

Министерством здравоохранения Российской Федерации приказом от 19.08.2016 № 614 утверждены новые рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания.

Согласно комментариям разработчиков НИИ питания к данному документу, они предназначены для целей укрепления здоровья детского и взрослого населения, профилактики неинфекционных заболеваний и состояний, обусловленных недостатком микронутриентов.

Рекомендации могут использоваться гражданами при формировании индивидуальных рационов питания, и не предназначены для организации питания в организованных коллективах.

Рациональные нормы потребления впервые были разработаны в 2010 году при подготовке Доктрины продовольственной безопасности России. Основой для них послужили нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации, утвержденные в 2008 году. Сейчас рациональные нормы скорректированы и частично пересмотрены с учетом статистических данных о потребляемых россиянами продуктах в последние годы. Это нормы «среднего человека» по расчетам половозрастных групп населения. Общая энергетическая ценность этого рациона с 2010 года не изменилась и составляет 2,3–2,4 тыс. ккал в сутки. Этого достаточно для мужчины в возрасте 30–40 лет, не занятого физическим трудом, или для женщины того же возраста при средних физических нагрузках. Ещё одно новшество – численные значения норм. В нормах 2010 года указывались два значения - верхнее и нижнее, в новых рекомендациях указаны точные нормы.

Согласно «старым» нормам количество употребляемых хлебных продуктов должно составлять 95–105 кг на человека в год, для молочных - 320–340, для мясных - 70–75, для овощей - 120–140, для фруктов и ягод - 90–100, для рыбы и рыбопродуктов - 18–22, для картофеля – 95-100. Сахара одному человеку рекомендовалось потреблять от 24 до 28 кг в год, растительного масла — от 10 до 12 кг, соли — 2,5–3,5 кг, яиц — 260 штук на человека в год. Последняя норма осталась неизменной в отличие от остальных позиций.

По новым нормам хлеба и хлебных продуктов россиянам предлагают потреблять 96 кг в год, что несколько ниже среднего значения, утвержденного в 2010 году. Потребление картофеля рекомендовано тоже чуть сократить до 90 кг. Меньше стало в рекомендуемых нормах молока и молочных продуктов - 325 вместо 330 (среднее значение норм 2010 года). В новом документе рекомендована норма в 24 кг сахара, то есть она осталась на нижнем пределе.

Напротив, рыбы и морепродуктов россиянам рекомендуется потреблять больше - 22 кг в год. То же касается овощей и бахчевых (140 кг), фруктов и ягод (100 кг) и растительного масла (12 кг в год). Соли рекомендуют употреблять 4 кг в год.

По мясопродуктам в нынешней редакции документа за норму взяли 73 кг на человека в год. Это среднее значение между показателями 2010 года, однако, изменилась рекомендуемая структура потребления разных видов мяса. Так, говядины в год нужно есть меньше - 20 кг против указанных в 2010 году - 25 кг. Потребление остальных видов мяса рекомендуется, наоборот, увеличить: свинины — с 14 до 18 кг в год, баранины — с 1 до 3 кг, птицы — с 30 до 31 кг.

С указанным приказом можно ознакомиться на сайте Минздрава России (<https://www.rosminzdrav.ru/news/2016/08/26/3128-prikazom-minzdrava-rossii-utverzhdeny-rekomendatsii-poratsionalnym-normam-potrebleniya-pischevyh-produktov>), а также в поисковых системах «Гарант» или «Консультант плюс».