



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В  
СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И  
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
(РОСПОТРЕБНАДЗОР)**

Вадковский пер., д. 18, стр. 5 и 7, г. Москва, 127994  
Тел.: 8 (499) 973-26-90, Факс: 8 (499) 973-26-43  
E-mail: info@rospotrebnadzor.ru  
http://www.rospotrebnadzor.ru  
ОКПО 00083339 ОГРН 1047796261512  
ИНН 7707515984 КПП 770701001

Врио Главы  
Республики Коми  
Гольдштейну Р. Э.

13.12.2024 № 02/22204-2024-24

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

О направлении рекомендаций  
по коррекции рационов питания

**Уважаемый Ростислав Эрнстович!**

Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в рамках реализации Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Национального проекта «Демография» проведена оценка качества пищевой продукции, реализуемой в предприятиях торговли и оценка доступности населению продукции, способствующей устранению дефицита макро- и микронутриентов; мониторинг состояния питания детей школьного возраста в организованных коллективах; проведены обучающие мероприятия по вопросам здорового питания, включая внедрение обучающих просветительских программ на территории Республики Коми.

В ходе проведенной работы выявлены региональные особенности питания населения Республики Коми, показатели среднедушевого потребления пищевых продуктов, доступность для населения основных групп продуктов и обогащенной продукции, особенности питания детей школьного возраста.

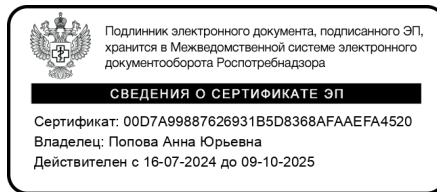
**Администрация Главы  
Республики Коми**

**Дата: 17.12.2024  
№: 03-1-16/27922**

С целью реализации здоровьесберегающего потенциала питания в профилактике нарушений здоровья направляем «Рекомендации по коррекции рационов питания» специально разработанные для Республики Коми с целью учета при подготовке региональных мер, направленных на укрепление здоровья населения.

Приложение: на 11 л. в 1 экз.

Руководитель



А.Ю. Попова

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРРЕКЦИИ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ КОМИ

В рамках реализации Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Национального проекта «Демография» (далее – Проект) Роспотребнадзором проведена:

- оценка качества пищевой продукции, реализуемой в предприятиях торговли и оценка доступности населению продукции, способствующей устранению дефицита макро- и микронутриентов;
- мониторинг состояния питания детей школьного возраста в организованных коллективах;
- проведены обучающие мероприятия по вопросам здорового питания, включая внедрение обучающих просветительских программ.

Реализация Проекта проводилась поэтапно, начиная с 5 «пилотных» субъектов Российской Федерации в 2019 году, до 85 в 2024 году.

Управление Роспотребнадзора по Республике Коми и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Коми» участвовали в реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография» с 2022 года.

Роспотребнадзором при методической поддержке ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» в рамках задач федерального проекта проведена большая работа с населением по формированию приверженности здоровому образу жизни и здоровому питанию, профилактике ожирения и избыточной массы тела, иной патологии патогенетически связанной с нарушениями обмена веществ; проведены мониторинговые наблюдения доступности пищевой продукции для населения, качества пищевой продукции реализуемой населению, а также питания детей школьного возраста.

### **1. Оценка фактического питания.**

#### **1.1. Потребление основных групп продуктов по данным Росстата**

За период реализации Проекта, население в Республике Коми, в сравнении со средними показателями по Российской Федерации (по усредненному данным), потребляло больше мяса и мясопродуктов – 82,6 кг/год/чел (Российская Федерация – 77,6 кг/год/чел) и меньше картофеля – 78,2 кг/год/чел (Российская Федерация – 85,4 кг/год/чел). По остальным группам продуктов потребление на душу населения находилось в диапазоне средних значений по Российской Федерации.

