



# **Структура питания детского населения РФ**

**Сафронова А.И.**

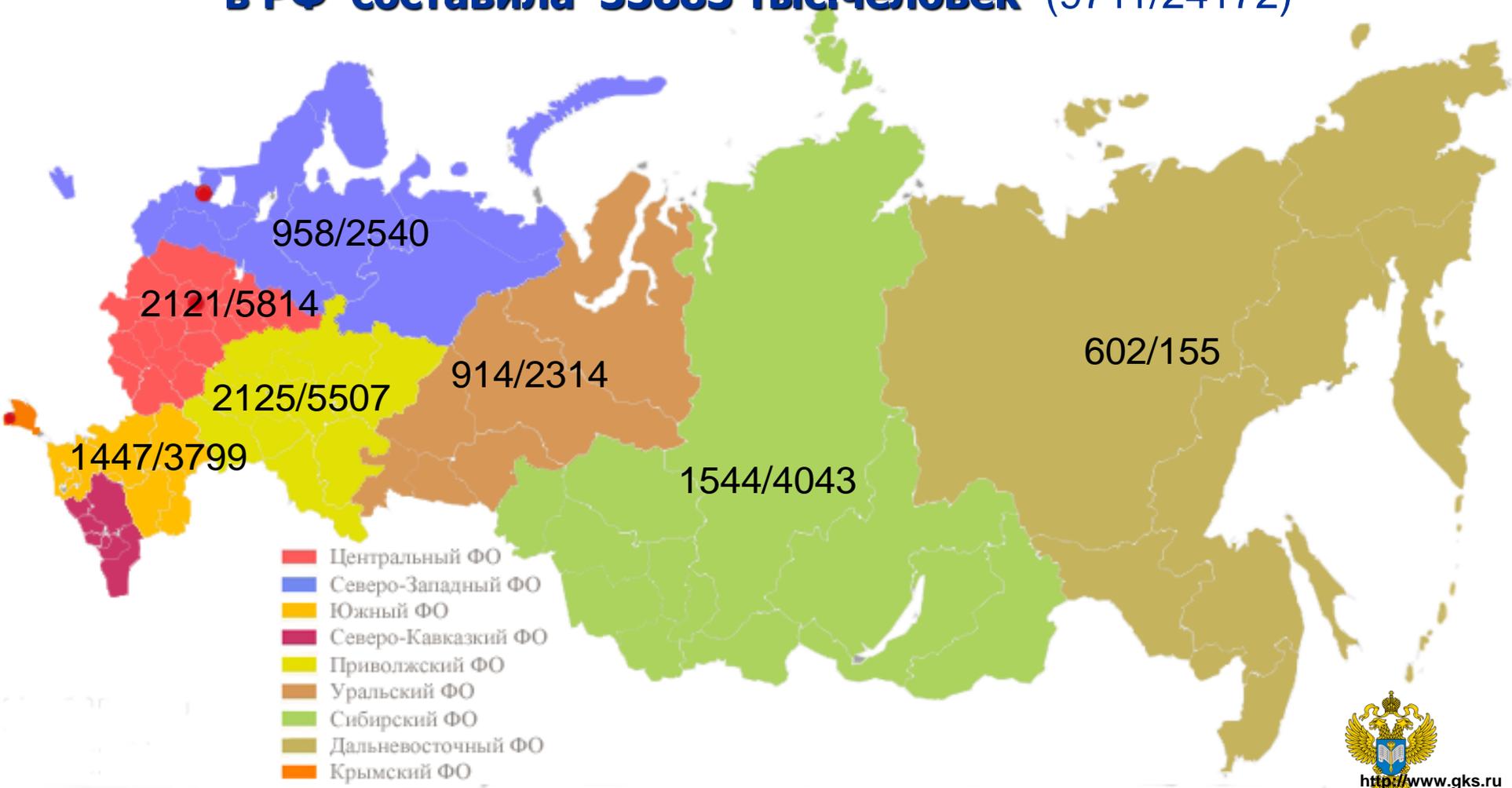
**ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»**

