**«Утверждаю»**

**Директор**

**РГП на ПХВ «НЦОЗ» МЗ РК**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д. Кобжасаров**

**«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 год**

**Концепция Национальной программы «Денсаулық жолы»**

**(c 1 июля по 31 августа)**

**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 14 лет

- подростки от 15 до 17 лет

- молодежь от 18 до 29 лет

- взрослое население от 30 до 64 лет

- взрослое население старше 64 лет

**Основной целью** Национальной программы «Денсаулық жолы» является сохранение и укрепление здоровья населения путем информирования о пользе для здоровья ограничения или отказа от потребления продуктов, с высоким содержанием соли, сахара, жиров (насыщенных жиров, трансжиров), обучения населения основам здорового образа жизни для снижения рисков избыточной массы тела, ожирения и профилактики неинфекционных заболеваний. Наряду с мероприятиями в городах и сельской местности, Национальная программа сопровождается 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 продуктов с высоким содержанием соли, сахара, жиров для здоровья через консультации, беседы, обучение, которые проводит каждый специалист в составе мультидисциплинарной команды.

**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):H\*2(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 бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясомолочных продуктов;

- Ограничить потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десертов 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 — вредный для здоровья человека продукт. Поэтому рекомендуется исключить алкогольные напитки.

- Для того, чтобы уменьшить содержание жиров в пище, рекомендуется готовить пищу безопасным способом, то есть пищу лучше 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, организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь, профильных служб, Центров формирования здорового образа жизни областей и гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент, департаментов КККБТУ областей, гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

**Особенности профилактических мероприятий на 2020, в сотрудничестве с НПО, с разделением на целевые группы по возрасту.**

**Целевая группа дети от 3 до 6 лет и их родители**

а) **Рассказ «О вредной еде»**

Жил-был мальчик. Звали его Арман, и было ему 5 лет. Был он хороший мальчик, такой же вот как ты: ходил в садик, любил играть с папой в футбол, помогать маме на кухне, ездить в гости к дедушке и играть во дворе. Только вот не нравилась Арману еда, которую готовила его мама. Вместо супа, котлет с [овощным гарниром](http://maminiskazki.ru/skazka-o-poleznyx-ovoshhax.html) и гречневой каши он хотел кушать гамбургеры, чипсы, пирожное и шоколад. Да ещё всё это запивать сладким газированным напитком. Представляешь?! И сколько мама ему не говорила, что гамбургеры, чипсы и всякая подобная еда вредны, Арман ей не верил, а иногда даже плакал, кричал, топал ногами, если мама отказывалась покупать ему фаст-фуд.

Иногда ему, правда, удавалось слезами или примерным поведением уговорить родителей поехать в кафе с фаст-фудом. И вот однажды в таком кафе и произошла эта история.

Было воскресенье, и Арман с родителями решили пообедать в кафе. Мальчику очень хотелось съесть гамбургер и целую гору картошки фри. Папа занял очередь в кассу, мама пошла помыть руки, а Арман остался за столиком ждать. Мальчик сидел и оглядывался по сторонам, смотрел, что едят люди за другими столиками, пока вдруг не бросил взгляд на соседний столик. Люди оттуда уже ушли, а остатки еды пока никто не убрал. Но что такое? На столике что-то происходило. Кто-то суетился там, тащил со стола жареную картошку. Муравьи? Но нет, таких больших муравьёв не бывает! Арман поднялся и подошёл поближе, и вот что он увидел. На столе копошились маленькие человечки. Были они ростом со спичечный коробок, все толстенькие, с бледными лицами. Двигались они не очень расторопно, видно было, что они запыхались и устали — да и не удивительно, при такой-то толщине. Арман не выдержал, вскочил с места и подбежал к соседнему столику.

— Эй, вы кто такие? – воскликнул он.

Человечки застыли в нерешительности.

— Нас заметили, сматываемся, — прошептал один.

