

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРРЕКЦИИ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ В ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**

В рамках реализации Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Национального проекта «Демография» (далее – Проект) Роспотребнадзором проведена:

- оценка качества пищевой продукции, реализуемой в предприятиях торговли и оценка доступности населению продукции, способствующей устранению дефицита макро- и микронутриентов;
- мониторинг состояния питания детей школьного возраста в организованных коллективах;
- проведены обучающие мероприятия по вопросам здорового питания, включая внедрение обучающих просветительских программ.

Реализация Проекта проводилась поэтапно, начиная с 5 «пилотных» субъектов Российской Федерации в 2019 году, до 85 в 2024 году.

Управление Роспотребнадзора по Тверской области и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тверской области» участвовали в реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография» с 2023 года.

Роспотребнадзором при методической поддержке ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» в рамках задач федерального проекта проведена большая работа с населением по формированию приверженности здоровому образу жизни и здоровому питанию, профилактике ожирения и избыточной массы тела, иной патологии патогенетически связанной с нарушениями обмена веществ; проведены мониторинговые наблюдения доступности пищевой продукции для населения, качества пищевой продукции реализуемой населению, а также питания детей школьного возраста.

### **1. Оценка фактического питания.**

#### **1.1. Потребление основных групп продуктов по данным Росстата.**

За период реализации Проекта, население в Тверской области, в сравнении со средними показателями по Российской Федерации (по усредненным данным), потребляло существенно меньше молока и молочной продукции 182,0 л/год/чел (Российская Федерация – 240,6 л/год/чел). Кроме того, население Тверской области потребляло ниже рекомендуемых рациональных норм потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания, следующие группы продуктов: овощи и бахчевые, фрукты и ягоды, яйца, рыбу и рыбные продукты. За период 2019-2023 гг. в регионе отмечалась положительная динамика в количестве потребления на душу населения мяса и мясопродуктов, молока и молочной продукции, сахара и кондитерских изделий, фруктов и ягод; отрицательная – по потреблению яйца и яйцепродуктов, хлебных продуктов, овощей и картофеля.

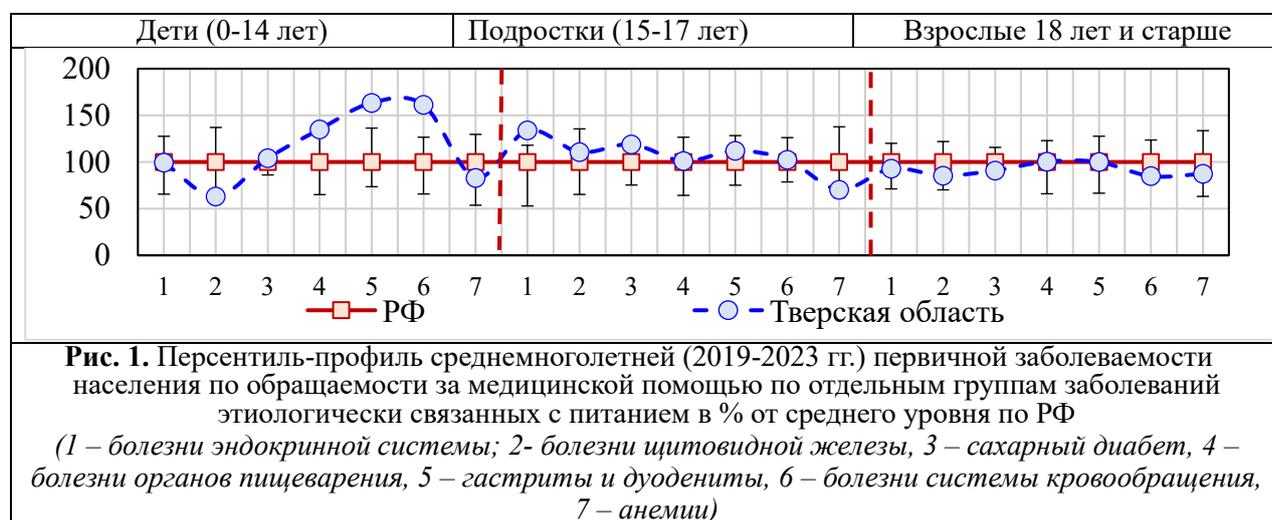
Оценка структуры нутриентной обеспеченности питания населения Тверской области свидетельствует о дисбалансе в потреблении макронутриентов и микронутриентов (натрия, калия, фосфора, магния, железа, кальция, цинка, йода, омега-3, витаминов А, С, Е, Д, В1, В2);

