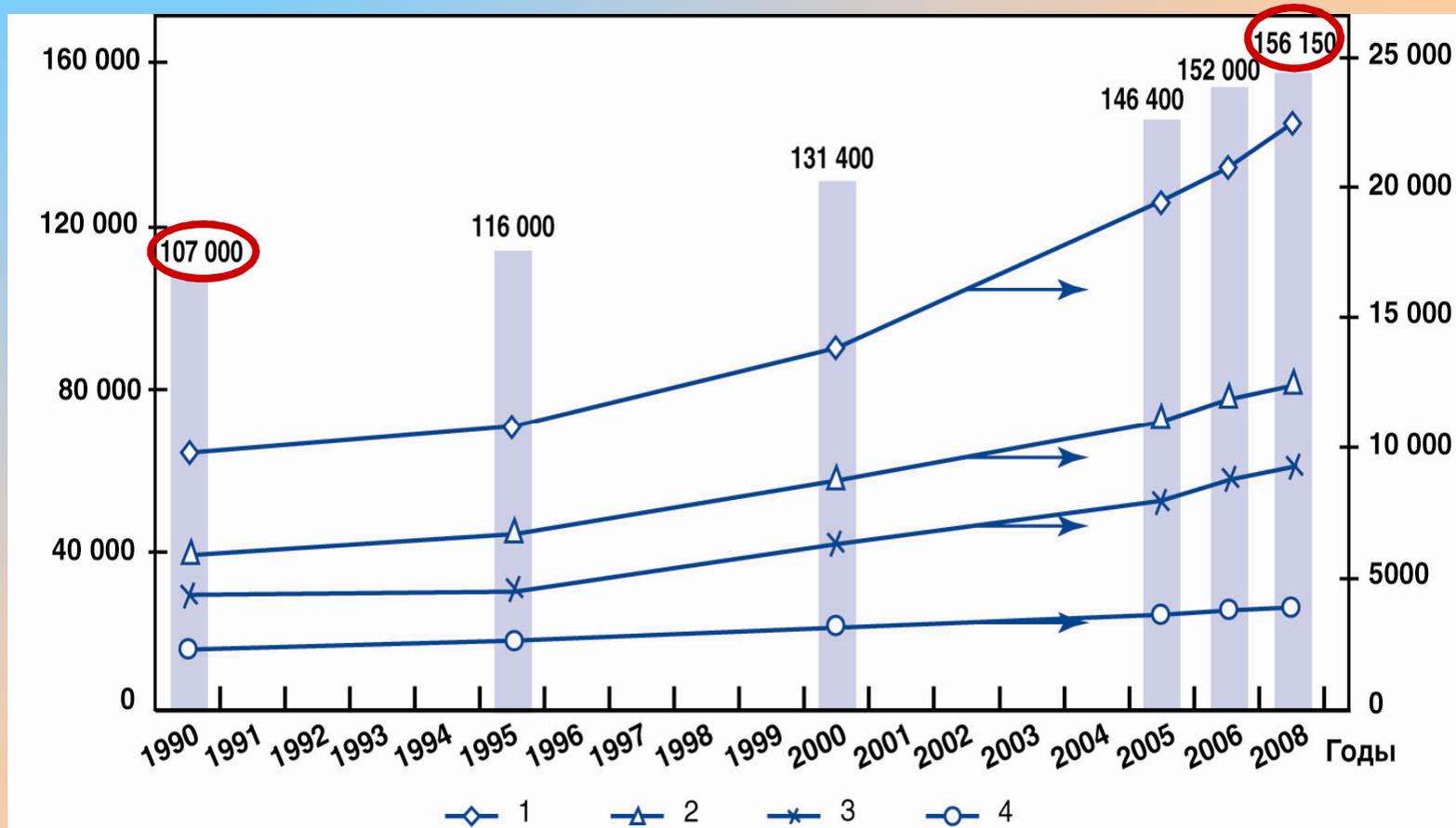


**Муниципальное учреждение здравоохранения городского округа Тольятти
Городской центр медицинской профилактики**

Медицинские аспекты здорового питания школьников

**Главный врач МУЗ ГЦМП
Сахарова Елена Анатольевна**

Заболеваемость населения РФ увеличилась 1990-2008гг. на 46% в расчете на 100 тыс.



1 — болезни системы кровообращения; 2 — болезни костно-мышечной системы;
3 — осложнения беременности, родов и послеродового периода на 100 тыс. женщин в
возрасте 15–49 лет; 4 — новообразования

Государственная политика в области сохранения здоровья



Президент РФ
Д.А. МЕДВЕДЕВ



Председатель
Правительства РФ
В.В. ПУТИН

«Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г.»
Указ Президента РФ №1351 от 9 октября 2007 г.

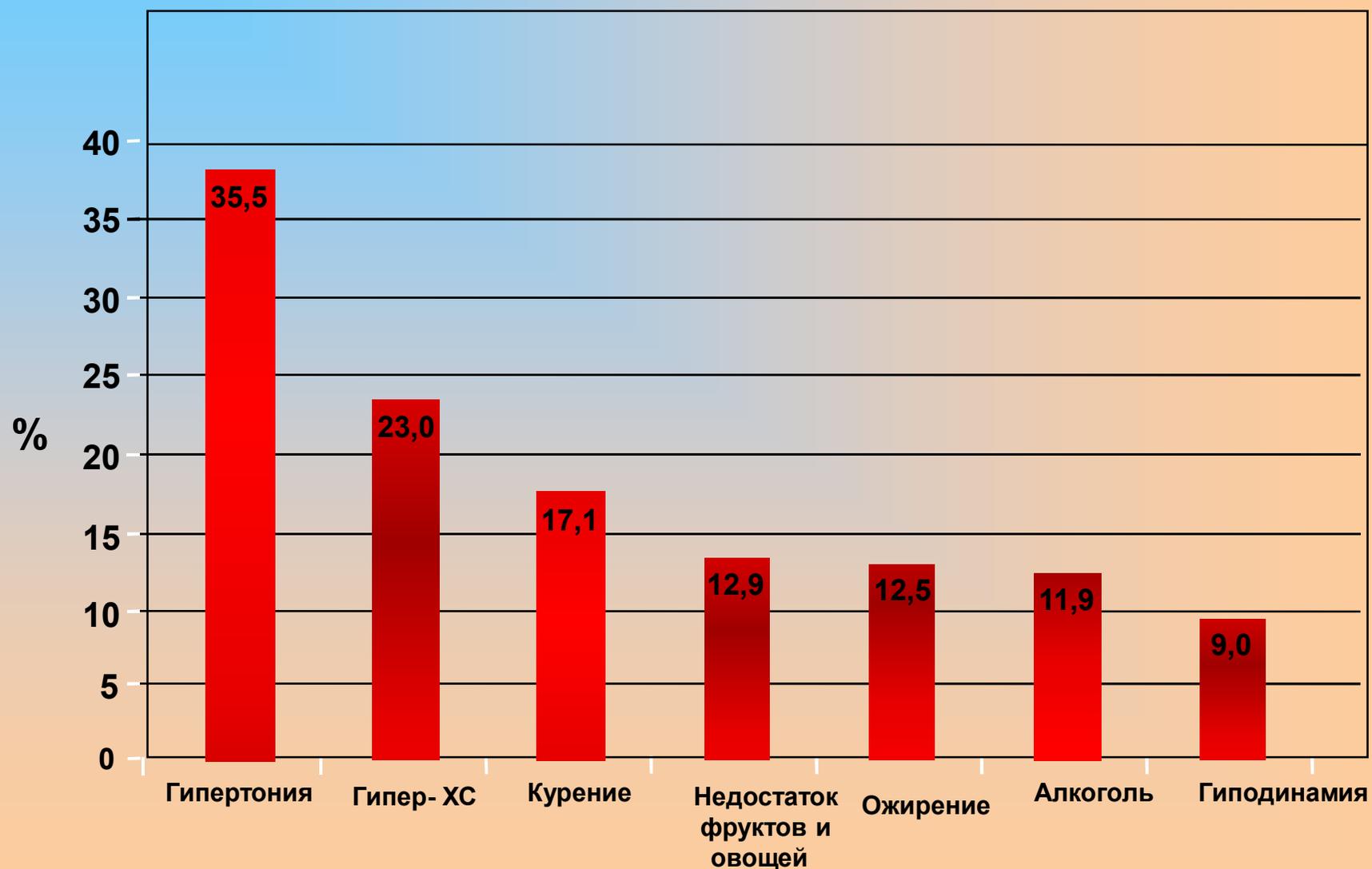
«Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 г.»
Распоряжение Правительства РФ №1662-р от 17 ноября 2008 г.