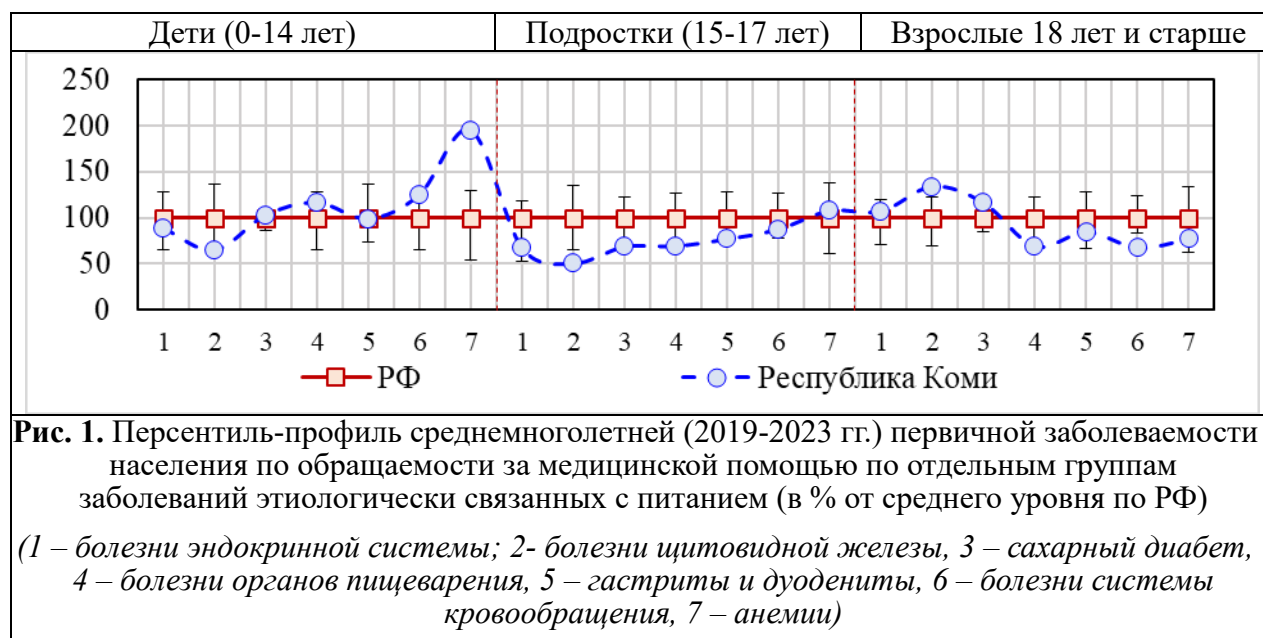
За период 2019-2023 гг. в регионе отмечалась положительная динамика в количестве потребления на душу населения молока и молочной продукции, яиц, сахара, хлеба и хлебобулочных изделий.

Оценка структуры нутриентной обеспеченности питания населения Республики Коми свидетельствует о дисбалансе в потреблении макронутриентов и микронутриентов (натрия, калия, фосфора, магния, железа, кальция, йода, омега-3, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов А, С, Д, группы В).

## 1.2. Заболеваемость населения.

По официальным данным Минздрава России<sup>1</sup> в период 2019-2023 гг. показатели первичной заболеваемости населения Республики Коми превышали средние значения по Российской Федерации:

- по болезням щитовидной железы – в возрастной группе «18 лет и старше»;
- по анемиям – в возрастной группе «0-14 лет» (рис.1).