## 1.2. Заболеваемость населения.

По официальным данным Минздрава России<sup>1</sup> в период 2019-2023 гг. показатели первичной заболеваемости населения Тверской области превышали средние значения по Российской Федерации:

- по болезням эндокринной системы – в возрастной группе «15-17 лет»;
- по болезням органов пищеварения – в возрастной группе «0-14 лет»;
- по гастритам и дуоденитам – в возрастной группе «0-14 лет»;
- по болезням системы кровообращения – в возрастной группе «0-14 лет»

(рис.1).



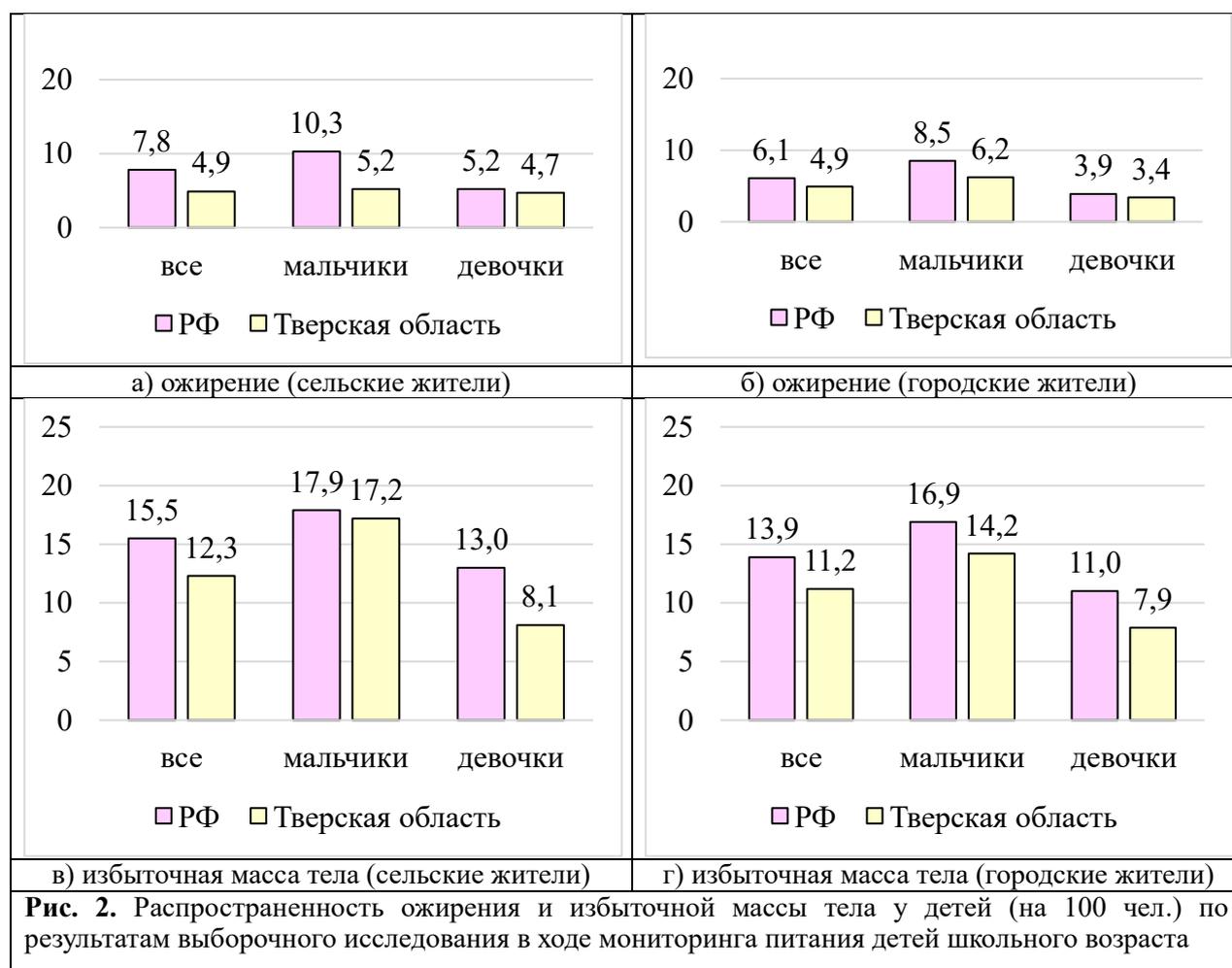
За период 2019-2023 гг. в Тверской области отмечалась тенденция к росту первичной заболеваемости населения по обращаемости за медицинской помощью с темпом прироста более 5 % в год по следующим группам заболеваний, связанным с пищевым фактором:

