ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России

«УТВЕРЖДАЮ»

проректор по учебной и
воспитательной работе
доцент Д.В. Килейников

_____

«19» 12 2016 г.

ПРОГРАММА

Формирование потребности в здоровом питании у сотрудников и обучающихся Тверского государственного медицинского университета (2017 – 2019 гг.)

Актуальность

Эпиграф

Дж. Бриллат-Саварин (1825)

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты.

Скажи мне, что ест твоя семья, и скажу, как вы живете.

Скажи мне, что ест твоя нация, и я скажу, каковы ценности у твоего государства

Общемировая проблема

Нездоровое питание является одним из основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний, которые в структуре смертности занимают первое место. Поэтому Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) призывает правительства стран разрабатывать собственные программы по здоровому питанию, учитывая при этом не только национальные особенности питания, но и вкусовые привычки человека.

Положение в России

В России также уделяется большое внимание проблеме формирования здорового питания среди россиян, поскольку, например, вклад недостаточного употребление овощей и фруктов в преждевременную смертность населения России составляет 12,9%. Поэтому целевой индикатор на период до 2020 года (Государственная программа «Развитие здравоохранения Российской Федерации») дефициту потребления фруктов и овощей составляет 56%, а по потреблению поваренной соли – 40%. Более того в стратегии по формированию здорового образа жизни до 2025 г. предусмотрено ограничение время показа рекламы колбасных изделий, газированных напитков и шоколадных батончиков; также предлагается введение акцизов на сладкие газированные напитки, фаст-фуд, шоколадные батончики и другие кондитерские изделия с избыточным содержанием жира и сахара. В 2016 г. утверждены «Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания» (Приказ Минздрава России от 19 августа 2016 г.).

Положение в Твери

Проведенные сотрудниками Тверского государственного медицинского университета исследования питания жителей Твери выявили у них большие проблемы. Во-первых, установлено, что рост объёма продаж кондитерских изделий значительно превышал рост объёма продаж ржаной муки. Во-вторых, половина из 2000 обследованных жителей Твери вне зависимости от возраста употребляет меньше 400 г. овощей и фруктов, а ещё каждый 3 – 5 человек досаливает пищу, не попробовав её (табл. 1).

Таблица 1

Показатели питания в зависимости от возраста

Показатель питания	Возраст, годы				
	<20	21-35	36-45	46-60	>60
1. Потребление овощей/фруктов менее 400 г.	51,8%	52,6%	59,1%	56,5%	52,6%
2. Досаливание пищи, не попробовав её	18,5%	16,1%	17,0%	31,4%	28,1%

Положение в Тверском государственном медицинском университете

При изучении частотного потребления продуктов питания оказалось (рис. 1), что лишь 72% студентов ежедневно употребляли хлеб, треть – овощи, и пятая часть – картофель, фрукты и крупы, тогда как по рекомендации ВОЗ именно эти продукты должны потребляться ежедневно.

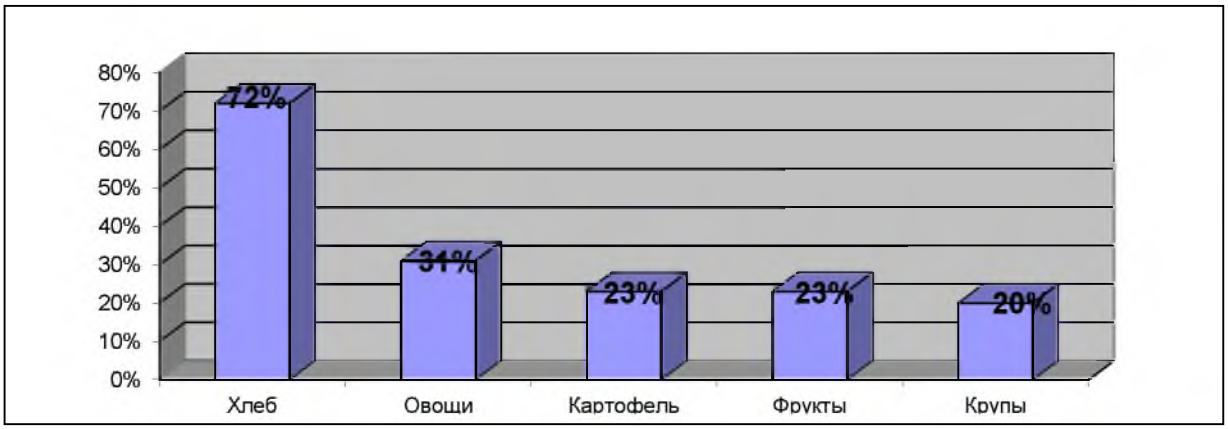


Рис. 1. Ежедневное употребление продуктов питания студентами Тверского государственного медицинского университета.

