



АКАДЕМИЯ
ПОСТДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФГБУ ФНКЦ ФМБА РОССИИ



Лечебно-профилактическое питание в системе охраны здоровья лиц, работающих во вредных условиях

Кобелькова Ирина Витальевна

К.м.н., доцент кафедры профильных гигиенических
дисциплин АПО ФГБУ ФНКЦ ФМБА России

Кобелькова Ирина Витальевна

«Пища - определение гораздо более емкое, чем это принято представлять. Это комплекс многих сотен тысяч (и, быть может, миллионов) веществ, каждое из которых обладает определенной мерой биологической активности. ... Многие из биологически активных веществ обнаруживаются в продуктах питания в равных, а иногда и более высоких дозах, чем они используются в фармакопее.»

«Пищу следует рассматривать не только как источник энергии и пластических веществ, но и как весьма сложный фармакологический комплекс.»

А.А.Покровский «Метаболические аспекты фармакологии и токсикологии пищи»

Национальный проект «Демография»

- ▶ **Национальный проект «Демография»** утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16.

Сроки реализации – 1 января 2019 г. - 31 декабря 2024 г.

Включает 5 федеральных проектов (ФП):

- ▶ «Финансовая поддержка семей при рождении детей»
- ▶ «Содействие занятости»
- ▶ «Старшее поколение»
- ▶ «Укрепление общественного здоровья»
- ▶ «Спорт - норма жизни» .

Кобелькова Ирина Витальевна

Структура национального проекта

N п/п	Наименование федерального проекта	Куратор федерального проекта	Руководитель федерального проекта
1.	Финансовая поддержка семей при рождении детей (Финансовая поддержка семей при рождении детей)	Т.А. Голикова, Зам. Пред. Правительства РФ	С.В. Петрова, Зам. Министра труда и социальной защиты РФ
2.	Содействие занятости женщин - создание условий дошкольного образования для детей в возрасте до трех лет (Содействие занятости женщин - доступность дошкольного образования для детей в возрасте до трех лет)	Т.А. Голикова	А.В. Вовченко, 1-й зам. Министра труда и соц. защиты РФ
3.	Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения (Старшее поколение)	Т.А. Голикова	С.В. Петрова
4.	Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)	Т.А. Голикова	О.О. Салагай, Зам. Министра здравоохранения РФ
5.	Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва. (Спорт - норма жизни)	О.Ю. Голодец, Заместитель Председателя Правительства Российской Федерации	М.В. Томилова, заместитель Министра спорта Российской Федерации

Кобелькова Ирина Витальевна

Цели национального проекта «Демография»»

N п/п	Цель, целевой показатель, дополнительный показатель	Базовое значение		Год
		Значение	Дата	2024
1.	Цель: увеличить ожидаемую продолжительность здоровой жизни до 67 лет			
1.1	Целевой показатель: снижение смертности населения старше трудоспособного возраста (на 1000 человек населения соответствующего возраста)	38,1	31.1 2. 2017	36,1
2.	Целевой показатель: увеличение суммарного коэффициента рождаемости (до 1,7 детей на 1 женщину)	1,62	15.0 3 2017	1,70
3.	Цель: увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни			
3.1	Целевой показатель: Обращаемость в медицинские организации по вопросам здорового образа жизни (тысяч человек)	1676	31.1 2 2017	2997
3.2	Число лиц, которым рекомендованы индивидуальные планы по здоровому образу жизни (паспорта здоровья), в центрах здоровья (млн. человек)	4	31.1 2 2017	5,5

Кобелькова Ирина Витальевна

Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья»

- ▶ Паспорт федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»
- ▶ 1. Увеличена доля граждан, ведущих здоровый образ жизни:
- ▶ 1.1 Количество (доля) граждан, ведущих здоровый образ жизни +10% (на конец 2021 г.)
- ▶ 1.2 Темпы снижения розничных продаж сигарет и папирос на душу населения -3,7%
- ▶ 1.3 Число лиц, которым рекомендованы индивидуальные планы по здоровому образу жизни (паспорта здоровья) - 4,7 млн.
- ▶ 1.4 Обращаемость в медицинские организации по вопросам здорового образа жизни -2248 тыс. чел.
- ▶ 1.5 Темпы прироста первичной заболеваемости ожирением - 9,8%

Кобелькова Ирина Витальевна

2 Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек

- ▶ 2.1 Розничные продажи алкогольной продукции на душу населения (в литрах этанола) - 6,23 л чистого спирта
- ▶ 2.2 Розничные продажи сигарет и папирос на душу населения - 1,3 тыс. шт.
- ▶ 2.3 Снижение потребления алкогольной продукции на душу населения (в литрах этанола), по отношению к значению 2019 г. - 1,51%

Кобелькова Ирина Витальевна

Результаты федерального проекта



- ▶ 1.1 Будут приняты нормативные правовые акты, основанные на рекомендациях Всемирной организации здравоохранения и направленные на:
 - ▶ - охрану здоровья граждан от табачного дыма и последствий потребления никотинсодержащей продукции;
 - ▶ - снижение потребления алкоголя;
 - ▶ - йодирование пищевой поваренной соли в целях профилактики заболеваний, связанных с дефицитом йода;
 - ▶ - ликвидацию микронутриентной недостаточности;
 - ▶ - сокращение потребления сахара, соли, сладких газированных напитков.
- ▶ Будет разработана и утверждена приказом Минздрава России новая модель организации и функционирования центров общественного здоровья и медицинской профилактики, в том числе будут разработаны и утверждены (одобрены) Минздравом России в установленном порядке:
 - ▶ - порядок организации и функционирования центров общественного здоровья и медицинской профилактики, а также рекомендуемые нормативы по их размещению;
 - ▶ - требования к штатной численности и оснащению центров общественного здоровья и медицинской профилактики;
 - ▶ - усовершенствованные формы учетно-отчетной документации, включая усовершенствованный паспорт здоровья и порядок его выдачи;
 - ▶ - усовершенствованные требования к сбору статистической информации о деятельности центров здоровья, включая соответствующие формы

Кобелькова Ирина Витальевна

▶ Будет разработан комплекс мер с целью обеспечения подготовки специалистов по специальности «общественное здоровье», основанной на лучших международных подходах и включающей изучение широкого круга вопросов профилактики заболеваний, укрепления здоровья населения.

