



Акция «Здоровье на тарелке»

Лилия Валентиновна
Гапонова

Санкт –Петербург

2014 год

Акция «Здоровье на тарелке» проходила в рамках реализации *проекта* **«Управление изменениями: вклад НКО в повышение качества и увеличение продолжительности жизни населения Санкт-Петербурга»** .

Цели: Пропаганда здорового образа жизни, включая здоровое питание, физическую активность, культуру поведения. Помощь администрации Адмиралтейского, Кировского районов в создании благоприятных условий для мотивации к ведению здорового образа жизни для жителей районов и города Санкт-Петербурга.

Задачи

- увеличить количество жителей города, заинтересованных в сохранении собственного здоровья и пропаганде здорового образа жизни
- информировать население о том, как простыми методами контролировать состояние своего здоровья и окружающих.
- привлечь к волонтерскому движению по распространению принципов здорового образа жизни различные группы населения.
- информировать население о результатах научно-исследовательской деятельности в области профилактики заболеваний и здорового образа жизни;
- пропагандировать среди населения принципы здорового и рационального питания

Партнёры:

- Отдел здравоохранения администрации Адмиралтейского района - начальник отдела Изольда Николаевна Никифорова
- Отдел здравоохранения администрации Кировского района - начальник отдела Строков Владимир Петрович



Организаторы:

- РОО «Санкт-Петербургское объединение родителей, выпускников и учителей школ, способствующих образовательному процессу»
- председатель -Лилия Валентиновна Гапонова-тел. +7 812 954-58-70,
- Менеджеры:
 - Гульник Ольга Николаевна +7 921 363-95-43
 - Крылова Ольга Петровна +7 901 374-48-19



По определению ВОЗ **Здоровье** – это «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» ¹.

Здоровье – это сила, хорошее настроение бодрость, богатство, красота и счастье. И эту ценность надо беречь. Мало одного желания быть здоровым. О своем здоровье и о здоровье наших детей надо заботиться с детства.

Состояние здоровья человека зависит от ²

❖ организации медицинской службы	15%
❖ генетических особенностей	15%
❖ образа жизни и питания	70%

80 % всех болезней обусловлено нерациональным питанием и экологической обстановкой.

Из 10 болезней, которые могут привести к смерти, по крайней мере, 5 связаны с дефицитным или избыточным питанием

В рамках акции «Здоровье на тарелке» каждый желающий мог :

- получить индивидуальные консультации технолога по продуктам питания, в том числе лечебного, диетического и детского;
- получить индивидуальные консультации по питанию и здоровому образу жизни;
- пройти экспресс диагностику (расчёт индекса массы тела, метод пульсогемоиндикации);



Участники акции могли:

- научиться
рассчитывать индекс
массы тела;
- познакомиться с
новыми продуктами



Полезное развлечение

И взрослые, и дети с удовольствием измеряли талию, взвешивались, измеряли рост, учились самостоятельно высчитывать индекс массы тела

Приводили знакомых, помогали, сами принимались обучать, измерять, высчитывать.

Масса тела

Норма



Талия: <94 см — у мужчин
<80 см — у женщин

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса (кг)}}{\text{рост (м)}^2} \rightarrow \text{до 25}$$


ИМТ {

- < 18,5 — дефицит массы
- 25—30 — избыточная масса
- 30—35 — ожирение I степени
- 35—40 — ожирение II степени
- 40—50 — ожирение III степени
- > 50 — ожирение IV степени



Все участники получили в подарок пакет информационных материалов по питанию и здоровому образу жизни, подготовленных в рамках проекта **«Управление изменениями: вклад НКО в повышение качества и увеличение продолжительности жизни населения Санкт-Петербурга»** : - буклеты о здоровом питании, «пирамиды здорового питания» - магниты и разверстки , сантиметры для измерения талии.



Результаты и выводы:



- В акции приняли участие в двух районах около 800 человек разного возраста.
- Такие акции нужно проводить регулярно, так как через живое общение, интерактивное взаимодействие люди учатся, лучше запоминают и преодолевают стереотипы.
- С каждой акцией расширяются возможности и нарабатывается опыт общения с разной аудиторией.
- Проведение акций способствует не только информированности населения, но и формированию активной жизненной позиции и выбору здорового образа жизни.