*01.12.2020*

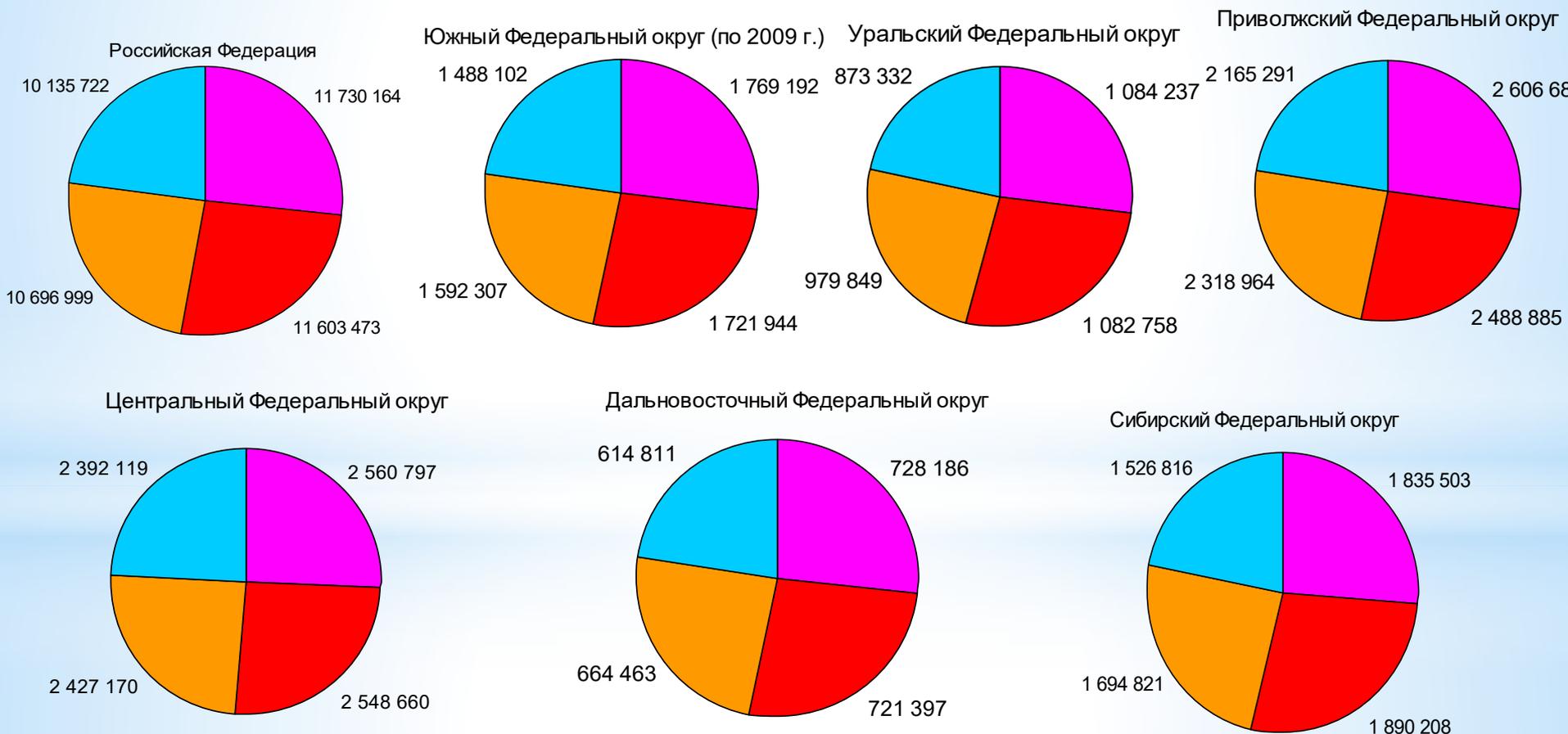
*Москва*

# Численность детей дошкольного и школьного возраста в РФ по данным Федеральной службы государственной статистики на 01.01.2017 г. (тыс. человек)

**Общая численность детей дошкольного и школьного возраста в РФ составила 33883 тыс. человек (9711/24172)**



# Общая численность детского населения РФ на 01.01.2017 г по данным Федеральной службы государственной статистики



Дети 0-4 лет	Дети 5-9 лет	Дети 10-14 лет	Дети 15-19 лет



# Факторы, влияющие на здоровье детей



## **Критическое значение правильного питания в дошкольном и школьном возрасте**

- резкое повышение физической потребности в нутриентах в связи с бурным ростом и развитием требует высокой пищевой ценности ежедневных рационов;
- формирование особенностей пищевого поведения, сохраняющихся на всю последующую жизнь;
- обеспечение профилактики таких болезней школьного возраста, как ожирение, кариес, анемия, болезни ЖКТ, нарушения опорно-двигательного аппарата;
- снижение риска таких хронических алиментарно-зависимых заболеваний в последующем возрасте как сердечно-сосудистая патология, диабет II типа, остеопороз и др.

