ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ О НЕОБХОДИМОСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА. РЕКОМЕНДАЦИИ ШКОЛЬНИКАМ.

Здоровое питание

Основные факты

- Питание играет ключевую роль в поддержании здоровья и благополучия человека и населения в целом, а нездоровое питание во многом способствует развитию заболеваний и инвалидности.
- Сбалансированный рацион помогает защитить организм от любых проявлений неполноценного питания, а также от неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, сердечно-сосудистые заболевания, инсульт и рак.
- Навыки здорового питания формируются у человека с раннего возраста: так, грудное вскармливание помогает ребенку расти здоровым и стимулирует развитие когнитивных способностей.
- Пищевые привычки и предпочтения, сформированные в детстве и подростковом возрасте, зачастую сохраняются и во взрослой жизни.
- Здоровье питание может быть разным, но должно отвечать четырем основополагающим принципам: достаточность, сбалансированность, умеренность и разнообразие.
- Здоровое питание предполагает также употребление безопасных пищевых продуктов, в которых не содержится вредных микробиологических и химических примесей.
- Основу любого сбалансированного рациона составляют разнообразные натуральные и минимально переработанные пищевые продукты с низким содержанием вредных жиров, свободных сахаров и натрия.

Общая информация

Здоровое питание на протяжении всей жизни способствует профилактике любых проявлений неполноценного питания, а также целого ряда неинфекционных заболеваний (НИЗ) и нарушений здоровья.

Вместе с тем эволюция пищевой промышленности и продовольственных систем, быстрая урбанизация и изменение образа жизни населения вызвали переход к новым моделям питания. Возросло потребление глубоко переработанной пищевой продукции с высоким содержанием вредных жиров, свободных сахаров и соли/натрия, при этом современный рацион нередко отличается недостатков фруктов и овощей, а также других источников пищевых волокон.

Содержание разнообразного, сбалансированного и здорового рациона в каждом случае зависит от индивидуальных особенностей человека (таких как возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурных традиций, местного ассортимента продуктов и сложившихся в обществе пищевых привычек.

Неизменными при этом остаются четыре основополагающих принципа здорового питания, а именно:

- достаточность: рацион удовлетворяет, но не превышает потребности организма в макро- и микронутриентах, предотвращая при этом дефицит любого из них;
- сбалансированность: общее потребление калорий соответствует энергозатратам организма при поддержании надлежащего соотношения между тремя основными источниками энергии – белками, жирами и углеводами;
- умеренность: ограниченное потребление питательных веществ, ингредиентов и продуктов питания, которые могут наносить вред здоровью;

- разнообразие: включение в рацион широкого спектра калорийных продуктов питания в пределах каждой группы продуктов, а также за счет сочетания различных групп.

Питание, отвечающее этим четырем базовым принципам, способствует поддержанию здоровья на протяжении всей жизни.

Рекомендации ВОЗ по здоровому питанию

УГЛЕВОДЫ

Углеводы служат основным источником энергии для организма. Содержание углеводов в рационе может быть различным: при лечении некоторых заболеваний применяются диеты с пониженной или очень низкой долей углеводов, однако у большинства людей разнообразные нерафинированные углеводы должны составлять значительную часть рациона – от 45% до 75% ежедневно потребляемой энергии.

- Источниками углеводов должны служить преимущественно цельные злаки, овощи, фрукты и бобовые. Примерами цельных злаков служат непереработанная кукуруза, просо, овес, пшеница и неочищенный рис. К бобовым относятся чечевица, нут, фасоль и сушеный горох.
- Прекрасными источниками углеводов являются свежие фрукты и овощи; приемлемы также их мороженные и консервированные аналоги, если они не содержат добавок сахара или избытка натрия. Допускается употребление фруктовых соков, однако большинство из них, в том числе неподслащенные соки, содержат значительное количество свободных сахаров, потребление которых следует ограничивать.
- Всем лицам старше 10 лет рекомендуется потреблять не менее 400 г фруктов и овощей в день; для детей младше 10 лет предусмотрены сниженные нормы потребления, составляющие не менее 250 г. и не менее 350 г. для возрастных групп, соответственно, 2–5 и 6–9 лет.

Лицам старше 10 лет следует также стремиться ежедневно потреблять в составе продуктов питания не менее 25 г. натуральных пищевых волокон; для возрастной группы младше 10 лет рекомендованы меньшие нормы потребления: не менее 15 г. для детей 2–5 лет и 21 г. для детей 6–9 лет.

