**«Утверждаю»**

**Заместитель Генерального директора**

**РГП на ПХВ «НЦОЗ» МЗ РК**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж. Баттакова**

**«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.**

**Концепция Национальной программы «Денсаулық жолы»**

**c 1 июля по 31 августа 2018 года**

**Целевая группа** – население РК, в т.ч.

- дети от 3 до 6 лет и их родители

- дети от 7 до 10 лет

- дети и подростки от 11 до 14лет

- подростки от 15 до 17 лет

- молодежь от 18 до 29 лет

- взрослое население от 30 до 64 лет

- взрослое население старше 64 лет

**Цели и задачи**

**Основной целью**  Национальной программы «Денсаулық жолы» является сохранение и укрепление здоровья населения путем информирования об ограничении или отказе от потребления продуктов, с высоким содержанием соли, сахара, жиров (насыщенных жиров, трансжиров), обучения населения основам здорового образа жизни для снижения риска избыточной массы тела, ожирения и профилактики неинфекционных заболеваний. Наряду с мероприятиями в городах и сельской местности, Национальная программа сопросвождается выездом передвижного медицинского комплекса в отдалённые сельские районы с привлечением специалистов терапевтической, кардиологической, эндокринологической, онкологической служб и службы формирования здорового образа жизни.

**Основной задачей** является привитие основ и привычек здорового питания и повышение осведомленности населения о вреде для здоровья продуктов с высоким содержанием соли, сахара, жиров. Каждый специалист в составе мультидисциплинароной команды проводит консультации, беседы, советы, обучение, интерактивные мероприятия.

**Основные принципы**

Программа основывается на следующих принципах и рекомендациях здорового питания:

-Пища должна быть разнообразной, но не высококалорийной, и предпочтение стоит отдавать прежде всего продуктам растительного происхождения;

-Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, бобовые следует употреблять ежедневно;

- Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (более чем 400 граммов). Предпочтение — продуктам местного производства;

-Масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. (Индекс массы тела в пределах 18,5-25. Рассчитывается по формуле Кетле: ИМТ=M(кг):H2(м), где М – масса, Н – рост.) Следует поддерживать по крайней мере умеренный уровень физической активности;

- Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе;

- Следует заменить мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими;

- Ограничить потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясомолочных продуктов;

- Ограничить потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десерта и сладких газированных напитков;  
- Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (5 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль;

- Алкоголь — неполезный для здоровья человека продукт. Поэтому алкоголь рекомендуется не употреблять вообще, или значительно уменьшить его количество;

-Для того, чтобы уменьшить содержание жиров в пище, рекомендуется готовить пищу безопасным способом, то есть пищу следует запекать, проваривать и готовить на пару, а не жарить.  
-Придерживаться исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. Грудное вскармливание может быть продолжено до двух лет.  
  
**Механизм реализации**

Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность Управлений здравоохранения (отделы общественного здравоохранения), организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь, профильных служб, Центров формирования здорового образа жизни областей и гг Астана, Алматы, департаментов КООЗ областей, гг Астана, Алматы на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

**Особенности профилактических мероприятий на 2018, в сотрудничестве с НПО, с разделением на целевые группы по возрасту.**

**Целевая группа дети от 3 до 6 лет**

**а)** Организм ребенка на 70–90 % состоит из воды. Потеря организмом всего 2 % от общего объема жидкости уменьшает работоспособность на 20 %, а потеря 3 % уже грозит тепловым ударом. Это возможно не только в жаркую погоду, но и когда ребенок одет слишком тепло, находится в закрытом помещении или в теплом транспорте.  
Почему мы должны приучать детей пить воду, а не приятные на вкус напитки? Напитки чаще всего содержат добавленный сахар, химические вещества (красители, ароматизаторы и другие), которые оказывают негативные эффекты на обмен веществ.  
Дефицит потребления питьевой воды тормозит синтез протеинов, необходимый для создания и поддержки новых тканей.  
Дети и подростки должны научиться пить чистую воду, а не заменять ее другими напитками.

**Беседа с детьми и родителями.**

**Рассказ для детей от 3 до 6 лет «О воде для питья»**

Чем похожи друг на друга ты, деревья и кролики? Сдаешься? Тебе нужна вода. Всем живым существам нужна вода, чтобы выжить. Воду получают они из разных мест- водного фонтана, дождевого облака или маленькой бутылки.

