной клетчатке, органах и тканях.

Ожирение определяется по индексу массы тела (ИМТ)

$$\text{ИМТ} = \text{МТ}/\text{Р}^2,$$

где МТ – масса тела (кг), Р – рост (м)

Интерпретация результатов ИМТ:

- 25,0 кг/м² и выше – избыточная масса тела;
- 30,0 кг/м² и выше – ожирение, которое бывает четырех степеней:
 - I – масса тела за счет жировых отложений больше на 15-20% нормальной массы тела;
 - II – на 30-49%;
 - III – на 50-99%;
 - IV – на 100% и больше.



**На 01.01.2024г. в Тульской области
ожирение имеют:**

- 2,3 % детского населения (4,7 тыс. человек)**
- 5,7 % подростков (2,2 тыс. человек)**
- 2,7 % взрослого населения (33,4 тыс. человек)**





***У детей, страдающих ожирением,
риск развития сахарного диабета II типа
во взрослом возрасте
возрастает в 4 раза.***

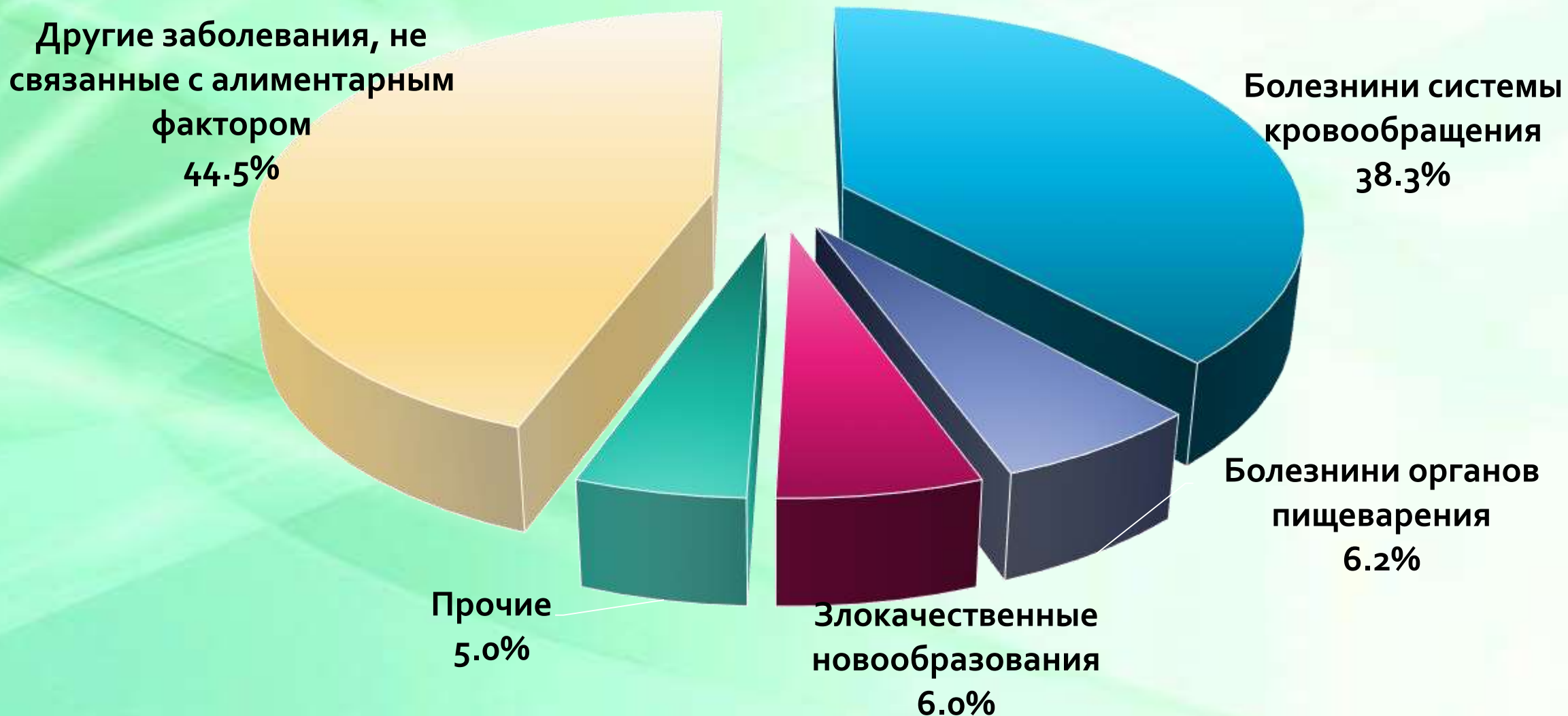


Сахарный диабет II типа – болезнь взрослых

- 1. Ежегодно в Тульской области регистрируется от 3,5 тыс. до 4,5 тыс. новых случаев сахарного диабета II типа у взрослых (у детей за 5 лет – 4 случая, у подростков не регистрировались).**
- 2. На 01.01.2024г. сахарный диабет II типа зарегистрирован у 73 тыс. взрослых или у 5,9% взрослого населения Тульской области.**
- 3. Общая заболеваемость сахарным диабетом II типа в Тульской области имеет тенденцию к росту.**
- 4. Сахарный диабет на сегодняшний день – неизлечимое заболевание.**
- 5. Основные провоцирующие факторы:**
 - ожирение,**
 - низкая физическая активность,**
 - нерациональное питание,**
 - возраст > 45 лет,**
 - наследственность.**



В Тульской области за 2019-2023гг. в структуре общей смертности доля умерших от болезней, в этиологии которых ведущим фактором является питание, составила 55,5%





В настоящее время практически для любого заболевания можно сформировать питание, которое будет выполнять определенную защитную роль !