▶ В медицинских вузах будут созданы кафедры и факультеты общественного здоровья с использованием имеющихся ресурсов.

▶ В штатное расписание органов государственной власти субъектов РФ, а также органов местного управления будут включены штатные единицы специалистов по общественному здоровью.

▶ В связи с принятием Конституции будут расширены полномочия органов государственной власти Российской Федерации, а также органов власти местного самоуправления в сфере общественного здоровья и повышения ответственности граждан за свое здоровье.

Кобелькова Ирина Витальевна

1.4 Проведен мониторинг за состоянием питания различных групп населения в регионах, основанный на результатах научных исследований в области нутрициологии, диетологии и эпидемиологии, во взаимосвязи здоровья населения со структурой питания и качеством пищевой продукции

- ▶ Роспотребнадзором будут сформированы данные по результатам мониторинга за состоянием питания различных групп населения для составления рекомендаций по коррекции рационов питания различных групп населения в регионах и улучшения качества питания населения в целом.
- ▶ Планируется ежегодная корректировка перечня показателей для системы мониторинга за состоянием питания различных групп населения
- ▶ 2021 - 1
- ▶ 2022 - 1
- ▶ 2023 - 1
- ▶ 2024 - 1

Кобелькова Ирина Витальевна

1.5 Организована информационно-просветительская деятельность для населения по вопросам здорового питания

- ▶ Роспотребнадзором будут организованы мероприятия по вовлечению населения в процессы формирования приверженности здоровому питанию.
- ▶ Основными направлениями просветительской деятельности станут: пропаганда здорового образа жизни и правильного питания.
- ▶ Роспотребнадзором будут использованы такие инструменты, как
 - ▶ - информационный ресурс, направленный на защиту потребителей от недостоверной информации о продукции,
 - ▶ - научно обоснованные адресные обучающие (просветительские) программы,
 - ▶ - рекламно-информационные материалы и печатная продукция по вопросам здорового питания, что позволит повысить уровень знаний населения о здоровом питании и применять их самостоятельно на постоянной основе.
- ▶ С 2020 года по 2024 г. - по 1.

Кобельцова Ирина Витальевна

1.6 Реализован коммуникационный проект в области общественного здоровья, осуществлена поддержка и развитие Интернет-портала о здоровом образе жизни (takzdorovo.ru), проведены мероприятия для специалистов по общественному здоровью и населения

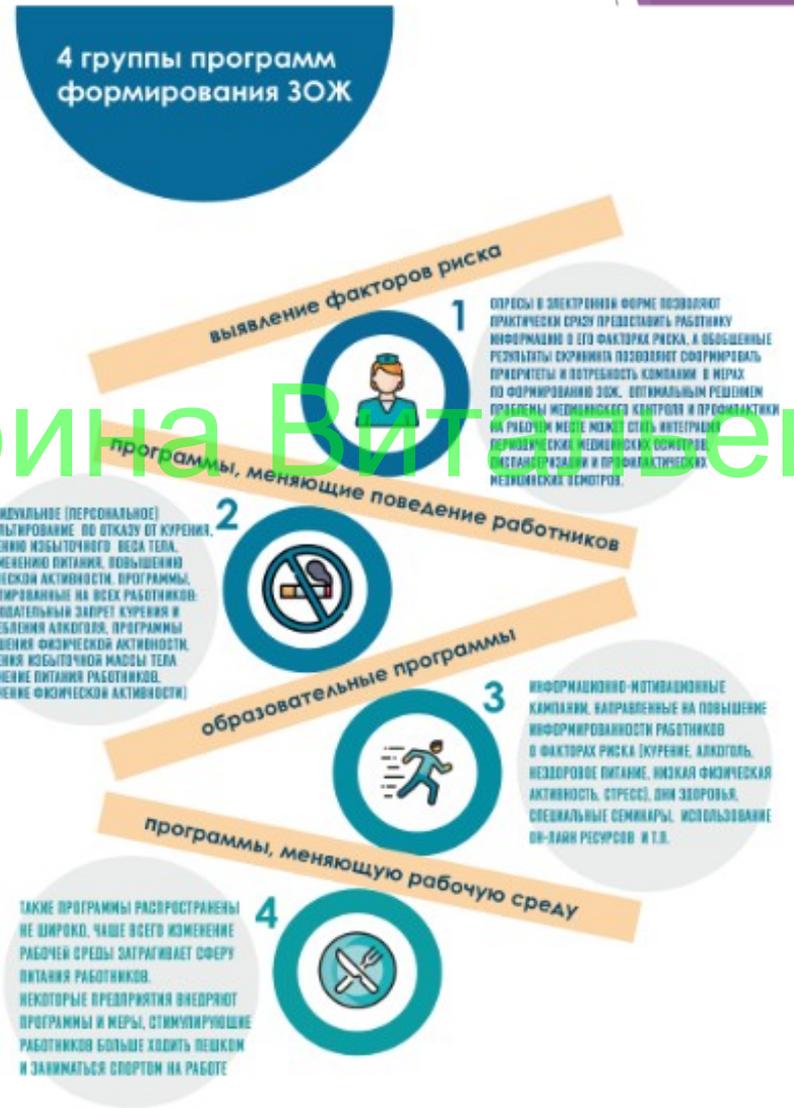
- ▶ ФГБУ "НМИЦ терапии и профилактической медицины" Минздрава России будут проведены конкурсные процедуры и заключены государственные контракты на реализацию коммуникационного проекта в области общественного здоровья.
- ▶ Будет осуществлена поддержка и развитие Интернет-портала о здоровом образе жизни (takzdorovo.ru).
- ▶ Будут проведены мероприятия для специалистов по общественному здоровью и населения.
- ▶ Будут подведены итоги коммуникационного проекта с организационно-методическим сопровождением ФГБУ "НМИЦ терапии и профилактической медицины" Минздрава России с использованием основных телекоммуникационных каналов для всех целевых аудиторий.
- ▶ Будет представлен итоговый отчет о подведенных итогах реализации проекта.
- ▶ 2019-2024 - по 1

