

Форум «Здоровые города России» с международным участием,
23 ноября 2021 г.

Номинация Конкурса «*Лучшая программа по здоровому питанию*»

Продвижение здорового питания как части ЗОЖ среди школьников и их родителей

Саввина А.Д. – к.м.н., врач-диетолог ГБУ РС(Я) «Республиканский
центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Цель проекта

- Формирование правильного пищевого поведения, рационального и активного отношения школьника и его родителей к своему здоровью, мотивации к оздоровлению для повышения ответственности человека за сохранение здоровья и обучения технологии здорового питания.



Задачи проекта

- 1) Повысить взаимодействие с семьей по здоровому питанию, обучение родителей основам и технологиям здорового питания (родительский всеобуч, семинары);



Задачи проекта

- 2) Разработка и введение уроков здоровья/классного часа «Здоровое питание как часть ЗОЖ» в СОШ по возрастным категориям 1-4 классы (начальное звено), 5-7 классы (среднее звено), 8-11 классы (старшее звено) (40 минут).



Задачи проекта

- 3) Обеспечение и организация здорового питания школьников в семьях, а также формирование ранних компетенций и навыков здорового питания у детей и правильного пищевого поведения у родителей.





Участники проекта



- *Управление образования администрации г.Якутск,*
- *Минздрав РС(Я):*
- *ГБУ РС(Я) «Детская городская больница» (Центр здоровья для детей по формированию ЗОЖ),*
- *ГБУ РС(Я) «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» (РЦОЗиМП)*

Целевая аудитория

- Школьники 1-11 классы — 16940
- Родители — 14521.
- Выборочно комплексным и динамическим обследованием в Центре здоровья охвачены 873 школьников в 2017-2018 гг.



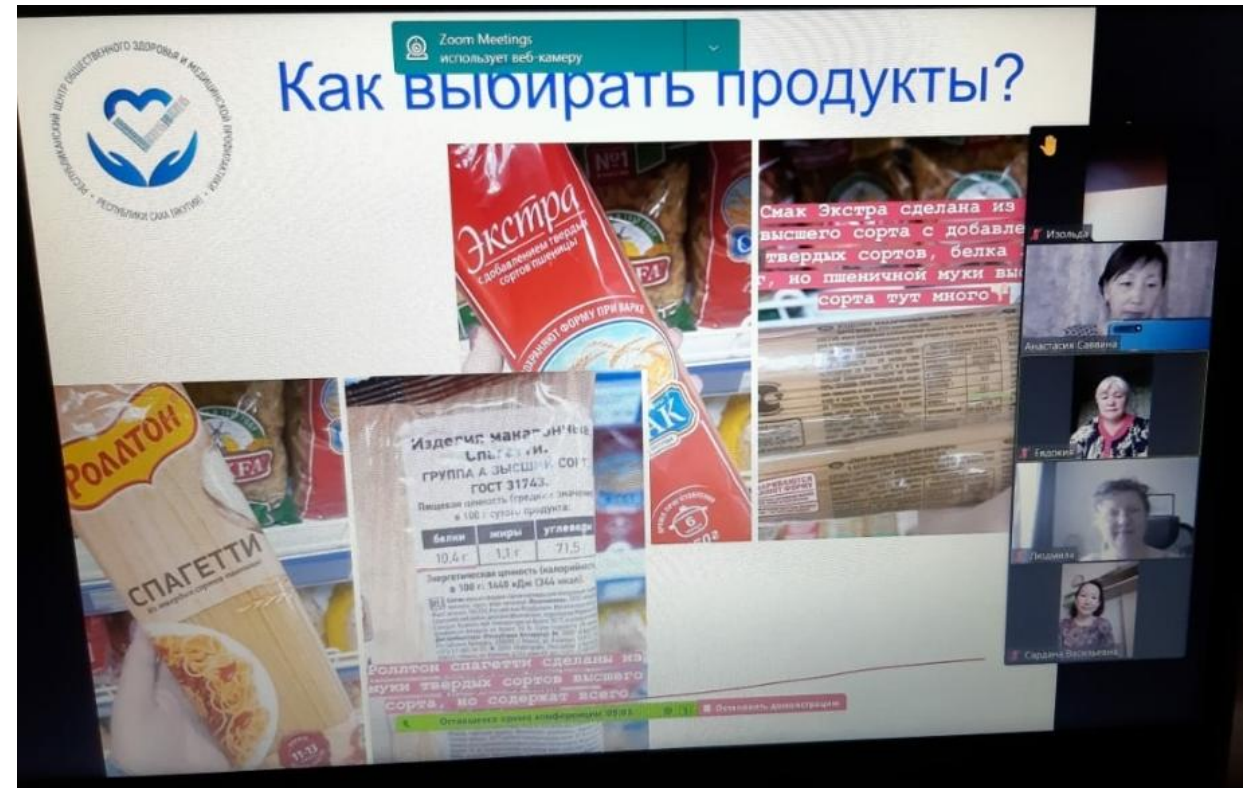
Этапы реализации проекта

- 1 этап. Разработка Уроков здоровья «Здоровое питание как часть ЗОЖ» для школьников 2008-2015 гг.
- Разработка лектория для родительского всеобуча «Рациональное питание для всей семьи».
- 2 этап. Реализация проекта в образовательных организациях г.Якутск



Мероприятия проекта

- Охват школьников:
- 2016 — 3350 (95 уроков)
- 2017 — 3200 (91 урок)
- 2018 — 3290 (94 урока)
- 2019 — 3450 (99 уроков)
- 2020 — 3650 (59 уроков)
- всего 438 уроков с охватом 16940 школьников.