Общая цель и задачи проекта:

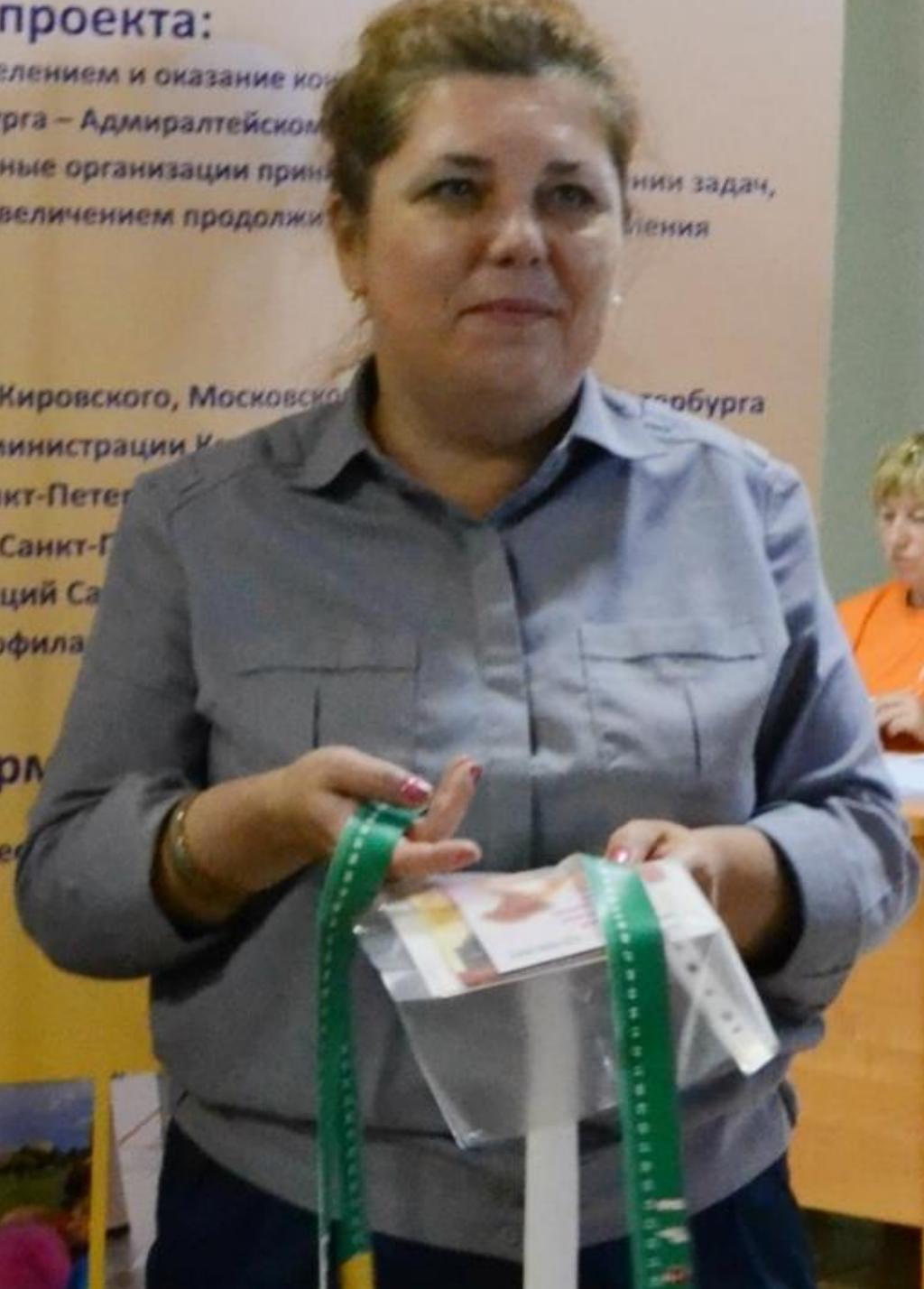
Через непосредственную работу с населением и оказание помощи в трех районах Санкт-Петербурга – Адмиралтейском, Кировском и Московском - общественные организации принимают участие в решении задач, связанных с повышением качества и увеличением продолжительности жизни населения Санкт-Петербурга.