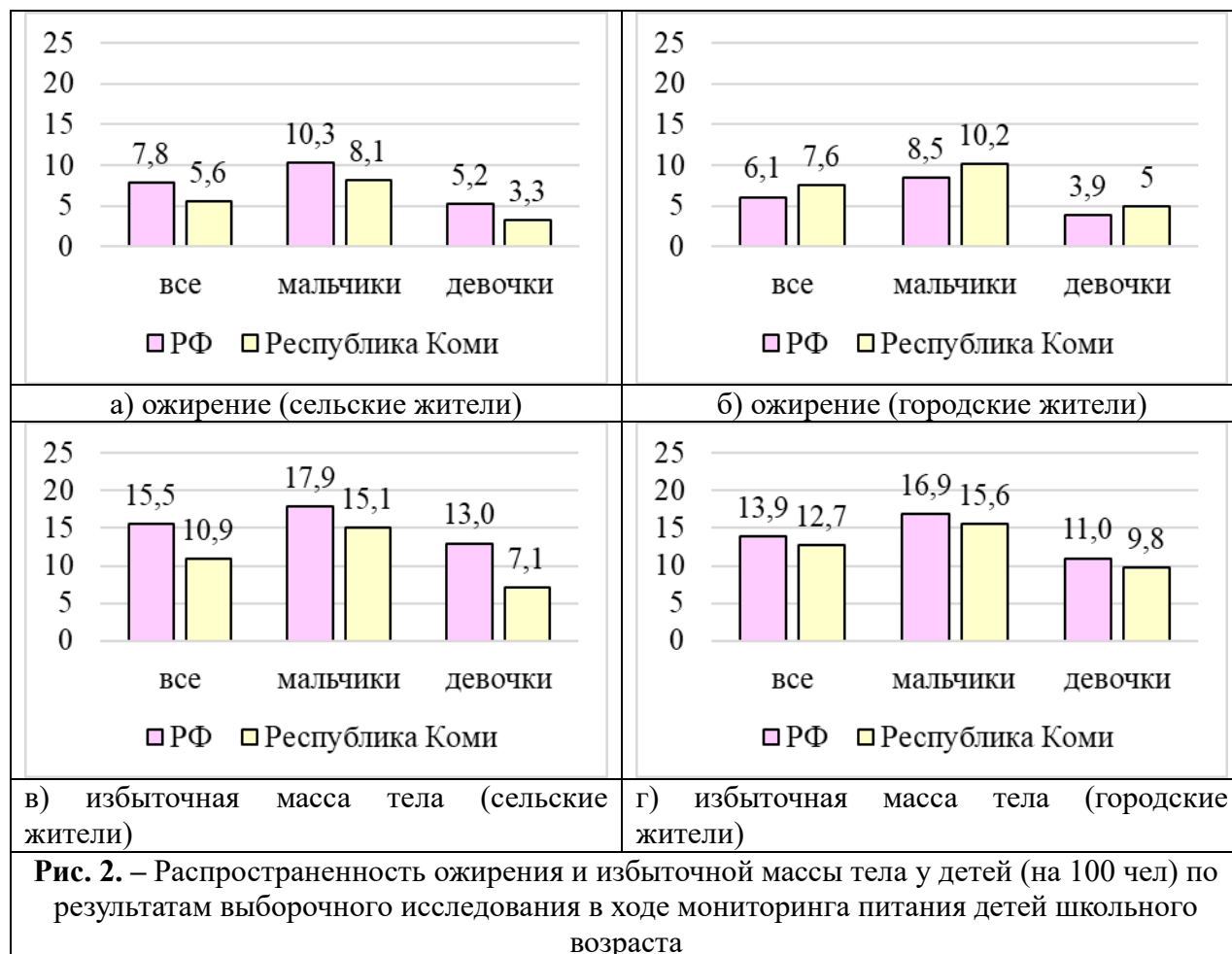
За период 2019-2023 гг. в Республике Коми области отмечалась тенденция к росту первичной заболеваемости населения по обращаемости за медицинской помощью с темпом прироста более 5 % в год по следующим группам заболеваний, связанным с пищевым фактором:

- в группе «0-14 лет» – по ожирению (на 5,8 % в год), сахарному диабету I типа (на 8,7 % в год);
- в группе «15-17 лет» – по сахарному диабету I типа (на 12,4 % в год), анемиям (на 5,9 % в год);
- в группе «18 лет и старше» – сахарному диабету II типа (на 8,0 % в год).

По данным выборочных исследований в Республике Коми отмечались более высокие, в сравнении со средними значениями по Российской Федерации

<sup>1</sup> Заболеваемость детского населения России (0-14 лет), подростков (15-17 лет), взрослого населения (18 лет и старше) в 2019 - 2023 гг. с диагнозом, установленным впервые в жизни: статистические материалы/ Минздрава России, 2020-2024 гг.

