



ФБУН ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР
МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ
УПРАВЛЕНИЯ РИСКАМИ ЗДОРОВЬЮ НАСЕЛЕНИЯ

ОБУЧАЮЩАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ) ПРОГРАММА
по вопросам здорового питания населения,
проживающего на территориях с особенностями в
части воздействия факторов окружающей среды
(дефицит микро- и макронутриентов,
климатические условия)

Докладчик: зав. отделом анализа риска для здоровья ФНЦ Медико-профилактических технологий
управления рисками здоровью населения,
доцент кафедры гигиены медико-профилактического факультета ПГМУ им. академика Е.А. Вагнера,
канд. мед. наук

Лир Дарья Николаевна

Указ Президента «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (№204 от 07.05.2018 г)

Национальный проект «Демография»

Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья»

План мероприятий Роспотребнадзора

- решение задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания

Концепция
создания обучающих программ по вопросам здорового питания
(Приказ Роспотребнадзора от 24.03.2020 №186)

Цель Концепции

Формирование у населения **осознанного отношения**

- к своему здоровью,
- приверженности здоровому образу жизни,
- развитию культуры здорового питания, обеспечивающей
- ликвидацию микронутриентной недостаточности,
- снижение потребления критически значимых для здоровья населения пищевых веществ (пищевая соль, сахара, жиры, включая жиры с насыщенными жирными кислотами и трансизомерами жирных кислот),
- увеличение потребления овощей и фруктов,
- профилактику алиментарно-зависимых заболеваний

посредством создания и распространения **научно-обоснованных адресных программ** по гигиеническому обучению и воспитанию граждан по вопросам здорового питания.

ОБУЧАЮЩИЕ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ) ПРОГРАММЫ по вопросам здорового питания

Название программы	Разработчик
для детей дошкольного возраста	ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора
для детей школьного возраста	
для взрослого населения всех возрастов	
для беременных и кормящих женщин	ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»
для лиц пожилого и старческого возраста	
для лиц с повышенным уровнем физической активности	
для групп населения, работающих в тяжелых и вредных условиях труда	ФБУН «ФНЦ гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора
для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макронутриентов, климатические условия)	ФБУН «ФНЦ медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения» Роспотребнадзора

Цель обучающей (просветительской) программы

по вопросам здорового питания для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макронутриентов, климатические условия)

Приобретение населением знаний, формирование умений и навыков **в сфере здорового питания, и его особенностей**, способствующих снижению сопряженных со средой обитания рисков здоровью

- **антропогенное воздействие,**
- **биогеохимические провинции,**
- **климатические условия,**

а также распространенности алиментарно-зависимых заболеваний, увеличение продолжительности здоровой жизни населения

Задачи программы

- Освоение слушателями базовых принципов здорового питания
- Выработка у слушателей навыков, способствующих осуществлению самостоятельного контроля за своим питанием
- Освоение слушателями знаниями об особенностях питания на фоне неблагоприятного влияния таких факторов внешней среды, как загрязнение, биогеохимические провинции и экстремальный климат
- Приобретение слушателями навыка осознанного пищевого поведения, с учетом полученных знаний

Структура обучающей (просветительской) программы

3 раздела

10 тем

1. Раздел

Принципы здорового питания

2. Раздел

Неблагоприятные природные условия (биогеохимические провинции, экстремальный климат) и здоровое питание

3. Раздел

Загрязнение среды обитания и здоровое питание

Дополнительный раздел

Самостоятельная работа

Раздел 1. Принципы здорового питания (4 темы)