2008 г.

- Снизить общий коэффициент смертности с **14,6** до **11,0** на 1 тыс. человек
- Увеличить ожидаемую продолжительность жизни с **67,5** до **73** лет

2020 г.

Вклад ведущих факторов риска в статистику преждевременной смертности (РФ)



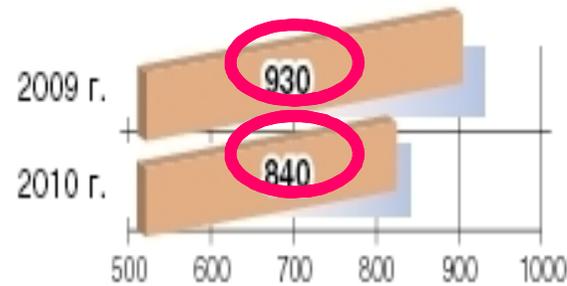
Результаты анализа бремени болезней на основе показателя DALY, 2002 г.

Численность Российских школьников



В 2010 году в Российской Федерации сократилось количество выпускников школ на 90 тысяч в сравнении с прошлым годом

ВЫПУСКНИКИ 11-Х КЛАССОВ, тыс. чел.



Источник:
www1.ege.edu.ru

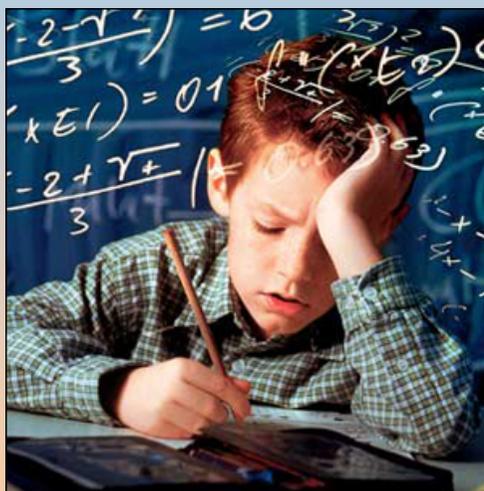


ЧИСЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ В ГОСУДАРСТВЕННЫХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ,
тыс. чел.



Здоровье детей

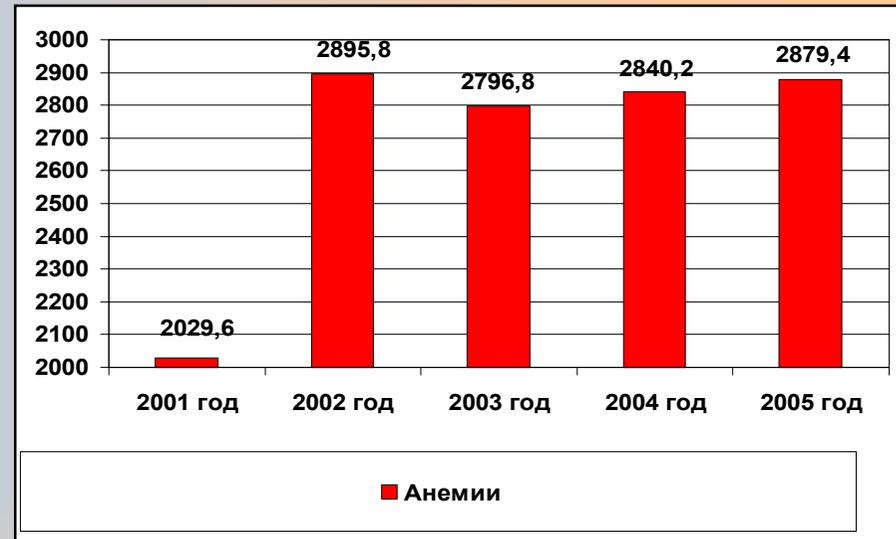
**Хронические болезни
диагностируются
в 7-12 лет - > 50%
в 13-17 лет - > 60%**



**Проблемы с психическим
здоровьем имеют:
15 % детей
25 % подростков
40 % призывников**

**Психические заболевания являются причиной:
инвалидности с детства, ограничений в выборе профессии,
непригодности к военной службе.**

Общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет включительно (на 100 000 детей)



Важнейшие нарушения пищевого статуса населения России

- ✓ избыточное потребление животных жиров;
- ✓ дефицит полиненасыщенных жирных кислот;
- ✓ дефицит полноценных (животных) белков;
- ✓ дефицит энергии;
- ✓ дефицит витаминов: аскорбиновой кислоты, рибофлавина (В2), тиамина (В1), фолиевой кислоты, ретинола (А) и бета-каротина, токоферола (Е) и др.
- ✓ дефицит минеральных веществ: кальция, железа.
- ✓ дефицит микроэлементов: селена, цинка, йода, фтора.
- ✓ дефицит пищевых волокон



По данным исследований Института питания РАМН в настоящее время 60% российских детей испытывают дефицит витаминов и минеральных веществ

Причины:

- ✓ уменьшение общего кол-ва потребляемой пищи
- ✓ сведение рациона к стандартному набору нескольких основных групп продуктов и готовых блюд
- ✓ увеличение потребления продуктов питания рафинированных, высококалорийных, но бедных микронутриентами (белый хлеб, макароны, конд. изделия, сахар)
- ✓ увеличение доли продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, ведущих к потерям полезных веществ.

Сколько нужно ребенку продуктов, чтобы получить суточную норму витаминов?

Витамин С	Яблок 1-2,5 кг или сладкого перца 2-4 шт
Витамин В ₁	Мяса 1,5 кг или хлеба черного 1 кг
Витамин В ₂	Молока 1-2 л или творога (сыра) 0,5 кг
Витамин В ₆	Мяса 0,5 кг
Витамин В ₁₂	Молока 1,5-2 л
Ниацин (РР)	Мяса 300-400 г или рыбы 1 кг
Пантотеновая кислота	Яиц 3 шт или гороха 300 г
Фолиевая кислота	Салата 500 г или печени 300 г
Витамин D	Рыбы 200-400 г или рыбьего жира 1 ч.л.
Витамин E	Растительного масла 20-30 г или орехов 75 г
Витамин А	Масла сливочного 150 г или икры 100 г
Каротин	Моркови с маслом 100 г или зелени 200-400 г
Кальций	Сыра твердого 200 г или творога 1 кг
Железо	Мяса (говядины) 350 г
Йод	4-6 г йодированной соли или рыбы 1,5-2 кг

Нарушение пищевого (витаминного и минерального) статуса у детей за последние 10 лет вызвало рост:

- ✓ Анемии в 1,5 раза;
- ✓ 27% школьников имеют дефицит массы тела и отставание физического развития;
- ✓ 28% учащихся имеют заболевания органов пищеварения (гастродуодениты, колиты, холециститы);
- ✓ Рост других хронических заболеваний;
- ✓ Рост психических отклонений и пограничных состояний;
- ✓ Нарушения физического развития
- ✓ Избыточный вес



Эпидемия ожирения у детей

В 2010 году во всем мире около 43 миллионов детей в возрасте до 5 лет имели избыточный вес.