Федерации, показатели ожирения у школьников, проживающих в сельской местности; по остальным исследуемым группам показатели ожирения и избыточной массы тела были ниже или соответствовали средним по Российской Федерации (рис.2). Оценка распространенности ожирения и избыточной массы тела осуществлялась по результатам расчёта индекса массы тела.



### 1.3. Оценка доступности пищевой продукции.

Ежегодно в рамках проекта проводилась оценка доступности населения Республики Коми к пищевой продукции, способствующей устранению дефицита макро- и микронутриентов в более чем 360 объектах торговли (Таблица 1 Приложения).

По результатам проведенного анализа установлено, что в динамике отмечается рост наличия в торговых точках Республики Коми доли пищевой продукции, способствующей устранению дефицита макро- и микронутриентов с 60,34 % в 2022 году до 64,55 % в 2024 году.

Доля торговых предприятий, в которых удельный вес продукции, способствующей устранению дефицита макро- и микронутриентов составляет более 90 %, в 2024 году составила 91,07 % (2023 г. – 90,02 %).

Обеспеченность доступности населения Республики Коми к торговым объектам, реализующим пищевую продукцию, способствующую устранению дефицита макро- и микронутриентов, составляет 82,50 %.

По результатам оценки высокий уровень доступности для населения по ассортименту имеют следующие группы продуктов: обогащенная молочная продукция, курица, колбаса вареная, мясные субпродукты, масло подсолнечное, рыбные консервы, яблоки, йогурт, творог, молоко, мясные консервы, крупа гречневая, рыба океаническая, обогащенные зерновые продукты, в том числе экструдированные завтраки, хлеб пшеничный.

К продуктам с отрицательным коэффициентом ассортимента относятся: биологически активные добавки к пище, сухофрукты, специализированная пищевая продукция для питания детей на основе овощей, рыба пресноводная, сыр, обогащенная соковая продукция, баранина, капуста.

#### 1.4. Мониторинг качества пищевой продукции.

За период 2022-2024гг. проведен отбор и исследование 415 проб пищевых продуктов по заданным показателям качества и безопасности. По результатам проведенных лабораторных исследований 39,52 % проб не соответствовали требованиям по показателям качества и безопасности.

Оценка проводилась по основным видам и группам продукции, включая: хлебные продукты (в том числе обогащенные); фрукты, овощи и продукты их переработки; мясо и мясопродукты; яйца; молоко и молочную продукцию; рыбу и продукты ее переработки; масложировую продукцию (масло оливковое, масло подсолнечное); кондитерские изделия; соль йодированную; сладкие газированные напитки. Результаты лабораторных исследований по группам и видам пищевой продукции (таблица 2 Приложения).

По результатам проведенных исследований установлено, что наибольший удельный вес нестандартных проб за весь период мониторинга зарегистрирован в группах продукции: соль (67 %), рыба и продукты ее переработки (58 %), мясо и мясная продукция (50 %), фрукты и продукты их переработки (50 %), мукомольно-крупяные и хлебобулочные изделия (37 %), молоко и молочная продукция (36 %), масложировая продукция (25 %).

#### 1.5. Мониторинг питания детей школьного возраста.

В исследовании большое внимание уделялось изучению факторов риска избыточной массы тела и ожирения. Детально изучались вопросы школьного и внешкольного питания детей; в том числе, структура и режим питания, пищевые привычки и пищевое поведение, продукты и блюда, которым отдается предпочтение; частота потребления продуктов с повышенной пищевой ценностью (источников незаменимых аминокислот, пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ), а также источников избыточного поступления в организм соли и сахара, насыщенных жирных кислот.

В мониторинге в Республике Коми принимали участие по 50 общеобразовательных организаций ежегодно, в исследованиях приняло участие 6 273 обучающихся и их родителей.

Охват горячим питанием обучающихся всех возрастных групп составил в Республике Коми в 2024 г. – 85,4 %, в том числе по обучающимся 10-11 классов – 73,5 %, по школьникам 5-9 классов – 75,2 % (по Российской Федерации – 82,8 %, 65,9 % и 71,2 % соответственно).