— Уже поздно, — ответил ему его товарищ.

— Постойте, не уходите, я никому не расскажу про вас, просто скажите мне, кто вы такие, — прошептал Арман, наклоняясь поближе.

— Думаете, можно верить этому гиганту? – спросил один из человечков.

Другие только плечами пожали. Минуты две они переминались в нерешительности, пока наконец один из них не заговорил:

— Ну ладно, расскажем, а потом пойдём, договорились? И ты молчок про нас!

Мальчик кивнул.

— Фастфудики мы, — сказал тот же человечек. – Живём здесь, под рестораном, у нас там город свой есть. Питаемся остатками еды.

— Поэтому мы такие толстые, видишь? И двигаемся медленно, — добавил другой.

— А как это связано? – не понял Арман.

— Как? Разве ты не знаешь, что еда из фаст фудов очень вредная для здоровья! Там много нехороших жиров и углеводов, и всякой разной вредной химии. Из-за неё мы толстеем, у нас нет сил, а зубы из-за сахара из сладкой газировки и пирожных очень сильно портятся.

— Зачем же вы едите тогда эту еду, если знаете, что она вредна для вашего здоровья? – спросил  Арман.

— Ну так, это просто: мы тут живём, и еда близко, да и идти куда-то в другое место нам лень, — ответил человечек. – Ну всё, теперь ты нас отпустишь?

Арман снова кивнул, а человечки, схватив брошенную со страха картошку фри, потащили её дальше. Арман смотрел на них во все глаза, и не мог поверить увиденному собственными глазами.

Тут к столу подошла мама.

— Что-то случилось? Почему ты встал? – спросила она.

— Мам, ты знаешь, я больше не хочу есть эту еду, — улыбнулся мальчик. – Давай скажем папе, чтобы он не стоял в очереди.

— Но почему? Ведь ты так просил приехать сюда?! – удивилась мама.

— Знаешь, мам, я понял, что эта еда вредная для моего здоровья, лучше я буду кушать полезные овощи, фрукты, мясо. Правда, ведь?

— Правда, милый мой, — кивнула мама. – У меня как раз дома есть вкусный суп, да и салат я быстренько сделаю. Пойдём позовём папу!

 **б) Организация и проведение собраний для родителей детей в возрасте от 3 до 6 лет в ДДУ, местах массового пребывания населения на тему: «Правильное, здоровое питание для ребенка и всей семьи».**

Для проведения мероприятий для родителей привлекаются медицинские специалисты ПМСП (ВОП, педиатры, медсестры, психологи, социальные работники), специалисты службы ФЗОЖ.

*Информационный блок для родителей.*

<https://hls.kz/archives/17645>

Рисунок. Инфографика: здоровое питание спасает жизни.

**Сбалансированное питание** по рекомендации Всемирной организации здравоохранения:

1. Фрукты и овощи.Ежедневное потребление, по меньшей мере, 400 г, или пяти порций, фруктов и овощей снижает риск развития неинфекционных заболеваний и помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки.
2. Ограничить жиры. Потребление жиров, особенно насыщенных жиров и трансжиров промышленного производства, можно сократить следующими путями:
* готовить пищу на пару или варить, а не жарить и не запекать;
* употреблять в пищу молочную продукцию со сниженным содержанием жиров и постное мясо или обрезать видимый жир с мяса;
* ограничивать потребление запеченных и жареных продуктов, а также заранее приготовленных закусочных и других продуктов (например, пончиков, кексов, пирогов, печенья и вафель), содержащих трансжиры промышленного производства.
1. Ограничить соль. Сокращение потребления соли до рекомендуемого уровня, то есть до менее 5 г в день.
2. Ограничить сахар. Потребление сахаров можно сократить следующими путями:
* ограничить потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахаров, таких как сладкие закуски, конфеты и подслащенные напитки (газированные и негазированные прохладительные напитки, фруктовые и овощные соки и напитки, жидкие и порошковые концентраты, воды со вкусовыми добавками, энергетические и спортивные напитки, готовый чай, готовый кофе и молочные напитки со вкусовыми добавками);
* заменять сладкие закуски на свежие фрукты и овощи.