САХАРА

- Потребление свободных сахаров должно составлять менее 10% общего дневного потребления энергии: для человека с нормальной массой тела, ежедневно потребляющего около 2000 калорий, это примерно 50 г (приблизительно 12 чайных ложек без горки). Еще более полезным для здоровья может оказаться дополнительное ограничение этой доли до 5 и менее процентов общего дневного потребления энергии.
- Потребление свободных сахаров следует ограничивать на всех этапах жизни. Свободные сахара включают моносахариды и дисахариды (в частности, сахарозу, фруктозу и глюкозу), добавляемые в продукты питания и напитки производителем, предприятием питания или потребителем, в также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.
- При сокращении (и поддержании на низком уровне) потребления свободных сахаров не следует прибегать к подсластителям без сахара. Типичными примерами таких подсластителей служат ацесульфам, аспартам, адвантам, цикламаты, неотам, сахарин, сукралоза, стевия и ее производные.

ЖИРЫ

Жир – необходимое питательное вещество, обеспечивающее правильное функционирование клеток организма; при этом две жирные кислоты – линолевая и альфа-линоленовая – могут поступать только с пищей. Соответственно, у взрослых доля жиров должна составлять как минимум 15% ежедневно потребляемой энергии, а в описанных ниже случаях может быть доведена до 30 и более процентов общего суточного потребления калорий.

- У взрослых сокращение общего потребления жиров до 30 и менее процентов общего ежедневного потребления энергии может способствовать предупреждению нездоровой прибавки веса. У детей и подростков ввиду специфических потребностей в энергии, необходимой для оптимального роста и развития, может быть приемлемым более высокое общее потребление жиров.
- Важное значение имеет качество жиров в рационе. Предпочтение следует отдавать ненасыщенным жирам (содержащимся в рыбе, авокадо и орехах, а также в подсолнечном, соевом, рапсовом и оливковом масле) в отличие от насыщенных жиров (содержащихся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре, масле гхи и свином сале), а также всех трансизомеров жирных кислот, включая как трансжиры промышленного производства (содержащиеся в запеченных и жареных продуктах, заранее упакованных закусочных и других продуктах, таких как замороженные пиццы, пироги, печенье, вафли, кулинарные жиры и бутербродные смеси), так и трансжиры естественного происхождения (содержащиеся в мясной и молочной продукции, получаемой от жвачных животных, таких как коровы, овцы, козы и верблюды).
- На долю насыщенных жиров должно приходиться не более 10%, а на долю трансжиров любого типа – не более 1% общего потребления энергии. Еще большее сокращение потребления насыщенных жиров и трансжиров может иметь дополнительные преимущества для здоровья. Насыщенные жиры и трансжиры можно заменить полиненасыщенными или мононенасыщенными жирами растительного происхождения. Заменой насыщенным жирам могут также служить углеводы в составе продуктов, содержащих натуральные пищевые волокна, – цельных злаков, фруктов, овощей и бобовых. Особенно следует избегать вредных для здоровья трансжиров промышленного производства.
- Для сокращения потребления жиров, особенно насыщенных и трансжиров, можно: отказаться от жареных блюд в пользу вареных и приготовленных на пару; вместо сливочного масла, свиного сала и масла гхи использовать богатые полиненасыщенными жирами растительные масла, такие как соевое, каноловое (рапсовое), кукурузное, сафлоровое и подсолнечное; отдавать предпочтение молочной продукции со сниженным содержанием жиров и постному мясу или обрезать видимый жир с мяса; и ограничить потребление выпечки и жареных продуктов, а также готовых снеков и других аналогичных изделий (например, пончиков, кексов, пирогов, печенья и вафель), содержащих трансжиры промышленного производства.

БЕЛОК

Белки служат строительным материалом для многих важнейших органов и тканей, в частности мышечной ткани, а также молекул биологически активных веществ, таких как гормоны и ферменты. Для удовлетворения потребностей взрослого организма доля белков в рационе должна, как правило, составлять 10–15% общего дневного потребления энергии (примерно 50–75 г для лиц с нормальной массой тела, потребляющих около 2000 калорий в день).

- Доля белка может превышать 15% общего дневного потребления энергии у подростков, а также спортсменов, бодибилдеров и других лиц, активно наращивающих и/или поддерживающих на высоком уровне объем мышечной массы. Чрезмерное потребление белка, однако, может создавать дополнительную метаболическую нагрузку на организм, особенно на почки.
- Белок может поступать из продуктов животного и растительного происхождения. Следует также учитывать усваиваемость и качество белков, особенно потребляемых детьми и подростками. В некоторых случаях для снижения риска алиментарно обусловленных неинфекционных заболеваний у взрослых целесообразно увеличить долю растительных источников белка. В других случаях, особенно при организации питания детей и беременных или кормящих женщин, продукты животного происхождения сохраняют важное значение в рационе как источник необходимых питательных веществ.

