

ОКРУЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА И СЕМЬЯ ИГРАЮТ ГЛАВНУЮ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЕГО ЗДОРОВЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК. Такой вывод сделали эксперты на основе результатов исследования, проведенного Роспотребнадзором в рамках проекта «Здоровое питание» национального проекта «Демография».

Роспотребнадзор РФ в рамках нацпроекта «Демография» и федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» совместно с независимым исследовательским центром «Ромир» инициировал и провел масштабное социологическое исследование отношения к здоровому питанию населения России

. Согласно результатам данного исследования, окружение играет первостепенную роль в формировании правильных пищевых привычек человека.

В среднем 79% друзей и родственников приверженцев ЗОЖ также выбирают здоровые продукты

. Среди окружения людей, которые ведут здоровый образ жизни, значимо больше тех, кто придерживается принципов здорового питания, в то время как друзья и родственники ЗОЖ-инертных людей реже добавляют в свой рацион здоровую еду. Больше всего россиян, придерживающихся принципов здорового питания, в окружении двух групп респондентов –

ЗОЖ-последователей (90%) и ЗОЖ-стремящихся (88%)*

. Это еще раз подтверждает

важность

семьи и примера родителей в формировании правильных пищевых привычек у ребенка

Чтобы **мотивировать своих близких вести здоровый образ жизни** и приобщиться к здоровому питанию, россияне чаще всего

приводят в пример личный опыт позитивных изменений

и следующие аргументы: улучшение общего самочувствия (68%), укрепление иммунитета (61%), более легкое снижение веса (47%), улучшение состояния кожи (38%), повышение качества сна (33%), повышение стрессоустойчивости (25%).

Уникальность **методики масштабного исследования питания россиян**, проведенного Роспотребнадзором совместно с независимым исследовательским центром «Ромир», – **в применении не только опросных методов, но и аналитики покупательской способности и потребительского поведения населения на основании изучения чеков**

– как по количественным, так и по качественным метрикам. Таким образом, были собраны комплексные данные, которые **позволяют получить репрезентативную оценку потребительского поведения по всей России** (в исследовании участвовали жители городов с населением от 10 тысяч человек и выше).

** ЗОЖ-группы формировались исходя из отношения к здоровому питанию и стилю жизни респондентов.*

Справочно

С 2019 года в активную фазу реализации вошел национальный проект «Демография», главным приоритетом которого стало сохранение и приумножение населения России. Здоровый образ жизни невозможен без правильного, сбалансированного питания. В рамках национального проекта «Демография» Роспотребнадзор реализует федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» в части здорового питания.

Ведется регулярная и масштабная работа по улучшению качества питания детского и взрослого населения. Одно из важных направлений деятельности Роспотребнадзора – мониторинг за состоянием питания детей и подростков. В постоянном режиме осуществляется надзор за безопасностью и качеством питания детей в школах. В период с 2019 по 2021 год была проведена оценка питания обучающихся в 5562 образовательных организациях, анкетирование 92 900 обучающихся начальной, средней и старшей школы вместе с родителями.

Также проводится мониторинг качества и безопасности пищевой продукции, оценка доступа населения к отечественной пищевой продукции – суммарно за 2019-2021 годы отобрано 27 311 образцов, исследовано 10 основных групп продуктов по 117 показателям качества.

Система мониторинга позволяет оценить фактическое питание населения в различных регионах России, обработать полученные данные и провести подробный анализ результатов. На основе полученных экспертных данных разрабатываются региональные программы профилактики нарушений здоровья населения, создаются рекомендации по

коррекции рационов питания, проводится разработка образовательных программ по вопросам здорового питания, ведется разработка методического обеспечения и обучение специалистов.

Чтобы все больше россиян стремились быть здоровыми и осознанно подходили к составлению своего рациона, отвечающего принципам здорового питания, необходима просветительская деятельность. Это еще одно направление работы Роспотребнадзора. Создана уникальная диджитал-экосистема, включающая в себя основной сайт проекта здоровое-питание.рф и такие специализированные разделы, как «Школа здорового питания» с лекциями и открытыми уроками от ведущих экспертов, информацией для детей и родителей; «Книга о вкусной и здоровой пище – готовим вместе» с более, чем 1000 рецептами здорового питания; интерактивный раздел «Карта питания России» с информацией по питанию россиян в 85 регионах страны; многофункциональная сервисная платформа «4 сезона – тарелка здорового человека», где каждый может бесплатно подобрать индивидуальную программу питания, тренировку, получить рекомендации экспертов и пройти тесты.

По итогам 2021 года проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» удостоен национальной премии РУНЕТа в номинации «Лучший проект в области медицины и просвещения». Совокупный охват аудитории проекта «Здоровое питание» составляет более 180 млн.