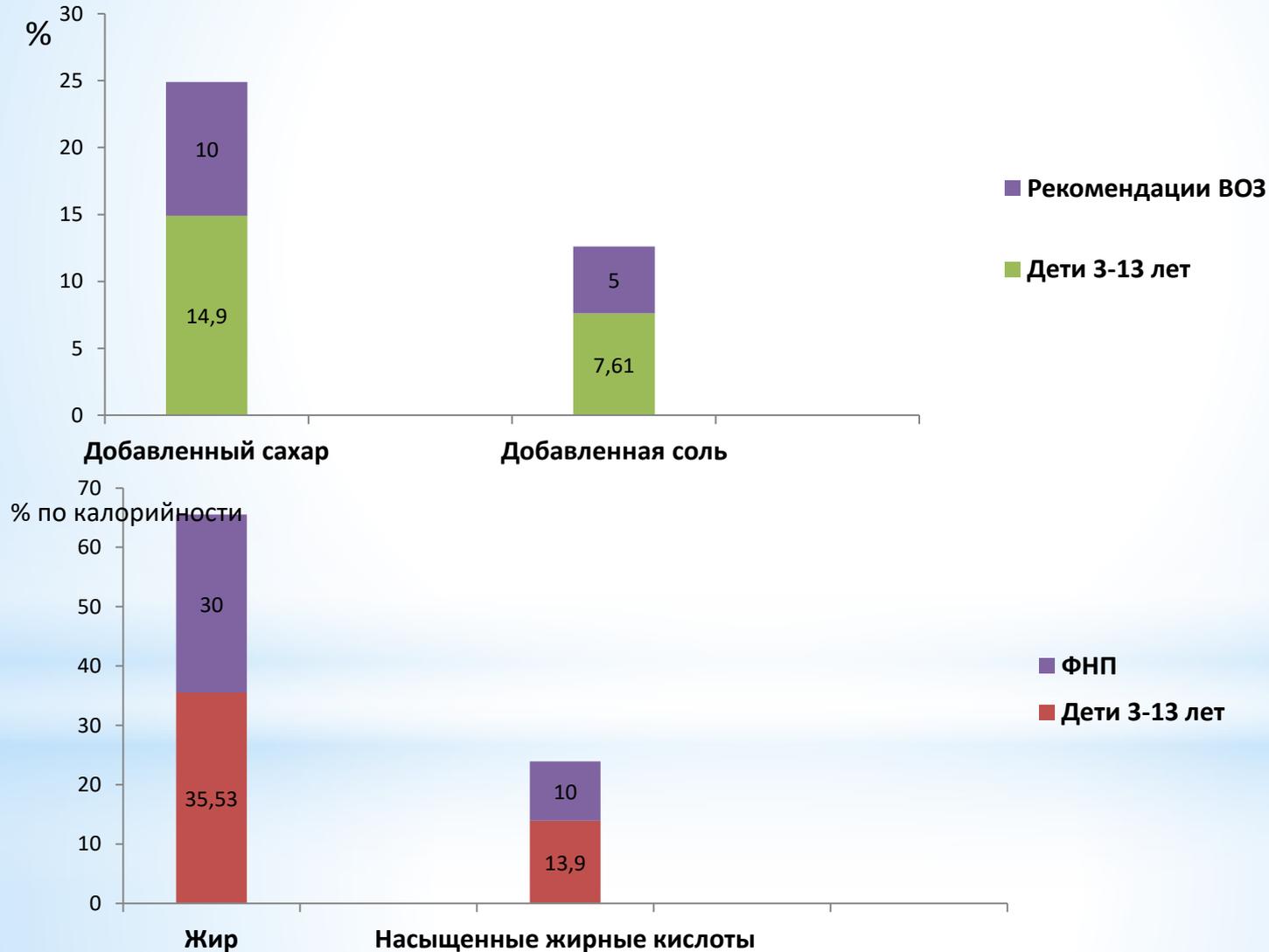
ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологий» совместно с Росстатом были проведены широкомасштабные эпидемиологические исследования структуры питания и пищевого статуса детей и подростков.

Обследовано свыше 100 тыс. детей дошкольного и школьного возраста во всех регионах РФ

Выявлены высокая частота нарушений пищевого статуса и существенные недостатки в организации питания детей дошкольного и школьного возраста.