Без воды твое тело перестанет нормально работать. Вода составляет более половины твоего веса, и человек не может выжить без воды. Почему? У твоего тела много важных заданий, и для многих из них требуется вода. Например, твоя кровь, в которой много воды, переносит кислород во все клетки твоего тела. Тебе нужна вода, чтобы переваривать твою еду. И вода выходит из нашего тела, когда нам жарко и мы потеем.

Твое тело получает воду не только с питьевой водой. Любая жидкость, которую ты пьешь, будет содержать воду, но лучше выбрать воду и молоко для питья. Многие продукты содержат воду. Фрукты содержат довольно много воды, которую ты, вероятно, мог/ла бы почувствовать, когда откусил/а персик или сливу и сок капает по подбородку! Овощи тоже содержат много воды - подумайте о том, что можно покушать сочный помидор, огурец из огорода.

Сколько воды надо пить?

Когда тебе жарко или ты тренируешься, тебе нужно больше воды. Обязательно выпей дополнительную воду, когда на улице тепло или жарко, особенно во время игры, катании на велосипеде, занятий спортом.

Твое тело сможет выполнять все свои замечательные, полезные работы, и ты будешь прекрасно себя чувствовать!

**б) Организация и проведение родительских собраний в ДДУ, в организованных коллективах, местах массового пребывания населения на следующие темы: «Правильное, здоровое питание для ребенка и всей семьи», «Пропаганда физической активности», «Здоровые привычки для жизни».** Цель- информировать родителей и детей о том, что привычки и предпочтения в еде формируются в детстве и необходимо с ранних лет потреблять здоровую пищу, ограничивать потребление соли (такие продукты как чипсы, сухарики-кириешки, колбасные изделия, консервы, соленые орешки, бульонные кубики, соевый соус), сахара, жирной пищи и фаст-фудов.

Для проведения родительских мероприятий привлекаются медицинские специалисты ПМСП, сотрудники ДДУ, специалисты службы ФЗОЖ, психологи, соцработники.

**Целевая группа дети от 7 до 10 лет**

**а) Проведение, выставок рисунков/плакатов, конкурсов рисунков на асфальте под девизами «Выбирай воду для питья!», «Здоровое питание -здоровый выбор» (ограничение потребления продуктов, содержащих избыточное количество соли, сахара, трансжиров, рекомендации ежедневно завтракать, употреблять фрукты и овощи)»** с участием педагогов, воспитателей, родителей и школьников.

Цель конкурса - визуализация идеи здорового образа жизни, профилактики заболеваний, повышение грамотности детей и родителей.

Правила участия - работы, могут быть выполнены детьми, взрослыми или совместно - детьми и взрослыми (индивидуально или коллективно). Для участия в конкурсе необходимо предоставить работу для оценки жюри. После чего результаты конкурса, работы размещаются на веб-сайтах, в социальных сетях. Победителям конкурса вручаются дипломы/призы (например, спортивный недорогой инвентарь - скакалки, мячи, обручи, или спортивная одежда-кепки, шорты, футболки и др.) с публикацией фотографий, информации с хештегом в социальных сетях.

**б) Информационно-обучающие мероприятия, познавательные игры в местах отдыха родителей с детьми, лагерях, в местах проведения проф. осмотров населения. Советы для детей и родителей по сокращению употребления соли и сахара.**

Большинство людей употребляют слишком много соли. Дети особенно подвержены привыканию к вкусу соли, это может вызвать повышенную потребность в продуктах с высоким ее содержанием и положить начало привычке, которая сохранится на всю жизнь. Подростки любят фаст-фуд и другую соленую пищу.

Слишком много соли в организме может привести к проблемам с сердцем, таким как высокое кровяное давление. Люди часто не представляют, сколько соли в день они потребляют.

Основная часть соли поступает из обработанных пищевых продуктов, например, из готовых блюд, колбас, ветчины и салями, сыра и соленых закусочных продуктах или из пищи, потребляемо в больших количествах, например, из хлеба. Соль также добавляют в пищу при ее приготовлении, например, в бульон, бульонные кубики или на столе, в виде столовой соли, соевого соуса.

Для детей и подростков количество потребления соли не должно превышать 5 г в день, примерно чайная ложка соли в день.

Как сократить потребление соли? Нужно не добавлять соль, соевый соус во время приготовления пищи, не выставлять соль на стол, ограничивать потребление соленых закусочных продуктов; выбирать продукты с более низким содержанием соли.