В ЕС свыше 21,7 миллиона детей страдают ожирением, и с каждым годом их число увеличивается на 400 тысяч.



По данным ВОЗ - 177 млн. детей во всем мире угрожают заболевания, связанные с ожирением.

По прогнозам экспертов ВОЗ к 2015 году 2,3 млрд. детей старше 15 лет будут испытывать проблемы, связанные с лишним весом.

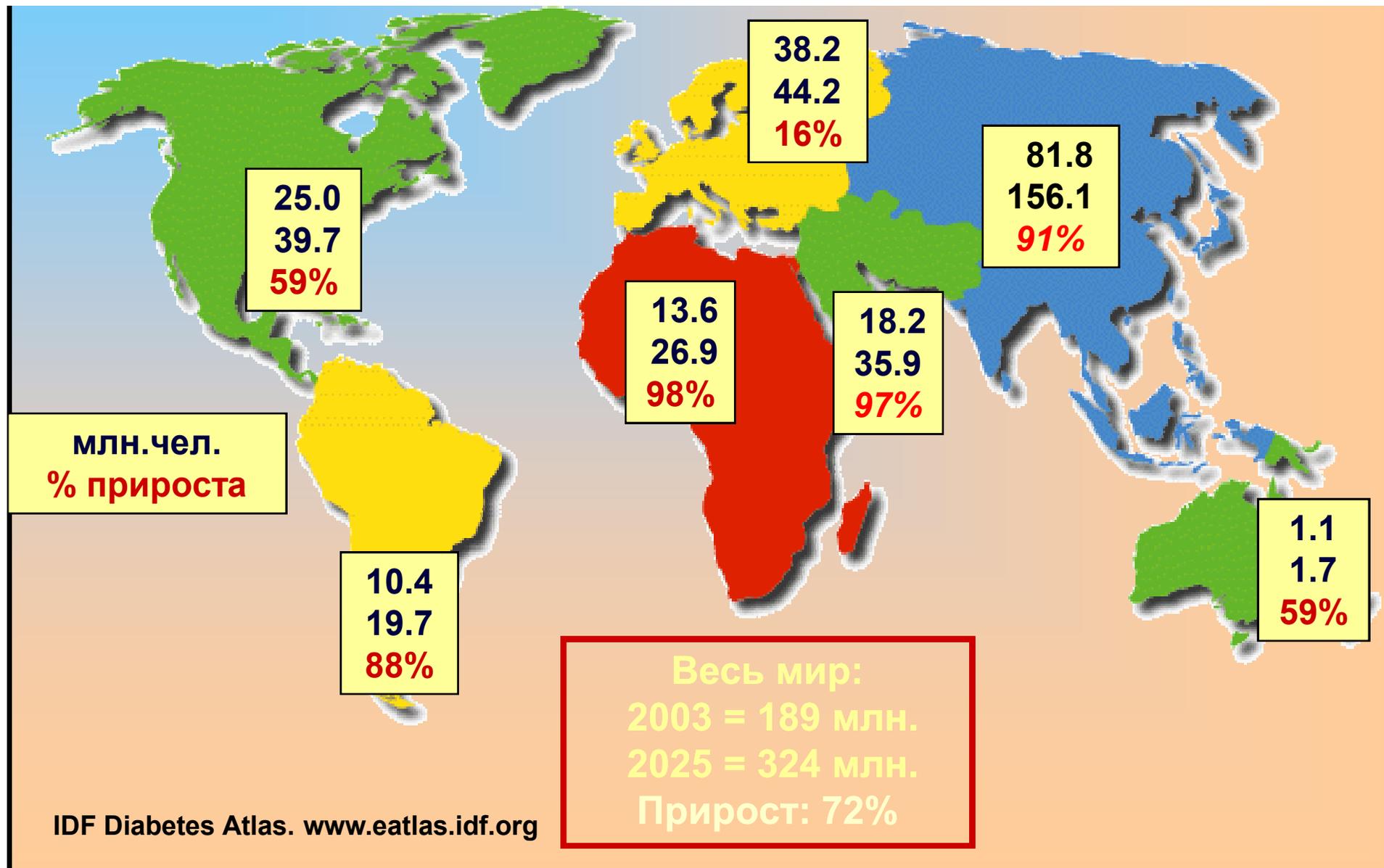
Рост заболеваемости сахарным диабетом 2 типа среди детей

Среди детей в возрасте до 15 лет количество больных диабетом этого типа в 2005 г. по сравнению с 1976 г. увеличилось в 20 раз (на 100000 населения/год)



Основной провоцирующий фактор развития СД 2 типа - ожирение

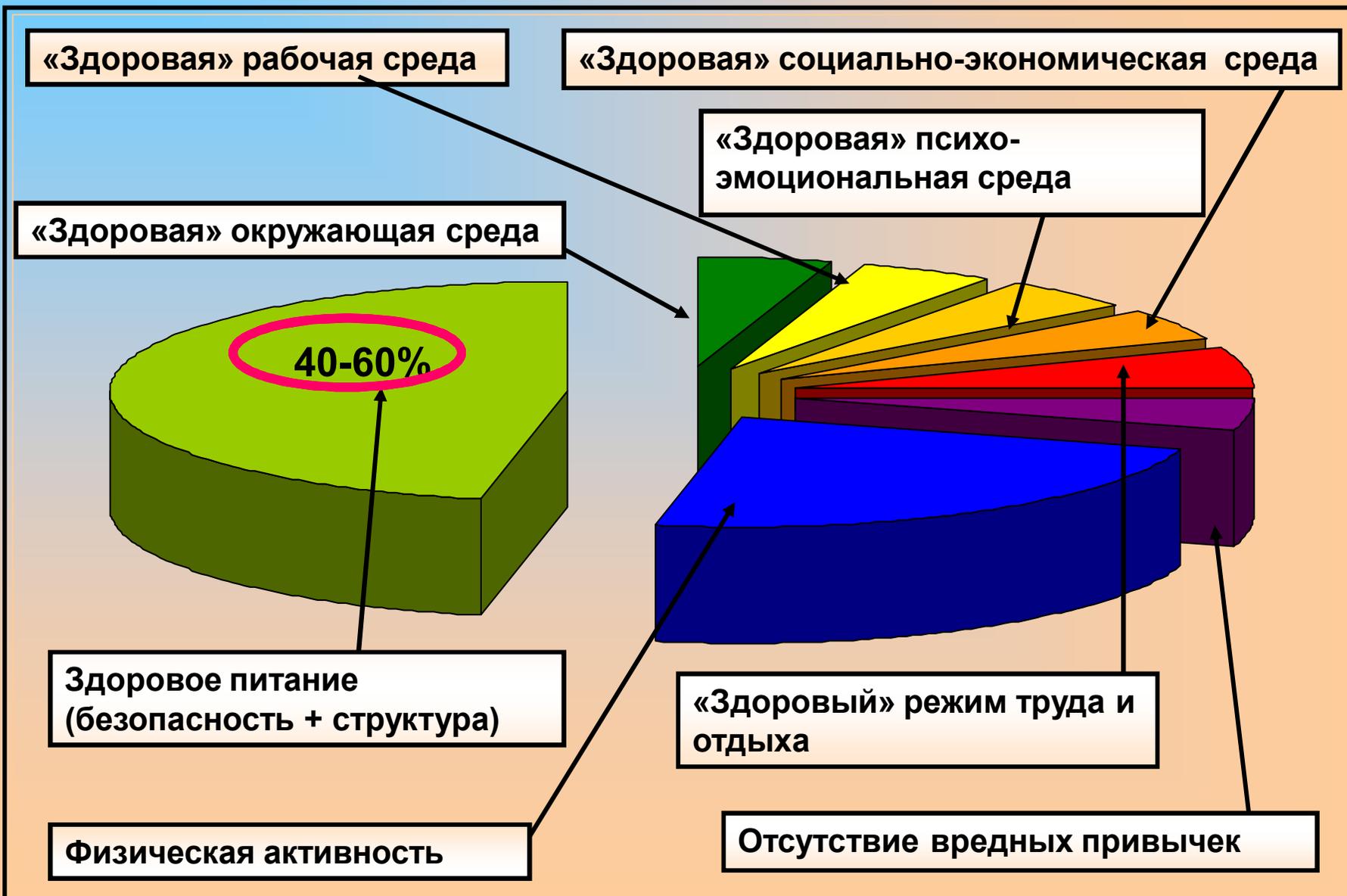
Ожидаемая эпидемия СД 2 типа в 2003-2025 гг.