- в группе «0-14 лет» – по ожирению (на 7,6 % в год);
- в группе «15-17 лет» – по сахарному диабету I типа (на 9,0 % в год), болезням системы кровообращения (6,6 % в год), анемиям (на 6,0 % в год);
- в группе «18 лет и старше» – по болезням эндокринной системы (на 7,9 % в год), болезням щитовидной железы (на 10,9 % в год), сахарному диабету I типа (на 12,5 % в год), болезням системы кровообращения (5,9 % в год), анемиям (на 8,3 % в год).

По данным выборочных исследований распространенность ожирения и избыточной массы тела у школьников Тверской области не превышала средние значения по Российской Федерации (рис.2). Оценка распространенности

<sup>1</sup> Заболеваемость детского населения России (0-14 лет), подростков (15-17 лет), взрослого населения (18 лет и старше) в 2019 - 2023 гг. с диагнозом, установленным впервые в жизни: статистические материалы/ Минздрава России, 2020-2024 гг.

ожирения и избыточной массы тела осуществлялась по результатам расчёта индекса массы тела.



### 1.3. Оценка доступности пищевой продукции.

Ежегодно в рамках проекта проводилась оценка доступности населения Тверской области к пищевой продукции, способствующей устранению дефицита макро- и микронутриентов в более чем 560 объектах торговли (таблица № 1 Приложения).

По результатам проведенного анализа установлено, что в динамике отмечается уменьшение в торговых точках Тверской области доли пищевой продукции, способствующей устранению дефицита макро- и микронутриентов с 62,18 % в 2023 году до 57,17 % в 2024 году.

Отмечается увеличение доли торговых предприятий, в которых удельный вес продукции, способствующей устранению дефицита макро- и микронутриентов составляет более 90 % – в 2024 году показатель составил 90,38 % (2021г. – 92,67 %).

Обеспеченность доступности населения Тверской области к торговым объектам, реализующим пищевую продукцию, способствующую устранению дефицита макро- и микронутриентов, составляет 73,50 %.

По результатам оценки высокий уровень доступности для населения по ассортименту имеют следующие группы продуктов: молоко и молочная

продукция (молоко, кефир, творог); рыба и продукты ее переработки (рыба океаническая, рыбные консервы); мясо и мясопродукты (курица, специализированная пищевая продукция для питания детей на мясной основе, колбаса вареная, мясные консервы, сосиски); яйца и яйцепродукты (яйцо куриное); хлебные продукты (хлеб пшеничный); обогащенная масложировая продукция (масло подсолнечное); мукомольно-крупяные изделия (макаронные изделия).

Отрицательный коэффициент ассортимента отмечался по следующим продуктам: молоко и молочная продукция (обогащенная молочная продукция, сыр, специализированная пищевая продукция для питания детей на молочной основе); хлебные продукты (обогащенные хлеб и хлебобулочные изделия, крупа манная, крупа гречневая); мясо и мясопродукты (баранина); рыба и продукты ее переработки (рыба пресноводная); биологически активные добавки к пище, обогащенная соковая продукция.

#### 1.4. Мониторинг качества пищевой продукции.

За период 2023-2024 гг. проведен отбор и исследование 238 проб пищевой продукции по заданным показателям качества и безопасности. По результатам проведенных лабораторных исследований 11,3 % не соответствовали по показателям качества и безопасности.