СОЛЬ/НАТРИЙ И КАЛИЙ

Натрий и калий – жизненно важные минералы, однако избыточное потребление натрия (соли) способствует повышению артериального давления и может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Высокое содержание соли в рационе характерно для многих стран мира и зачастую недооценивается потребителями. Калий обладает способностью уменьшать негативное воздействие чрезмерного потребления натрия на артериальное давление.

- Во многих странах основное количество соли поступает в организм человека из переработанных продуктов (готовых блюд; мясопродуктов, таких как бекон, ветчина и салями; сыра; и соленых закусок) либо из пищевых продуктов, потребляемых часто и в больших количествах (например, хлеба). Соль также добавляют в пищу во время приготовления блюд (например, в составе бульона, бульонных кубиков, соевого и рыбного соуса) или во время еды (путем добавления столовой соли).
- Потребление соли взрослыми должно составлять менее 5 г в день (2 г натрия в день). У детей максимально допустимое потребление натрия меньше и должно рассчитываться исходя из энергетических потребностей организма.
- Потребление соли можно уменьшить, если при приготовлении пищи ограничивать количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (например соевого и рыбного соуса, бульонных кубиков); не держать на обеденном столе солонку и соусы с высоким содержанием натрия; ограничить потребление соленых закусок; и выбирать продукты с пониженным содержанием натрия.
- Желательная норма потребления калия у взрослых составляет не менее 90 ммоль/день (3510 мг/день). У детей эта норма меньше и должна рассчитываться исходя из энергетических потребностей организма. Поступление калия в организм можно увеличить за счет свежих фруктов и овощей.
- Альтернативой обычной поваренной соли являются заменители соли с пониженным содержанием натрия (ЗСПСН), в которых часть натрия обычно заменяется калием. Такие заменители потенциально помогают уменьшить потребление натрия лицами, не предрасположенными к гиперкалиемии (повышению уровня калия в крови), особенно в группах населения, для которых значимым источником натрия является добавление соли в блюда по усмотрению потребителя; сокращение натриевой составляющей за счет калия может, в свою очередь, способствовать уменьшению заболеваемости сердечно-сосудистыми патологиями. ВОЗ рекомендует применять данную меру в районах, в которых медицинские

учреждения имеют возможности для своевременного выявления и лечения потенциальных заболеваний почек.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ (МИКРОЭЛЕМЕНТЫ)

Микроэлементы (микронутриенты) – примерно 30 основных витаминов и минералов, включающих 13 витаминов (витамин A, группа витаминов B, витамины C, D, E и K) и 16 минералов (в том числе железо, йод, цинк и кальций) и необходимых организму в небольших количествах для нормального развития и функционирования. Нехватка этих веществ может приводить к серьезным проблемам со здоровьем, от анемии и цинги вплоть до когнитивных нарушений и врожденных пороков развития центральной нервной системы. Дефицит микроэлементов – широко распространенная проблема во всем мире: более половины детей младше пяти лет и более двух третей небеременных женщин репродуктивного возраста испытывают дефицит хотя бы одного из важнейших микроэлементов (обычно железа, цинка, витамина A или фолатов).

- Чтобы обеспечить достаточный уровень потребления основных витаминов и минералов, следует стимулировать включение в рацион населения разнообразных пищевых продуктов с высокой плотностью питательных веществ, включая фрукты, овощи, цельные злаки, бобовые, орехи, семена и нежирные продукты животного происхождения.
- Следует содействовать регулярному потреблению богатых микроэлементами продуктов: фасоли и нежирного мяса для обеспечения потребностей в железе; темно-зеленых листовых овощей для повышения уровня витамина A; и йодированной соли во избежание дефицита йода.
- В странах с высокой распространенностью дефицита микроэлементов (на уровне 20% и выше) национальные стратегии в области охраны здоровья населения должны предусматривать реализацию широкомасштабных программ по обогащению продуктов повседневного спроса и приправ (муки, риса, растительных масел, соли и сахара) важнейшими микроэлементами (железом, фолиевой кислотой, витамином A, йодом и цинком).