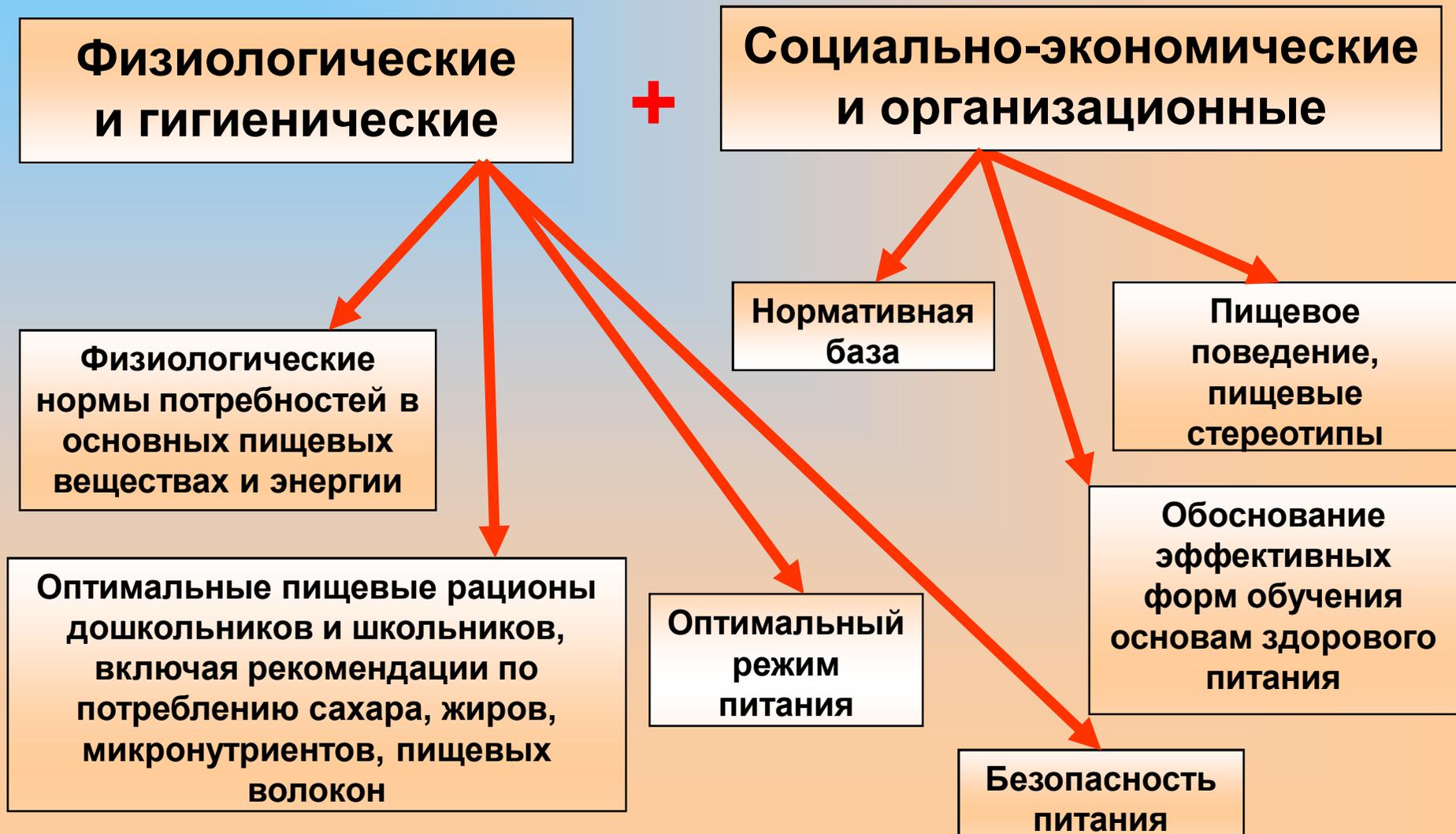
Группы факторов риска для здоровья

- ✓ **Образ жизни** – суточный режим, **нерациональное питание**, адинамия и гиподинамия, стрессовые ситуации, плохие материально-бытовые условия, курение, употребление алкоголя и наркотиков, злоупотребление лекарствами, непрочность семьи, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень жизни, чрезмерно высокий уровень урбанизации
- ✓ **Генетические факторы**– предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням
- ✓ **Окружающая среда** – загрязнение воды, воздуха, почвы, продуктов питания, резкие смены атмосферных явлений, повышенные гелиокосмические и другие излучения
- ✓ **Медицинские факторы** – неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность медицинской помощи

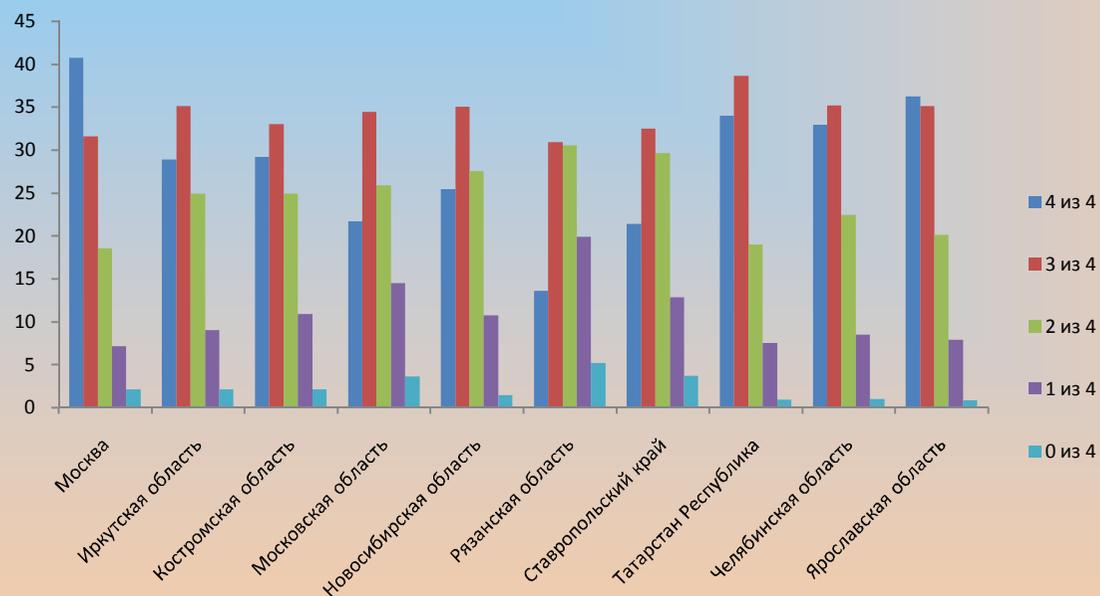
Слагаемые здоровья



Проблемы современного школьного питания



«ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» - акция общероссийского движения «За сбережение народа», посвященная здоровому питанию школьников