Оценка проводилась по основным видам и группам продукции, включая: масложировую продукцию; молоко и молочную продукцию; мясо и мясопродукты; рыбу и продукты ее переработки; сахар и кондитерские изделия; соль йодированную; фрукты, овощи и продукты их переработки; хлебные продукты; яйца и яйцепродукты (таблица № 2 Приложения).

По результатам проведенных исследований установлено, что наибольший удельный вес нестандартных проб за весь период мониторинга зарегистрирован в группах продукции: рыба и продукты ее переработки (41 %), масложировая продукция (25 %), молоко и молочная продукция (16 %).

#### 1.5. Мониторинг питания детей школьного возраста.

В мониторинге питания большое внимание уделялось изучению факторов риска избыточной массы тела и ожирения у детей школьного возраста. Детально оценивались вопросы организации школьного и внешкольного питания, в том числе структура и режим питания, пищевые привычки и пищевое поведение, продукты и блюда, которым отдается предпочтение детьми, частота потребления отдельных групп продуктов.

Ежегодно в мониторинге, начиная с 2023года, в Тверской области принимали участие по 50 общеобразовательных организаций. Всего проинтервьюировано за данный период 4439 обучающихся и их родителей.

Охват горячим питанием обучающихся всех возрастных групп в Тверской области в 2024 году составил 73,8 %, в том числе по обучающимся 10-11 классов – 46,3 %, по школьникам 5-9 классов – 56,8 % (по Российской Федерации – 82,8%, 65,9 % и 71,2 % соответственно).

На фоне высоких показателей информированности семей о принципах здорового питания, составивших в Тверской области 95,7 % (по Российской Федерации – 95,6 %), придерживаются принципов здорового питания всего 65,1% (по Российской Федерации – 79,2 %).

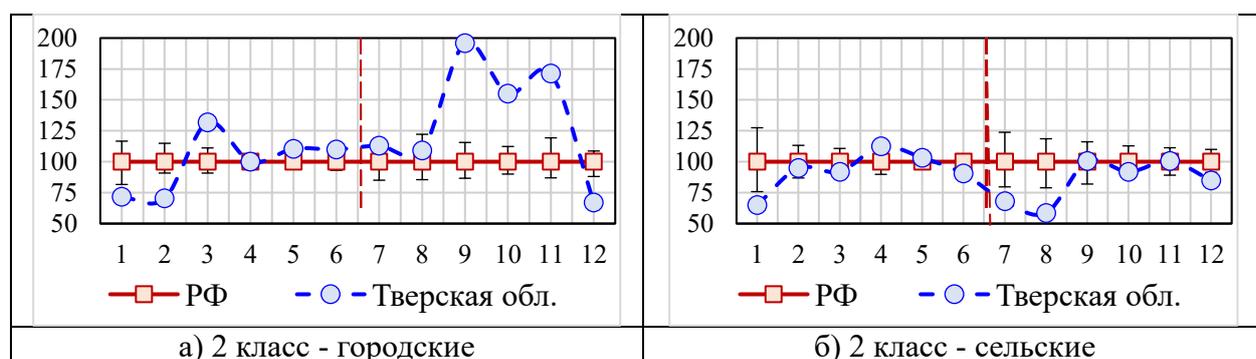
За период реализации проекта (2019-2024 гг.) в Тверской области удалось: разнообразить ассортимент реализуемых блюд и продуктов основного меню и меню дополнительного питания в 58,0 % организаций (по Российской Федерации – в 85,4 %); изменить в лучшую сторону режим работы столовой – в 28,0 % школ (по Российской Федерации – в 25,5 %); улучшить условия для приема пищи в 32,0 % школ (по Российской Федерации – в 36,8 %); добиться увеличения показателей охвата организованным горячим питанием обучающихся «5-9 классов» в 55,1 % организаций (по Российской Федерации – в 43,4 %) и «10-11 классов» – в 35,9 % школ (по Российской Федерации – 36,1 % школ).