**Регулярное питание.** Детям дошкольного возраста рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день, через каждые 3 часа, в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%.

**Умеренное питание. Р**одителям необходимо научить ребенка соблюдать меру в употреблении пищи, при необходимости перекусывать фруктами и овощами, пить больше воды.

Для детей физическая активность предполагает игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультуру или упражнения. ВОЗ рекомендует детям старше 5 лет ежедневно заниматься физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности не менее 60 минут.

Соблюдение данных несложных правил позволит расти ребенку здоровым, крепким и всесторонне развитым.

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

**а) Проведение конкурсов рисунков на асфальте под девизами «Выбирай воду для питья!», «Правильно питайся, расти и развивайся»: 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 #выбирайводудляпитья #правильнопитайсярастииразвивайся в социальных сетях.

**б) Организация познавательных игр на тему «Что вы знаете о полезной и вредной еде?» в местах отдыха детей (с родителями), лагерях, в местах проведения профилактических осмотров населения. Советы для детей и родителей по сокращению употребления соли.**

***Познавательная игра:***

Ведущий: Предлагаю, ребята, разделиться на три команды и поиграть в игру «Пять звезд».

I. Правила игры.

1. В игре участвует 3 команды.
2. Первый раунд – ответы на короткие вопросы-тесты
3. Второй раунд – составить короткий рассказ на заданную тему
4. За каждый правильный ответ будет вручаться звезда.
5. Выигрывает команда, которая соберет пять звезд, или у которой их будет больше всех.

II. Основная часть

 Вопросы-тесты:

1*. Что относится к полезной еде?*

a. Кириешки

**b. Фрукты и овощи**

c. Сладкий пирог

d. Конфеты

3. *Что в переводе означает слово «фаст-фуд»?*

a. Хорошая еда

b. Горячая еда

**c. Быстрая еда**

d. Дешевая еда

3. *Основа режима питания – это:*

a. Количество

b. Качество

c. Регулярность

**d. Разнообразие**

4. Какой напиток необходимо употреблять, чтобы быть здоровым?

**a. Воду**

b. Чай

с. Сладкий газированный напиток

d. Кофе

**Темы для составления короткого рассказа:**

1. «Правильное питание»

2. «Быстрая еда (фаст-фуд)»

4. «Польза овощей и фруктов»

5. «Вред продуктов, содержащих большое количество соли»

III. Заключительная часть

Ведущий: Я вижу, что вы теперь хорошо знаете, как правильно и с пользой для здоровья питаться. Ведь «единственная красота - это здоровье», а чтобы ваш организм был красивым и здоровым, я предлагаю вам следовать этим нехитрым правилам и быть всегда здоровыми.

**Советы для детей и родителей по сокращению употребления соли:**

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. Современные подростки любят фаст-фуд и другую соленую пищу.

Негативные последствия избытка соли в детском организме:

* 1. Нарушается работа почек и поджелудочной железы.
	2. Возникают проблемы, связанные с солевыми отложениями в суставах.
	3. Происходят сбои в работе эндокринной и нервной систем.
	4. Нарушается водно-солевой обмен.
	5. Повышается нагрузка на сердце из-за увеличения объема циркулирующей крови.

 Возрастает вероятность проблем с повышенным артериальным давлением во взрослой жизни.
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.

Ежедневное количество потребления соли не должно превышать 5 г в день, это чуть меньше одной чайной ложки.

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 конкурса на тему «Полезные напитки для твоего организма». Целью является обучение детей и подростков выбирать воду, фрукты вместо сладких напитков, соков, сладких перекусов. Места проведения: медицинские организации, детские лагеря, места массового пребывания населения - торговые центры, детские площадки, парки.**

**Информационный материал**

*Фрукты — это лучший выбор для детей и подростков.* 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.