Мероприятия проекта



- Охват родителей:
- **2016** — 3392 (14 родительских всеобучей)
- **2017** — 3021 (16 родительских всеобучей)
- **2018** — 2987 (19)
- **2019** — 3101 (16)
- **2020** — 3980 (30)
- *всего 95 мероприятий с охватом 14521 родителей*

Мониторинг распространенности факторов риска ХНИЗ в 2016-2018 гг. в пилотных школах РС(Я) (%)

Функциональные отклонения (факторы риска)	2016 г.	2018 г.	Динамика
Нарушения физического развития	46,9	31,3	- в 1,5 раза
Нарушение функционального состояния сердца	50,7	36,7	- 1,4 раза
Отклонения уровня АД	15,3	2,8	- в 5,5 раза
Нарушения углеводного обмена	7,3	2,9	- в 2,5 раза
Нарушения жирового обмена	17,1	1,9	- в 9 раз
Повышение уровня карбоксигемоглобина и углекислого газа в выдыхаемом воздухе	12,7	2,4	- в 5,2 раза
Нуждаются в санации полости рта	29,4	25,4	- в 1,2 раза
Скрининг контроль устойчивости к стрессу	12,7	6,2	- в 2,0 раза
Снижение ЖЕЛ	4,8	5,0	0
Пробовал курить	6,3	4,5	- в 1,4 раза
Курит	3,0	0,9	- в 3,4 раза
1 группа здоровья	0	0	0
2 группа здоровья	68,5	82,9	+ в 0,8 раза
3-5 группы здоровья	30,7	17,1	- в 1,8 раза

Поддержка проекта

- Приказы Министерства здравоохранения РС(Я) №01-07/1443 и Министерства образования и науки РС(Я) №01-10/1456 от 25.10.2019 г. «Об утверждении Концепции в области здорового питания обучающихся Республики Саха (Якутия) и комплекса мер по реализации Концепции в области здорового питания обучающихся Республики Саха (Якутия)».
- 2021 год в РС(Я) – Год здоровья
- 2021 – 2030 гг. в РС(Я) – Десятилетие здоровья.
- В апреле для развития проекта ответственное лицо проекта Саввина Анастасия Дмитриевна, к.м.н., врач-диетолог, нутрициолог принята на работу в ГБУ РС(Я) «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики».
- С сентября 2020 г. просветительская работа со школами и родителями проводится в онлайн-формате, что позволил увеличить охват в 2 раза.

Онлайн Школа здорового питания



1 урок.

Законы питания.

О воде без воды.

Движение-жизнь.

2 урок.

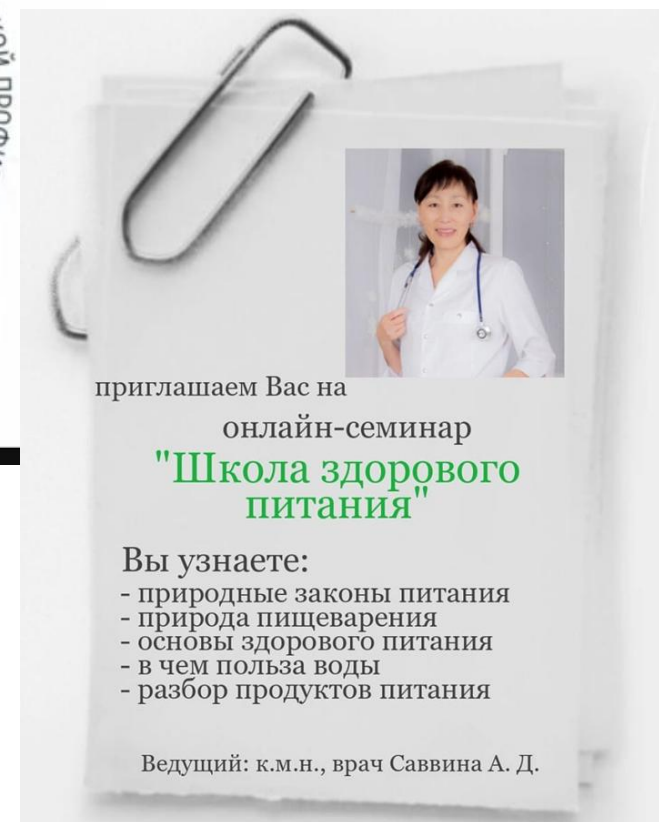
Природа пищеварения.

3 урок.

Основы здорового питания.

4 урок.

Разбор продуктов питания.



приглашаем Вас на

онлайн-семинар

**"Школа здорового
питания"**

Вы узнаете:

- природные законы питания
- природа пищеварения
- основы здорового питания
- в чем польза воды
- разбор продуктов питания

Ведущий: к.м.н., врач Саввина А. Д.

Выводы

- Полученные результаты позволили доказать высокую эффективность совместной профилактической работы УО администрации г.Якутск и МЗ РС(Я) по формированию ЗОЖ.
- Санитарно-просветительская работа должна проводиться непрерывно, с постоянством, с обязательным привлечением родителей в процесс формирования приверженности детей к ЗОЖ, в том числе продвижению здорового питания и физической активности.

Предложения

- С 2022 г. масштабировать проект РЦОЗиМП «Продвижение здорового питания как части ЗОЖ среди школьников и их родителей» на Республику Саха (Якутия).
- Провести обучающий семинар «Технологии здорового питания в просветительской работе медицинских работников» для медицинских работников кабинетов и отделений медицинской профилактики МО РС(Я).
- Включить в корпоративную программу оздоровления сотрудников организаций/предприятий администрации г.Якутска «Школу здорового питания» (4 урока) и «Школу коррекции веса» (в формате месячного марафона для формирования здоровой пищевой привычки).