ВЫБОР ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Разнообразие пищевых продуктов, в том числе фруктов, овощей, бобовых, цельных злаков и нежирных источников белка, является залогом здорового питания. Вариативный рацион, сочетающий широкий ассортимент продуктов и продуктовых групп, лучше удовлетворяет потребности населения в витаминах и минералах и уменьшает риск алиментарно обусловленных неинфекционных заболеваний. Многим взрослым может быть полезно увеличить долю растительных источников белка в рационе, особенно за счет красного мяса. Рекомендуется ограничивать потребление продуктов с высоким содержанием вредных жиров, свободных сахаров и натрия.

Потребление значительного количества ультрапереработанных продуктов, которые часто содержат много натрия, сахаров или вредных жиров, также повышает риск негативных последствий для здоровья.

ДЕТИ ГРУДНОГО И РАННЕГО ВОЗРАСТА

Оптимальное питание в первые два года жизни способствует здоровому росту ребенка и стимулирует его когнитивное развитие. Оно также снижает риск избыточной массы тела и ожирения, а также развития НИЗ в последующей жизни.

Рекомендации по здоровому питанию младенцев и детей аналогичны рекомендациям для взрослых, но со следующими важными оговорками:

- в течение первых шести месяцев жизни младенцам показано исключительно грудное вскармливание;
- грудное вскармливание необходимо продолжать в течение первых двух или более лет жизни;
- с шестимесячного возраста грудное молоко необходимо дополнять правильно подобранным прикормом, состоящим из различных безопасных продуктов с высокой плотностью питательных веществ; в прикорм не следует добавлять соль и сахар;
- младенцам и детям в возрасте от шести до 23 месяцев показан разнообразный рацион, включающий продукты животного происхождения, такие как мясо, рыба или яйца, а также фрукты и овощи;
- следует сводить к минимуму содержание крахмалистых продуктов в основном рационе ребенка; и
- следует избегать продуктов с высоким содержанием сахаров, соли и трансжиров, а также сладких напитков.

МЕРЫ СОДЕЙСТВИЯ ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

Рацион питания меняется со временем под влиянием многих социальных и экономических факторов, которые сложным образом взаимодействуют между собой и определяют индивидуальные модели питания. Эти факторы включают доходы, цены на продовольствие (от которых зависит объем поставок и ценовая доступность полезных для здоровья продуктов), индивидуальные предпочтения и представления, культурные традиции, а также географические и экологические аспекты (включая изменение климата). Поэтому формирование благоприятной для здоровья продовольственной среды, способствующей разнообразному, сбалансированному и рациональному питанию, требует участия целого ряда секторов и заинтересованных сторон, включая правительство, а также государственные и частные структуры.

Основная роль в создании благоприятной продовольственной среды, позволяющей гражданам осваивать и поддерживать навыки здорового питания, принадлежит правительствам. Для этого директивные органы могут реализовать целый ряд научно обоснованных и экономически эффективных мер и рекомендованных направлений политики, включая:

- обеспечение согласованности различных направлений национальной политики и инвестиционно-бюджетных планов, в том числе в области здравоохранения, продовольствия и сельского хозяйства, образования, налогообложения и торговли, в целях содействия здоровому питанию и защиты здоровья населения при помощи следующих механизмов:
  - расширение стимулов (в том числе субсидий), побуждающих производителей и торгово-розничные предприятия выращивать, использовать в качестве сырья и реализовать свежую плодоовощную продукцию;
  - введение налогов и дестимулирующих мер, направленных на сокращение промышленного производства переработанных продуктов питания с высоким содержанием насыщенных жиров, трансжиров, свободных сахаров и соли/натрия;
  - поощрение практики изменения состава пищевых продуктов для уменьшения доли насыщенных жиров, трансжиров, свободных сахаров и соли/натрия, а также дальнейшего отказа от использования трансжиров промышленного производства;
  - введение обязательных требований по защите детей от маркетинга вредных пищевых продуктов;

- ввод в действие стандартов оздоровления питания, направленных на обеспечение здоровыми, калорийными, безопасными и недорогими продуктами питания дошкольных учреждений, школ, других государственных учреждений и мест работы; и
- взаимодействие с транснациональными, национальными и местными сервисными компаниями и предприятиями общественного питания в целях улучшения питательных свойств предлагаемой ими продукции, вывода на рынок доступных и недорогих вариантов здорового питания и корректировки порций и стоимости блюд;