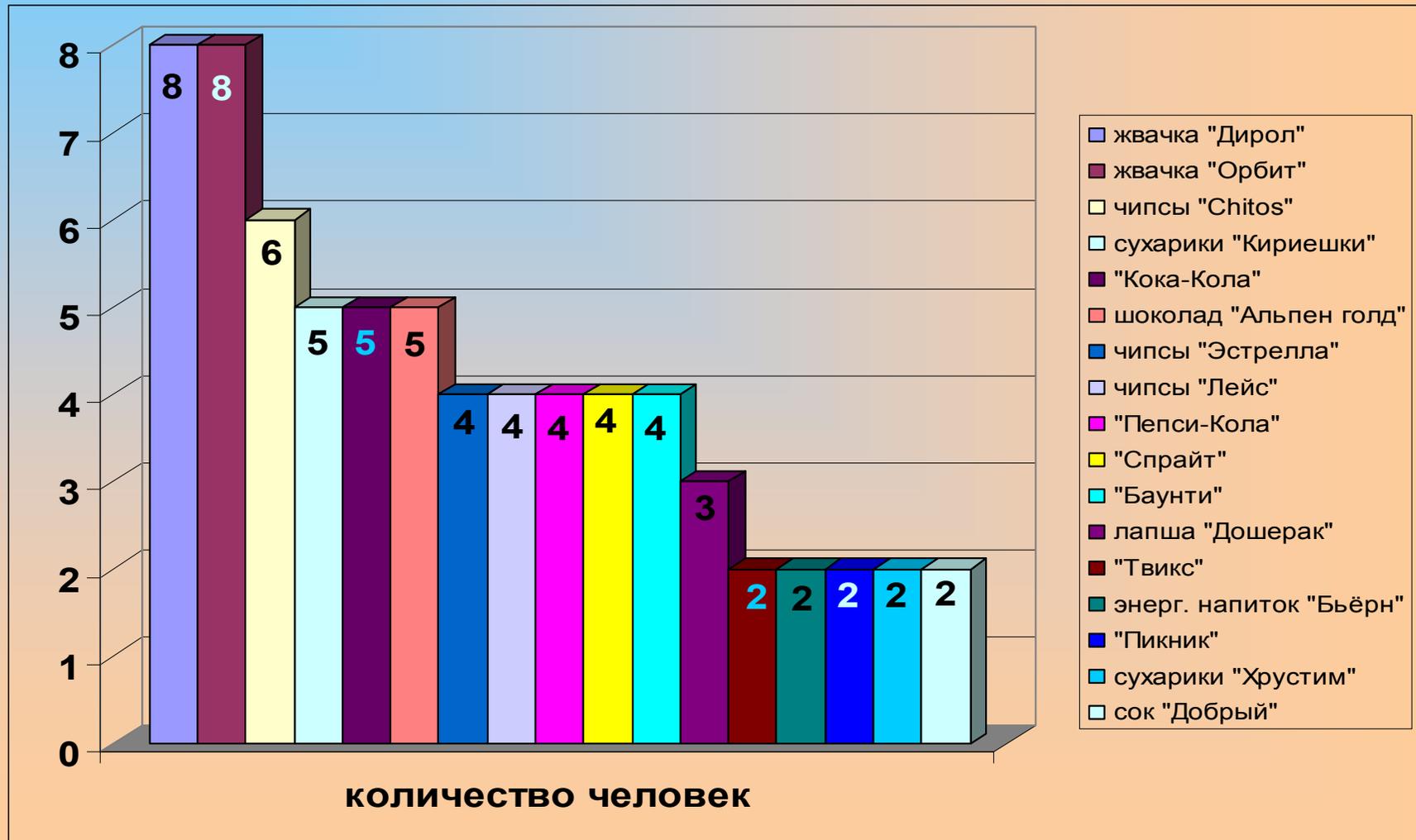
Соблюдение норм питания среди анкетированных по субъектам РФ (2009-2010)

Тест по 4 показателям:

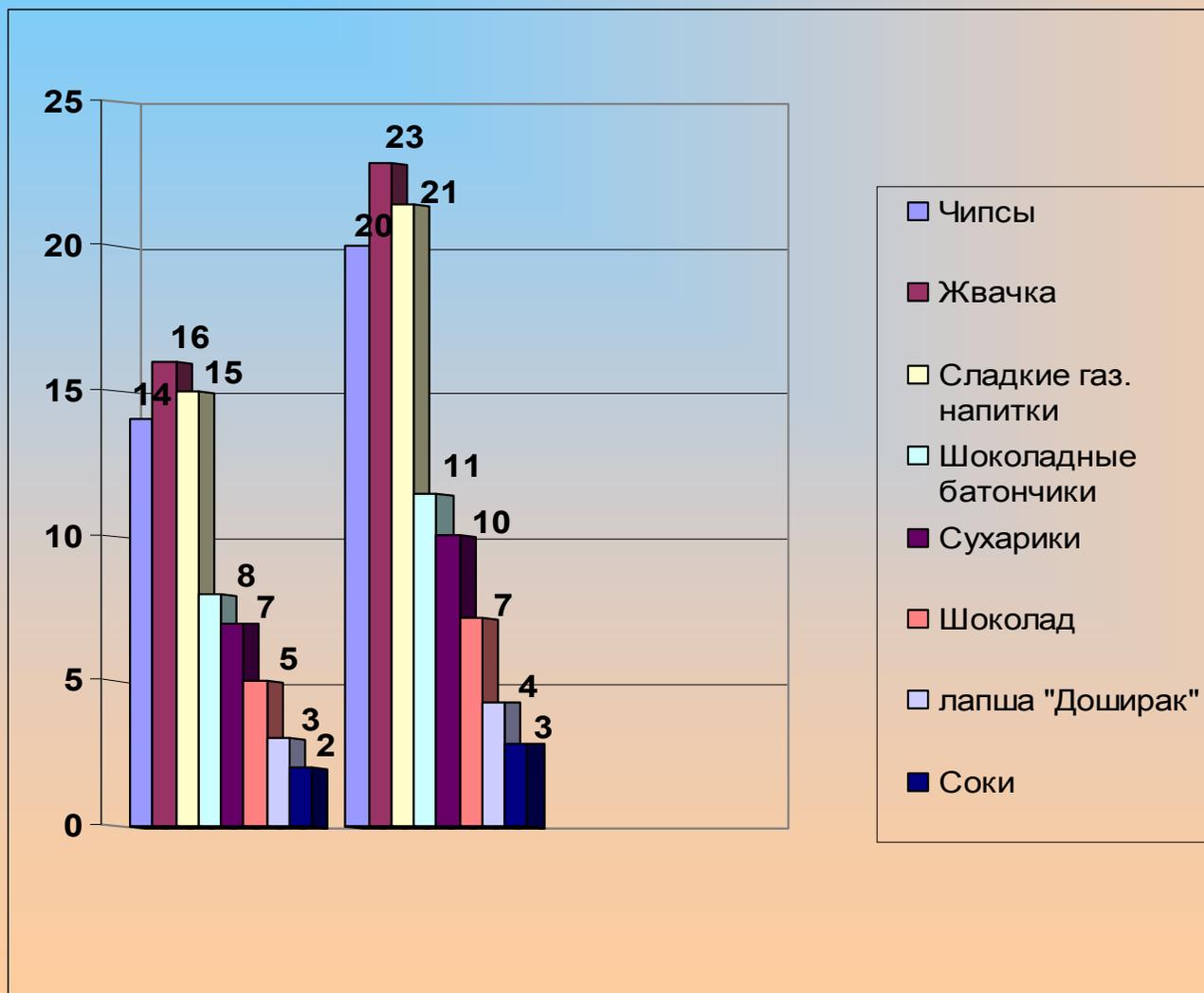
1. Наличие завтрака
2. Наличие в меню первых блюд
3. Наличие в рационе овощей и фруктов
4. Наличие школьного питания



