

# Общероссийская программа "Здоровое питание-здоровье нации"

*Россия может быть здорова,  
Она не может быть больна!*

Исторический опыт и развитие науки о здоровье человека располагают убедительными данными о роли питания в развитии и поддержании адекватными требованиям среды обитания жизнеспособности, социальной активности, достойного качества жизни. В 1992 году в Риме 159 стран приняли Декларацию, в которой подтвердили свою решимость добиваться устойчивого благополучия в отношении питания для всех людей, и взяли на себя обязательства достичь этой цели. Россия была представлена на этой Международной конференции и приняла участие в теоретической разработке основных стратегически направленных действий в отношении питания:

- включение целей, планов и элементов, касающихся питания, в политику и программы развития;
- улучшение обеспеченности продовольствием домашних хозяйств;
- защита потребителей путем улучшения качества и безопасности пищевых продуктов;
- пропаганда и поддержка грудного вскармливания;
- забота о социально и экономически обездоленных и уязвленных с точки зрения питания, группах населения;
- профилактика и ликвидация недостаточности конкретных микронутриентов;
- пропаганда и поддержка правильного питания и здорового образа жизни;
- оценка, анализ и мониторинг ситуации в области питания;
- профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями.

Для реализации выдвинутых задач в нашей стране были разработаны и приняты: Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов"; Концепция государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2005 года, одобренная постановлением Правительства Российской Федерации № 917 от 10.08.1998 года, второй этап Концепции государственной политики в области здорового питания, декабрь 2003 года; программа Межведомственной проблемной комиссии по медицинским вопросам питания - 16.04.2004 г.

Как видно из перечисленных направлений, проблема рационального питания населения имеет выраженное социальное значение и относится к категориям глобальных, играющих существенную роль в обеспечении качества жизни человека, его здоровья и продолжительности жизни. Поэтому реализация различных сторон обсуждаемого вопроса является не столько медицинской, сколько проблемой социальной.

Тем более, что анализ обсуждаемого вопроса показал, что в стране существует голод двух типов: ограниченность продуктов питания у населения с низким уровнем дохода (особенно в последнее десятилетие); у других выявляется голод на клеточном уровне из-за дисбаланса обменных процессов, связанных с дефицитом основных ингредиентов питания (белки, жиры, углеводы), витаминов, минеральных веществ. Второй тип голодания связан прежде всего с неумением правильно питаться, с отсутствием необходимых знаний о роли питания, культуры питания в формировании и поддержании здоровья и жизнеспособности.

**Предпосылки** послужившие созданию программы:

- отсутствие приоритетности категории сохранения собственного здоровья в самосознании россиян;
- перенос ответственности за свое здоровье на внешние факторы, в том числе на систему здравоохранения;
- сложившаяся в здравоохранении система лечения болезней, но не оздоровления людей;
- существующий голод двух типов (бедность и неграмотность в организации питания).

**Цель программы:** сохранение и улучшение качества жизни населения России,

индивидуального здоровья человека в среде обитания.

**Приоритетной задачей** программы является формирование мировоззрения здорового образа жизни населения, используя механизм внедрения методов и средств оздоровительного питания, позволяющие координировать потребности общества и возможности государства.

**Основные методологические принципы:**

- здоровье человека - первоочередная ценность общества;
- питание основополагающая составляющая качества жизни;
- оздоровительное питание является условием выживания человека в экологически неблагоприятной среде;
- продуктивное кооперирование трудовых и финансовых ресурсов неправительственных общественных организаций, властных структур и бизнеса для оздоровления населения страны.