*Подслащенные напитки.* В сладких напитках, энергетических напитках часто содержится большое количество сахара и калорий. Одна банка сладкого газированного 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. Запомните:

• Пейте больше воды.

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

***Конкурс «*Полезные напитки для твоего организма*»***

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас воды в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные. Ребята, меньше употребляйте газированные напитки, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

Итак,

1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

* Квас
* **Морс**
* Лимонад

2. Этот напиток обычно варят из сухофруктов

* Чай
* Кисель
* **Компот**

3.Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения

* Кефир
* Морс
* **Молоко**

4. Какой сок называют «королём витаминов»?

* Персиковый
* **Гранатовый**
* Апельсиновый

5. Этот напиток считается вредным для организма

* **Газированный сладкий напиток**
* Минеральная вода
* Чай

6. Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?

* **Кисель**
* Кофе
* Кефир

**б) Организация ярмарки продуктов на тему «Правильно питайся, расти и развивайся». Места проведения – пришкольные лагеря, дворцы школьников, места массового пребывания детей и родителей.**

**Сценарий ярмарки:**

1. Перед проведением мероприятия всех участников разделить на группы. Каждая группа ребят получает задание: нарисовать рисунки, подготовить картинки здоровых продуктов; расписать однодневный или недельный рацион питания в летнее время и в учебный период; в качестве образца приготовить блюдо, сделать фруктовый и/или овощной салат; составить подборку фруктов, овощей, необычных по форме.

2. По кругу стоят столы, на них разложен весь приготовленный товар. За каждым столом-прилавком стоят представители каждой группы и рассказывают о том, что полезно, а что вредно для здоровья, как приготовить вкусное и полезное блюдо, делятся своими советами с ребятами и их родителями.

3. Параллельно проводят мини-опросы о том, что каждый школьник употреблял в пищу за день и отметить вместе с детьми полезные и вредные блюда в рационе, а также какими полезными и вкусными продуктами их можно заменить, а также каким продуктам и напиткам отдать предпочтение в магазине**.**

4. Раздать информационные материалы каждому участнику о правильном питании.

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

**а) Семинар-тренинг для подростков по теме «Пропаганда правильного питания» (ограничение потребления продуктов, содержащих избыточное количество соли, сахара, трансжиров). Места проведения - Молодежные центры здоровья, медицинские учреждения, колледжи, летние лагеря.**

*Информационный материал:*

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, ягоды, лимоны и мяту/липу.

3. Используйте замороженные фрукты вместо кубиков льда.

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

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

*Содержание семинар-тренинга.*

Оборудование: мультимедийный проектор, ноутбук, информационно-образовательный материал, муляжи при наличии.

Ход мероприятия:

I. Организационный момент

Ведущий: Добрый день! Сегодня мы проводим мероприятие, посвященное здоровому питанию. Правильное питание увеличивает продолжительность жизни человека и помогает предупредить ряд заболеваний (онкологические болезни, инфаркт, инсульт), укрепить кости, улучшить зрение. Для этого каждому из нас нужны знания.

II. Основная часть

Ведущий: Сегодня мы познакомимся с различными стилями питания, ответим на вопрос «Что значит питаться правильно?»

Как вы думаете, что же значит правильно питаться: (ответы участников)

Действительно существует много точек зрения и взглядов по данному вопросу. Так, существует много стилей питания, которые поддерживают миллионы сторонников, основные из них:

**-** Вегетарианство

- Сыроедение

- Быстрая еда (фаст фуд)

- Традиционный

Итак, что же означает каждый из этих стилей, об их преимуществах и недостатках мы сегодня и поговорим. Но сначала давайте представим эти стили.

**Вегетарианство** – питание растительной и молочной пищей с отказом от мясной ([красного мяса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BC%D1%8F%D1%81%D0%BE), мяса птицы, [морепродуктов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B) и мяса любого другого [животного](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5)).