Результаты исследования: любимые продукты и напитки школьников

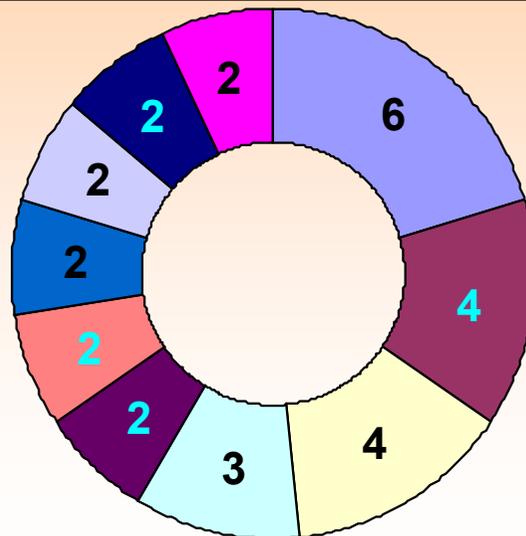


Результаты исследования: любимые продукты и напитки школьников



**Самые
популярные:
жевательная
резинка,
сладкие
газированные
напитки,
ЧИПСЫ.**

Результаты исследования: содержание пищевых добавок в любимых продуктах и напитках школьников



- глютамат натрия E621 (головные боли, сердцебиение, слабость, жар, пропадает вкус к пище)
- E-951 (канцероген, мутаген, аллерген)
- лимонная кислота (E-330) (канцероген)
- соевый лецитин E322 (почки, печень, желудок)
- E-421 (вреден для зубов),
- E-171 (почки и печень)
- E-967
- орто-фосфорная кислота E338 (канцероген, печень, почки, желудок, пищеварение)
- гуанилат натрия E627 вызывает кишечные расстройства.
- ОСЕ-211 бензоат натрия (вызывает повышенную возбудимость у детей)

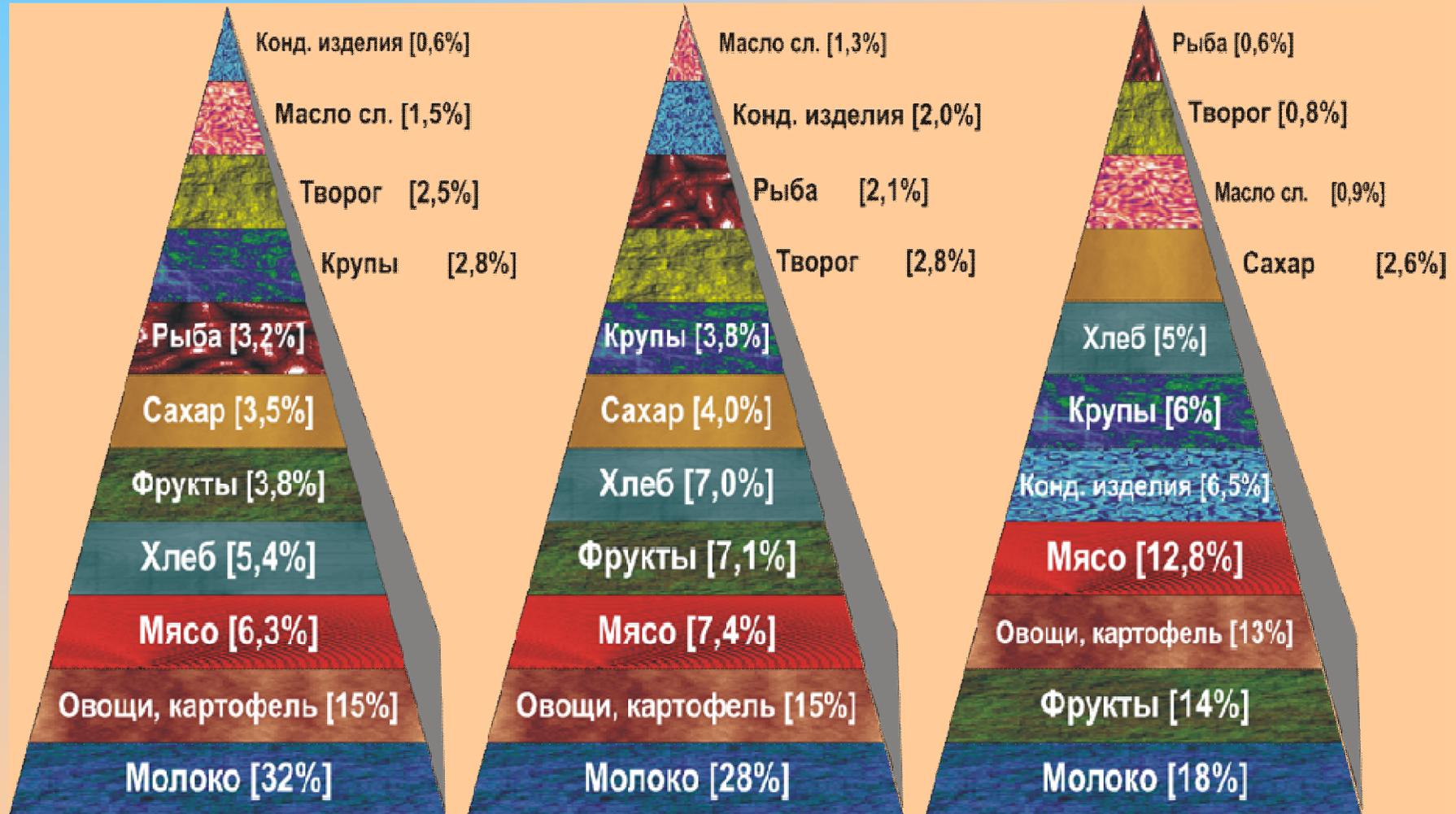
Неизвестные опасности сочетания добавок (наглядный эксперимент)



«Ментос» и Кока-кола – взрывоопасная смесь»

- ✓ Совет санитарных врачей - покупать продукты, в составе которых не больше трех Е-кодов, т.к. неизвестно, к чему может привести их сочетание.
- ✓ В Европе известны случаи летальных исходов у детей после совместного употребления MENTOS и Coca-Cola.

Структура питания



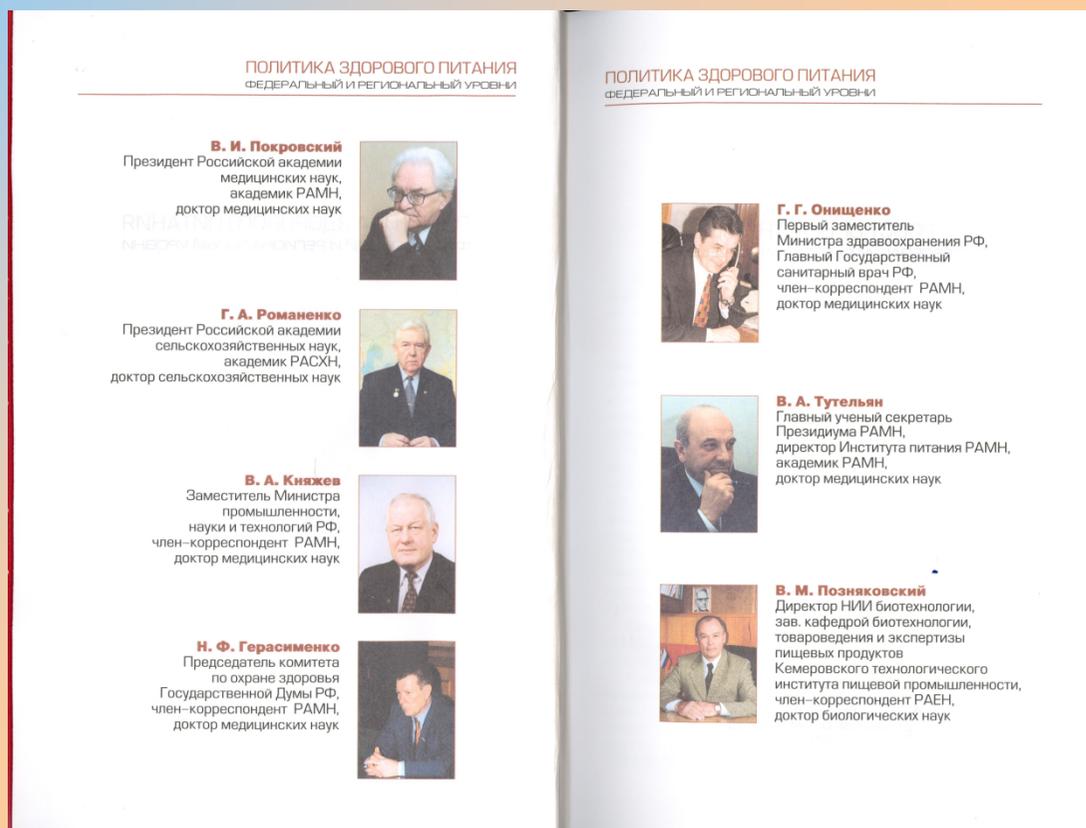
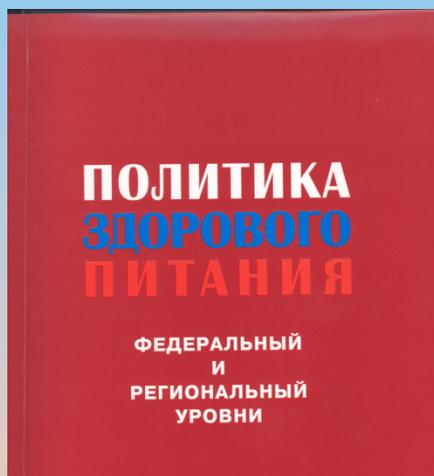
**Рекомендуемые
Нормы потребления**

