

В рамках мероприятий Всемирного дня здоровья в ходе акции «Я выбираю здоровый образ жизни», прошедшей 6 апреля на Центральной площади столицы региона г.Горно-Алтайска, специалистами Роспотребнадзора проводилось экспресс-анкетирование горожан. Всего было опрошено 282 человека в возрасте 10-70 лет, из них 175 девушек и женщин, 107 юношей и мужчин. Вопросы анкеты касались рациона питания и вредных привычек в питании.



По итогам анкетирования выяснилось, что в обеих группах более половины (50,5 – 56,6 %) опрошенных считают, что они питаются не правильно. Самой распространённой причиной неправильного питания были названы недостаток финансовых средств, времени, режим работы и занятость, обилие вкусной вредной еды.

Рацион питания в обеих группах нельзя назвать полноценным. В женской группе отмечается нехватка рыбы (78 % опрошенных), витаминов, макро- и микроэлементов, йода (58 % опрошенных), фруктов и овощей (43 % опрошенных), мяса и мясных продуктов (31 % опрошенных), жиров (17 % опрошенных). В то же время указывается избыток мяса и мясных продуктов (21,7 % опрошенных), сладкого и мучного (18,3 % опрошенных).

В мужской группе также отмечена нехватка витаминов, макро- и микроэлементов, йода (28 %), фруктов и овощей (26,2 %), рыбы (24,3 %), мяса и мясных изделий (19,6 %). В то же время указывается избыток мяса и мясных продуктов (17,8 % опрошенных).

Самые распространённые вредные привычки среди женщин: еда на ночь (37,1 %), употребление большого количества сладкого и отсутствие завтрака (по 36 %).

опрошенных). Менее часто встречаются еда перед телевизором, компьютером (23,4 %), приём пищи один-два раза в день (22,9 %), заедание стресса (19,4 %).

Среди мужчин наиболее распространены еда перед телевизором, компьютером (34,6 % опрошенных), на ночь (32,7 %), приём пищи один-два раза в день (27,1 %). Также распространено отсутствие завтрака (18,7 %). В обеих группах - употребление большого количества солёной и консервированной еды (19,6 % мужчин, 20,6 % женщин).

Таким образом, в рационе питания городских жителей сохраняется дефицит рыбы, витаминов, макро- и микроэлементов, йода, фруктов и овощей. Вместе с тем, отмечается избыток сладкого. Неоднозначна ситуация по мясу и мясным изделиям: с одной стороны, отмечается их избыток, с другой – недостаток. Наиболее распространённой причиной неправильного питания являются недостаток финансов и времени, обилие вредной еды и недостаток полезной. Среди опрошенного контингента наиболее выражены такие вредные привычки, как отказ от завтрака, одно-двухразовое питание в течение дня, еда на ночь, перед телевизором, компьютером, заедание стресса, употребление большого количества сладкой, солёной и консервированной пищи.

Напомним, что Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» формирование у населения мотиваций к здоровому образу жизни и здоровому питанию определено одним из основных приоритетов. В рамках национального проекта «Демография» перед Роспотребнадзором стоят задачи переработки санитарных правил и норм, касающихся общественного питания, развития системы мониторинга за состоянием питания различных групп населения, контроль качества реализуемой пищевой продукции, формирование баз данных для составления рекомендаций по коррекции рационов питания различных групп населения, что призвано улучшить качество питания населения в целом.