№	Название темы, практическая работа
1.1	Базовые принципы здорового питания Практическая работа: <ul style="list-style-type: none">• Рассчитайте суточные затраты энергии с помощью формулы Миффлина – Сан Жеора• Рассчитайте ИМТ и оцените его значение, пользуясь предоставленной таблицей и графиками• Определите свои нормы физиологических потребностей в пищевых веществах с помощью МР 2.3.1.2432-08
1.2	Пирамида здорового питания Практическая работа: <ul style="list-style-type: none">• Постройте собственную фактическую пирамиду питания, и соотнести ее с рекомендациями
1.3	«Критически» значимые пищевые вещества и их источники Практическая работа: <ul style="list-style-type: none">• Как часто вы потребляете продукты, являющиеся источником соли, сахара, насыщенных жирных кислот? Заполните таблицу, Дополните сведениями о вероятных негативных последствиях
1.4	Гигиенические основы выбора, хранения и приготовления пищи как принцип здорового питания Практическая работа: <ul style="list-style-type: none">• Заполните таблицу и проанализируйте свой фактический рацион на предмет наличия тех или иных видов кулинарной обработки в течение недели. Дополните сведениями о вероятных негативных последствиях

ЗНАНИЯ

- Принципы здорового питания
- Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах
- Понятие о «критически» значимых пищевых веществ

УМЕНИЯ и НАВЫКИ

- Оценить энергетическую адекватность рациона с помощью показателя ИМТ
- Контроль собственного питания путем оценки частоты потребления продуктов и видов кулинарной обработки

Раздел 2. Неблагоприятные природные условия (биогеохимические провинции, экстремальный климат) и здоровое питание (2 темы)

№	Название темы, практическая работа
2.1	<p>Биогеохимические провинции. Значение йода и фтора для здоровья человека. Последствия их недостаточности. Способы восполнения дефицита посредством правильной организации питания</p> <p>Практическая работа:</p> <ul style="list-style-type: none">• Определите с помощью карты биогеохимических зон и провинций, характерно ли для вашей территории проживания наличие дефицита йода. Если да, то какие будете использовать меры профилактики?
2.2	<p>Экстремальные климатические условия и здоровье человека. Особенности питания для минимизации ущербов здоровью, наносимых неблагоприятными природными условиями</p> <p>Практическая работа:</p> <ul style="list-style-type: none">• Определите, к какому климатическому поясу относится ваш регион. Какие особенности питания характерны для этих условий?

ЗНАНИЯ

- Взаимосвязи между минеральным составом окружающей природной среды и минеральным составом тела человека (биогеохимические провинции и эндемические заболевания)
- Взаимосвязи между неблагоприятными природными условиями (климатом) и здоровьем человека
- Особенности питания на фоне неблагоприятного влияния таких факторов внешней среды, как биогеохимические провинции и экстремальный климат

УМЕНИЯ и НАВЫКИ

- Оценить необходимость коррекции питания при условии воздействия неблагоприятных природных факторов
- Владеть навыком построения и коррекции своего рациона с учетом полученных знаний

Раздел 3. Загрязнение среды обитания и здоровое питание (4 темы)

№	Название темы, практическая работа
3.1	Загрязнение среды обитания и здоровье человека Практическая работа: <ul style="list-style-type: none">• Определите уровень загрязнения в регионе вашего проживания согласно интегральному показателю санитарно-гигиенической обстановки
3.2	Антиоксидантная система организма. Оптимизация системы питания человека с целью сокращения ущербов здоровью, связанных с неблагоприятной экологической ситуацией
3.3	Витамины как биоантиоксиданты. Биологически активные добавки к пище Практическая работа: <ul style="list-style-type: none">• Проведите само/взаимоосмотр на предмет наличия симптомов витаминно-минеральной недостаточности (опросник)• Учитывая результатов первого задания, есть ли необходимость в коррекции вашего рациона питания? Если да, какие будете использовать способы?
3.4	Минеральные вещества как необходимые компоненты пищи

ЗНАНИЯ

- Взаимосвязи между антропогенными факторами (загрязнение атмосферного воздуха, воды, почвы) и здоровьем человека
- Системы защиты организма от повреждающего действия загрязняющих веществ
- Особенности питания на фоне загрязнения среды обитания

УМЕНИЯ И НАВЫКИ

- Оценить необходимость коррекции собственного питания с учетом неблагоприятного воздействия на здоровье антропогенных факторов риска
- Оценить витаминно-минеральный статус с помощью опросника
- Владеть навыком построения и коррекции своего рациона с учетом полученных знаний

