



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

РОСПОТРЕБНАДЗОР: ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ВЫБОРА РОССИЙСКИМИ СЕМЬЯМИ ПРОДУКТОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

По результатам 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 россиян к здоровому питанию.

В исследовании приняли участие **мужчины и женщины из 220 городов России с населением от 10 000 человек**. Большая часть **опрошенных женаты/замужем и имеют одного или нескольких детей**. Причем **выше всего доля «семейных» людей в группе ЗОЖ-последователей*** – тех, кто старается соблюдать здоровый образ жизни во всех сферах, питаться правильно и сбалансированно.

Результаты исследования говорят о том, что **72% российских семей стараются потреблять продукты здорового питания**. Чаще всего в их рационе присутствуют кисломолочные продукты, крупы, овощи и фрукты.

К этому побуждают несколько основных характеристик полезных продуктов. Чаще всего **респондентов привлекают:**

- **повышенное содержание витаминов и минералов в здоровых продуктах (53%);**
- **меньшее содержание жиров и простых углеводов (41%);**
- **более легкая усвояемость (32%);**
- **низкое содержание сахара (27%);**
- **возможность с пользой разнообразить рацион (27%);**
- **помощь в снижении веса (26%).**

При этом легкая усвояемость и отсутствие сахара в продуктах больше мотивируют ЗОЖ-адептов, тогда как ЗОЖ-инертных в меньшей степени волнуют эти характеристики.

Кроме того, данные показывают первостепенную роль семьи в формировании правильных пищевых привычек человека. **В среднем 79% родственников приверженцев ЗОЖ также выбирают здоровые продукты.**

Потребление здоровых продуктов в целом ниже среди ЗОЖ-инертных, но если представители этой группы становятся на путь здорового питания, то у **65% из них полезные продукты сразу начинают занимать значительную часть потребительской корзины (25–50%)**, что значимо выше по сравнению с другими группами.

При проведении масштабного исследования питания россиян Роспотребнадзором совместно с независимым исследовательским центром «Ромир» была применена уникальная методика: использовались не только традиционные опросные методы, но и аналитика покупательской способности и реального 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.

** 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, 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.