**Питание в
будние дни**

**Питание в
выходные дни**

Концепция государственной политики в области здорового питания

Федеральные и региональные программы





С 2007 года в РФ в рамках реализации Национального проекта реализуется эксперимент по совершенствованию системы питания учащихся общеобразовательных учреждений.

Республика Татарстан, Тамбовская обл, г. Санкт-Петербург, Калужская обл, Ставропольский край, Оренбургская обл, Алтайский край, Кемеровская обл, Краснодарский край, Липецкая обл, Ростовская обл, Калининградская обл, Красноярский край, Пензенская область.

Реализация экспериментальных проектов по совершенствованию системы питания учащихся общеобразовательных учреждений прежде всего связана с сохранением здоровья нации и задачами улучшения демографической ситуации в стране.

Российские рекомендации по организации школьного питания

завтраки – 20-25%

обедаы – 25-35%

в сумме 55% от суточной потребности в энергии и основных пищевых в-вах

Рекомендации ВОЗ по пищевой ценности школьного питания

Энергия и пищевые в-ва	% от суточных норм потребностей
Энергия	30
Белки	не >30% энергетической ценности школьного рациона
Жиры	не <40%
Углеводы	не <35%

В числе нормативных документов по питанию детей школьного возраста

МР №0100/8604-07-34 от 24.08.2007 г.

- ✓ Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-10 лет и 11-18 лет;
- ✓ Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-10 лет и 11-18 лет в государственных образовательных учреждениях;
- ✓ Рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов для реализации в школьных буфетах.

СанПиН 2.4.5.2409-08

(с 1 октября 2008 года)

«Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания
обучающихся в
общеобразовательных
учреждениях, учреждениях
начального и среднего
профессионального образования»

В субъектах РФ питание учащихся организовано:



54 % в столовых, работающих на сырье

15,2% - столовых, работающих на полуфабрикатах

10% - в буфете

9% - в буфете-раздаточной

12% - пищеблоки отсутствуют.

Утверждены основы государственной политики в области здорового питания до 2020 г.

Цель государственной политики в области здорового питания - сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика заболеваний, обусловленных неполноценным и несбалансированным питанием.

Основные задачи:

- ✓ Расширение отечественного производства основных видов продовольственного сырья.
- ✓ Развитие производства обогащенных пищевых продуктов, специализированных продуктов для детей, мам, кормящих женщин.
- ✓ Совершенствование организации питания в организованных коллективах.

Ожидаемые результаты:

- ✓ Снижение распространенности сахарного диабета на 7%,
- ✓ ожирения и гипертонической болезни на 30%.
- ✓ Повышение обеспеченности витаминами детей и взрослых - не менее чем на 70%
- ✓ Повышение числа обучающихся в общеобразовательных учреждениях детей, отнесенных к 1-й группе здоровья, - на 1% и детей, отнесенных ко 2-й группе здоровья, - на 2%
- ✓ **Снижение заболеваемости среди детей и подростков, связанных с питанием**
(анемия, недостаточность питания, ожирение, болезни органов пищеварения) до 10%.
- ✓ Достижение уровня обеспечения сбалансированным горячим питанием в организованных коллективах ... - не менее 80% лиц, входящих в состав организованных коллективов.



О ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЕ

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА

ДОКУМЕНТЫ

ПРЕСС-ЦЕНТР

МЕРОПРИЯТИЯ

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

Войти

Прием обращений граждан

Образовательные программы по вопросам здорового питания для населения



17.03.2009 | [Пресс-центр](#)

[Особенности национальной защиты прав потребителей в условиях финансового кризиса](#)



16.03.2009 | [Пресс-центр](#)

[Давайте выпьем. Проект «Общее дело»](#)



16.03.2009 | [Мероприятия](#)

[Основные организационные мероприятия руководителя Федеральной службы Г.Г. Онищенко на 16 - 20 марта 2009 года](#)



13.03.2009 | [Часто задаваемые вопросы](#)

[Толковый словарь здорового питания для школьников **NEW**](#)
[Здоровое питание недорого](#)



27.02.2009 | [Мероприятия](#)

[Основные организационные мероприятия Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека на март 2009 года](#)



17.02.2009 | [Пресс-центр](#)

“
Антикризисное консультирование «Горячая» линия Роспотребнадзор 800-100-0004



МИНИСТЕРСТВО И СОЦИАЛЬНО-РОССИЙСКОЙ



ВСЕРОССИЙСКО ПРАКТИЧЕСКО ЭПИДЕМИОЛО И ПАРАЗИТОЛО



ВСЕРОССИЙС НАЦИИ — ОСН РОССИИ»



КОНФЕРЕНЦИЯ ВИЧ/СПИДА В ЕВРОПЫ И ЦЕН



НАЦИОНАЛЬНА ДЕЗИНФЕКЦИ

<http://www.rospotrebnadzor.ru/>

Слагаемые здорового питания

(институт питания РАМН)

✓ **Ассортимент
пищевых продуктов
(рынок)**



✓ **Доступность
пищевых продуктов
(карман)**



✓ **Знания и умение
построить
здоровое питание
(образование)**



Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах (г/день) и энергии (ккал)

	Возраст, годы					
	6-7	7-10	11-13		14-17	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Белки, г/день	69	77	90	82	98	90
В т.ч. животн.	45	46	54	49	59	54
Жиры, г/день	67	79	92	84	100	90
Углеводы, г/день	285	335	390	355	425	360
Энергия, ккал	2000	2350	2750	2500	3000	2600



Главные принципы реорганизации системы питания школьников

повышение качества питания;



индустриализация и централизация производства школьного питания на основе внедрения новых технологий;



построение эффективного управления и контроля системы производства школьного питания;



пропаганда и обучение в области здорового питания.

Питание при умственной нагрузке и стрессе

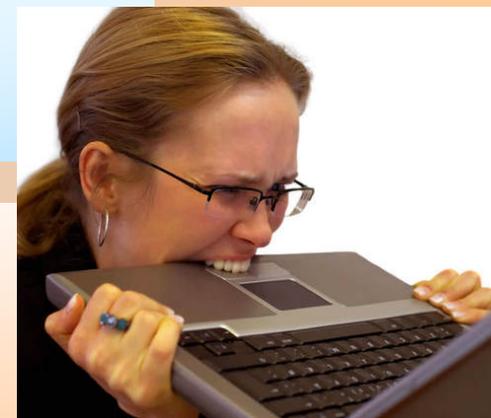
- ✓ Непрерывно работают свыше 100 млрд нервных клеток.
- ✓ Клеткам серого вещества мозга для нормального функционирования необходимо получать большое количество энергии - 20% всей энергии, получаемой от пищи.
- ✓ Для укрепления памяти рекомендуется употребление моркови, ананаса и авокадо.

