

72% россиян считают, что здоровое питание – важный фактор благополучия человека

Таковы результаты исследования, проведенного Роспотребнадзором в рамках проекта «Здоровое питание» национального проекта «Демография».

Здоровое питание – это просто, полезно и доступно. Каждый человек может придерживаться простых правил: отказаться от фастфуда, выбирать здоровые и качественные продукты и поэтому чувствовать себя лучше – как эмоционально, так и физически. Это подтверждают данные масштабного социологического исследования, проведенного проектом «Здоровое питание» Роспотребнадзора РФ, совместно с независимым исследовательским центром «Ромир».

Результаты показывают, что здоровое питание помогает чувствовать себя более уверенно и благополучно в нестабильное время. В среднем 72% опрошенных считают, что здоровое питание оказывает серьезное влияние на благополучие человека. Его роль выше оценивают группы ЗОЖ-адептов* (88%) и ЗОЖ-последователей (81%), в то время как ЗОЖ-инертные более нейтральны в оценке данного фактора (58%), но все равно считают его достаточно важным.

В целом россияне оценивают свой уровень благополучия выше среднего (6,2 из 10), а у адептов здорового питания и ЗОЖ – он почти в 2 раза выше среднего. Важными составляющими благополучия россиян также являются: здоровье (66%), финансовая стабильность (64%) и семья (60%). Помимо этого, в списке присутствуют: любовь и дружба, карьера, спорт, отдых и путешествия, личное развитие.

В исследовании принимали участие мужчины и женщины из 220 городов России с населением от 10 000 человек. Уникальность методики – в применении не только опросных методов, но и аналитики покупательской способности и потребительского поведения населения на основании изучения чеков – как по количественным, так и по качественным метрикам. Таким образом, были собраны комплексные данные, которые позволяют получить репрезентативную оценку реального потребительского поведения россиян.

* ЗОЖ-группы формировались исходя из отношения к здоровому питанию и стилю жизни респондентов.

Справочно

С 2019 года в активную фазу реализации вошел национальный проект «Демография», главным приоритетом которого стало сохранение и приумножение населения России. Здоровый образ жизни невозможен без правильного, сбалансированного питания. В рамках национального проекта «Демография» Роспотребнадзор реализует федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» в части здорового питания.

Ведется регулярная и масштабная работа по улучшению качества питания детского и взрослого населения. Одно из важных направлений деятельности Роспотребнадзора – мониторинг за состоянием питания детей и подростков. В постоянном режиме осуществляется надзор за безопасностью и качеством питания детей в школах.

В период с 2019 по 2021 год была проведена оценка питания обучающихся в 5562 образовательных организациях, анкетирование 92 900 обучающихся начальной, средней и старшей школы вместе с родителями.

Также проводится мониторинг качества и безопасности пищевой продукции, оценка доступа населения к отечественной пищевой продукции – суммарно за 2019-2021 годы отобрано 27 311 образцов, исследовано 10 основных групп продуктов по 117 показателям качества.

Система мониторинга позволяет оценить фактическое питание населения в различных регионах России, обработать полученные данные и провести подробный анализ результатов. На основе полученных экспертных данных разрабатываются региональные программы профилактики нарушений здоровья населения, создаются рекомендации по коррекции рационов питания, проводится разработка образовательных программ по вопросам здорового питания, ведется разработка методического обеспечения и обучение специалистов.

Чтобы все больше россиян стремились быть здоровыми и осознанно подходили к составлению своего рациона, отвечающего принципам здорового питания, необходима просветительская деятельность. Это еще одно направление работы Роспотребнадзора. Создана уникальная диджитал-экосистема, включающая в себя основной сайт проекта здоровое-питание.рф и такие специализированные разделы, как «Школа здорового питания» с лекциями и открытыми уроками от ведущих экспертов, информацией для детей и родителей; «Книга о вкусной и здоровой пище – готовим вместе» с более, чем 1000 рецептами здорового питания; интерактивный раздел «Карта питания России» с информацией по питанию россиян в 85 регионах страны; многофункциональная сервисная платформа «4 сезона – тарелка здорового человека», где каждый может бесплатно подобрать индивидуальную программу питания, тренировку, получить рекомендации экспертов и пройти тесты.

По итогам 2021 года проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» удостоен национальной премии РУНЕТа в номинации «Лучший проект в области медицины и просвещения». В 2022 году проект получил диплом отличника премии «Пресс-служба года» в номинации «Лучший PR-проект в государственной сфере». Совокупный охват аудитории проекта «Здоровое питание» составляет более 185 млн.

Источник: <https://www.rospotrebnadzor.ru/>