# Среднесуточное потребление добавленных сахара, соли, жира и НЖК у детей в возрасте 3-13 лет, Росстат 2018



# Частота потребления основных продуктов питания у детей в возрасте от 3 до 13 лет, Росстат 2013 (ежедневно или несколько раз в неделю, %)



# Потребление основных продуктов питания у детей в возрасте 0-14 лет (ежедневно или несколько раз в неделю, %), Росстат 2018



# Данные о фактическом питании детей дошкольного и школьного возраста

- повышенное содержание жира (более 30% по калорийности) за счет насыщенных жирных кислот
- сниженное потребление кальция, полиненасыщенных жирных кислот
- низкая обеспеченность микронутриентами: витаминами Д, А, фолиевой кислотой, йодом



*Росстат, ФИЦ питания и биотехнологий, 2018*

## НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ: основные источники

90% детей превышает нормы по жирам. Среднее потребление - в 1,5 раза выше

>50% детей превышает нормы по жирам в 30% от калорийности (среднее - 31-35%)\*



Насыщенные жиры	4-6 лет	7-10 лет	11-13 лет	14-18 лет
Мясные блюда	10%	12%	12%	13%
Масло сливочное	11%	9%	9%	9%
Готовые мясные изделия (колбасы, ветчинные изделия)	4%	7%	8%	9%
Шоколадные изделия	6%	7%	7%	7%
Печенья, пряники, вафли	6%	7%	7%	6%
Молоко питьевое	7%	5%	4%	3%
Смешанные блюда с мясом	4%	5%	6%	7%
Кефир, йогурт, простокваша	6%	5%	5%	5%
Творог и блюда из творога	5%	5%	4%	4%
Блюда из картофеля	4%	4%	4%	4%

\*Мартинчик А.Н. и др. Нарушения структуры питания детей в России в возрасте от 3 до 19 лет. Педиатр, 2017, том 8, стр. 212-213

# Вклад блюд и продуктов в потребление добавленного сахара 7-14 лет, оба пола



## Добавленная соль: основные источники

50% детей 3-7 лет уже потребляют более 5 грамм соли\*

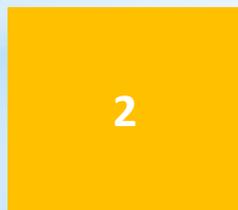


**Хлеб  
≈17%**

**Супы  
≈14%**



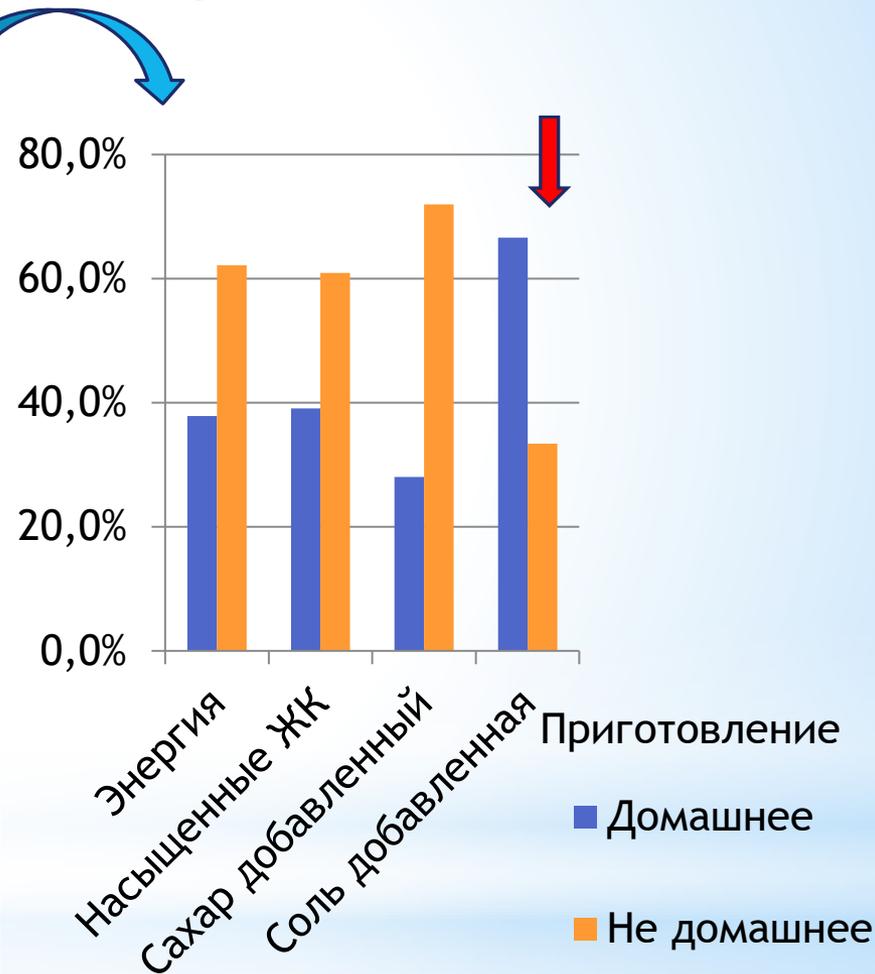
**Колбасы  
≈8%**



Добавленная соль	7-	11-	14-	
	4-6 лет	10 лет	13 лет	18 лет
Хлеб и хлебобулочные изделия	16%	17%	17%	18%
Супы	15%	14%	14%	13%
Готовые мясные изделия (колбасы, ветчинные изделия)	5%	8%	9%	9%
Рыба и блюда из рыбы	6%	7%	8%	9%
Блюда из мяса	7%	7%	7%	7%
Каши немолочные	5%	6%	5%	4%
Смешанные блюда с мясом	5%	6%	6%	7%
Блюда из картофеля	5%	5%	5%	5%
Птица и блюда из птицы	4%	5%	5%	5%
Каши на молоке	7%	4%	3%	2%