**Сыроедение** - система питания, в которой полностью исключается употребление, какой бы-то ни было пищи, подвергшейся температурной обработке (варке, [жарке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B0), [запеканию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), приготовлению на пару, охлаждению, замораживанию и другое).

**Быстрая еда** (фаст фуд). Слово «фаст-фуд» (fast food) в переводе с английского обозначает «быстрая еда». Поэтому правильно называть так любое блюдо, которое молниеносно готовится, сервируется и так же быстро съедается.

**Традиционный стиль питания** является самым распространенным, включает трех-, четырехразовый режим питания, ориентированный на свежеприготовленную горячую пищу.

**Ведущий:** Мы узнали об особенностях стилей питания, каждый из них может быть полезным и/или вредным.

**Мнение специалиста:**

Медицинские исследования показывают, что люди, потребляющие много овощей и фруктов, реже болеют онкологическими заболеваниями, меньше страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Применение свежих невареных овощей и фруктов, их соков нередко дает значительный эффект при лечении различных заболеваний. Известно, что при варке разрушается 30-50% всех витаминов, предупреждающих хронические заболевания и стимулирующих защитные функции организма.

Наиболее серьезная опасность вегетарианцев связана с возможным дефицитом аминокислот у строгих вегетарианцев, а также нехваткой ряда витаминов и минеральных веществ.

У быстрого стиля питания много недостатков: высокая жирность, чрезмерная сладость напитков из-за сахара (в одной порции «Кока-колы»: 6 кусочков сахара-рафинада на кружку); малое содержание овощей и фруктов, пища предназначена для быстрого употребления, так как на нее тратится не более 15 минут, а также риск избыточного веса.

Традиционный стиль, основан на регулярном, полноценном, разнообразном приеме пищи.

**Ведущий:** Мы познакомились с разными стилями, поговорили о том, какие продукты необходимо использовать. И что же выбрать? Что необходимо есть, чтобы быть здоровым. Для этого послушаем рекомендации.

**Рекомендации:**

Сбалансированное питание, способствующее нормальному развитию организма, включает умеренность, разнообразие, режим. Рацион здорового человека должен быть разделен на 4 приема пищи: завтрак, обед, полдник и ужин. Использование различных групп продуктов также должно придерживаться следующих правил:

- Молоко и молочные продукты – не менее 2 раз в день.

- Мясо или рыба – не менее 2 раз в день.

- Фрукты и овощи – не менее 4 раз в день.

- Хлеб и крупы – не менее 4 раз.

**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**

**б) Проведение спортивных мероприятий «Будь активным – будь здоровым» с участием спортсменов, тренеров, спортивных клубов.** Места проведения - дворовые клубы, детские и спортивные площадки, детские лагеря, спортивные площадки и территории общеобразовательных школ и ССУЗов, парки, торговые центры и т.д.

В заключении организовать диспут с разделением участников на 2 команды. Первая команда доказывает пользу вегетарианства и сыроедения питание, вторая команда обсуждает вред вегетарианства, сыроедения, диспут заканчивается обсуждением вреда быстрой еды (почему она вредна, на какую часть здоровья она влияет, как снизить вред от фаст фуда пр.)

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

**а) Проведение встреч с молодыми людьми в Молодежных центрах здоровья, ПМСП, университетах, рабочих коллективах, супермаркетах, торговых центрах, ЦОНах на тему «Здоровое питание – гарант здорового будущего».**

Основные рекомендации:

- Сократить употребление сладких напитков газированных и энергетических. Самый полезный и здоровый напиток - вода.

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

- - Каши для завтрака с низким содержанием сахара могут обеспечить большое количество витаминов, минералов и клетчатки.

- Не пропускайте время приема пищи: нужно есть завтрак, обед и ужин.

- Адаптируйте свои привычные семейные рецепты: можно изменить метод приготовления пищи - например, гриль, запекание, кипячение или готовка на пару, как альтернатива сильному обжариванию.