Как представляется, в формировании такого ущербного продуктового набора имеет существенное значение реклама продуктов питания, стимулирующая, как правило, потребление сладкой, жирной и соленой пищи. Ярким примером сказанному является реклама шоколадных батончиков и чипсов. Заложниками ее влияния оказалась значительная часть студентов (5% студентов употребляют их ежедневно, 31,5% - еженедельно, еще 30,9% - несколько раз в месяц и только 32,6% - редко или никогда). Можно полагать, что влияние такой рекламы, эксплуатирующей пищевые и вкусовые пристрастия человека, сказывается и на выборе блюд. Так, оказалось, что при выборе блюда в студенческой столовой Тверского государственного медицинского университета (рис. 2) 52% опрошенных ориентировались на вкусовые качества, 18% - на стоимость блюда, 14% - на пользу для здоровья, 11% - на внешний вид и 5% - чтобы быстрее поесть. В результате этого, вероятно, и формируются значительные изменения в ежедневном продуктовом наборе (рис. 1).

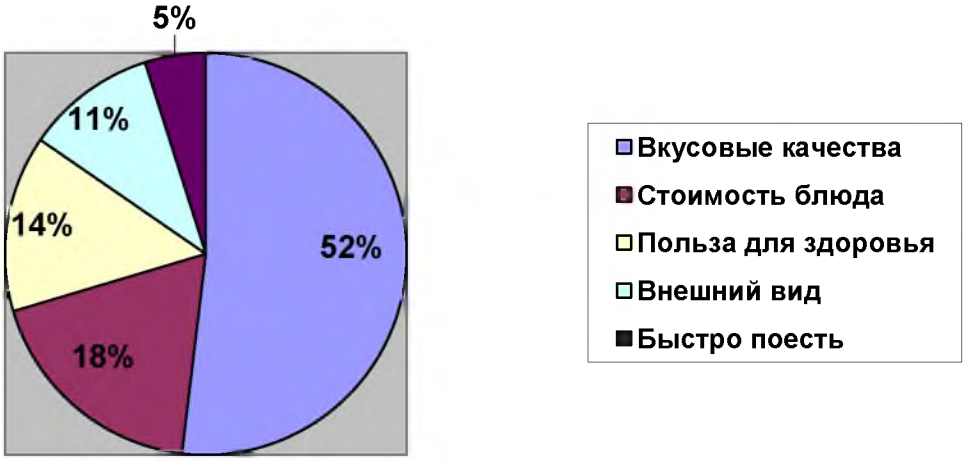


Рис. 2. Предпочтения студентов в выборе блюд в столовой медицинского университета.

Закономерным итогом такого нездорового питания у студентов явилось то, что у любителей сладкого и солёного в 3-4 раза чаще встречались изменения на ЭКГ в виде низкой амплитуды зубца Т. Кстати, у сотрудников Тверского государственного медицинского университета при проведении у 25 человек профилактического консультирования в рамках реализации проекта «Мобильное здравоохранение в Твери» на ЭКГ в 15% случаев регистрировались нарушения сердечного ритма, а проблемы с питанием – у 75%.

Приведенная информация о проблемах с питанием и связанных с ними проблемами со здоровьем у сотрудников и учащихся Тверского государственного медицинского университета позволяет сделать вывод о необходимости реализации программы «Формирование потребности в здоровом питании у сотрудников и учащихся Тверского государственного медицинского университета (2017 – 2019 гг.)».

Цель

Сформировать потребность в здоровом питании у сотрудников и учащихся Тверского государственного медицинского университета.