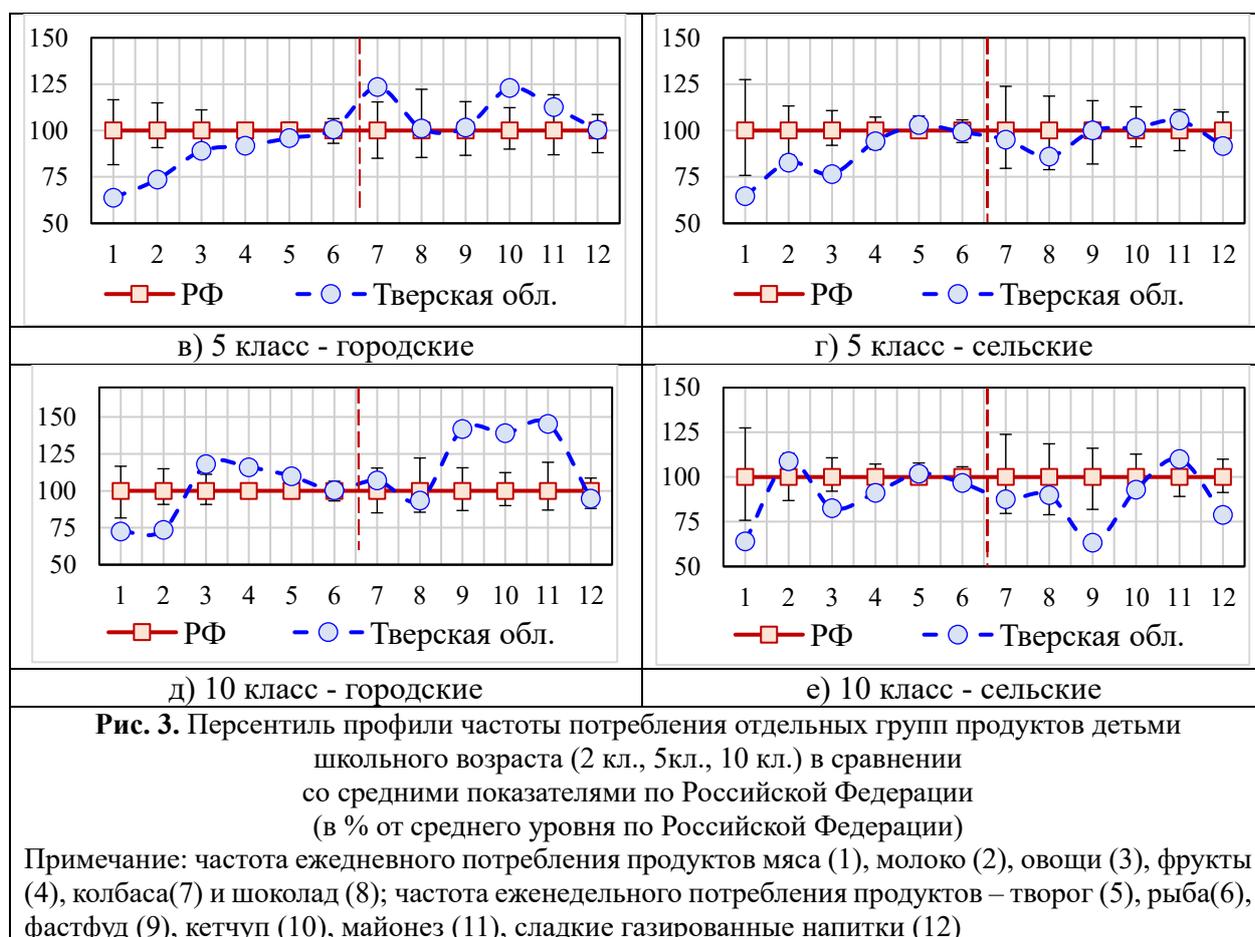
По данным мониторинга установлено, что в Тверской области ежедневно не реже 4-х раз питаются в день 68,2 % школьников (по Российской Федерации – 55,8 %); практически всегда съедают полностью порции, выдаваемые в школьной столовой 56,2 % школьников (по Российской Федерации – 55,1 %); имеют привычку досаливать готовые блюда 20,9 % школьников (по Российской Федерации – 12,7 %); добавляют в горячие напитки три и более чайных ложек сахара 15,3 % детей (по Российской Федерации – 15,6 %); принимают БАДы 31,4 % школьников (по Российской Федерации – 36,0 %). Считают продолжительность перемен для приема пищи достаточной 73,5 % школьников (по Российской Федерации – 78,4 %).