# Потребление макронутриентов из продуктов домашнего и не домашнего приготовления, дети 7-14 лет

	Приготовл ение	Средн ее	Стандар т. отклоне ние	% от общего количеств а
Энерги я, ккал	Домашнее	759	464	37,8%
	Не домашнее	1242	606	62,2%
	Всего	2002	1070	100,0%
Насыще н-ные ЖК, г	Домашнее	12,3	10,4	39,1%
	Не домашнее	19,1	13,6	60,9%
	Всего	31,5	24,0	100,0%
Сахар добавл енный, г	Домашнее	20,0	28,4	28,0%
	Не домашнее	51,1	35,9	72,0%
	Всего	71,1	35,9	100,0%
Соль добавл енная, г	Домашнее	5,3	4,0	66,6%
	Не домашнее	2,7	2,9	33,4%
	Всего	8,0	3,8	100,0%

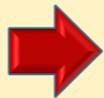


\*Мартинчик А.Н. и др. Нарушения структуры питания детей в России в возрасте от 3 до 19 лет. Педиатр, 2017, том 8, стр. 212-213

# Микронутриентный статус детского населения России



у 40-80% - недостаток витаминов С, В1, В2, В6 и фолиевой кислоты



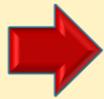
у 40-60% - недостаток каротина



у 10-30% - недостаток железа



повсеместный недостаток йода



недостаточное потребление кальция



в ряде регионов - недостаток фтора и селена

## Характеристика ситуации

По данным ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» дефицит витаминов:

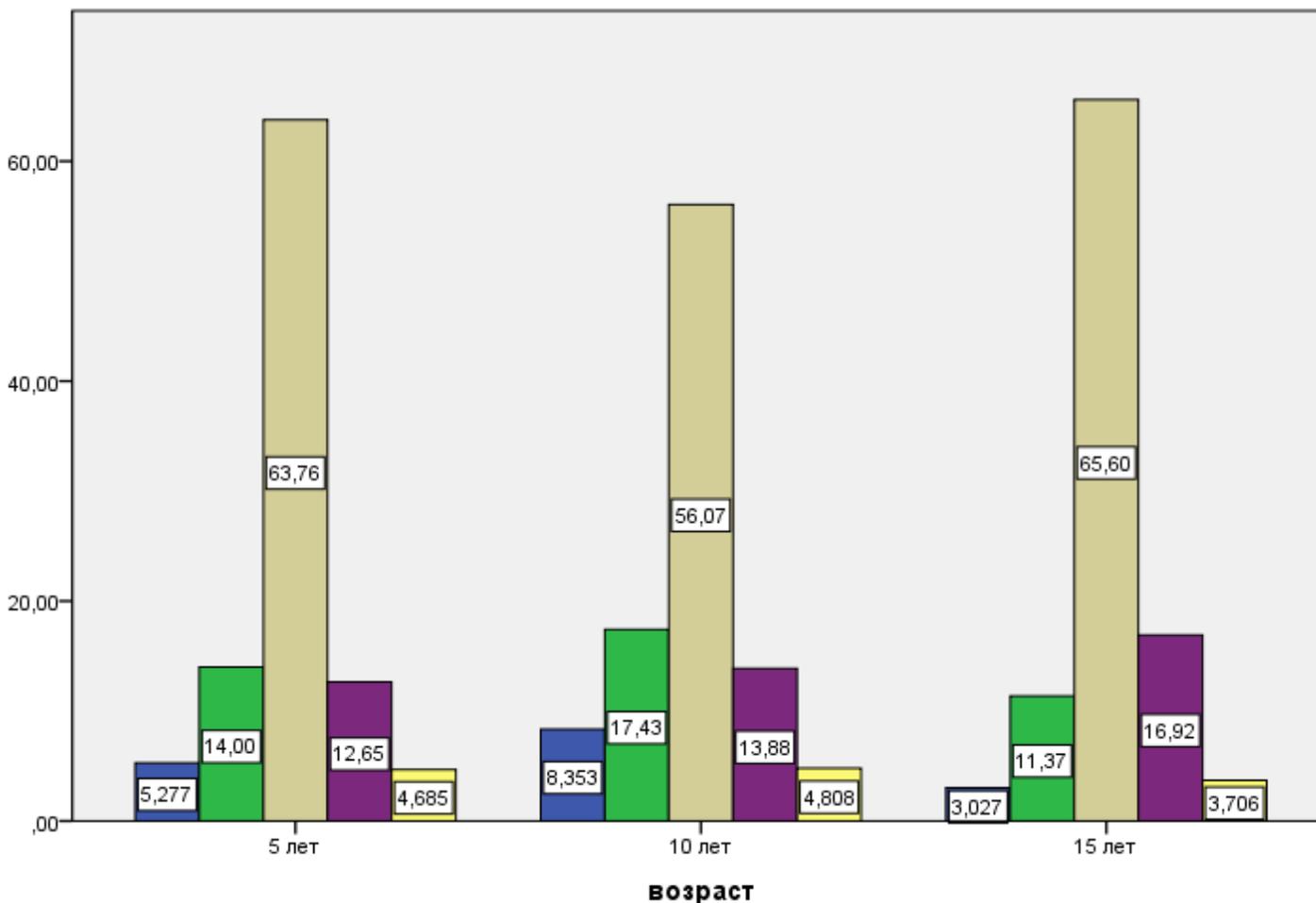
- характерен для всех регионов России
- носит всесезонный характер
- обнаружен практически у всех групп населения