В антистрессовом рационе:

Должно быть увеличено количество белка на 10%, (50% - белок растительного происхождения).

Количество углеводов должно быть существенно уменьшено. Не рекомендуется употреблять чистый сахар. Жиров растительных должно быть 30-40 гр, животных - 50-60 гр. 1/4 дневной нормы животных жиров должно быть сливочное масло, остальное - сливки и сметана.

Калорийность рациона должна быть снижена.



При организации питания школьников желательно использовать принципы (1):

Уточнения потребностей различных возрастных групп населения в пищевых веществах и энергии, разработка на их основе рекомендаций по питанию.

Осуществления постоянного наблюдения за состоянием питания, пищевым статусом, распространенностью алиментарно–зависимых заболеваний и состоянием здоровья различных возрастных групп школьников.

Персонализированного подхода к рационам питания в зависимости от индивидуальных особенностей, исходного состояния здоровья, наличия хронических заболеваний или факторов риска к ним.

При организации питания школьников желательно использовать принципы (2):

Формирования функционального питания и использования его возможностей в профилактике и лечении ожирения, болезней нарушения питания и обмена веществ.

Рацион детей необходимо дополнять продуктами, богатыми природными антиоксидантами: это свежие растительные масла, творог, черноплодная рябина, проросший овес, свежие растительные продукты (капуста, морковь, свекла, помидоры, огурцы, лук, фрукты, ягоды).

Из рациона питания должны быть исключены продукты, способствующие усилению радикалообразования: это жареная пища, первые блюда, заправленные зажаренными приправами.

Возможные формы организации школьного питания

- ✓ Приготовление продукции в школе из сырья.
- ✓ Приготовление продукции в столовой школы из полуфабрикатов высокой степени готовности.
- ✓ Приготовление продукции на заготовочных предприятиях с последующим разогревом и порционированием в столовой.
- ✓ Приготовление продукции с упаковкой разового пользования.

Перспективные формы организации школьного питания

- ✓ Работа с полуфабрикатами высокой степени готовности.
- ✓ Использование вакуумной упаковки.
- ✓ Контейнерная доставка продуктов в индивидуальной упаковке.
- ✓ Быстрое охлаждение блюд в индивидуальной упаковке с последующим разогревом в школьных буфетах (столовых).
- ✓ Использование многофункциональной тары для приготовления, транспортировки, разогрева и раздачи пищи.

Формы школьного питания, вызывающие неоднородное мнение

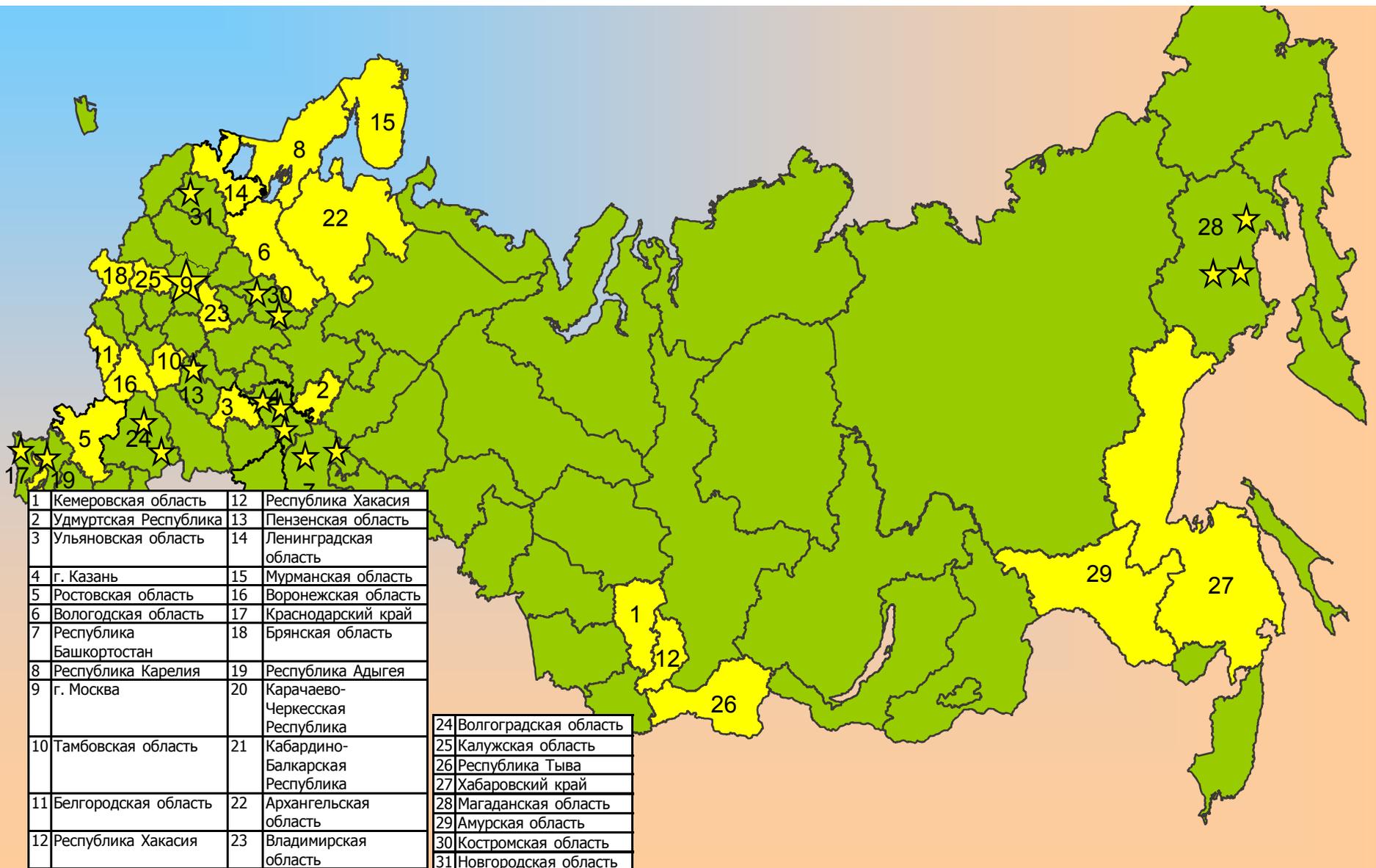
- ✓ По типу «шведского стола».
- ✓ С применением термоконтейнеров и индивидуальной посуды многоразового пользования.
- ✓ С применением индивидуальной упаковки в одноразовой посуде «пилотный метод».

Приоритетные направления:

- ✓ Переход школьного питания на централизованное изготовление готовых завтраков, обедов и полдников.
- ✓ Обогащение рационов школьного питания витаминами и микроэлементами.
- ✓ Обеспечение функционального питания.



Региональные и муниципальные программы «Школьное молоко» в России (2009г)



Численность школьников в России – повод задуматься о здоровье будущих жителей нашей страны

Почти 1,5 миллиона первоклассников 1 сентября пошли в школы. По сравнению с прошлым годом их число возросло на 50 тысяч человек, сообщили в Министерстве образования РФ

ЧИСЛО ШКОЛЬНИКОВ В РФ* (в млн, на начало учебного года)



КОЛИЧЕСТВО ШКОЛ В РФ* (в тыс.)



* Данные по дневным общеобразовательным государственным учреждениям

Источники: Федеральная служба государственной статистики РФ (www.gks.ru), Министерство образования и науки РФ (www.ed.gov.ru)



**Благодарю
за
внимание!**