На фоне высоких показателей информированности семей о принципах здорового питания, составивших в Республике Коми 95,2 % (по Российской Федерации – 95,6 %), придерживаются принципов здорового питания только 80,3 % респондентов (по Российской Федерации 79,2 %).

За период реализации проекта (2019-2024 гг.) в Республике Коми удалось: разнообразить ассортимент реализуемых блюд и продуктов основного меню и меню дополнительного питания в 64,0 % школ (по Российской Федерации – в 85,4 %); изменить в лучшую сторону режим работы столовой в 28,0 % школ (по Российской Федерации – в 25,5 %); улучшить условия для приема пищи в 48,0 % школ (по Российской Федерации – в 36,8 %).

По данным мониторинга установлено, что в Республике Коми ежедневно не реже 4-х раз питаются в день 59,2 % школьников (по Российской Федерации – 55,8%); практически всегда съедают полностью порции, выдаваемые в школьной столовой 49,2 % школьников (по Российской Федерации – 55,1 %); имеют привычку досаливать готовые блюда 13,0 % школьников (по Российской Федерации – 12,7 %); добавляют в горячие напитки три и более чайных ложек сахара 15,6 % детей (по Российской Федерации – 15,6 %); принимают БАДы 32,5 % школьников (по Российской Федерации – 36,0 %). Считают продолжительность перемен для приема пищи достаточной 77,4 % школьников (по Российской Федерации – 78,4 %).

К числу региональных особенностей питания детей школьного возраста в Республике Коми (в сравнении со средними значениями по Российской Федерации) следует отнести:

- по городским школьникам – более высокую частоту потребления колбасы и колбасных изделий, кетчупа (обучающимися 10-х классов);
- по сельским школьникам – более высокую частоту потребления шоколада и шоколадных батончиков (всеми возрастными группами обучающихся).

Данные приведены в сравнении со средними значениями по Российской Федерации – рис. 3.