Кобелькова Ирина Витальевна

1.7 Внедрены корпоративные программы, содержащие наилучшие практики по укреплению здоровья работников. Нарастающий итог - 85

- ▶ По итогам пилотного проекта будет проработан вопрос о необходимости внесения изменений в законодательство Российской Федерации, включая Трудовой кодекс Российской Федерации, предусматривающие необходимость для работодателей внедрять корпоративные программы по укреплению здоровья работников.
- ▶ В субъектах Российской Федерации с организационно методическим сопровождением ФГБУ "НМИЦ терапии и профилактической медицины" Минздрава России с привлечением Фонда социального страхования Российской Федерации будет проведена информационно разъяснительная работа с работодателями в целях внедрения корпоративных программ по укреплению здоровья работников.
- ▶ Работодателями будут проведены мероприятия, указанные в корпоративных программах, включая привлечение медицинских работников центров общественного здоровья и медицинской профилактики и центров здоровья для обследования работников и проведения школ и лекционных занятий по формированию здорового образа жизни, отказа от курения и употребления алкогольных напитков, перехода на здоровое питание.
- ▶ Примеры наилучших результатов по проведению корпоративных программ будут опубликованы на сайте Минздрава России, интернетсайтах органов исполнительной власти пилотных регионов и в средствах массовой информации в рамках коммуникационного проекта.

ФП "Укрепление общественного здоровья". Библиотека корпоративных программ укрепления здоровья сотрудников
www.rosminzdrav.ru



Кобецькова Ирина Витальевна

**МЕРЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ЗОЖ НА ПРЕДПРИЯТИИ
МОЖНО УСЛОВНО РАЗДЕЛИТЬ
ПО ЗАТРАТНОСТИ СО СТОРОНЫ
РАБОТОДАТЕЛЯ:**

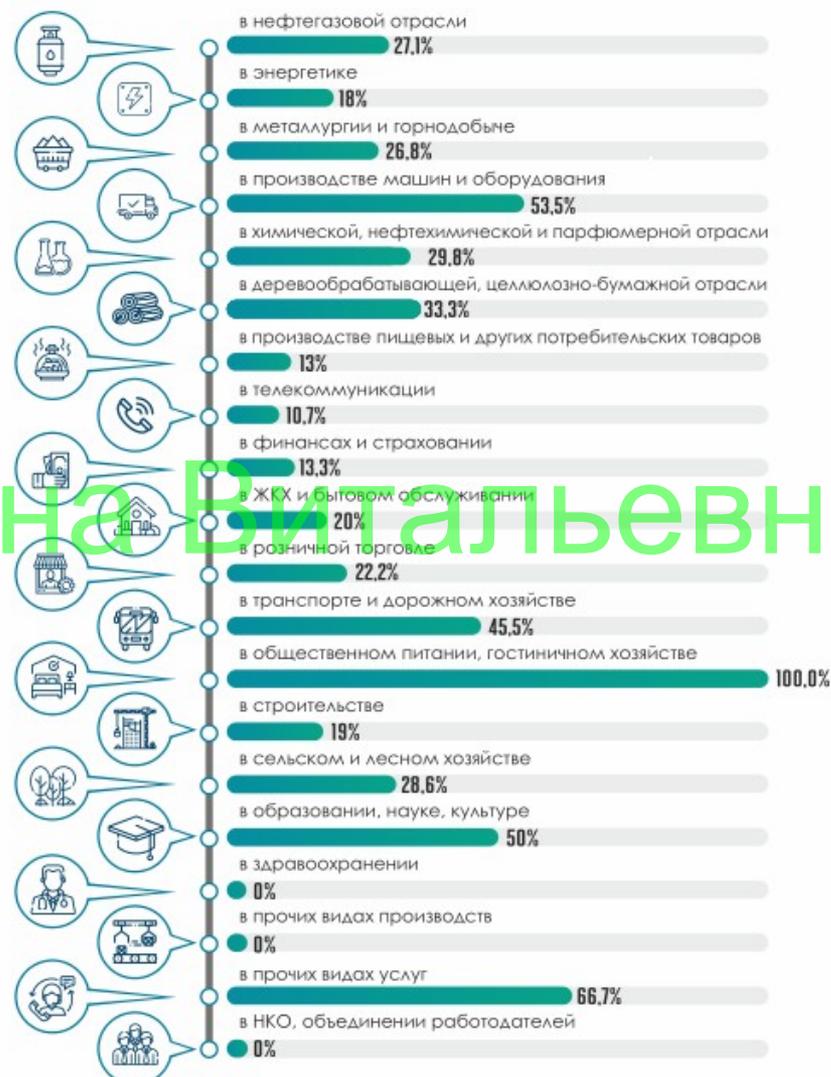
1 НИЗКОЗАТРАТНЫЕ (ИЛИ ДАЖЕ БЕСПЛАТНЫЕ) - ЗАПРЕТЫ КУРЕНИЯ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, ИЗМЕНЕНИЕ АССОРТИМЕНТА БЛЮД, ПРЕДЛАГАЕМЫХ В СТОЛОВЫХ, ИЗМЕНЕНИЕ РЕЖИМА РАБОТЫ И НЕКОТОРЫЕ ДРУГИЕ. ДОСТАТОЧНО ВОЛЕВОГО РЕШЕНИЯ И КОНТРОЛЯ СОБЛЮДЕНИЯ НОВЫХ ПРАВИЛ.