По результатам обследований взрослого и детского населения Москвы, Санкт-Петербурга, Екатеринбурга, Западной и Восточной Сибири, Кузбасса, Норильска, Башкирии, Марийской республики и других регионов

# Распространенность нарушений питания среди детей в РФ

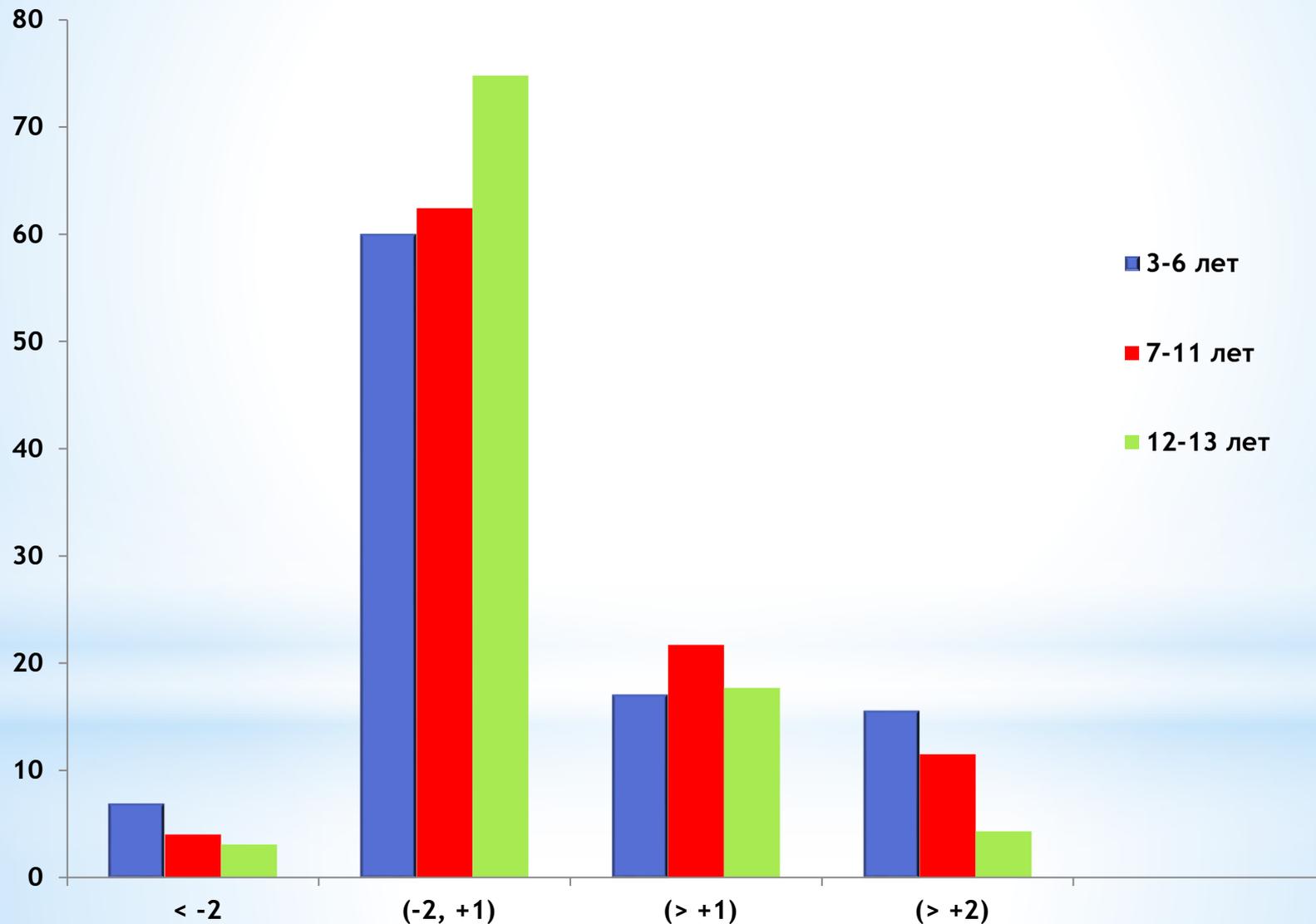
Z-скор ИМТ для возраста

- % ожирение
- % избыточн масса тела
- % нормальная масса тела
- % риск неизкой массы тела
- % недостаточное питание



В среднем по всем половозрастным группам детей распространенность избыточной массы тела и ожирения в РФ составили 19,9% и 5,6%, соответственно.

# Распределение детей в возрасте 3-13 лет по Z-СКОР ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА, Росстат 2018





\* По данным Министерства обороны России, ежегодно освобождаются от военной службы по состоянию здоровья из-за недостаточного питания свыше 90 тысяч семнадцатилетних юношей

# Избыточный вес/ожирение

В настоящее время во всем мире наблюдается эпидемия ожирения

