



Click to edit Master title style

## Стратегия по вопросам здоровья и развития детей и подростков

ПЯТЬДЕСЯТ ШЕСТАЯ СЕССИЯ ВСЕМИРНОЙ АССАМБЛЕИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

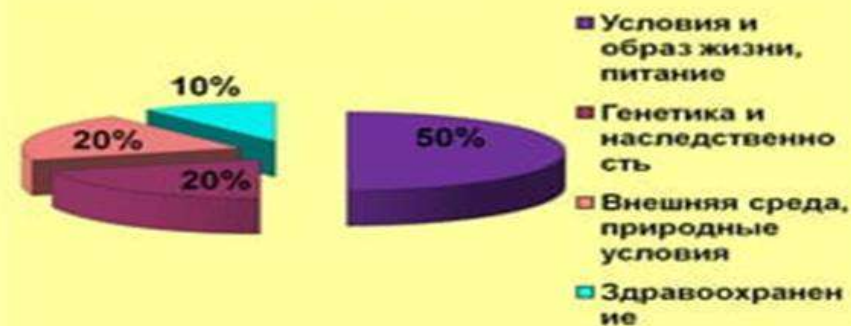
Всемирная организация здравоохранения  
Европейский регион



Click to edit Master title style

Пункт 14. Хорошее питание является основой здорового развития. Питание и неблагоприятное здоровье образуют порочный круг: плохое питание ведет к плохому здоровью, а плохое здоровье еще более ухудшает состояние питания

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, соотношение факторов, влияющих на здоровье, таково:



## ВОЗ определяет приоритетные области для действий при реализации стратегии улучшения и развития детей и подростков



## Страновой офис ВОЗ питание:

### COStI раунд 6

- Снижение потребления соли
- Поведенческие и культурные факторы влияющие на исключительно грудное вскармливание до 6 – месяцев
- Ключевые сообщения по сахаросодержащим напиткам для родителей школьников
- Транс - жиры

Click to edit Master title style

# Оценка существующей доказательной базы политики школьного питания 2021г.



5

Основные рекомендации ВОЗ по школьному питанию:

## ВОЗ рекомендует соблюдать в госучреждениях следующие правила здорового питания:

1. Снизить потребление соли, а также убедиться в том, что повара используют йодированную соль;
2. Снизить потребление сахара;
3. Отказаться от использования продуктов, содержащих насыщенные жиры;
4. Полностью исключить из рациона транс жиры;
5. Значительно увеличить потребление овощей, фруктов, зерновых и бобовых культур, а также орехов;
6. Обеспечить всеобщий бесплатный доступ к чистой питьевой воде.

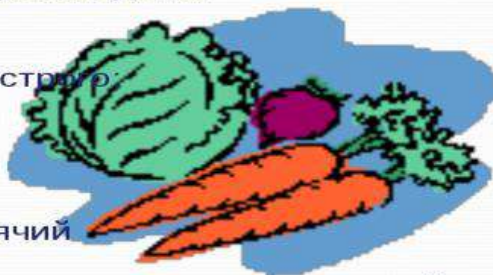
5

## Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;

- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.



14

## Рацион школьников



### Величина потребления г/сутки

| Возраст детей        | Белки    | Жиры     | Углеводы  |
|----------------------|----------|----------|-----------|
| 6 лет (школьники)    | 66 - 75  | 63 - 71  | 256 - 280 |
| 7-10 лет             | 74 - 87  | 70 - 82  | 284 - 322 |
| 11-13 лет (мальчики) | 84 - 102 | 80 - 96  | 324 - 378 |
| 11-13 лет (девочки)  | 81 - 94  | 77 - 89  | 311 - 350 |
| 14-17 лет (юноши)    | 98 - 113 | 93 - 107 | 378 - 420 |
| 14-17 лет (девушки)  | 84 - 98  | 80 - 92  | 339 - 384 |



#### Белки:



#### Углеводы:



#### Жиры:



В Бразилии, по новым законам, 30 процентов средств, выделяемых на школьное питание, должны тратиться на свежие, сезонные продукты с местных ферм. В школьном меню также не должно быть полуфабрикатов.

