



# 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  
больного короля».







**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;**
- ✓ **отсутствии 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**

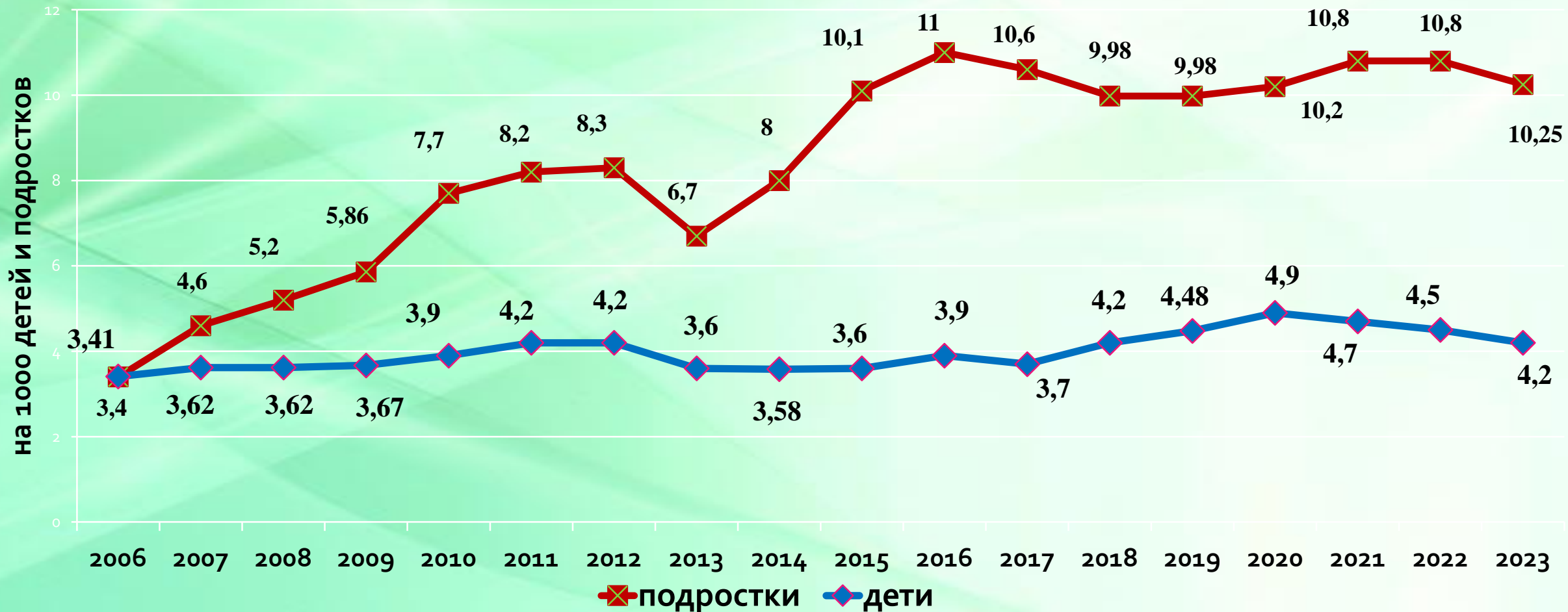




# Основные алиментарно-зависимые заболевания школьников и их причины

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

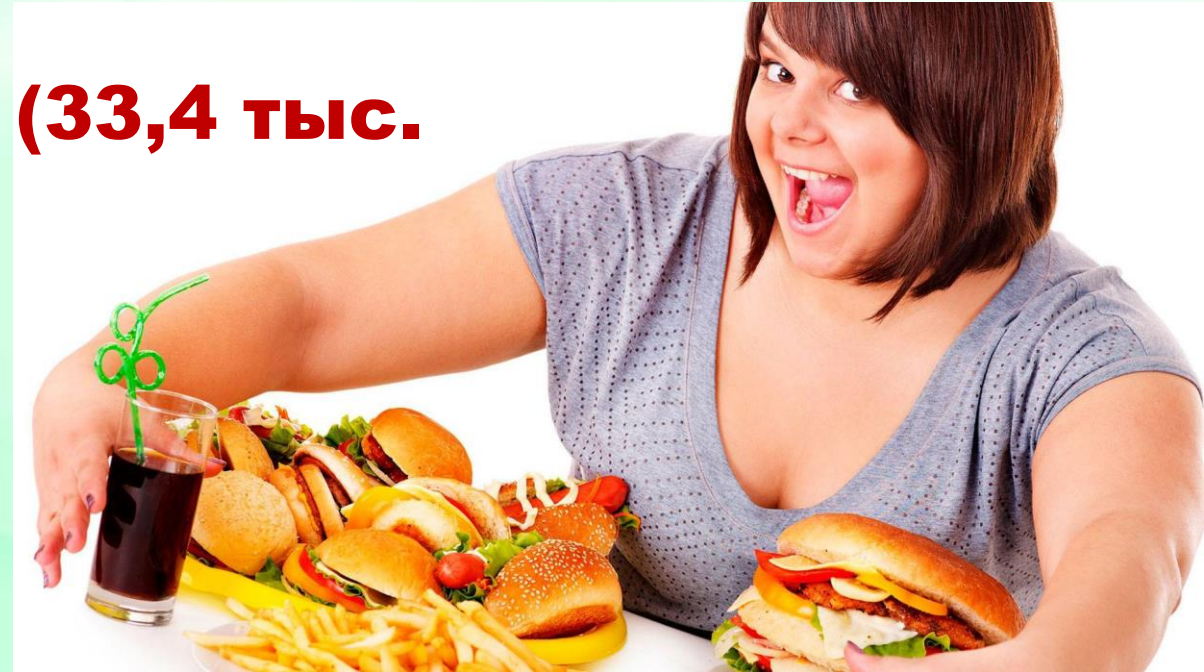
Интерпретация результатов ИМТ:

- 25,0 кг/м<sup>2</sup> и выше – избыточная масса тела;
- 30,0 кг/м<sup>2</sup> 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.***



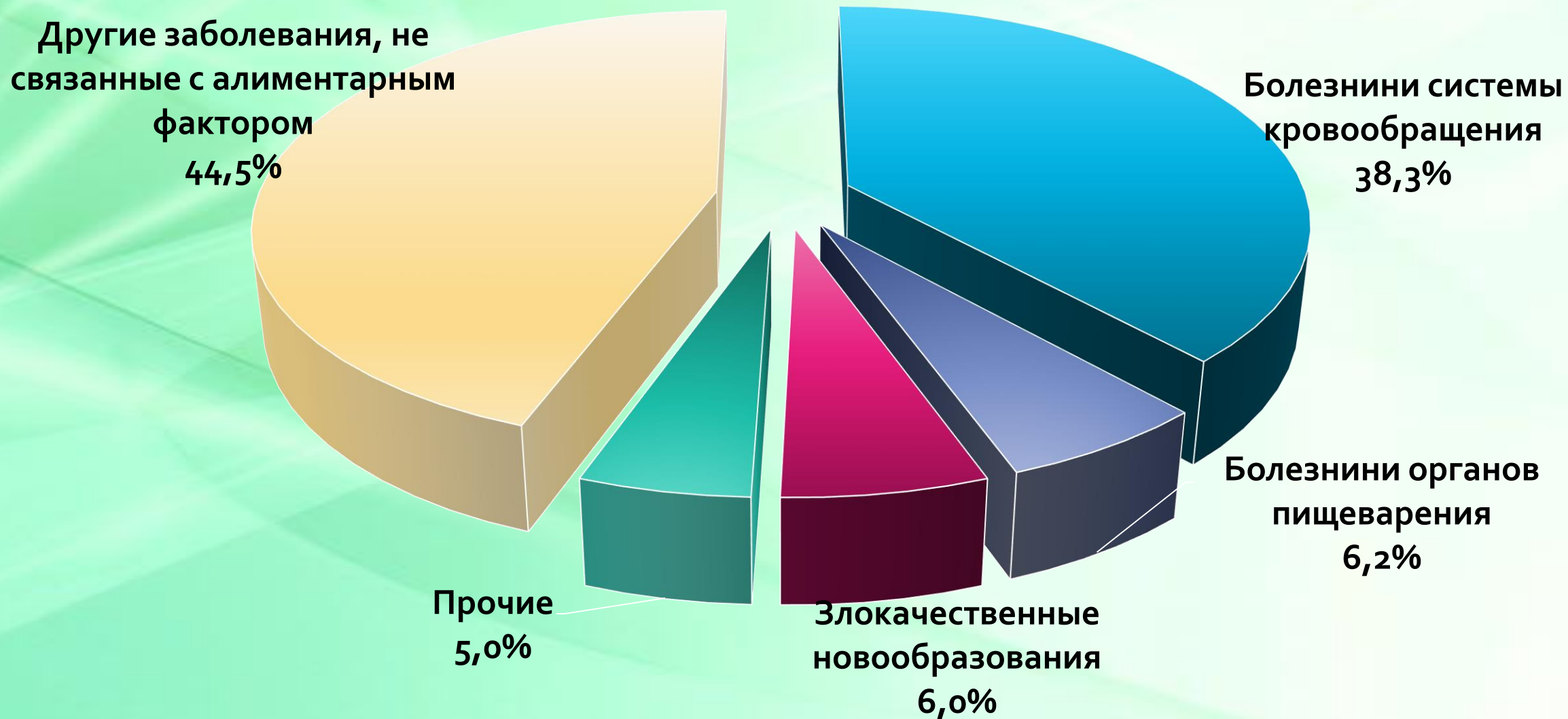


# **Сахарный диабет II типа – болезнь взрослых**

- 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  
Одобен 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!**