В 2016 году более 1,9 миллиарда взрослых старше 18 лет имели избыточный вес. Из них свыше 650 миллионов страдали ожирением.

За последние два десятилетия показатели распространенности ожирения утроились



**По оценкам ВОЗ** в 2016 г. 340 миллионов детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет страдали избыточным весом или ожирением

Избыточный вес - у 18% девочек и 19% мальчиков  
Ожирение - у 6% девочек и 8% мальчиков



## **Распространенность основных алиментарно-зависимых заболеваний среди детей дошкольного и школьного возраста**

Болезни желудочно-кишечного тракта	10-15%
Ожирение и избыточная масса тела	5,6-19,9%
Недостаточное питание	9 -24%
Анемия	4-30%
Эндемический зоб	15-40%
Кариес	25-70%

*По данным региональных учреждений здравоохранения РФ, 2016*

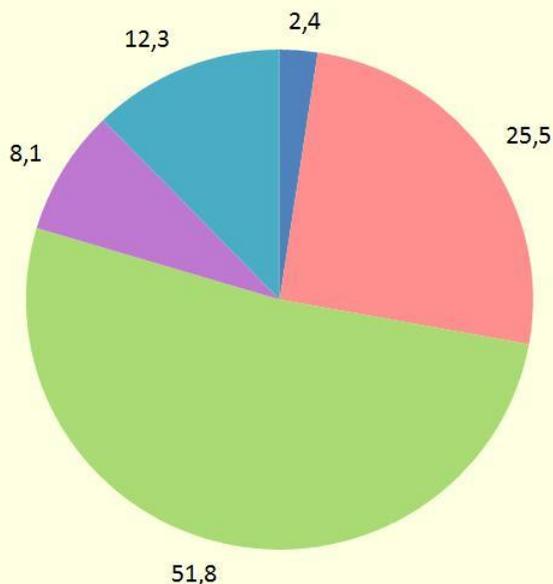
Около 30% учащихся общеобразовательных учреждений в городе и более 40% учащихся в селе получают бесплатное питание.

Каждый десятый городской и каждый седьмой сельский учащийся не питается в столовой или буфете при общеобразовательном учреждении в течение учебного дня.

## ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ УЧАЩИЕСЯ НЕ ПИТАЮТСЯ В СТОЛОВОЙ ИЛИ БУФЕТЕ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

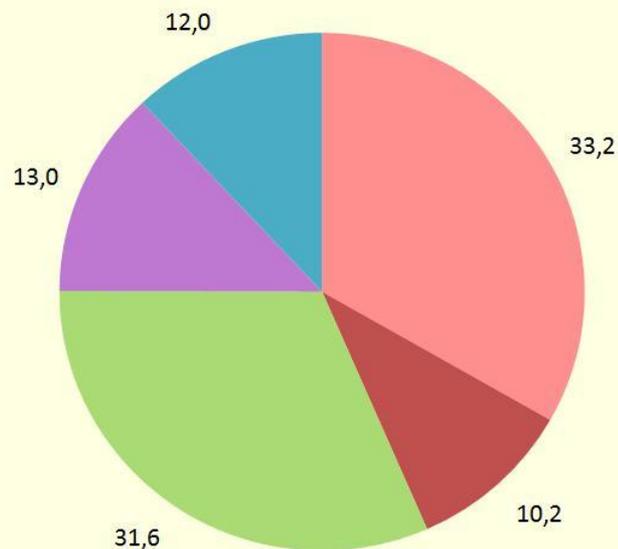
(в процентах)

Проживающие в городских населенных пунктах



Проживающие в сельских населенных пунктах

- в общеобразовательном учреждении нет буфета/столовой
- качество продуктов питания в буфете/столовой очень плохое
- ребенок берет с собой что-нибудь поесть
- нет денег, чтобы оплатить питание ребенка
- другая причина



# Основные принципы организации питания детей

- Адекватная энергетическая ценность
- Сбалансированность рациона по пищевым факторам
- Максимальное разнообразие
- Оптимальный режим питания
- Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд
- Учет индивидуальных особенностей
- Обеспечение безопасности питания



# Пути оптимизации состояния питания детей дошкольного и школьного возраста

1. Приоритетное развитие научных исследований в области питания детей дошкольного и школьного возраста.
2. Регулярное проведение мониторинга состояния здоровья и питания детского населения для своевременной разработки путей его оптимизации с использованием современных технологий.
3. Создание и внедрение в производство новых видов специализированной пищевой продукции для питания детей дошкольного и школьного возраста, обогащенной важнейшими нутриентами, в соответствии с принципами «здорового питания».
4. Разработка технологий производства качественной пищевой продукции для детей дошкольного и школьного возраста.

# **Пути оптимизации состояния питания детей дошкольного и школьного возраста**

5. Совершенствование подходов к организации питания детей в образовательных учреждениях, с целью обеспечения детей всеми необходимыми пищевыми веществами, в т.ч. микронутриентами.

6. Разработка и внедрение в широкую практику Федеральных и Региональных программ по обучению детей, родителей, работников учреждений образования основам рационального питания. Популяризация «здорового питания».

7. Создание целевых программ по питанию детей дошкольного и школьного возраста («Здоровый завтрак», «Школьный обед» и проч) с учетом накопленного отечественного и зарубежного опыта.

# Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью (ВОЗ)

## Общие рекомендации

- повысить потребление фруктов и овощей, а также бобовых, цельного зерна и орехов;
- ограничить потребление энергии из всех видов жиров и перейти от потребления насыщенных жиров к потреблению ненасыщенных жиров;
- ограничить потребление свободных сахаров;
- ежедневно уделять не менее 60 минут физической активности от умеренной до высокой интенсивности, которая соответствует развитию и охватывает разнообразные занятия. Для контроля веса может потребоваться более интенсивная физическая активность.

## Рекомендации на уровне общества

- Для сдерживания эпидемии ожирения среди детей необходимы устойчивая политическая приверженность и сотрудничество многочисленных участников в государственном и частном секторе.
- Правительства, международные партнеры, гражданское общество, НПО и частный сектор играют важную роль в формировании здоровой окружающей среды и обеспечении приемлемой стоимости и доступности более здоровых вариантов питания для детей и подростков.
- ВОЗ оказывает поддержку в определении действий, их осуществлении, мониторинге и лидерстве. Для устойчивого прогресса необходим многосекторальный подход - он способствует мобилизации энергии, ресурсов, опыта и знаний всех глобальных участников.

## СанПиН 2.4.5.2409-08

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

МОРКНИГА  
МОСКВА  
2008

[www.ukazka.ru](http://www.ukazka.ru)

государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование  
Российской Федерации

2.4.5. ГИГИЕНА. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.  
ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Организация питания детей  
дошкольного и школьного возраста  
в организованных коллективах

Методические рекомендации  
МР 2.4.5.0107—15

Издание официальное

Москва • 2016

Санитарно-эпидемиологические  
требования к устройству,  
содержанию и организации  
режима работы дошкольных  
образовательных организаций

СанПиН 2.4.1.3049-13

- Методические рекомендации по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений (утв. Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2012г. № 213 н/178)

# Образовательные проекты, реализуемые совместно с ФГБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи»

**ЦЕЛЬ:** формирование у детей и подростков культуры питания и здорового образа жизни

**Образовательный проект «Разговор о правильном питании»  
«Здоровое питание от А до Я»  
Программа «Школьное молоко»**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**