- стимулирование потребительского спроса на здоровые пищевые продукты и блюда путем:
  - повышения осведомленности потребителей о здоровом питании;
  - разработки школьных стратегий и программ, направленных на формирование и закрепление навыков здорового питания у детей;
  - реализации мер поведенческого регулирования – целенаправленной корректировки вариантов потребительского поведения, в том числе представления, позиционирования и ценовой доступности предлагаемых продуктов питания, а также контекста их выбора потребителями;
  - разъяснительной работы с детьми, подростками и взрослыми по вопросам питания и здоровых пищевых привычек;
  - содействия развитию кулинарных навыков, в том числе у детей в ходе обучения в школе;
  - размещения информации для потребителей в местах реализации пищевой продукции, в том числе в виде стандартной маркировки, содержащей точные и полные сведения о содержании питательных веществ (в соответствии с руководящими принципами Комиссии Кодекс Алиментариус);
  - нанесения на лицевую сторону упаковки пояснительной маркировки для удобства потребителей; и
  - организации консультативной помощи по вопросам питания в учреждениях первичной медико-санитарной помощи;
- содействие применению надлежащих методов кормления младенцев и детей младшего возраста путем:
  - осуществления Международного свода правил сбыта заменителей грудного молока и последующих резолюций Всемирной ассамблеи здравоохранения по этому вопросу;
  - реализации политики и практических мер по защите работающих матерей;
  - обеспечения женщин во время беременности и первые два года жизни ребенка качественной консультативной помощью по вопросам кормления младенцев и детей младшего возраста; и
  - продвижения, защиты и поддержки грудного вскармливания в медицинских и социальных учреждениях, в том числе в рамках Инициативы по созданию в больницах благоприятных условий для грудного вскармливания.

Деятельность ВОЗ

ВОЗ осуществляет деятельность по повышению доступности и качества питания в соответствии с поручениями государств-членов, изложенными в резолюциях Всемирной организации здравоохранения и Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций (ГА ООН), Эта работа была активизирована с принятием в

2004 г. Глобальной стратегии ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью, которая содержала призыв к правительствам, гражданскому обществу, частному сектору и ВОЗ координировать усилия по стимулированию здорового питания и физической активности.

Принятые впоследствии дополнительные резолюции, в том числе о Комплексном плане осуществления действий в области питания матерей, а также детей грудного и раннего возраста, и поставленные в Плане глобальные цели определили три основных направления ВОЗ в этой области:

- действия по достижению поставленных целей;
- защита населения вредных компонентов пищевой продукции и практики их коммерческого сбыта; и
- многосекторальные действия в рамках различных систем.

В совокупности эти резолюции накладывают на ВОЗ обязательство содействовать всем странам в обеспечении каждому человеку, где бы он ни находился, возможности получать здоровое, безопасное и доступное по цене питание на протяжении всей жизни.

1. Формирование доказательной базы: рекомендации и руководства, стандарты и методики

Для выполнения этих задач ВОЗ привлекает данные нутрициологии для разработки научно обоснованных практических руководств. За последнее десятилетие она выпустила более 15 руководств, в том числе с рекомендациями по сокращению потребления соли, сахаров и вредных жиров; отказу от использования промышленно производимых трансжиров; повышению качества прикорма младенцев; поддержке грудного вскармливания и многим другим вопросам.

2. Поддержка действий: от доказательств – к результатам ВОЗ реализует целый ряд инициатив для содействия странам в выполнении указанных рекомендаций. Комплекс мер REPLACE представляет собой дорожную карту по прекращению использования промышленно производимых трансжиров, которая уже помогла защитить от их воздействия более 50% мирового населения. ВОЗ также выступает соорганизатором масштабных международных инициатив, призванных содействовать странам в разработке национальных дорожных карт и укреплении первичной медико-санитарной помощи, в том числе в рамках Глобального плана действий по борьбе с истощением детей, Рамочной программы действий по ускорению сокращения масштабов анемии и Плана по ускорению мер по борьбе с ожирением.

3. Мониторинг прогресса: сбор данных для обеспечения подотчетности ВОЗ осуществляет сотрудничество с ФАО, ЮНИСЕФ и партнерскими академическими структурами в целях более эффективного мониторинга моделей питания и продовольственной политики во всем мире. Применение необременительных для респондентов опросных методик и стандартизованных показателей позволяет ВОЗ оценивать потребление продуктов питания на популяционном уровне, чаще собирать и сопоставлять данные. ВОЗ также ведет Глобальную базу данных о мерах в области продовольствия и питания (GIFNA), которая охватывает более 3100 таких мер и помогает отслеживать достигнутый прогресс и выявлять пробелы в нормативном регулировании.