**Целевая группа дети и подростки от 11 до 14 лет**

**а) Проведение познавательных игр, конкурсов на знание основ правильного питания и физической активности. В частности, одной из актуальных тем является обучение детей и подростков выбирать воду, фрукты для питья и еды вместо сладких напитков, соков, сладких перекусов. Места проведения: медицинские организации, детские лагеря, места массового пребывания населения-торговые центры, детские площадки, парки.**

*Фрукты — это лучший выбор для детей и подростков, чем питье фруктового сока.* В то время как целые фрукты содержат некоторые натуральные сахара, которые делают его вкус сладким, они также содержат много витаминов, минералов и клетчатки, что делает фрукты более насыщенными и питательными, чем стакан фруктового сока.

*Подслащенные напитки: прохладительные напитки, спортивные напитки*

В сладких напитках, спортивных напитках и ароматизированных минеральных водах часто содержится большое количество сахара и калорий. Фактически одна баночка напитка содержит около 10 чайных ложек сахара.

Питье слишком большого количества подслащенных напитков может вызвать целый ряд проблем, включая разрушение зубов, плохой аппетит, изменение работы кишечника и лишний вес. Эти напитки нужно потреблять только иногда - не каждый день.

Запомните:

• Выбирайте воду как напиток и фрукты для еды.

•Подслащенные напитки, такие как безалкогольные газированные/негазированные напитки, напитки из фруктового сока, спортивные и энергетические напитки, не являются необходимыми для здорового питания.

• Если постоянно предлагать сладкие напитки детям, то им будет трудно выбрать воду в качестве напитка.

• Если вы покупаете подслащенные напитки, постарайтесь не пить их каждый день и выбирать более здоровые варианты, например, разбавлять водой любимые напитки. Это также утолит вашу жажду, но без избытка сахара и килокалорий.

**б) Организация ярмарок, выставок, стендов с продуктами, полезными для здоровья-фрукты, овощи, вода, с демонстрацией пирамиды питания и порций продуктов, блюд, информированием об основах правильного питания и пользе, и вреде разных видов продуктов питания. Места проведения- места массового пребывания детей и родителей.**

Проведение бесед, диалога в познавательной, интерактивной форме, диспутов с детьми и подростками на тему здорового правильного питания, мини-опросов о том, что ребенок употреблял в пищу за день и отметить вместе с детьми полезные и неполезные блюда в рационе, а также какими полезными и вкусными продуктами их можно заменить, а также каким продуктам и напиткам отдать предпочтение в магазине**.**

**Целевая группа дети от 15 до 17 лет**

**а) Информационно-обучающие мероприятия для детей и подростков по различным темам здорового образа жизни: «Пропаганда правильного питания (ограничение потребления продуктов, содержащих избыточное количество соли, сахара, трансжиров)»; «Пропаганда физической активности». Места проведения- Молодежные центры здоровья, медицинские учреждения, колледжи, места массового пребывания детей и подростков. Советы для детей и родителей по употреблению воды для укрепления здоровья и энергичности.**

1. Самый лучший и полезный напиток это вода! У вас жажда? Для питья выберите воду вместо подслащенных сахаром напитков!

Выбор воды вместо 500 мл сладкого напитка (колы, газировки, лимонада, фруктовых и спортивных напитков) спасет ваc от 240 калорий.

2. Наполните вашу воду ароматом, добавив фрукты, такие как ягоды, огурцы, лимоны и мята/липа.

3. Используйте замороженные фрукты вместо кубиков льда.

4. У каждого должна быть своя собственная чашка/стакан для питья.

5. Купите небольшие бутылочки для воды, которые легко держать и пить из них.

6. Возьмите бутылку с водой с собой. Храните одну бутылку в комнате, в машине, положите другую бутылку в рюкзак, возьмите с собой в поездки и храните другую бутылку в холодильнике дома.

9. Выбирайте воду вместо других напитков во время еды. Как правило, вы сэкономите деньги и сократите количество калорий.

**б) Проведение спортивных мероприятий, эстафет, флеш-мобов, массовых физкульт-минуток с участием спортсменов, спортивных клубов, тренеров, мастер –классы по разным видам спорта.** Места проведения- дворовые клубы, придворовые детские и спортивные площадки, детские лагеря, спортивные площадки и территория общеобразовательных школ и ССУЗов, парки, торговые центры и т.п.