Власти Южной Кореи создали так называемые «зоны здорового питания» в радиусе 200 метров от школ. Рестораны и кафе в этих зонах не имеют права продавать продукты питания, в которых содержание сахара, насыщенных жиров и калорий превышает определенный лимит.



Ключевые принципы, рекомендуемые ВОЗ для повышения безопасности пищевых продуктов:

1. Соблюдайте чистоту;
2. Отделяйте сырые продукты от продуктов, подвергшихся тепловой обработке;
3. Подвергайте продукты тщательной тепловой обработке;
4. Храните продукты при безопасной температуре;
5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты.

ВОЗ 2022г: Влияние маркетинга продуктов питания и сила его влияния на отношение, убеждения, связанные с едой и поведение: описательный обзор

Рекомендации ВОЗ от 2010г. «На запрет маркетинга в местах скопления детей и подростков.»

ВОЗ 2021г:

Внедрение политики питания и продуктов питания  
Обзор местных факторов



Click to edit Master title style

**Детское ожирение  
является одной из  
серьезных проблем  
общественного  
здравоохранения в XXI  
веке**



Click to edit Master title style

**ВОЗ 2022г: Проблема ожирения у детей в  
Кыргызстане стала актуальнее недоедания**

«Детское ожирение входит в число факторов, способствующих развитию таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, диабет, многие другие заболевания, которые в последующем укорачивают жизнь человека, а в течение активной ее части создают много проблем не только для самого человека, но и для государства в целом»



## Данные из 33 стран в Европейском регионе ВОЗ

В странах, участвующих в исследовании, избыточная масса тела, в том числе в стадии ожирения, наблюдается у 29% детей в возрасте 7–9 лет. Распространенность избыточной массы тела выше среди мальчиков (31%), чем среди девочек (28%).

Согласно отчету, практически все дети (87%) в Регионе проводят за играми на открытом воздухе как минимум один час в день; 43% детей ежедневно употребляют в пищу фрукты, и 34% ежедневно употребляют в пищу овощи.

• COSI – Инициатива исследования  
детского ожирения.

• Кыргызская Республика участник 4 –  
раунда COSI.

• 4 – раунд COSI проведен в 36 странах в  
2015–2016 и 2016–2017 учебные годы.

Click to edit Master title style

В целом распространенность избыточной массы тела (в том числе ожирения) составила 29% у мальчиков и 27% у девочек в возрасте 7–9 лет; распространенность ожирения 13% у мальчиков и 9% у девочек (по определениям ВОЗ).

#### Условия питания в школах (COSI Раунд 4)

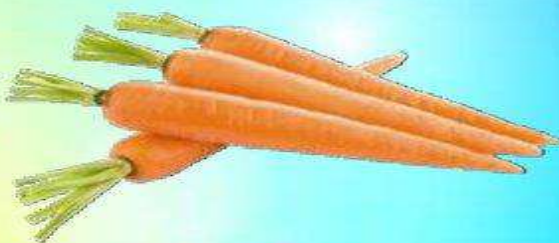
- Click to edit Master title style
- В большинстве школ почти во всех странах просвещение по вопросам питания было частью учебной программы, хотя цифры различались широко (от 47% до 100%).
- Наличие свежих фруктов на территории школы было довольно обычным явлением: в 13 из 29 стран, по меньшей мере 70% школ предлагают свежие фрукты бесплатно или на продажу.
- Безалкогольные напитки не были доступны в большинстве школ в большинстве стран.
- Сладкие и соленые закуски не были распространены в школах во многих странах, хотя в некоторых странах половина их школ предлагали эту нездоровую пищу на продажу.
- В большинстве стран более половины их школ были свободны от рекламы и маркетинга любых высокоэнергетических и бедных питательными веществами продуктов питания – цифры варьировались от 4% до 100%

- 
- COSI, 6 раунд, Кыргызская Республика  
7500 -7900 школьников 7 – летнего  
возраста
  - Данные по COVID – 19
  - Отчет в 2024г.

- 
- Руководство по детскому питанию и физической  
активности.
  - 2020г., для родителей и людей, работающих с  
детьми
  - Песни и сказки, мифы и правда, игры  
«полезное, не полезное»

Click to

# Помоги Тане убрать вредные продукты?



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейский регион