16 октября – Всемирный день здорового питания. В 1979 году Организацией Объединенных Наций был учрежден Всемирный день продовольствия, который позднее в России преобразовался в День здорового питания.

Питание – один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет ни одного органа и системы, нормальная работа которых не зависела бы от питания. Кроме того, научно доказана связь между лишним весом и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических. При этом только 30 % проблем с весом вызваны генетическими сбоями, приобретенными или врожденными болезнями, экологией. **В остальном развитие ожирения связано с неправильным, несбалансированным питанием**
. В связи с этим сложно переоценить значимость здорового питания, использования качественных и безопасных продуктов.

Здоровье и благополучие россиян, улучшение качества жизни – один из основных приоритетов Президента РФ и Правительства. Масштабная социальная задача по продвижению здорового питания в России поставлена в нацпроекте «Демография» и федеральном проекте «Укрепление общественного здоровья», реализацией которого в части здорового питания с 2019 года занимается Роспотребнадзор.

«Мы начали заниматься здоровым питанием уже давно, когда увидели, как стремительно ухудшается здоровье нации в части болезней, зависящих от питания. По инициативе Президента РФ был создан национальный проект «Демография». В него вошла наша часть работы по продвижению здорового питания. Очень важно придерживаться принципов правильного, сбалансированного, здорового питания, обращать внимание на то, что покупаем в магазине, внимательно читать этикетку – особенно сейчас, когда поменялся образ жизни, мы накапливаем излишние калории и таким образом формируем свое нездоровье. И детям мы должны сразу дать необходимый объем знаний и навыков, помочь сформировать правильные вкусовые пристрастия, чтобы в дальнейшем у них не было проблем», – подчеркивает **главный государственный санитарный врач России, руководитель Роспотребнадзора Анна Юрьевна Попова.**

Эксперты отмечают позитивные тенденции в части оздоровления рациона. Согласно масштабному социологическому исследованию, проведенному в конце прошлого года независимым холдингом «Ромир», **по сравнению с данными 2019 года на 30 % больше**

населения обратились к здоровому питанию и стали более осознанно относиться к своему рациону.
Во многом это результат просветительской работы Роспотребнадзора в рамках проекта «Здоровое питание».

Комплексная задача по продвижению здорового питания включает несколько направлений работы. Роспотребнадзором РФ ведется регулярный мониторинг состояния питания населения, выявляются наиболее значимые отклонения в пищевом поведении. На основе полученных аналитических данных разрабатываются региональные программы профилактики нарушений здоровья населения.

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 в 49 регионах РФ. В 2022 году исследование охватывает уже 65 российских регионов.

В постоянном режиме осуществляется оценка доступа россиян к отечественным пищевым продуктам, способствующим устранению дефицита микро- и макронутриентов, – суммарно за 2019–2021 годы было отобрано 27 311 образцов, исследовано 10 основных групп продуктов по 117 показателям качества. Образцы пищевой продукции изучаются в испытательных лабораторных центрах Роспотребнадзора, оборудованных по последнему слову техники. Благодаря современному оснащению удалось увеличить количество исследуемых показателей качества пищевой продукции на 30 %.

В России у всех учащихся начальной школы есть уникальная возможность получать за счет государства горячие блюда, соответствующие принципам здорового питания. В целях обеспечения качества питания Роспотребнадзор проводит внеплановые проверки соответствующих образовательных организаций и их поставщиков пищевых продуктов. По итогам мониторинга питания школьников процент обучающихся 1–4-х классов, охваченных бесплатным горячим питанием, составил 99–100 %.

Также Роспотребнадзор выпустил «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций», регламентирующие нормы горячего питания в школах, и методические рекомендации «Родительский контроль за

организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях», помогающие родителям школьников оценить качество оказываемых услуг питания.

Развивается, постоянно обновляясь, уникальная интернет-экосистема проекта «Здоровое питание», с помощью которой каждый россиянин может свободно получить доступ к самой полной информации по вопросам здорового питания, проверенной научными экспертами.

С помощью проекта «Здоровое питание» Роспотребнадзор призывает каждого человека задуматься о своем здоровье и рационе, ежедневно делать осознанный выбор, чтобы полноценное и сбалансированное питание стало неотъемлемой частью бытовых традиций и привычным образом жизни для россиян.

Эффективность комплексной работы ведомства по продвижению здорового питания подтверждается в том числе показателями вовлеченности и наградами проекта. **Совокупный охват аудитории проекта «Здоровое питание» составляет более 200 млн; по итогам 2021 года проект удостоен национальной премии Рунета в номинации «Лучший проект в области медицины и просвещения».**

Начал свою работу **новый раздел онлайн-проекта «Здоровое питание» – «Ваши отношения с едой»**
, посвященный расстройствам пищевого поведения
. Эта серьезная проблема в последние годы становится все более актуальной: РПП все чаще диагностируют не только у взрослых, но также у детей и подростков. Новый раздел рассказывает о видах расстройств в потреблении пищи, причинах их появления, о том, как заподозрить нарушения у себя или близких, в том числе у детей, и как работать с ними. В партнерах – ведущие научные центры страны, которые оказывают помощь участникам проекта.

В дополнение к разделу «Ваши отношения с едой» **на сайте АиФ стартует проект «Откровенный разговор» – 20 историй реальных людей со всей России**
, которые избавились от лишнего веса с помощью здорового питания, с комментариями и рекомендациями ведущих диетологов.

Во Всемирный день здорового питания проект Роспотребнадзора проводит масштабную инфокампанию с привлечением СМИ и партнеров. В этот день на сайте здоровое-питание.рф выйдут текстовые и видеоматериалы о важности здорового образа жизни и советы по переходу на правильное питание, комментарии экспертов, поздравления от амбассадоров проекта «Здоровое питание».