Дополнительный раздел. Самостоятельная работа

№	Название темы, практическая работа
1	Контроль собственного питания с помощью дневника питания
2	Построение маршрута питания

УМЕНИЯ и НАВЫКИ

- Развитие и закрепление навыков, способствующих осуществлению самостоятельного контроля за своим питанием
- Приобретение навыка осознанного пищевого поведения, в том числе построения и коррекции своего рациона с учетом полученных знаний

Механизмы реализации обучающих программ

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор)

Научно-методические центры по вопросам здорового питания

Территориальные органы и организации Роспотребнадзора

Немедицинские организации

- образовательные организации (ДОО, СОШ, СПО, ДО, ВО и др.)

Медицинские организации

- центры здоровья детей
- центры здоровья
- центры медицинской профилактики
- центры общественного здоровья
- амбулаторно-поликлинические подразделения медицинских организаций

Формы и средства

Устная форма - занятия (лекции, беседы), игры, викторины, конкурсы, **Печатная продукция** - памятки, буклеты, календари, закладки, **Дистанционная форма** - видеофильмы, тематические сайты (разделы)

Устная форма - консультации, школы здоровья, флеш-мобы, **Печатная продукция** - памятки, буклеты, календари, закладки, **Дистанционная форма** - видеофильмы, тематические сайты (разделы)

Целевая аудитория

дети, подростки, как воспитанники и обучающиеся, родители (законные представители)

дети, подростки, декретированные группы населения, беременные и кормящие женщины, Пациенты

Целевая аудитория программы

по вопросам здорового питания для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макроэлементов, климатические условия)

Согласно утвержденной статистической форме 15-20 «Сведения о мероприятиях по информированию населения по вопросам здорового питания, проведенных в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография» целевая аудитория не имеет ограничений.

Приоритетная аудитория:

- **все население, проживающее на территориях с высокой антропогенной нагрузкой и/или с неблагоприятными природными (климатическими) условиями**
- **детское население, учащиеся общеобразовательных организаций**
- **специалисты профильных направлений научных и практических организаций**

Организационно-подготовительная работа

- Определение ответственных лиц
- Изучение материалов обучающей Программы
- Составление «Дорожной карты»

- Межведомственное взаимодействие

Территориальные
органы и
организации
Роспотребнадзора



Региональные органы
Министерства
(департаменты)
образования и науки

Региональные органы
Министерства
здравоохранения

- Письмо о необходимости сотрудничества для реализации мероприятий в рамках НП «Демография», ФП «Укрепление общественного здоровья»
- Передача материалов обучающей программы специалистам организаций образования и здравоохранения
- Методическое сопровождение

Реализация обучающих (просветительских) программ

- С использованием очных форм

**Образовательные
организации**

уроки,
лекционные и практические занятия в составе
факультативного курса по основам безопасности
жизнедеятельности

В соответствии с ФГОС среднего общего образования курс
«Основы безопасности жизнедеятельности» должен
обеспечить формирование навыков ЗОЖ