2 ПРОГРАММЫ С ВЫСОКИМИ ПОСТОЯННЫМИ И НИЗКИМИ ПЕРЕМЕННЫМИ ИЗДЕЖКАМИ - ИЗМЕНЕНИЕ РАБОЧЕЙ СРЕДЫ, РЕКОНСТРУКЦИИ ЗДАНИЙ И ПЕРЕОБОРУДОВАНИЕ РАБОЧИХ МЕСТ.

3 ПРОГРАММЫ С НИЗКИМИ ПОСТОЯННЫМИ И ВЫСОКИМИ ПЕРЕМЕННЫМИ ИЗДЕЖКАМИ - ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ, ПРОГРАММЫ ПОКУПКИ (СУБСИДИРОВАНИЯ) АБОНЕМЕНТОВ В СПОРТКЛУБ ДЛЯ РАБОТНИКОВ, ДМС, И Т.П.

4 ДОРОГИЕ ПРОГРАММЫ С ВЫСОКИМИ ПОСТОЯННЫМИ И ПЕРЕМЕННЫМИ ИЗДЕЖКАМИ ДОСТУПНЫ ТОЛЬКО КРУПНЫМ ПРЕДПРИЯТИЯМ. ЭТО ПРОГРАММЫ, ПРЕДУСМАТРИВАЮЩИЕ СОЗДАНИЕ СОБСТВЕННЫХ ЦЕНТРОВ (СПОРТИВНЫХ, МЕДИЦИНСКИХ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И Т.Д.). ТРЕБУЮТ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ОТ ПРЕДПРИЯТИЯ.

**1.1 КОРПОРАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ,
НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАБОТНИКОВ**



Кобелькова Ирина Витальевна

Примеры корпоративного подхода



ПУБЛИЧНОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «АКРОН»

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

ПАД «АКРОН» – ОДНО ИЗ КРУПНЕЙШИХ В ЕВРОПЕ ХИМИЧЕСКИХ ПРЕДПРИЯТИЙ (УДОБРЕНИЯ)

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНИ РАБОТНИКОВ, ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНЫХ УСЛОВИЙ ТРУДА.
- ПРОВЕДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ, ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА РАБОТНИКОВ.
- ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЕРЖЕННОСТИ РАБОТНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.
- СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОГО КЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ.

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ И МЕРОПРИЯТИЯ



СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНЫХ УСЛОВИЙ ТРУДА И КУЛЬТУРЫ ПРОИЗВОДСТВА

ЕЖЕДНЕВНО ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫМ КАЛОРИЙНЫМ ПИТАНИЕМ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ОКОЛО 1700 ЧЕЛОВЕК, В ТОМ ЧИСЛЕ БЕСПЛАТНЫМ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ ПИТАНИЕМ – ОКОЛО 1200 РАБОТНИКОВ.

САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ РАБОТНИКОВ

ЕЖЕГОДНО В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ ЛЕЧЕНИИ НУЖДАЕТСЯ ОКОЛО 1200 ЧЕЛОВЕК.

ЗАЩИТА МАТЕРИНСТВА И ДЕТСТВА

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ МАТЕРИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ В РАЗМЕРЕ НОРМАТИВА, УСТАНОВЛЕННОГО НА МОМЕНТ ВЫПЛАТЫ, ПРИ НАХОЖДЕНИИ ЖЕНЩИНЫ В ОТПУСКЕ (ОПЛАЧИВАЕМОМ) ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ ДО ДОСТИЖЕНИЯ ИМ ВОЗРАСТА ТРЕХ ЛЕТ;
ПРАВО НА ПРИОБРЕТЕНИЕ ПУТЕВОК НА ПЕРИОД СЕМЕЙНЫХ ЗАЕЗДОВ НА БАЗУ ОТДЫХА «АВРОРА» ДЛЯ ДЕТЕЙ РАБОТНИКОВ ДО 17 ЛЕТ (УЧАЩИХСЯ ШКОЛ, ЛИЦЕЕВ, КОЛЛЕДЖЕЙ) НА ТЕХ ЖЕ УСЛОВИЯХ, ЧТО И РАБОТНИКАМ ПРЕДПРИЯТИЯ;
ПРАВО НА ПРИОБРЕТЕНИЕ ЛЬГОТНЫХ ПУТЕВОК НА БАЗУ ОТДЫХА «АВРОРА» СОВМЕСТНО С ЧЛЕНАМИ СЕМЕЙ (СПУЖУГ/А, ДЕТИ РАБОТНИКОВ) НА СРОК ДО ВОСЬМИ ДНЕЙ В ГОДУ С ОПЛАТОЙ 50% СТОИМОСТИ ПУТЕВКИ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ ПРЕДПРИЯТИЯ;
ЕДИНОВРЕМЕННАЯ МАТЕРИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ В РАЗМЕРЕ 5-КРАТНОГО НОРМАТИВА ПРИ РОЖДЕНИИ РЕБЕНКА;
ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ РАБОТНИКУ, У КОТОРОГО ЖЕНА НАХОДИТСЯ В ПОСЛЕРОДОВОМ ОТПУСКЕ, ОТПУСКА БЕЗ СОХРАНЕНИЯ ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ СРОКОМ ДО ПЯТИ КАЛЕНДАРНЫХ ДНЕЙ;
ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ОДНОМУ ИЗ РОДИТЕЛЕЙ, ЧЕЙ РЕБЕНОК ИДЕТ В ПЕРВЫЙ КЛАСС, ОПЛАЧИВАЕМОГО ДНЯ ОТПУСКА В ПЕРВЫЙ УЧЕБНЫЙ ДЕНЬ, ЕСЛИ ОН ЯВЛЯЕТСЯ РАБОЧИМ ДНЕМ.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОТДЫХА РАБОТНИКОВ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ

ХОРОШО ОБОРУДОВАННАЯ КОННО-СПОРТИВНАЯ БАЗА, БАЗА ОТДЫХА, ЛАГЕРЬ.