- Уменьшайте размер/порцию ваших блюд.

- Не добавляйте соль в пищу.

- Отдавайте предпочтение столовым, кафе, ресторанам с правильной традиционной едой, но еще лучше питаться дома, где вы знаете, какие продукты и в каком количестве были использованы для приготовления вашей пищи.

**б) Организация акции под девизом «Я хочу быть здоровым».**

*Сценарий организации и проведения акции.*

Вопросы к участникам акции: «Как быть здоровым?», «Что ты делаешь, чтобы быть здоровым?» Ответы, пожелания записываются на листах бумаги с рисунками, 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 - #яхочубытьздоровым.

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

**а) Проведение выездных акций на темы: «Здоровое и правильное питание – здоровая жизнь», «Проходите своевременно скрининг». Места проведения: рабочие коллективы предприятий, торговые центры, рынки, места массового нахождения населения.**

Ключевые моменты организации: определение участников мероприятия (ведущие специалисты управлений здравоохранения, акиматов, руководители предприятий, 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, инфографик, 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.

**б) Проведение спортивных мероприятий - бег, велопробег, спортивная ходьба, как метода популяризации физической активности и спорта среди рабочих коллективов, мобилизация общественности к физической активности, пропаганда активного образа жизни среди населения с привлечением заинтересованных сторон. Места проведения – рабочие коллективы.**

Задачи:

1. Укрепление здоровья населения путем повышения физической активности с учетом рекомендаций Всемирной организации здравоохранения (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. Проведение спортивных мероприятий в рабочих коллективах. Популяризация активного образа жизни населения путем пропаганды физкультуры и спорта, развития командных видов игр (футбол, волейбол, баскетбол и др.), спортивных разминок.

**Целевая группа взрослое население старше 64 лет**

**а) Проведение консультаций в Школах здоровья на темы:** **«Правильное питание и физическая активность – залог крепкого здоровья».**

*Информационный материал*

Преимущества здорового питания:

• Здоровое питание помогает предотвратить и лечить хронические
заболевания;

• Заряжает энергией и помогает справиться с повседневными делами;

• Поддерживает в хорошем состоянии мышцы и кости, помогает сохранить активность;

• Оказывает профилактический эффект и предупреждает различные
заболевания;

• Ускоряет выздоровление после болезней, травм или хирургических вмешательств;

• Способствует работе желудочно-кишечного тракта.

**Выбирайте продукты с большим количеством натуральных волокон (хлеб грубого помола, бобовые, овощи и фрукты).**

Волокна помогают регулярному очищению кишечника, позволяют кон­тролировать свой вес и снижают риск развития заболеваний сердца и са­харного диабета второго типа.

**Ешьте больше овощей.**

Овощи — незаменимый источник не только волокон, но и минеральных веществ, витаминов и антиоксидантов. Они укрепляют иммунную систему. Их можно употреблять в сыром или вареном виде, а также, чтобы перекусить между основными приемами пищи.

**Выбирайте нежирную белковую пищу.**

Постная говядина, курица без кожи, индюшачьи грудки, рыба — пре­красный выбор, чтобы снизить в пище количество калорий, жиров и холе­стерина. Фасоль и горошек помимо белков содержат также натуральные во­локна и железо.

**Выбирайте «здоровые» жиры.**

Ешьте меньше животного масла, жирных сортов мяса и жареной пищи. Старайтесь готовить на оливковом или рапсовом масле, употребляйте орехи, рыбу.

**Употребляйте продукты, богатые кальцием.**

Обезжиренные молочные продукты содержат большое количество кальция и укрепляют кости, помогая бороться с возрастными изменениями. Если ваш желудок плохо переваривает молоко или Вы не любите молочные продукты, попробуйте молочные продукты с пониженным содержанием лак­тозы.