Тематические праздники, конкурсы,
Массовые акции

Формы и средства печатной продукции

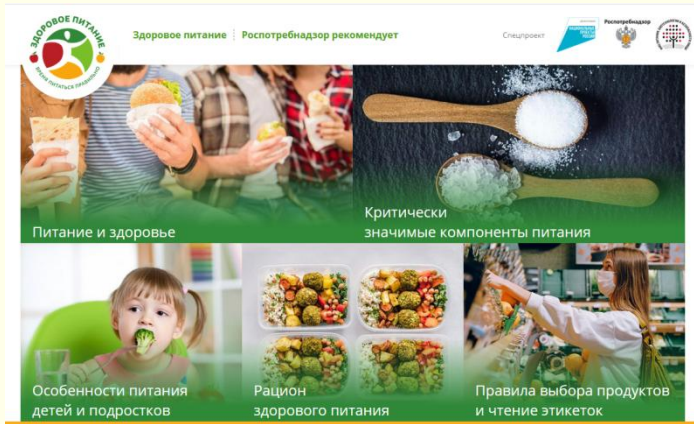
**Медицинские
организации**

Консультации , школы-здоровья

Реализация обучающих (просветительских) программ

- С использованием дистанционных форм

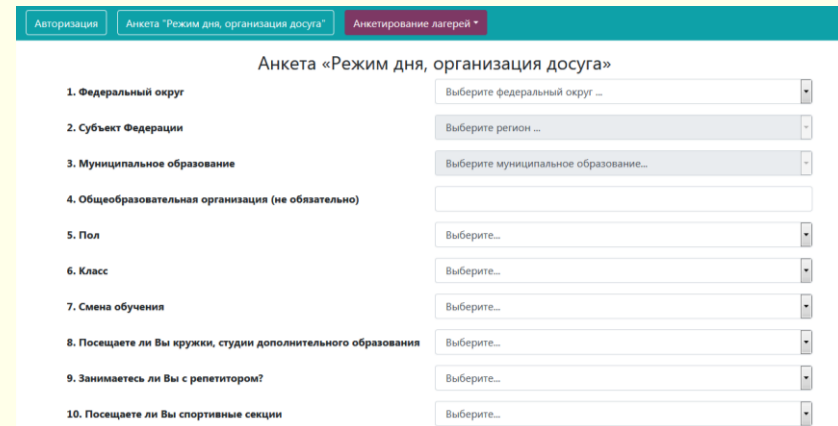
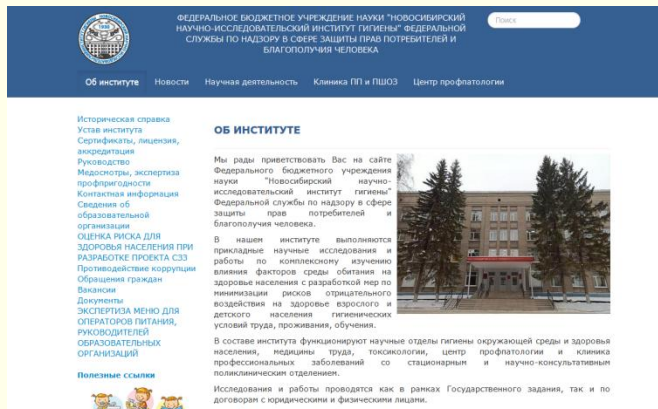
- Тематические сайты



- Информация на сайтах Роспотребнадзора



- Программный продукт ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены»



Программный продукт ФНЦ МПТ УРЗН: Образовательный ресурс

Обучающая программа по вопросам здорового питания населения, проживающего на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макронутриентов, климатические условия)

Главная Курсы Помощь Обратная связь



Образовательный ресурс

онлайн курсы на сайте — fcrisk.ru

МЕНЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

- Моя учётная запись
- Выход

МОИ КУРСЫ

- Курс - 21 Complete

Обучающая программа по вопросам ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

«Культура питания - важнейший компонент здорового образа жизни»
Глава Роспотребнадзора Анна Попова.

В России осуществляется национальный проект «Демография». Его частью стал федеральный проект «Укрепление общественного здоровья», который реализует Роспотребнадзор.

На портале размещены образовательные (просветительские) программы по вопросам здорового питания для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макронутриентов, климатические условия, влияние промышленных токсикантов).

Ресурс предназначен для широкого круга пользователей (дети, родители, преподаватели, медицинские работники и др.).

Обучение, по данным образовательным программам, организовано дистанционно и включает бесплатное изучение лекционного материала, прохождение контрольного задания и получение сертификата о повышении квалификации в электронной форме.

«Быть здоровым должно стать модно»

Что делать?

Для прохождения обучения необходимо пройти регистрацию, после этого можно выбрать интересующий вас курс обучения.

Если возникли вопросы, то ответы на наиболее частые из них, можно получить в разделе «Помощь». Задать другие вопросы по обучающему ресурсу можно используя форму контактов.