Здоровье и полноценное долголетие в 21 веке – это на 70% правильное питание !



Национальные проекты

ДЕМОГРАФИЯ

УКРЕПЛЕНИЕ

ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ



- В рамках реализации
Федерального проекта «Укрепление
общественного здоровья»
Национального проекта «Демография»
в Тульской области Роспотребнадзором
организовано проведение
интервьюирования:**
- руководителей общеобразовательных организаций;**
 - операторов питания;**
 - обучающихся и их родителей.**

Результаты интервьюирования (2024 г.):

1. Принципы здорового питания:

- 97,2% информированы о принципах здорового питания;
- 82,0% придерживаются принципов здорового питания.



2. Вредные привычки школьников:

- 17,1 % добавляют в напитки 3 и более ложки сахара;
- 12,7 % досаливают готовые блюда;
- 26,8 % в качестве дополнительного питания предпочитают выпечку,
- 15,2% - кондитерские изделия;
- 19,8 % еженедельно употребляют фастфуд.



3. Питаются реже чем 4 раза в день:

- в учебные дни - 46,6 %;
- в выходные дни – 26,7%.



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН

О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации"

Принят Государственной Думой 18 февраля 2020 года
Одобрен Советом Федерации 26 февраля 2020 года

Статья 1

Внести в Федеральный закон от 2 января 2000 года № 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, № 2, ст. 150; 2002, № 1, ст. 2; 2003, № 2, ст. 167; № 27, ст. 2700; 2004, № 35, ст. 3607; 2005, № 19, ст. 1752; № 50, ст. 5242; 2006, № 1, ст. 10; № 14, ст. 1458; 2007, № 1, ст. 29; 2008, № 30, ст. 3616; 2009, № 1, ст. 17, 21; 2011, № 1, ст. 6; № 30, ст. 4590,



ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 20 июня 2020 г. № 900

МОСКВА

О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации "Развитие образования"

Правительство Российской Федерации **п о с т а н о в л я е т**:

1. Утвердить прилагаемые изменения, которые вносятся в государственную программу Российской Федерации "Развитие образования", утвержденную постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2018, № 1, ст. 375; № 10, ст. 1500; № 42, ст. 6462; 2019, № 5, ст. 372; № 15, ст. 1747; № 34, ст. 4880; № 46, ст. 6496; № 49, ст. 7142; № 50, ст. 7402; № 52, ст. 7960; 2020, № 1, ст. 70; № 9, ст. 1204; № 12, ст. 1763; № 14, ст. 2128; № 15, ст. 2301; № 22, ст. 3488).

2. Установить, что в 2020 году расчет субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации в целях софинансирования расходных обязательств субъектов Российской Федерации, возникающих при реализации государственных программ субъектов Российской Федерации, предусматривающих мероприятия

Федеральный закон от 01.03.2020 N 47-ФЗ
«О внесении изменений в ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37
ФЗ "Об образовании в РФ» - обеспечение бесплатного горячего питания учащихся начальных классов начиная с 1 сентября 2020г.

Постановление Правительства РФ № 900
от 20.06.2020 г. «О внесении изменений в государственную программу РФ «Развитие образования».



В Тульской области с 2009 г. все школьники начальных классов получают бесплатное одноразовое горячее питание (бюджет субъекта и муниципальных образований).

Правила здорового питания школьников каждого дня:

- не пропускать приемы пищи;**
- не есть жареного;**
- не добавлять соль и сахар в готовую еду;**
- съесть 5-ть порций овощей и фруктов;**
- выпить стакан молока или кисломолочных продуктов.**



Правила здорового питания школьников!!!

В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ!

- 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЕДЫ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА. А МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТНЫЙ СОСТАВ - РЕАЛЬНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА.**
- 2. ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ЕДУ, НЕ ПОВТОРЯЙТЕ БЛЮДА В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО-ДВУХ ДНЕЙ.**
- 3. ВМЕСТО ЖАРЕННЫХ БЛЮД ВЫБИРАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ, ВАРЕННЫЕ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ.**
- 4. ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА ПРОДУКТЫ С УСИЛИТЕЛЯМИ ВКУСА, КРАСИТЕЛЯМИ, БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ, СОЛИ И ДОБАВЛЕННОГО САХАРА.**
- 5. БОЛЬШЕ ЕШЬТЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА: НЕ МЕНЬШЕ 400 ГРАММ В ДЕНЬ.**
- 6. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.**
- 7. СОБЛЮДАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ, СТАРАЙТЕСЬ ЗАВТРАКАТЬ, ОБЕДАТЬ И УЖИНАТЬ В ОДНО ВРЕМЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПРИЩИ.**
- 8. СЛЕДИТЕ ЗА СРОКАМИ ГОДНОСТИ И УСЛОВИЯМИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ. НЕ ЕШЬТЕ ПРОСРОЧЕННУЮ ЕДУ.**

Вкусовые пристрастия и пищевые привычки регулируются и воспитываются.

Дети перенимают отношение к питанию и вкусовые предпочтения взрослых!



Еда стала способом самовыражения и статусным символом.

Сказывается мода на определенные продукты (пицца, бургеры, газированные напитки).

По данным ВЦИОМ в 2023г. 40 % россиян заедают стресс сладким.

Если человек выбирает здоровье, необходимо помнить о принципах здорового питания и реализовывать их в обыденной жизни!

**Сайт Управления
Роспотребнадзора по
Тульской области**

<https://71.rospotrebnadzor.ru/>

Телеграмм

<https://t.me/rospotrebnadzor71>

Одноклассники

**[https://ok.ru/group/59596621938
704](https://ok.ru/group/59596621938704)**

Вконтакте

<https://vk.com/public16042662>



**Спасибо
за
внимание.**

**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ.
ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!**