РАЗВИТИЕ СПОРТА

ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС (ФОК) ОАО «АКРОН» ПО ПРАВУ СЧИТАЕТСЯ КРУПНЕЙШИМ СПОРТИВНЫМ ОБЪЕКТОМ НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ. НА ТЕРРИТОРИИ В 9 ГЕКТАРОВ РАСПОЛОЖЕНЫ БАССЕЙН, СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ, ДВЕ САУНЫ, ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ, ТЕННИСНЫЙ КОРТ, ФУТБОЛЬНОЕ ПОЛЕ, МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ С СОВРЕМЕННЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ.



РЕЗУЛЬТАТЫ:



ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ» ПОЗВОЛИЛО СОКРАТИТЬ ПОТЕРИ РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ.



ДОБИТЬСЯ СЕРЬЕЗНЫХ УСПЕХОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ФОРМИРОВАНИИ УСТОЙЧИВОГО СТРЕМЛЕНИЯ РАБОТНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ЗАКРЕПЛЕНИЮ НА ПРЕДПРИЯТИИ КАДРОВОГО СОСТАВА.

ДРУГИХ РЕЗУЛЬТАТОВ НЕ ПРЕДСТАВЛЕНО.



Кобелькова Ирина Витальевна



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ГАЗПРОМ ДОБЫЧА НАДЫМ»**
**ПРОГРАММА - ПРОМЫШЛЕННАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ
МЕДИЦИНА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ**

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- ПРИБЛИЖЕНИЕ ПУНКТОВ ОКАЗАНИЯ ПЕРВИЧНОЙ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОМОЩИ К РАБОЧИМ ОБЪЕКТАМ, КОНТРОЛЬ ПРОМЫШЛЕННОЙ И КОММУНАЛЬНОЙ САНИТАРИИ, ПРОВЕДЕНИЕ ЕЖЕГОДНОЙ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ, ПРОФИЛАКТИКИ КАК ИНФЕКЦИОННЫХ, ТАК И НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕДИКАМЕНТОЗНЫХ СРЕДСТВ, ПОВЫШАЮЩИХ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА И ЕГО УСТОЙЧИВОСТЬ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ КЛИМАТИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ КРАЙНЕГО СЕВЕРА, ТАКИХ КАК ВИТАМИНЫ, АДАПТОГЕНЫ, ВАКЦИНЫ, ИММУНОМОДУЛЯТОРЫ, ЗАКУПАЕМЫЕ ПРЕДПРИЯТИЕМ.

НОВАЯ МОДЕЛЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ВНЕДРЯЕМАЯ В КОМПАНИИ С 1995 ГОДА, СТАВИТ СВОЕЙ ЦЕЛЬЮ ОРГАНИЗАЦИЮ КОМПЛЕКСНОЙ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ТРУДОСПОСОБНОСТИ И ПРОДЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ. ОНА РЕАЛИЗУЕТСЯ ПУТЕМ СОЗДАНИЯ ВЕДОМСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ПРОМЫШЛЕННОЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ, ДОПОЛНЯЮЩЕЙ ОТРАСЛЕВУЮ СИСТЕМУ ОХРАНЫ ТРУДА И ПРОМЫШЛЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И МУНИЦИПАЛЬНУЮ СТРАХОВУЮ МЕДИЦИНУ.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ЗДОРОВЬЯ РАБОТАЮЩИХ:

- ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ;
- РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ;
- ДИНАМИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЛЕНОВ ТРУДОВОГО КОЛЛЕКТИВА.

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ



ПРИОРИТЕТНЫМ В ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ПРОМЫШЛЕННОЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ СТАЛО СОЗДАНИЕ И РАЗВИТИЕ СЕТИ ОБЪЕКТОВ ПЕРВИЧНОЙ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОМОЩИ В ВИДЕ ВРАЧЕБНЫХ, ФЕЛЬДШЕРСКИХ ЗДРАВПУНКТОВ И РЕКРЕАЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ПРОМЫШЛЕННЫХ ОБЪЕКТАХ И В ВАХТОВЫХ ЖИЛЫХ КОМПЛЕКСАХ, ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ГАЗОДОБЫВАЮЩЕЙ ИНДУСТРИИ КРАЙНЕГО СЕВЕРА С ЕЕ УДАЛЕННЫМ ИЗОЛИРОВАННЫМ РАЗМЕЩЕНИЕМ ГАЗОВЫХ ПРОМЫСЛОВ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ КЛИМАТОМ.

ДЛЯ ВНЕДРЕНИЯ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ СОЦИАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ ПЕРСОНАЛА В СОСТАВЕ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ЧАСТИ ООО «ГАЗПРОМ ДОБЫЧА НАДЫМ» СОЗДАНА СЕТЬ ИЗ 33 МЕДИЦИНСКИХ ОБЪЕКТОВ – АМБУЛАТОРИЙ, ВРАЧЕБНЫХ И ФЕЛЬДШЕРСКИХ ЗДРАВПУНКТОВ, РЕКРЕАЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ, РАЗВЕРНУТЫХ НА ПРОМЫШЛЕННЫХ ОБЪЕКТАХ И В ВАХТОВЫХ ПОСЕЛКАХ ГАЗОВИКОВ НА МЕСТОРОЖДЕНИЯХ НАДЫМ-ПУР-ГАЗОВСКОГО РЕГИОНА И ПОЛУОСТРОВА ЯМАЛ. ДВУХ ВРАЧЕБНЫХ ЗДРАВПУНКТОВ МЕЖВАХТОВОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «НАДЫМ» И «МЕДВЕЖЬЕ», ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ.

МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ЧАСТЬ - ПРОВЕДЕНИЕ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ОХРАНУ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ ВКЛЮЧАЮТ:

- МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВОВ, НЕ ВОШЕДШЕЕ В БАЗОВУЮ ПРОГРАММУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ, НО НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПЛАНОМЕРНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПРЕДПРИЯТИЯ ГАЗОДОБЫВАЮЩЕЙ ОТРАСЛИ И ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ;
- ВЫПОЛНЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗАННОЙ ПРОГРАММЫ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ, ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И РЕАБИЛИТАЦИИ РАБОТНИКОВ МЕДИКО-САНИТАРНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА;
- ВНЕДРЕНА ТРЕХЭТАПНАЯ МОДЕЛЬ РЕАБИЛИТАЦИИ ЗДОРОВЬЯ РАБОТАЮЩИХ. ОНА ВКЛЮЧАЕТ ПРОВЕДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КУРСОВ В РЕКРЕАЦИОННЫХ КОМПЛЕКСАХ НА ПРОМЫШЛЕННЫХ ОБЪЕКТАХ И В ВАХТОВЫХ ПОСЕЛКАХ. В ФИЛИАЛАХ КОМПАНИИ СОЗДАНЫ И СОВМЕСТНО С ПРОФСОЮЗАМИ ЭФФЕКТИВНО РАБОТАЮТ 17 ИНЖЕНЕРНО-ВРАЧЕБНЫХ БРИГАД, 61 САНИТАРНЫЙ ПОСТ.



РЕЗУЛЬТАТЫ:

КОМПЛЕКС МЕР ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ЗДОРОВЬЯ ПЕРСОНАЛА ПРЕДПРИЯТИЯ ПОЗВОЛИЛ ДОСТИЧЬ ТОГО, ЧТО НА ПРОТЯЖЕНИИ РЯДА ЛЕТ У РАБОТНИКОВ С ВРЕДНЫМИ И ТЯЖЕЛЫМИ УСЛОВИЯМИ ТРУДА ПО СРАВНЕНИЮ СО СРЕДНИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ВРЕМЕННОЙ УТРАТЫ ТРУДОСПОСОБНОСТИ (ЗВУТ) ПЕРСОНАЛА КОМПАНИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ БОЛЕЕ НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ С ЗВУТ (НА 15-20%).



Схема 4. Сравнительный анализ первичного выхода на инвалидность работников ООО «Газпром добыча Надым» за 2005–2008 годы (на 10 тыс. человек)



Схема 5. Сравнительный анализ смертности работников ООО «Газпром добыча Надым» за 2005–2008 годы (на 1 тыс. человек)

БЛАГОДАря созданию системы промышленной профилактической медицины удалось не только снизить число случаев временной утраты трудоспособности по болезни, но и значительно сократить смертность и первичный выход на инвалидность персонала ООО «ГАЗПРОМ ДОБЫЧА НАДЫМ», КОТОРЫЕ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ В 2,5–3 РАЗА НИЖЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕГИОНА. (СХЕМЫ 4, 5).

Центры общественного здоровья

- ▶ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 29 октября 2020 г. N 1177н
"Об утверждении Порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях"
- ▶ Порядок устанавливает правила организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний, а также проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни (далее - профилактика неинфекционных заболеваний) в медицинских организациях и иных организациях, осуществляющих медицинскую деятельность (далее - медицинские организации).

Кобелькова Ирина Витальевна

ПРИКАЗ Роспотребнадзора от 24 марта 2020 года N 186

«Об утверждении Концепции создания обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания»

- ▶ Стратегически важной задачей, в настоящее время, является снижение смертности и заболеваемости социально значимыми неинфекционными заболеваниями (далее - НИЗ), увеличение продолжительности и повышение качества жизни населения Российской Федерации.
- ▶ Эффективной стратегией снижения распространённости НИЗ является широкое внедрение профилактических мероприятий, направленных на продвижение здорового образа жизни, в том числе принципов здорового питания.
- ▶ Достижение целей национального проекта "Демография" в части увеличения ожидаемой продолжительности здоровой жизни, снижения смертности населения старшего трудоспособного возраста и увеличения доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, возможно только при обеспечении устойчивых изменений в образе жизни, повышении физической активности и оптимизации структуры питания детского и взрослого населения, обеспечивающей ликвидацию микронутриентной недостаточности, снижение потребления критически значимых для здоровья населения пищевых веществ (пищевая соль, сахара, жиры, включая жиры с насыщенными жирными кислотами и трансизомерами жирных кислот), увеличение потребления овощей и фруктов.

Кобетякова Ирина Витальевна

Факты о питании

- ▶ За последние 10-15 лет в Российской Федерации отмечены улучшения структуры питания за счет увеличения потребления мясных и молочных продуктов, фруктов и овощей, внедрения пищевых продуктов, обогащенных микронутриентами, биологически активных добавок к пище. Это привело к снижению распространенности дефицита ряда витаминов.
- ▶ Однако остаются не решенными проблемы адекватной обеспеченности населения микронутриентами, а также сбалансированности рациона питания, который для большинства взрослого населения характеризуется избыточной калорийностью, высоким потреблением жира животного происхождения, соли, простых углеводов при недостатке овощей и фруктов, рыбы и морепродуктов, что приводит к распространению болезней, связанных с избыточным питанием.
- ▶ Последствия неадекватного питания передаются от поколения к поколению, так как нездоровые пищевые привычки закладываются у детей в семье и школе, и дети, в свою очередь, став взрослыми с большей вероятностью сохраняют пищевое поведение, сформированное в детстве, сталкиваются с алиментарно-обусловленными заболеваниями: ожирением, гиперлипидемией, артериальной гипертензией, сахарным диабетом 2 типа и другими.
- ▶ Все это связано с низким уровнем знаний населения о принципах здорового питания. Для большинства россиян источником информации о здоровом питании являются средства массовой информации (газеты, журналы, специальные выпуски теле-(радио) передач, интернет-сайты) - 85%, только 11,7 % населения получает информацию от лечащего врача или в центре здоровья, а 29% вообще не интересуются такой информацией. Всего 34% населения всегда или почти всегда используют информацию о составе и пищевой ценности, указанную на этикетке, при выборе продуктов.