К числу региональных особенностей питания детей школьного возраста в Тверской области (в сравнении со средним значениями по Российской Федерации) следует отнести:

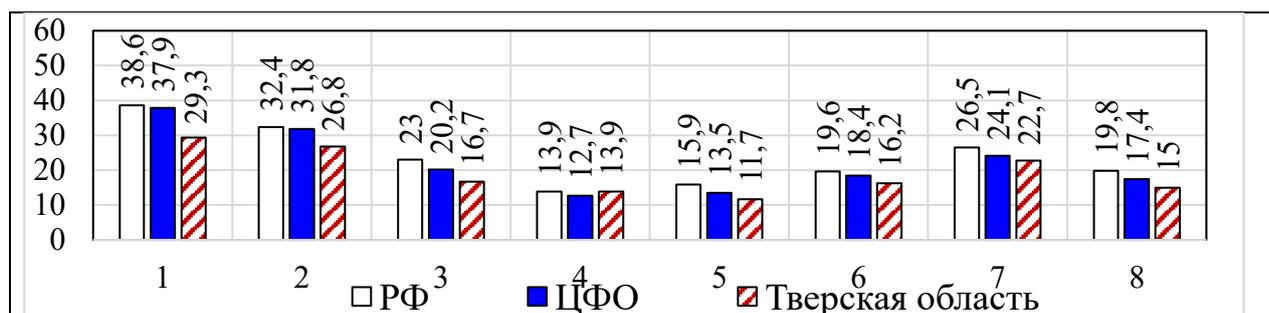
- по городским школьникам – более низкую частоту потребления мяса и молока (всеми возрастными группами), а также более высокую частоту потребления колбасных изделий (обучающимися 5-х классов), фастфуда (обучающимися 2-х и 10-х классов), кетчупа (всеми возрастными группами) и майонеза (обучающимися 2-х и 10-х классов);

- по сельским школьникам – более низкую частоту потребления мяса (всеми возрастными группами) и овощей (обучающимися 5-х и 10-х классов) - рис.3.





Более 20 % респондентов в ходе анкетирования высказали предложения по улучшению школьного питания в части введения меню по выбору и организации питания по типу «шведского стола», увеличения продолжительности перемен для приема пищи до 30 минут (рис.4).



**Рис. 4.** Удельный вес респондентов, сформулировавших формализованные предложения по улучшению школьного питания (в %)

Примечание:

- 1 – возможность выбора детьми вариантов меню или отдельных блюд в основном питании
- 2 – «шведский стол»
- 3 – возможность приобретения горячих блюд в дополнительном питании
- 4 – исключение из ассортимента дополнительного питания шоколада и кондитерских изделий
- 5 – введение практики организованной выдачи обучающимся 1-4 классов молока в форме дополнительного питания
- 6 – включение в основное меню горячих напитков без сахара
- 7 – увеличение продолжительности перемен для приема пищи до 30 минут
- 8 – обслуживание детей в столовой до 17.00 часов

В спортивных секциях занимаются 62,8 % обучающихся (по Российской Федерации – 52,4 %), отмечают гиподинамию 23,6 % респондентов (по Российской Федерации – 27,2 %). Дефицит продолжительности ночного сна испытывают 16,0 % школьников (по Российской Федерации – 22,2 %). Проводят более 3-х часов ежедневно в учебные дни за просмотром телевизора 10,0 % школьников Тверской области (по Российской Федерации – 11,4 %), в выходные дни – 19,4 % (по Российской Федерации – 26,4 %), за смартфоном – 59,5 % детей (в среднем по Российской Федерации – 46,1%).

Обучением по просветительским программам «Основы здорового питания», разработанным Роспотребнадзором для детей школьного возраста, за период реализации Проекта в целом по Российской Федерации охвачено более 8 млн. человек, в том числе в Тверской области – более 8 тыс. человек.