Задачи

1. Прочитать лекцию «Здоровое питание: от понимания до реализации на индивидуальном уровне».
2. Организовать в столовой информационное сопровождение о продуктах питания и блюдах, в котором будут указаны калорийность и содержание некоторых макро- и микроэлементов.
3. С помощью подготовленных студентов пятого курса лечебного факультета организовать школу «Основы здорового питания».
4. Создать в социальной сети «ВКонтакте» страничку для желающих приобщиться к здоровому питанию.
5. Организовать вебинар о здоровом питании.
6. Проводить ежегодный мониторинг питания.

Механизм реализации и ответственные

1. Лекцию «Здоровое питание: от понимания до реализации на индивидуальном уровне» прочитает д.м.н., профессор кафедры поликлинической терапии и основ доказательной медицины Н.П Кириленко.
2. Информационное сопровождение о продуктах питания и блюдах в столовой будет располагаться рядом с меню, чтобы посетитель мог оперативно оценить свой выбор на соответствие здоровому питанию.
   Ответственные:
   1) д.м.н., профессор кафедры поликлинической терапии и основ доказательной медицины Н.П. Кириленко;
   2) заведующий столовой А.С. Карпухин.
3. Описание работы школы «Основы здорового питания» изложено в приложение 1. Студенты, ведущие в ней занятия, получают баллы в свой портфолио.
   Ответственный: д.м.н., профессор кафедры поликлинической терапии и основ доказательной медицины Н.П. Кириленко;

4. В страничке социальной сети «ВКонтакте» будет содержаться информация о характеристике отдельных продуктов питания, вопросники на предмет оценки своего здоровья и питания с отображением статистической информации об этом и электронные версии студенческих санбюллетеней.
   Ответственные:
   1) начальник отдела дистанционного обучения В.М. Микин;
   2) ассистент кафедры управления и экономики фармации Н.Н. Ильина.
5. В вебинаре о здоровом питании будет содержаться основная информация о здоровом питании. К нему будет постоянный доступ.
   Ответственные:
   1) д.м.н., профессор кафедры поликлинической терапии и основ доказательной медицины Н.П. Кириленко;
   2) начальник отдела дистанционного обучения В.М. Микин;
6. Ежегодный мониторинг питания будет осуществляться силами студентов.
   Ответственные:
   1) д.м.н., профессор кафедры поликлинической терапии и основ доказательной медицины Н.П. Кириленко;
   2) доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения с курсом истории медицины.

Приложение 1

Тематика и содержание занятий в школе
«Основы здорового питания»

Занятие 1. Питание и здоровье. Пищевое поведение.

1. Знакомство и обмен контактной информацией.
2. Заполнение «Лист регистрации факторов риска здоровья».
3. Оценка фактического питания студентов за прошедшие сутки (табличная оценка питания).
4. Оценка пищевого поведения с помощью опросника.
5. Оценка частоты потребления продуктов питания и типа отношения к пище с помощью опросника.
6. Презентация сообщения «Питание и здоровье».
7. Домашнее задание (на следующее занятие принести товарные чеки из супермаркета).

Занятие 2. Употребление сладкой пищи и здоровье.

1. Оценка домашнего задания с помощью компьютерной программы.
2. Оценка фактического питания студентов за прошедшие сутки (табличная оценка питания).
3. Продолжение презентации «Питание и здоровье» (потребление сладкой пищи и здоровье).
4. Домашнее задание (на следующее занятие принести товарные чеки из супермаркета).

Занятие 3. Употребление соленой пищи и здоровье.

1. Оценка домашнего задания с помощью компьютерной программы.
2. Оценка фактического питания студентов за прошедшие сутки (табличная оценка питания).
3. Продолжение презентации «Питание и здоровье» (потребление соленой пищи и здоровье).
4. Домашнее задание (на следующее занятие принести товарные чеки из супермаркета).

Занятие 4. Употребление жирной пищи и здоровье

1. Оценка домашнего задания с помощью компьютерной программы.
2. Оценка фактического питания студентов за прошедшие сутки (табличная оценка питания).
3. Продолжение презентации «Питание и здоровье» (потребление жирной пищи и здоровье).

Виртуальный контроль. Виртуальная помощью пациенту, потребляющему продукты здорового питания.

1. Телефонный дозвон.
2. Социальная сеть «ВКонтакте».