Кобелькова Ирина Витальевна

Факторы, влияющие на формирование структуры состояния питания населения

- ▶ - низкий уровень образованности населения по практическим аспектам организации здорового рациона на фоне достаточно высокой, но бессистемной информированности о важности питания и взаимосвязи питания и здоровья;
- ▶ - отсутствие ориентиров в выборе здоровых и безопасных пищевых продуктов, низкий уровень знаний и умений в области технологий приготовления блюд в соответствии с принципами здорового питания;
- ▶ - богатый ассортимент пищевой продукции высокой степени переработки с высокой энергетической ценностью, с избыточным содержанием сахаров, жиров с насыщенными жирными кислотами и трансизомерами жирных кислот, пищевой соли (натрия), низким содержанием пищевых волокон, витаминов и других биологически активных веществ;
- ▶ - активная реклама в средствах массовой информации концентрирует внимание потребителя на пищевой продукции с высокой энергетической ценностью и избыточным содержанием критически значимых нутриентов, повышая её привлекательность и делая осознанный выбор продуктов и формирование здорового рациона менее вероятным;
- ▶ - давление медиапространства, насыщенного противоречивой, недостоверной и некорректной информацией о питании, затрудняющее принятие обоснованных решений в отношении своего рациона;
- ▶ - преобладание привычных моделей неадекватного питания внутри семьи и сообществ.

Кобелькова Ирина Витальевна

Приказ Роспотребнадзора от 07.07.2020 N 379

- ▶ "Об утверждении обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания»
- ▶ "Обучающей (просветительской) программой по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста", "Обучающей (просветительской) программой по вопросам здорового питания для детей школьного возраста",
- ▶ "Обучающей (просветительской) программой по вопросам здорового питания для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макронутриентов, климатические условия)",
- ▶ "Обучающей (просветительской) программой по вопросам здорового питания для работающих в тяжелых и вредных условиях труда",
- ▶ "Обучающей (просветительской) программой о вопросам здорового питания взрослого населения всех возрастов",
- ▶ "Обучающей (просветительской) программой по вопросам здорового питания для беременных и кормящих женщин",
- ▶ "Обучающей (просветительской) программой по вопросам здорового питания для лиц с повышенным уровнем физической активности»

Кобелькова Ирина Витальевна

Программы отвечают следующим принципам

- ▶ - **возрастная адекватность** - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей, подростков, взрослого населения;
- ▶ - **научная обоснованность и достоверность** - содержание обучающих (просветительских) программ базируется на данных научных исследований в области нутрициологии и диетологии;
- ▶ - **практическая целесообразность** - отражение наиболее актуальных проблем, связанных с организацией питания детей, подростков и различных групп взрослого населения;
- ▶ - **модульное построение содержания** - позволяет осуществлять динамическое развитие и системность в изложении материала и достижении цели и задач в реализации программы;
- ▶ - **вовлеченность** в реализацию обучающих (просветительских) программ педагогов и родителей учащихся, медицинских работников, работников организаций общественного питания и пищевой промышленности.
- ▶ - **культурологическая сообразность** - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Кобелькова Ирина Витальевна

Этапы реализации Концепции

1-й этап (2020 год)

- ▶ Разрабатываются:
- ▶ - обучающие (просветительские) программы по вопросам здорового питания;
- ▶ - дорожная карта по обеспечению внедрения обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания на 2020 год;
- ▶ - отраслевое статистическое наблюдение о проведении мероприятий по информированию населения о здоровом питании с методикой расчета охвата населения обучающими и просветительскими мероприятиями по вопросам здорового питания.
- ▶ Проводится обучение сотрудников территориальных органов и организаций Роспотребнадзора в пилотных субъектах Российской Федерации по вопросам обеспечения реализации обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания.
- ▶ Сотрудниками территориальных органов и организаций Роспотребнадзора в пилотных субъектах Российской Федерации осуществляются мероприятия по распространению обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания, в том числе с использованием информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", в том числе в формате тематических сайтов и социальных сетей.
- ▶ Осуществляется сбор и анализ информации о проведении мероприятий по информированию населения о здоровом питании и подготовка отчета.

Кобелькова Ирина Витальевна

Этапы реализации Концепции

2-й этап (2021-2024 годы)

▶ Ежегодно:

▶ - Проводится пересмотр и коррекция разработанных обучающих (просветительских) программ;

▶ - Разрабатывается дорожная карта по обеспечению внедрения обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания;

▶ - Проводится обучение сотрудников территориальных органов и организаций Роспотребнадзора по обеспечению внедрения обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания.

▶ - Сотрудниками территориальных органов и организаций Роспотребнадзора в пилотных субъектах Российской Федерации осуществляются мероприятия по распространению обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания, в том числе с использованием информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", в том числе в формате тематических сайтов и социальных сетей;

▶ - Осуществляется сбор и анализ информации о проведении мероприятий по информированию населения о здоровом питании и подготовка отчета.

Кобелькова Ирина Витальевна

Ожидаемый результат

- ▶ обеспечение внедрения разработанных научно обоснованных обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания:
- ▶ - в 2020 году в не менее 23 субъектах Российской Федерации с охватом не менее 5 млн. человек;
- ▶
▶ - в 2024 году с нарастающим итогом в не менее 80 субъектах Российской Федерации с охватом не менее 30 млн. человек.
- ▶ У целевых аудиторий будет сформировано представление о пищевой ценности основных групп пищевых продуктов, правилах формирования здорового рациона, будет воспитано осознанное понимание связи между рационом питания и состоянием здоровья сегодня и в будущем. Сформируется культура здорового питания в семьях, вырастет уровень информированности школьников об основах здорового питания как залога здоровья в будущем.