## 2. Рекомендации.

Учитывая особенности заболеваемости населения в Тверской области, среднедушевого потребления пищевых продуктов, доступности для населения основных групп продуктов и обогащенной продукции, а также особенностей, выявленных в ходе мониторинга питания детей школьного возраста, с целью реализации здоровьесберегающего потенциала питания в профилактике нарушений здоровья и увеличения активного трудового долголетия, необходимо:

1. Разработать региональную программу по обеспечению населения рациональным и адекватным питанием включающую:

- меры, направленные на обеспечение физической и экономической доступности для населения качественных и безопасных пищевых продуктов (свежих фруктов и овощей; рыбы и продуктов ее переработки; молока и молочной продукции, яиц), способствующих устранению дефицита макро- и микронутриентов (натрия, калия, фосфора, магния, железа, кальция, цинка, йода, омега-3, витаминов А, С, Е, Д, В1, В2);

- меры по производству предприятиями региона пищевой продукции с повышенной биологической ценностью, обогащенной макро- и микронутриентами;

- меры по улучшению школьного питания с учетом предложений школьников и их родителей, включая вариативность меню или отдельных блюд в основном питании;

2. Активно использовать информационный ресурс Роспотребнадзора «здоровое–питание.рф» в работе организованных коллективов по формированию приверженности всех контингентов населения здоровому питанию и здоровому образу жизни.

3. Совместно с Роспотребнадзором проработать мероприятия:

- по привлечению производителей и торговых сетей к цветовой маркировке продуктов по типу «Светофор» (с указанием содержания в продуктах сахара, соли и жиров);

- разработать и внедрить в практику образовательные программы по вопросам здорового питания для населения с учетом региональных особенностей.

**Показатели доступности пищевой продукции, способствующей устранению дефицита макро- и микронутриентов**

<b>Показатель</b>	<b>2019г.</b>	<b>2020г.</b>	<b>2021г.</b>	<b>2022г.</b>	<b>2023г.</b>	<b>2024г.</b>
Доля пищевой продукции, способствующей снижению дефицита макро- и микронутриентов, в торговых предприятиях (%)	*	*	*	*	62,18	64,19
Доля торговых предприятий, в которых доля продукции, способствующей снижению дефицита макро- и микронутриентов, составила <b>более 90%</b> (%)	*	*	*	*	90,38	92,67
Доля торговых предприятий, в которых доля продукции, способствующей снижению дефицита макро- и микронутриентов, составила <b>менее 50%</b> (%)	*	*	*	*	26,7	27,70
Доля торговых предприятий, в которых доля продукции составила <b>менее 10%</b> (%)	*	*	*	*	6,2	2,3
Доля <b>обогащенной</b> пищевой продукции, имеющейся в наличии в торговых предприятиях (%)	*	*	*	*	29,3	32,34

\* субъект участие в НП «Демография» не принимал

**Результаты лабораторных исследований по группам и видам пищевой  
продукции**

Виды продукции	2019	2020	2021	2022	2023	2024	<b>ИТОГО</b>	Наименования выявленных показателей
Масложировая продукция	*	*	*	*	2/0 (0%)	2/1 (50%)	<b>4/1 (25%)</b>	жирнокислотный состав
Молоко и молочная продукция	*	*	*	*	25/3 (12%)	39/7 (18%)	<b>64/10 (16%)</b>	массовая доля жира, витамин А, микроэлементы: натрий, кальций
Мясо и мясопродукты	*	*	*	*	16/0 (0%)	28/0 (0%)	<b>44/0 (0%)</b>	
Овощи	*	*	*	*	6/0 (0%)	6/0 (0%)	<b>12/0 (0%)</b>	
Рыба и продукты ее переработки	*	*	*	*	8/2 (25%)	14/7 (50%)	<b>22/9 (41%)</b>	качество рыбной продукции, масса ледяной глазури, микроэлементы: йод
Сахар и кондитерские изделия	*	*	*	*	6/0 (0%)	9/2 (22%)	<b>15/2 (13%)</b>	Транс-изомеры жирных кислот
Соль	*	*	*	*	2/2 (100%)	1/0 (0%)	<b>3/2 (67%)</b>	микроэлементы: йод
Фрукты и продукты их переработки	*	*	*	*	6/2 (33%)	8/0 (0%)	<b>14/2 (14%)</b>	пищевые добавки
Хлебные продукты (хлеб и макаронные изделия, мука, крупа и бобовые)	*	*	*	*	21/0 (0%)	30/0 (0%)	<b>51/0 (0%)</b>	
Яйца и яйцепродукты	*	*	*	*	3/0 (0%)	6/1 (16%)	<b>9/1 (11%)</b>	антибиотики

\* субъект участие в НИП «Демография» не принимал