**Механизм реализации программы:** система региональных Центров оздоровительного питания (далее - Центр).

Важной задачей в целостном решении проблемы является создание и внедрение региональных программ здорового питания с учетом конкретных условий жизнедеятельности населения, позволяющих адаптировать человека к региональным условиям (социально-экономическим, экономическим, этническим и т.п.) при различном состоянии индивидуального здоровья. Естественно, что при этом необходимо учитывать данные мониторинга о состоянии геохимического и экологического статуса окружающей среды обитания, особенностей здоровья населения региона, номенклатуры средств оздоровительного питания, выпускаемых в регионе или имеющихся на региональном рынке. Основным направлением, механизмом реализации Программы является создание системы Центров различной формы собственности на единой методологической основе. Методики оздоровительного питания должны учитывать различные аспекты индивидуального здоровья человека, прежде всего состояние иммунитета и неспецифической резистентности, способность выводить метаболиты, особенности физического развития, имеющиеся заболевания (дефекты функционирования) той или иной системы организма. Практика показывает, что использование не отдельно взятых продуктов, какими полезными они ни были, а комплексных методик позволяет предложить каждому человеку научно обоснованный индивидуальный набор продуктов и индивидуальный режим питания. Центральным звеном внедрения Программы являются Центры, формируемые в округах: Дальневосточном, Сибирском, Уральском, Северо-Западном, Центральном, Приволжском, Южном.

В разработке положений о функционировании Центров приняли участие научные и общественные организации регионов, такие как:

- Департамент социального развития Правительства России;
- Институт питания РАМН;
- Сибирское и Северо-Западное отделения РАМН;
- Новосибирская, Санкт-Петербургская, Нижегородская, Уральская государственные медицинские академии;
- Ассоциация отечественных разработчиков и изготовителей биологически активных добавок к пище и специализированных продуктов питания;
- ООД "За здоровую Россию".

**Основной задачей** федеральных Центров является формирование общественного мнения о важности и необходимости сохранения здоровья путем нормализации питания, оказании практической помощи различным коллективам и отдельным людям в коррекции и реабилитации здоровья, используя методы оздоровительного питания, а также координация деятельности по обеспечению населения качественными и эффективными продуктами оздоровительного питания.

Формирование Центров происходит на основе единого научно-методического подхода с обязательным учетом региональной специфики. Развитие системы Центров позволяет привлечь дополнительные ресурсы для разработки новых форм организации работы с населением, внедрения средств оздоровительного питания, позволяющих повысить уровень здоровья граждан, формировать ценности здорового образа жизни, развивать систему пропаганды и просветительства. Все это в перспективе может способствовать не только

сохранению, но и развитию здоровья населения и экономии средств на медицинское обслуживание.

За каждым Центром окружного значения закреплены направления коррекции пищевого статуса для курирования методических вопросов, разработки и производства базового продукта.

1. Дальневосточный ЦОП: жиры, в том числе полиненасыщенные жирные кислоты
2. Сибирский ЦОП: минералы, микроэлементы - (Н-МинГЕО);
3. Уральский ЦОП: сорбенты - (Оптисорб);
4. Северо-Западный ЦОП: витамины - (Нормовит);
5. Центральный ЦОП: белок - (Нормопротеин);
6. Приволжский ЦОП: углеводы, в том числе клетчатка;
7. Южный ЦОП: адаптогены.

**Ожидаемые результаты реализации программы:** объединение интересов Гражданского общества, Правительства и Бизнеса позволит осуществить координацию деятельности различных организационных структур в области индивидуального рационального питания человека в среде обитания, расширить возможности донесения не только проблемы, но и возможные варианты ее решения до различных категорий населения, а также привлечь дополнительные трудовые и финансовые ресурсы для разработки и внедрения методов и средств оздоровительного питания, позволяющих сохранить и повысить качество жизни граждан конкретного региона проживания, а также сформировать и поддерживать систему пропаганды, просветительства и образования, что может способствовать сохранению и улучшению здоровья граждан и их благосостояния.