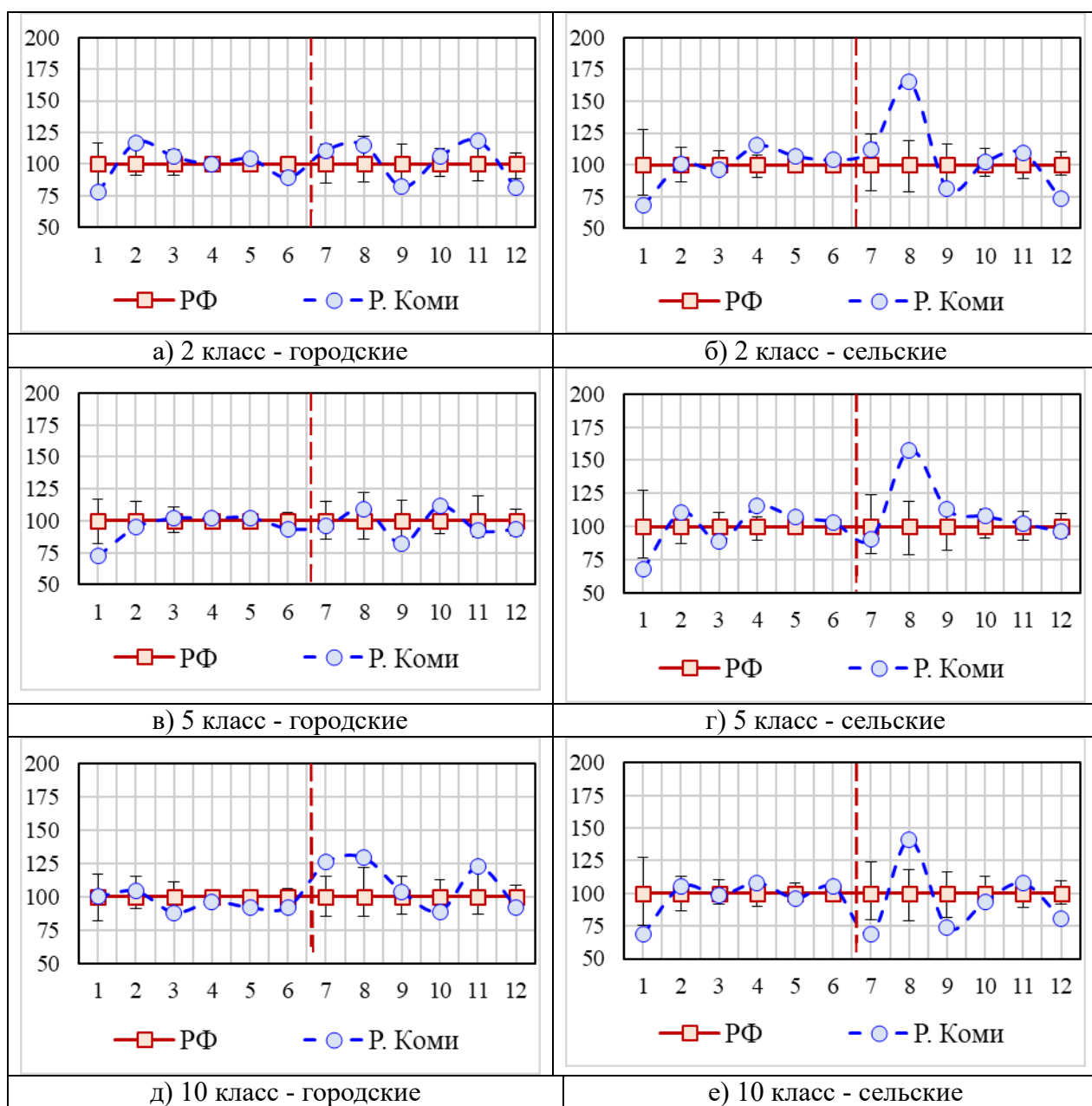


Рис. 4. – Перцентиль профили частоты потребления отдельных групп продуктов детьми школьного возраста (2 кл., 5 кл., 10 кл.) в сравнении со средними показателями по РФ (в % от среднего уровня по РФ)

Примечание: частота ежедневного потребления продуктов мяса (1), молоко (2), овощи (3), фрукты (4), колбаса(7) и шоколад (8); частота еженедельного потребления продуктов – творог (5), рыба(6), фастфуд (9), кетчуп (10), майонез (11), сладкие газированные напитки (12)

Более 50 % респондентов в ходе анкетирования высказали предложения по улучшению школьного питания в части введения меню по выбору; по организации питания в формате «шведского стола»; по предоставлению возможности приобретения горячих блюд в дополнительном питании и продолжительности работы столовой не менее чем до 17.00 часов (рис. 5).



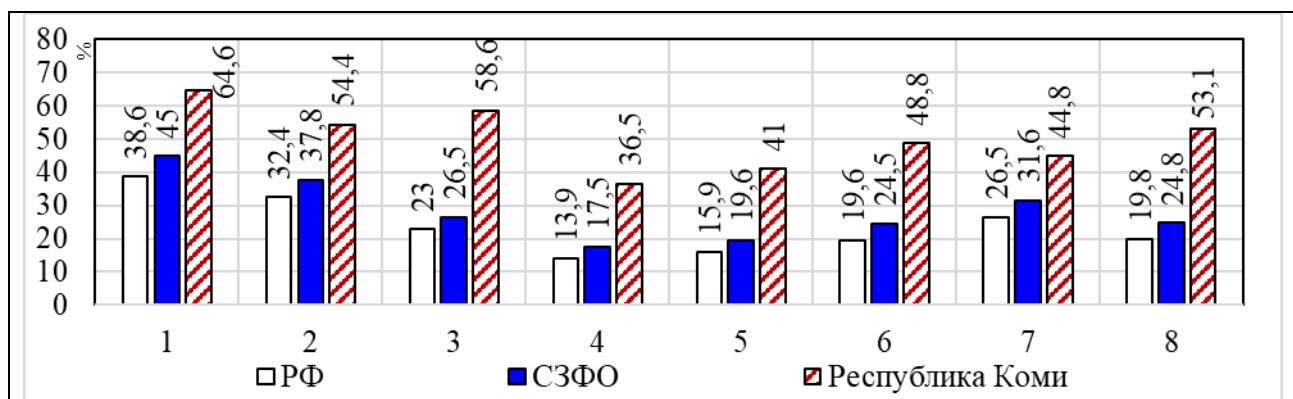


Рис. 5. – Удельный вес респондентов, сформулировавших формализованные предложения по улучшению школьного питания (в%)