Партнеры проекта:

- Администрации Адмиралтейского, Кировского, Московского районов Санкт-Петербурга при консультативной поддержке администрации Кировского района
- Комитет по здравоохранению Санкт-Петербурга
- Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга
- Более 20 некоммерческих организаций Санкт-Петербурга в сфере здорового образа жизни, профилактики и профилактики поведения риска

Дополнительная информация:

МБОО «Центр развития некоммерческих организаций»
Лиговский пр., д. 87, офис 300
191040 Санкт-Петербург
тел./факс (812) 718-3794
crno@crno.ru www.crno.ru



УТВЕРЖДЕНЫ
распоряжением Правительства
Российской Федерации
от 25 октября 2010 г. № 1873-р

О С Н О В Ы
государственной политики Российской Федерации в области здорового
питания населения на период до 2020 года



Распоряжение от 25 октября 2010 г. №1873-р

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ОСНОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ НА ПЕРИОД ДО 2020 ГОДА

Распоряжение от 25 октября 2010 г. №1873-р

1. Утвердить прилагаемые Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года.
2. Минздравсоцразвития России с участием заинтересованных федеральных органов исполнительной власти в 3-месячный срок разработать и внести в Правительство Российской Федерации план мероприятий по реализации Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года.
3. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации при формировании и осуществлении региональных программ социально-экономического развития учитывать положения Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года.

Председатель Правительства
Российской Федерации В.Путин

ения
оссийской Федерации в области
дарственная политика в области
мероприятий, направленных на
летворение в соответствии с
ребностей различных групп
м их традиций, привычек и
ийской Федерации от 10 августа
государственной политики в
ийской Федерации на период до
и которой явилось принятие
ации программ, направленных
я региона, а также организация
оссийской Федерации центров
учшения в области питания
требления пищевых продуктов
родуктов, фруктов и овощей),
тов, обогащается биологически
продуктов детского питания,
и молочных продуктов, а также
в организации детского и
(того) питания. В ряде регионов



«Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года»

Основные задачи:

Доступность пищевых продуктов для всех слоев населения;

Высокое качество и безопасность пищевых продуктов;

Пропаганда среди населения принципов рационального, здорового питания;

Мониторинг за состоянием питания населения

Необходимым условием улучшения питания всех групп населения является государственная многоуровневая система образовательных программ в области здорового образа жизни и питания .

- В городе принята программа по Формированию здорового образа жизни у жителей Санкт-Петербурга на 2013-2015 годы, постановление от 25 декабря 2012 года № 1374.
- В Санкт-Петербурге действует Концепция семейной политики в Санкт-Петербурге на 2012-2022 годы, Программа развития здравоохранения Санкт-Петербурга до 2020 года (далее - Программа) разработана в соответствии с государственной программой Российской Федерации "Развитие здравоохранения", Федеральной "Дорожной картой" и "Дорожной картой" Санкт-Петербурга в соответствии с пунктом 3 "Плана мероприятий Федеральной "Дорожной карты"
- В целях информирования населения, о том какая большая работа проводится в городе в области увеличения продолжительности и повышения качества жизни и программах выполняемых в Санкт-Петербурге, хорошими партнёрами могут быть НКО.
- Включение НКО в реализацию данных программ **будет способствовать БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЕ С НАСЕЛЕНИЕМ .**
- Формирование здорового образа жизни у населения можно решить только совместными усилиями всех участников процесса : власти , бизнеса, НКО и, самое главное, каждого человека, ответственного за своё здоровье и здоровье окружающих его людей.



В ходе работы в проекте «Здоровые люди» некоммерческими организациями разработан ряд программ и предложений по популяризации здорового образа жизни с учётом зарубежных и отечественных практик :



- По работе школ здоровья
- По подготовке инструкторов для работы с молодёжью по профилактике алкоголя, табакокурения



- По подготовке инструкторов и популяризации финской ходьбы
- По популяризации отечественных продуктов лечебно-профилактического назначения
- Разработаны методические рекомендации по созданию киосков здоровья в разных форматах (для центров оздоровительного питания, для фитнес клубов, для торговых центров)

Считаем необходимым привлечение общественных организаций к решению задачи активизации населения и усилению информационной работы по вопросам здоровья, здорового образа жизни и профилактики неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни, которые сегодня являются одной из наиболее серьезных угроз здоровья общества.

МЫ ДОЛЖНЫ ВМЕСТЕ РЕШАТЬ ЗАДАЧИ

Формула успеха в данном случае имеет четыре составляющие: наука, государство, бизнес и НКО



Благодарю за внимание

Лилия Валентиновна Гапонова

lilia.gaponova@yandex.ru

тел. +7 812 712-27-16, +7 921 954-58-70