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение науки
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР
МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ
УПРАВЛЕНИЯ РИСКАМИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Выбран язык: RU EN
поиск на сайте

О ЦЕНТРЕ НАУЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЕДИЦИНСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАНИЕ ДИССЕРТАЦИОННЫЙ СОВЕТ КОНТАКТЫ

Научно-методический центр по вопросам здорового питания

В соответствии с приказом Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 27.02.2019г. № 97 «Об организации деятельности научно-методического и образовательного центров по вопросам здорового питания» на базе ФНЦ МПТ УРЗН методический центр по вопросам здорового питания (далее – НМЦ).

Основными задачами НМЦ являются:

1. Создание научно-методического обеспечения для мониторинга за состоянием питания, разработка и методическое обеспечение образовательных программ для групп населения, проживающих в территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро и макронутриентов, климатические условия), а также создание и реализация образовательных и просветительских программ в области здорового питания в рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография».
2. Организация консультативно-методической помощи органам и организациям Роспотребнадзора, медицинским и образовательным организациям, хозяйствующим субъектам и населению по вопросам здорового питания;
3. Мониторинг эффективности мероприятий по проведению просветительской и образовательной деятельности по вопросам здорового питания;
4. Подготовка научно-методических материалов по вопросам здорового питания.

В настоящее время ведётся подготовка научно-методических, образовательных и информационных материалов по вопросам здорового питания, внедрение которых начнется в этом году, том числе в формате тематических сайтов, в социальных сетях.

Особое внимание в этой научно-просветительской работе предается взаимодействию с образовательными учреждениями и кабинетами медицинской профилактики. Проекты участия нашего научно-методического и образовательного центра представлены на сайтах:

Образовательный ресурс

онлайн курсы на сайте — fcrisk.ru

Регистрация Войти Забыли пароль?

Регистрация

Фамилия Имя Отчество *

Указывайте своё полное ФИО точно, на это имя будут форматироваться все сертификаты, самостоятельно изменить в дальнейшем это поле будет нельзя.

Год рождения *

Формат: 2021
Укажите свой год рождения, данное поле используется для расчетов и недоступно при вводе информации о вас.

Регион *

- Выберите значение -

Для определения территориальной принадлежности в отчетах, используется для обезличенного вывода статистики. Доступно для кураторов регионов.

Город *

Уточнение региональной принадлежности для отчетов, используется для обезличенного вывода статистики. Доступно для кураторов регионов.

E-mail *

Существующий адрес электронной почты. Все почтовые сообщения с сайта будут отсылаться на этот адрес. Адрес электронной почты не будет публиковаться и будет использован только по вашему желанию: для восстановления пароля или для получения новостей и уведомлений по электронной почте.

Регистрация

Программный продукт ФНЦ МПТ УРЗН: Образовательный ресурс

Обучающая программа по вопросам здорового питания населения, проживающего на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макронутриентов, климатические условия)

Образовательный ресурс
онлайн курсы на сайте — fcrisk.ru

МНО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

- Моя учёная запись
- Выход

МОИ КУРСЫ

- Курс - 21 Complete

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Курс - 21

- Проверка исходных знаний Завершен
- Вводный блок Завершен
- Блок 1 Завершен
- Блок 2 Завершен
- Блок 3 Завершен
- Блок 4 Завершен
- Итоговое тестирование Завершен
- Сертификат Завершен
- Завершен

Проверка исходных знаний (тест 1)

Вопросы	5
Разрешено попыток	3
Доступно	Всегда
Проходной уровень	50 %
Обратная навигация	Разрешено

Вы уже ответили на вопросы этого теста 1 раз. У вас больше нет попыток.

онлайн курсы на сайте — fcrisk.ru

МНО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

- Моя учёная запись
- Выход

МОИ КУРСЫ

- Курс - 21 Complete

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Курс - 21

- Проверка исходных знаний Завершен
- Вводный блок Завершен
- Блок 1 Завершен
- Блок 2 Завершен
- ...

МНО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

- Моя учёная запись
- Выход

МОИ КУРСЫ

- Курс - 21 Complete

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Курс - 21

- Проверка исходных знаний Завершен
- Вводный блок Завершен
- Блок 1 Завершен
- Блок 2 Завершен
- ...