**Пейте как можно больше жидкости.**

Как правило, с возрастом пить хочется меньше, хотя организм нуждается в том же объеме жидкости. Нормальное потребление жидкости — 6-8 стаканов в сутки, за исключением случаев, когда врач предписывает снизить потребление жидкости из-за заболеваний сердца или почек. Отдавайте предпочтение воде.

**Перекусывайте правильно.**

Ограничьте употребление сладких и жирных продуктов, таких как тор­ты, конфеты, чипсы и газированные напитки. Если вам неудобно принимать пищу три раза в день, разбейте дневной рацион на большее количество мини-приемов пищи. Например, один такой мини-прием может состоять из фрукта и пригоршни орехов; кусочка индейки; небольшой порции фасоли или овощного супа, вареного яйца и каких-нибудь сырых овощей.

Избыточная масса тела для людей пожилого возраста – это мощный фактор, провоцирующий развитие многих болезней. Важно каждому контролировать массу тела и уметь рассчитывать индекс массы тела или определять окружность талии.

Регулярные умеренные физические нагрузки оказывают положительное влияние на организм пожилого человека. Они заставляют активнее работать все органы и системы, укрепляют мышцы и кости, а также сохраняют подвижность суставов. Многие ошибочно считают, что люди старшего возраста получают достаточную физическую нагрузку, выполняя работы по ведению домашнего хозяйства. Однако это достаточно распространенное заблуждение.

**Чтобы получить пользу от занятий, нужно не забывать о выполнении следующих правил:**

• Начинайте каждое занятие с разминки, чтобы разогреть мышцы и подготовить суставы к предстоящей работе;

• Заканчивайте занятия упражнениями на растягивание и равновесие;

• Избегайте интенсивных аэробных нагрузок. Пульс во время таких тренировок не должен превышать 110-120 уд/мин. Можно использовать для контроля и так называемый разговорный тест. Если во время бега, езды и т.п., вам трудно разговаривать или приходится для этого задерживать дыхание, то интенсивность (скорость) нужно снизить.

• Силовые упражнения и упражнения на растягивание и гибкость выполняйте в умеренном темпе без резких ускорений.

• Избегайте максимальных силовых усилий и упражнений с максималь­ной амплитудой.

**б) Организация «городков здоровья» на тему «Главные правила здоровья» в местах массового пребывания населения с консультированием специалистов различного профиля, проведением бесед по здоровому питанию, физической активности, определением артериального давления, индекса Кетле, уровней глюкозы и холестерина в крови, распространением информационно-образовательных материалов и ротацией аудио- и видеороликов.**

**Информационный блок.**

Главные правила здоровья:

1. Питайтесь правильно:

- не переедайте, ужинайте за 3 - 4 часа до сна;

- сократите потребление жирных и сладких продуктов, а также изделий из муки высшего сорта и дрожжевого теста;

- уберите соль со стола, а все блюда недосаливайте;

- 2 - 3 раза в неделю на вашем столе должна быть рыба;

- съедайте 400 - 500 граммов овощей, фруктов, зелени каждый день;

- выбирайте нежирные сорта мяса (курица, индейка);

- разнообразьте свой рацион бобовыми, орехами, грибами;

- помните, что вода важнее, чем еда. Если вы не страдаете сердечной или почечной недостаточностью, то вам нужно около 1,5 литра чистой воды в сутки!

- правильно готовьте еду - варите, тушите, запекайте. Откажитесь от жареного, копченого, маринованного.

**2. Двигайтесь.**

Движение - важная составляющая здоровья. Помните, что всего лишь час ходьбы в день продлевает вашу жизнь! Добавьте в свой распорядок дня ежедневную легкую зарядку, а занятия танцами, плаванием, скандинавской ходьбой 2 - 3 раза в неделю удвоят ваш потенциал здоровья. Главное - делать это регулярно.

**3. Откажитесь от курения и употребления алкоголя**

Табак и алкоголь могут спровоцировать развитие очень многих заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологии, болезней органов дыхания и других). Помните, что отказ от курения снижает риск инсульта и инфаркта на 30%.