**Целевая группа молодежь от 18 до 29 лет**

**а) организация акции, флеш-моба под девизом «Я хочу быть здоровым».**

Сценарий организации и проведения флеш-моба:

Вопросы к участникам акции: «Как быть здоровым?», «Что ты делаешь, чтобы быть здоровым?» Ответы, пожелания записываются на листах бумаги с рисунками, на ладонях, например-«Я не курю», «Я не ем много сладкого», «Я ограничиваю соль», «Я не пью алкоголь», «Я делаю зарядку/езжу на велосипеде», «Я проверяю здоровье у врача» и т.п.

Фотографии, видео должны быть размещены на странице в фейсбуке и на страницах центров формирования ЗОЖ, с добавлением хэштэга - #яхочу быть здоровым.

**б) Проведение бесед, дискуссий, встреч с молодыми людьми в МЦЗ, ПМСП, университетах, рабочих коллективах, супермаркетах, торговых центрах, ЦОНах по тематике ограничения потребления фастфудов, соли, сахара, жирной пищи.**

Аспекты, рекомендации для информирования:

-Сократить употребление сладких напитков, таких как газированные и энергетические напитки. Вода — это здоровый напиток.

-Рекомендуется дома иметь чашу с фруктами для быстрых и низкокалорийных перекусов.

-Есть завтрак каждый день и вам реже захочется перекусить неполезной едой до обеда.

- Цельнозерновые хлопья или из непросеянной муки для завтрака с низким содержанием сахара, которые подаются с обезжиренным молоком, могут обеспечить большое количество витаминов, минералов и клетчатки. Другие быстрые и здоровые варианты еды включают йогурт или хлеб из цельной муки.

-Не пропускайте также обед или ужин.

-Помогите с приготовлением пищи и придумайте новые способы создания здорового питания. Сделайте свои старые семейные рецепты с низким содержанием жира, изменив метод приготовления пищи - например, гриль, запеканке, кипячение или обработка в микроволновой печи, а не сильное обжаривание.

-Уменьшите размер/порцию ваших блюд.

-Не добавляйте соль в пищу.

-Не ешьте жирную пищу каждый раз, когда вы посещаете кафе быстрого питания с друзьями. Многие из популярных закусочных быстрого питания теперь имеют выбор более здоровых продуктов в меню.

**Целевая группа взрослое население от 30 до 64 лет**

**а) Проведение круглого стола, выездных акций, «городков здоровья» на следующие темы: «Как питаться, чтобы не заболеть диабетом и раком», «Меньше сахара и соли в еде», «Ограничение жиров и продуктов с высоким содержанием транс-жиров», «Проходите своевременно скрининг», «Откажитесь от курения», «Профилактика потребления алкоголя», «Физическая активность всегда и везде» и другие. Места проведения: рабочие коллективы предприятий, торговые центры, рынки, места массового нахождения населения.**

Ключевые моменты организации круглых столов: определение участников мероприятия ( ведущие специалисты управлений здравоохранения, акиматов, руководители предприятий, религиозные представители, медийные лица, медицинские специалисты, профильные специалисты – врачи, ВОП, психологи, соцработники, специалисты службы формирования ЗОЖ), Составление программы мероприятия, наличие возможности демонстрации навыков для сохранения здоровья, например, как правильно измерять АД, выставка продуктов здорового питания, использование симуляционных моделей и муляжей, видеороликов, инфографиков, демонстрация комплекса упражнений, нормы потребления фруктов и овощей, количество кусочков сахара в бутылке колы, лимонада, согласование времени и места проведения, по окончанию мероприятия фотографии выставляются в социальных сетях и на сайтах организаций.

*Как сократить поступление жиров в организм:*

Изменить способ приготовления пищи — удаляйте жирную часть мяса; используйте растительное масло, а также вместо жарения используйте кипячение, приготовление на пару или запекание;

избегайте обработанные пищевые продукты, содержащие трансжиры;

ограничивайте потребление пищевых продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров (например, сыра, мороженого, жирного мяса).

*Сахара*

-ограничить потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахара (т.е. подслащенных напитков, сладких закусочных продуктов и конфет);

-употреблять в пищу фрукты и сырые овощи, чтобы перекусить, вместо сладких закусочных продуктов.

**б) Проведение спортивных мероприятий, как метода популяризации физической активности и спорта среди населения, мобилизация общественности к физической активности, пропаганда активного образа жизни среди населения с привлечением заинтересованных сторон.**

Задачи:

1. Укрепление здоровья населения путем повышения физической активности с учетом рекомендации ВОЗ (взрослые люди 18-64 лет должны заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, или 75 минут в неделю физической активностью высокой интенсивности).