Блок 1: Принципы здорового питания

- Какие существуют базовые принципы здорового питания?
- Что такое пирамида здорового питания?
- Как оценить энергетическую адекватность питания?
- Что такое «критически» значимые пищевые вещества?
- Чем отличаются разные способы кулинарной обработки?

Вы найдёте ответы на эти вопросы при ознакомлении с материалами 1 блока.

Вложение	Размер
Принципы здорового питания	692.99 КБ

Образовательный ресурс
онлайн курсы на сайте — fcrisk.ru

МНО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

- Моя учёная запись
- Выход

МОИ КУРСЫ

- Курс - 21 Complete

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Курс - 21

- Проверка исходных знаний Завершен
- Вводный блок Завершен
- Блок 1 Завершен
- Блок 2 Завершен
- Блок 3 Завершен
- Блок 4 Завершен
- Итоговое тестирование Завершен
- Сертификат Завершен
- Завершен

Итоговое тестирование (тест 2)

Вопросы	15
Разрешено попыток	Неограничено
Доступно	Всегда
Проходной уровень	50 %
Обратная навигация	Разрешено

Начать тестирование

Блок 2: Неблагоприятные природные условия (биогеохимические провинции, экстремальный климат) и здоровое питание

- Что такое биогеохимические провинции, каково их значение для построения рациона питания?
- Какие известны способы восполнения дефицита микронутриентов?
- Должно ли отличаться питание людей, проживающих в экстремальных климатических районах?

Ознакомьтесь с материалами 2 блока и узнайте, какие особенности рационов питания в разных климатических условиях, а также каково значение биогеохимических провинций для построения меню.

Вложение	Размер
Неблагоприятные природные условия (биогеохимические провинции, экстремальный климат) и здоровое питание	421.73 КБ

Блок 3: Загрязнение окружающей среды и здоровое питание

- Можно ли с помощью питания защититься от неблагоприятной экологической нагрузки?
- Оцените витаминно-минеральный статус с помощью опросника.

Ознакомьтесь с материалами 3 блока и узнайте, как рациональное питание защитит вас от неблагоприятной экологической нагрузки, а также познакомьтесь с опросником для оценки витаминно-минерального статуса.

Вложение	Размер
Загрязнение окружающей среды и здоровое питание	382.8 КБ

Планируемые результаты

- Охват населения:
 - 2020 год – 5 млн. человек
 - 2021 год – 10 млн. человек
 - 2022 год – 15 млн. человек
 - 2023 год – 20 млн. человек
 - 2024 год – 30 млн. человек

Критерии эффективности **для оценки оперативного результата** освоения обучающей программы:

- приобретение знаний в сфере здорового питания, и его особенностей, способствующих снижению сопряженных со средой обитания рисков здоровью (антропогенное воздействие, биогеохимические провинции, климатические условия);
- формирование ответственного пищевого поведения, способствующего снижению потребления критически значимых для здоровья населения пищевых веществ (пищевой соли, сахара, жира, включая НЖК и трансизомеры), а также увеличение потребления овощей и фруктов;

Критерии эффективности **для оценки отсроченного результата** освоения обучающей программы:

- снижение распространенности алиментарно-зависимых заболеваний – избыточной массы тела, ожирения;
- снижение распространенности микронутриентной недостаточности – дефицита йода, витаминов;
- снижение распространенности заболеваний, сопряженных с особенностями среды обитания – хронических болезней органов дыхания, в том числе с аллергокомпонентом (бронхиальной астмы, аллергический ринит), эндемического зоба, прежде всего среди детского населения;
- увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни,
- увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни.

Благодарим за внимание!



ФБУН ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР
МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ
УПРАВЛЕНИЯ РИСКАМИ ЗДОРОВЬЮ НАСЕЛЕНИЯ

614045, г.Пермь, ул. Монастырская, 82
Телефон, факс: +7 (342) 237-25-34
Электронная почта: root@fcrisk.ru