**4. Соблюдайте правила личной гигиены**

Чистота рук, ежедневный гигиенический душ благоприятно скажутся на вашем здоровье. Такие процедуры, как баня, требуют осторожности: температурный режим должен быть щадящим - 60 - 70 градусов. Контрастные обливания прохладной водой укрепят ваш иммунитет и сохранят молодость.

**5. Вовремя ложитесь спать**

Полноценный сон позволяет восстановиться всем органам и системам и дает заряд сил на следующий день. Наиболее эффективен сон с 23.00 до 1.00. Поэтому за час до сна выключите телевизор, побудьте в тишине, выпейте чашку чая из ромашки или мелиссы с медом, проветрите спальную комнату. Очень полезно отдыхать и после обеда, но не более часа и не позднее 16.00.

**6. Волнуйтесь меньше**

Стрессы, так или иначе, присутствуют в нашей жизни. Принимайте все события, которые происходят как факт. Не думайте о плохом, а направляйте свои мысли на то, чтобы изменить негативную ситуацию к лучшему.

Хорошо помогает преодолеть стресс какое-нибудь увлечение, поэтому найдите себе занятия по душе (вязание, рисование, пение, шитье).

**7. Общайтесь и учитесь чему-нибудь новому**

Пенсионный возраст - не только прекрасный повод раскрыть свой творческий потенциал, но и поделиться своим жизненным опытом и мастерством с другими.

**8. Следите за своим здоровьем**

Ежегодно проходите профилактические медицинские осмотры. Обязательно надо делать флюорографию, ЭКГ, сдавать общие анализы крови и мочи, крови на глюкозу и холестерин, а также проходить осмотры у гинеколога (для женщин) и уролога (для мужчин). Проходить скрининговые обследования в соответствии возрасту.

**9. Соблюдение медикаментозной терапии** по поводу уже имеющихся хронических заболеваний - очень важный фактор долголетия. Вовремя принятое лекарство позволит снизить риск возникновения осложнений хронических заболеваний и улучшит качество жизни.

**10. Радуйтесь жизни.** И живите долго и будьте здоровы!

**Медиа-мероприятия:**

Цель: повышение информированности населения о пользе рационального питания, физической активности, об аспектах укрепления здоровья, на государственном и русском языках:

**Форма проведения мероприятий**:

 **-** размещение пресс-релиза на интернет ресурсах УОЗ областей,
гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент, медицинских организаций городского, областного, республиканского значения о проведении мероприятий;

- организация на телевизионных каналах, радиостанциях выступления о пользе для здоровья ограничения или отказе от потребления продуктов, с высоким содержанием соли, сахара, жиров (насыщенных жиров, трансжиров), физической активности;

- проведение пресс-конференции с участием ведущих специалистов областей, городов Алматы, Нур-Султан, Шымкент, заинтересованных сторон по вопросам здорового питания, соблюдение праил здорового образа жизни;

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

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

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

- 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 пребывания населения;

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

**Форма предоставления отчетности:**

- разбивка проведенных мероприятий по целевым группам;

- ссылки на интернет-ресурсы по публикациям в СМИ;

- скриншот/фото проведенных мероприятий (трансляций, выступлений, рекламы и тд.).

**Срок предоставления информации в РГП на ПХВ НЦОЗ к 10 сентября 2020 года** в печатном и электронном форматах на e-mail:org@hls.kz

- аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках с указанием целевых групп, мероприятий в рамках каждой целевой группы, организаций, в которых данные мероприятия проводились и число мероприятий и охваченных лиц;

- таблицы в формате Excel, согласно Приложению 1;

- таблица анкетирования в формате Excel, согласно Приложения 2;

- анализ анкетирования в формате Word на государственном и русском языках;

- сопроводительное письмо с подписью первого Руководителя.

 **Ответственный исполнитель Д. Мукашева**