Примечание:

- 1 – возможность выбора детьми вариантов меню или отдельных блюд в основном питании;
- 2 – шведский стол;
- 3 – возможность приобретения горячих блюд в дополнительном питании;
- 4 – исключение из ассортимента дополнительного питания шоколада и кондитерских изделий;
- 5 – введение практики организованной выдачи обучающимся 1-4 классов молока в форме дополнительного питания;
- 6 – включение в основное меню горячих напитков без сахара;
- 7 – увеличение продолжительности перемен для приема пищи до 30 минут;
- 8 – обслуживание детей в столовой до 17.00 часов.

В спортивных секциях занимаются 59,6 % обучающихся (по Российской Федерации – 52,4 %), отмечают гиподинамию 27,8 % респондентов (по Российской Федерации – 27,2 %). Дефицит продолжительности ночного сна испытывают 35,1 % школьников (по Российской Федерации – 22,2 %). Проводят ежедневно в учебные дни за просмотром телевизора более 3-х часов 12,5 % детей (по Российской Федерации – 11,4 %), в выходные дни 36,3 % (по Российской Федерации – 26,4 %), 57,6 % детей проводят за смартфоном не менее 3-х часов ежедневно (по Российской Федерации – 46,1 %).

Обучением по просветительским программам «Основы здорового питания», разработанным Роспотребнадзором для детей школьного возраста за период реализации Проекта в целом по Российской Федерации охвачено более 8 млн. человек, в Республике Коми – более 15 тыс. человек.

## 2. Рекомендации.

Учитывая особенности заболеваемости населения в Республике Коми, среднедушевого потребления пищевых продуктов, доступности для населения основных групп продуктов и обогащенной продукции, а также особенностей, выявленных в ходе мониторинга питания детей школьного возраста, с целью реализации здоровьесберегающего потенциала питания в профилактике нарушений здоровья и увеличения активного трудового долголетия, необходимо:

1. Разработать региональную программу по обеспечению населения рациональным и адекватным питанием включающую:

- меры, направленные на обеспечение физической и экономической доступности для населения качественных и безопасных пищевых продуктов (свежих фруктов и овощей, рыбы и рыбных продуктов, молока и молочной продукции, картофеля), способствующих устранению дефицита макро- и микронутриентов (натрия, калия, фосфора, магния, железа, кальция, йода, омега-3, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов А, С, Д, группы В);

- меры по производству предприятиями региона пищевой продукции с повышенной биологической ценностью, обогащенной макро- и микронутриентами;

- меры по улучшению школьного питания с учетом предложений школьников и их родителей;

2. Активно использовать информационный ресурс Роспотребнадзора «Здоровое-питание.РФ» в работе организованных коллективов по формированию приверженности всех контингентов населения здоровому питанию и здоровому образу жизни.

3. Совместно с Роспотребнадзором проработать мероприятия:

- по привлечению производителей и торговых сетей к цветовой маркировке продуктов по типу «Светофор» (с указанием содержания в продуктах сахара, соли и жиров);

- разработать и внедрить в практику образовательные программы по вопросам здорового питания для населения с учетом региональных особенностей.