2. Популяризация активного образа жизни населения путем пропаганды физкультуры и спорта, развития командных видов игр (футбол, волейбол, баскетбол и др.), спортивных разминок, в том числе в рабочих коллективах.

**Целевая группа взрослое население старше 64 лет**

**а) проведение семинаров, уроков здоровья, групповых или индивидуальных консультаций, бесед, занятий Школах здоровья на следующие темы:** **«Пропаганда правильного питания (ограничение потребления продуктов, содержащих избыточное количество соли, сахара, трансжиры)», «Физическая активность для пожилых людей», «Пройди своевременно скрининг».**

*Пример рекомендаций по изменению образа жизни для контроля веса, для здорового питания.*

-Необходимо ограничить потребление свободных сахаров, добавляемых в пищевые продукты и меньше есть продукты, в которых есть естественный сахар -мед, сиропы, фруктовые соки и концентраты фруктовых соков (менее 10% или, в идеале, менее 5% от общего суточного потребления энергии);

- жиров (менее 30% от общего суточного потребления энергии за счет общих жиров, менее 10% от общего суточного потребления энергии за счет насыщенных жиров (жирное мясо, сливочное масло, пальмовое и кокосовое масло, сливки, сыр, свиное сало);

- и соли (менее 5 г в сутки, 1 неполная чайная ложка соли в сутки).

-промышленные трансжиры (содержащиеся в переработанных пищевых продуктах, еде быстрого приготовления, закусочных пищевых продуктах, жареной еде, замороженных пиццах, пирогах, печенье, маргаринах и бутербродных смесях) не входят в состав здорового рациона.

**б) организация «городков здоровья» в местах массового пребывания населения с консультированием специалистов различного профиля, проведением бесед по здоровому питанию, физической активности, определением АД, индекса Кетле, уровней глюкозы и холестерина в крови, распространением ИОМ и ротацией аудио и видеороликов.**

Изменения образа жизни могут помочь вам контролировать ваше кровяное давление.

• Диета. Ешьте здоровую диету, в которой:

-Низкое содержание соли (натрия), общего жира, насыщенных жиров и холестерина.

-Много свежих фруктов и овощей.

• Будьте активным. Попытайтесь выполнять оживленную 10-минутную прогулку 3 раза в день 5 дней в неделю.

• Не курить. Если вы курите, бросьте как можно скорее. Посетите врача, антитабачный центр в поликлинике для получения советов как бросить курить.

**Медиа-мероприятия:**

Цель: повышение знаний и навыков среди населения о мерах укрепления и сохранения здоровья, основах здорового питания, профилактике поведенческих факторов риска на всех этапах жизни путем информирования, обучения населения основам здорового образа жизни на государственном и русском языках.

**Форма проведения мероприятий**:

**-**выступления на телевизионных каналах, радиостанциях;

-публикации в печатных изданиях на государственном и русском языках;

-размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах;

-ротация аудио-видеороликов в организациях ПМСП, в учреждениях образования, на предприятиях малого и среднего бизнеса, закрепленных за медицинским учреждением;

-участие в пресс-конференциях областного и городского уровней;

-распространение информационно-образовательных материалов о раннем выявлении и профилактике заболеваний, аспектам здорового образа жизни (листовки, буклеты, брошюры);

-выступления по радиотрансляционному узлу в учреждениях ПМСП, школах, ССУЗах и ВУЗах, в местах массового нахождения людей;

- трансляция видеороликов на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/ железнодорожных вокзалах, кинотеатрах.

-размещение наружной рекламы (светодиодные дисплей, баннеры, билборды, информационные стойки, Roll-up стойки и т.д.), бегущая строка на региональных телеканалах, в общественном транспорте, размещение информации на остановочных комплексах, в ЦОНах, местах массового нахождения людей.

- рассылка информации профилактической направленности (приглашение на скрининговые осмотры и другие профилактические мероприятия) посредством: SMS-сообщений через мобильную связь, социальные сети, платежные квитанции по оплате коммунальных услуг, расклеивание информации в лифтах, подъездах жилых домов.

**Срок предоставления информации в НЦОЗ** [**org@hls.kz**](mailto:org@hls.kz) **к 10 сентября 2018 года** в печатном и электронном форматах

-аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках;

- таблицы в формате Excel, согласно Приложения 1.

**Разработано** Абдрахманова Ш.З.

**Согласовано**  к.м.н. Мукашева С.Б.