*Концепция государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации и Российская программа "Здоровое питание - здоровье нации", направлены не на замещение друг друга, а на прямое партнерское участие в формировании социально-экономической политики страны, на создание условий, обеспечивающих сохранение и улучшение здоровья, качества жизни населения РФ.*

**Источники финансирования:** инициативное самофинансирование.

**Директор программы:** Новосёлова Татьяна Ивановна.

## Концепция "Здоровое питание - здоровье нации"

Единицей наблюдения в Концепции является "Человек в Среде обитания". Выбранная единица наблюдения требует использования в Концепции непараметрических многомерных критериев. На основе разработки такой Концепции возможно построение методологии творческого синтеза для реализации программ создания системы Центров.

### Цели и задачи

Концепция определяет систему целей и пакет задач для их реализации.

Основной целью Концепции является сохранение индивидуального здоровья и повышения качества жизни современного человека в среде обитания.

Основной задачей является формирование мировоззрения здорового образа жизни, сохранение высокой трудовой и социальной активности россиян.

Здоровье это не наличие или отсутствие болезней. Это сложное, многомерное понятие, включающее категорию обмена веществ.

Дисбаланс обмена веществ является общей предпосылкой развития патологии в тех или иных системах человеческого организма. Сохранение здоровья и накопление его следует рассматривать как личные усилия каждого. Баланс обмена веществ у каждого человека зависит от специфики региона проживания (учет пространственно-временных характеристик развития сдвигов в популяционном здоровье).

Задачей данной Концепции является пересмотр сущности понятия "Питание".

Питание - системный фактор обеспечения жизнедеятельности, влияющий как на физическое, так и на психическое состояние человека.

Индивидуальное функциональное питание является фактором, гармонизирующим баланс обмена веществ, как при отсутствии заболевания, так и при той или иной патологии.

Человек является частью среды обитания, и поэтому разработка любых мероприятий, касающихся его здоровья и качества жизни, лимит учитывать все сферы его бытия. Отсутствие до настоящего времени успехов в этом вопросе, несмотря на постоянный интерес к проблеме здоровья, можно объяснить недооценкой методологических подходов. При рассмотрении индивидуального здоровья как социальной категории недооценивается роль биологического фактора, а именно закономерностей индивидуального развития человека и тесной его связи со средой обитания.

### **Основные принципы**

Концепция основывается на следующих принципах:

- здоровье человека - первоочередная задача правительства и общества;
- питание и качество жизни человека неразрывно связаны;
- оздоровительное (индивидуальное функциональное) питание является наиболее действенным профилактическим методом для широких кругов населения;
- оздоровительное (индивидуально функциональное) питание является предпосылкой выживания человека в экологически неблагоприятной среде;
- оздоровительное питание обеспечивает повышение уровня качества жизни, как здоровых людей, так и для лиц, входящих в группы риска, и страдающих от различных патологий;
- продуктивное кооперирование трудовых и финансовых ресурсов неправительственные общественных организаций, правительства и бизнеса для оздоровления населения страны.

Концепция строится на основе объединения усилий науки, производства и сферы потребления, на объединение позиций общества, правительства и бизнеса.

### **Тактические направления**

Определены следующие направления:

- в области внедрения оздоровительного питания предусматривается проведение регионального мониторинга проводимых разработок, производства и потребления в этой сфере;
- формирование предложений по совершенствованию нормативно-правовой базы;
- в области научных исследований предусматривается на основании мониторинга, изучение спроса и региональной возможности формирование предложений по созданию временных творческих коллективов по разработке методов и средств оздоровительного питания, адаптированных к реальным условиям проживания населения;
- в области производства продуктов оздоровительного питания предусматривается на основании мониторинга формирование предложений по постановке на производство требующихся продуктов оздоровительного питания;
- в области потребления предусматривается разработка и внедрение комплекса информационно-методических программ, включающих пропаганду, просвещение, образование в различных слоях населения, в том числе в организованных коллективах.

### **Механизм реализации**

Основным элементом механизма реализации является создание системы Центров различной формы собственности на единой методологической основе, согласно Положения об аккредитации Центров оздоровительного питания.

**Автор концепции:** Алферова Татьяна Сергеевна.