**Показатели доступности пищевой продукции, способствующей устранению дефицита макро- и микронутриентов**

<b>Показатель</b>	<b>2019г.</b>	<b>2020г.</b>	<b>2021г.</b>	<b>2022г.</b>	<b>2023г.</b>	<b>2024г.</b>
Доля пищевой продукции, способствующей снижению дефицита макро- и микронутриентов, в торговых предприятиях (%)	*	*	*	60,34	60,22	64,55
Доля торговых предприятий, в которых доля продукции, способствующей снижению дефицита макро- и микронутриентов, составила <b>более 90%</b> (%)	*	*	*	-	90,02	91,07
Доля торговых предприятий, в которых доля продукции, способствующей снижению дефицита макро- и микронутриентов, составила <b>менее 50%</b> (%)	*	*	*	23,89	22,56	32,62
Доля торговых предприятий, в которых доля продукции составила <b>менее 10%</b> (%)	*	*	*	3,85	4,25	2,75
Доля <b>обогащенной</b> пищевой продукции, имеющейся в наличии в торговых предприятиях (%)	*	*	*	25,80	19,78	46,26

\* - субъект не принимал участие в мероприятиях НП «Демография»

**Результаты лабораторных исследований по группам и видам пищевой продукции**

Виды продукции	2019	2020	2021	2022	2023	2024	<i><b>ИТОГО</b></i>	Наименования выявленных показателей
Сладкие газированные напитки	*	*	*	3/0 (0%)	1/0 (0%)	—	<i><b>4/0 (0%)</b></i>	
Масложировая продукция	*	*	*	8/1 (13%)	2/0 (0%)	2/2 (100%)	<i><b>12/3 (25%)</b></i>	перекисное число
Молоко и молочная продукция	*	*	*	37/8 (22%)	25/6 (24%)	27/18 (67%)	<i><b>89/32 (36%)</b></i>	массовая доля жира, массовая доля белка, углеводы, массовая доля золы, массовая доля влаги, витамины: А, В2; микроэлементы: натрий, кальций; ЖКС, титруемая кислотность, бифидобактерии
Мясо и мясопродукты	*	*	*	30/13 (43%)	18/5 (28%)	26/19 (73%)	<i><b>74/37 (50%)</b></i>	массовая доля жира, массовая доля белка, углеводы, энергетическая ценность, массовая доля золы, красители, микроэлементы: железо, натрий, калий
Овощи	*	*	*	14/0 (0%)	6/0 (0%)	6/6 (100%)	<i><b>26/6 (23%)</b></i>	микроэлементы: железо
Рыба и продукты ее переработки	*	*	*	10/4 (40%)	12/5 (42%)	14/12 (86%)	<i><b>36/21 (58%)</b></i>	масса ледяной глазури, микроэлементы: йод, натрий, фосфор
Сахар и кондитерские изделия	*	*	*	10/2 (20%)	6/0 (0%)	12/3 (25%)	<i><b>28/5 (18%)</b></i>	массовая доля жира, массовая доля белка, массовая доля золы, массовая доля влаги
Соль	*	*	*	—	2/2 (100%)	1/0 (0%)	<i><b>3/2 (67%)</b></i>	микроэлементы: йод

Виды продукции	2019	2020	2021	2022	2023	2024	<i><b>ИТОГО</b></i>	Наименования выявленных показателей
Фрукты и продукты их переработки	*	*	*	13/2 (15%)	7/4 (57%)	8/8 (100%)	<b>28/14</b> <b>(50%)</b>	пищевые волокна (сумма), массовая доля сахарозы, нитраты (по NO <sub>3</sub> ), витамин С, микроэлементы: железо, натрий, калий; пищевые добавки, глюкоза
Хлебные продукты (хлеб и макаронные изделия, мука, крупа и бобовые)	*	*	*	47/19 (40%)	26/10 (38%)	29/9 (31%)	<b>102/38</b> <b>(37%)</b>	массовая доля жира, массовая доля белка, углеводы, энергетическая ценность, массовая доля золы, массовая доля влаги, пищевые волокна (сумма), микроэлементы: натрий; глютен
Яйца и яйцепродукты	*	*	*	3/0 (0%)	4/0 (0%)	6/6 (100%)	<b>13/6</b> <b>(46%)</b>	витамины: А, Е; микроэлементы: йод, кальций, цинк

\* - субъект не принимал участие в мероприятиях НП «Демография»