Кобелькова Ирина Витальевна

НД Роспотребнадзора

- ▶ Приказ Роспотребнадзора от 27.02.2019 № 97 "Об организации деятельности научно-методических и образовательных центров по вопросам здорового питания"

Кобелькова Ирина Витальевна

- ▶ Приказ Роспотребнадзора от 07.07.2020 №397 "Об утверждении обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания" - Приложение 4 - ОБУЧАЮЩАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ) ПРОГРАММА по вопросам здорового питания для работающих в тяжелых и вредных условиях труда

ОБУЧАЮЩАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ) ПРОГРАММА ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ РАБОТАЮЩИХ В ТЯЖЕЛЫХ И ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДА

ФГБУН ФНЦГ им. Ф.Ф.Эрисмана [Демография \(fferisman.ru\)](http://fferisman.ru)

- ▶ I. Общие положения
- ▶ Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания для работающих в тяжелых и вредных условиях труда разработана в целях реализации федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)" в рамках национального проекта "Демография", а также в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта "Укрепление общественного здоровья" на 2019 год и перспективный период 2020 - 2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 N 29, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

Кобелькова Ирина Витальевна

II. Целевой раздел

▶ 2.1. Актуальность программы:

- ▶ В современных условиях уровень здоровья населения является одним из факторов обеспечения экономического роста и национальной безопасности государства и, в этой связи, вопросы здорового питания для работающих в тяжелых и вредных условиях труда в целях реализации мероприятий федерального [проекта](#) "Укрепление общественного здоровья" в рамках национального проекта "Демография", направлены на улучшение качества и продолжительности жизни.

▶ 2.2. Цель программы:

- ▶ Целью программы является увеличение к 2024 году доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, включая соблюдение принципов здорового питания, через формирование информационно-образовательной среды, способствующей распространению устойчивых изменений в образе жизни, включая приверженность схемам питания, обеспечивающим ликвидацию микронутриентной недостаточности, сокращение потребления соли, добавленного сахара, насыщенных жиров, увеличение потребления овощей, фруктов, обеспечивающих профилактику алиментарно-зависимых заболеваний.

▶ 2.3. Задачи программы:

- ▶ Повышение уровня информированности и образованности работающих в тяжелых и вредных условиях труда о требованиях к качеству пищевой продукции, значении в питании основных пищевых веществ и пищевых продуктов, критических компонентов пищевых продуктов для формирования мотивации к приверженности здоровому питанию, умений выбора пищевых продуктов и формирования здорового рациона питания.

- ▶ Информирование аудитории о роли лечебно-профилактического питания в профилактике неинфекционной заболеваемости.

▶ 2.4. Целевая аудитория программы

- ▶ Специалисты по охране труда, руководители организаций, инженеры по технике безопасности, специалисты профильных направлений научных и практических организаций.

Кобелькова Ирина Витальевна

2.5. Механизмы реализации программы.

- ▶ Оказание консультативно-методической помощи организациям Роспотребнадзора, хозяйствующим субъектам и населению, работающему в тяжелых и вредных условиях труда, по вопросам здорового питания.
- ▶ Мониторинг за состоянием питания различных групп населения, работающих во вредных и особо вредных условиях труда в различных регионах, с целью детальной оценки состояния питания трудоспособного населения.
- ▶ Проведение научно-исследовательских работ, направленных на научное обоснование и методическое обеспечение просветительских программ в области здорового питания для групп населения, работающих в тяжелых и вредных условиях труда, включая анализ и оценку эффективности лучших практик.
- ▶ Разработка и демонстрация информационно-методических комплексов для просветительских программ в области здорового питания для групп населения, работающих в тяжелых и вредных условиях труда.
- ▶ Анализ эффективности мероприятий по проведению просветительской деятельности по вопросам здорового питания групп населения, работающих в тяжелых и вредных условиях труда.

Кобелькова Ирина Витальевна

2.5.1. Разработка программы

- ▶ - по функциональному принципу - для работающих в тяжелых и вредных условиях труда и их методического обеспечения, включая программы, методики и методические материалы для проведения просветительских мероприятий по вопросам формирования у населения приверженности принципам здорового питания с учетом региональных и профессиональных особенностей во взаимосвязи со структурой питания.

- ▶ - по территориальному принципу - реализуется весь комплекс исследований всех изучаемых когорт населения, программы которых рассмотрены и утверждены объединенным консультативным органом (научно-методическим советом).

- ▶ **2.5.2. Внедрение программы** - Субъекты для реализации мониторинговых и исследовательских работ - предприятия с тяжелыми и вредными условиями труда в различных регионах Российской Федерации.

- ▶ Субъекты для реализации программ - предприятия с тяжелыми и вредными условиями труда в различных регионах Российской Федерации.

- ▶ **2.5.3. Реализация программы** - Проведение обучения сотрудников территориальных органов и организаций Роспотребнадзора по обеспечению внедрения обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания в соответствии с "дорожной картой".

Кобольцова Ирина Витальевна

2.6. Планируемые результаты освоения программы

▶ Результатами освоения обучающей (просветительской) программы должно стать:

▶ 1. Ликвидация информационного дефицита должны стать приоритетным этапом при формировании у работающих в тяжелых и вредных условиях труда навыков здорового питания.

▶ 2. Совершенствование системы лечебно-профилактического питания, которое способствует повышению общей резистентности организма, защитных функций физиологических барьеров, изменению метаболизма ксенобиотиков, компенсированию повышенных затрат пищевых и биологически активных веществ, воздействию пищевых веществ с заданными лечебно-профилактическими свойствами на состояние наиболее поражаемых органов и систем.

▶ 3. Коррекция питания за счет применения биологически активных добавок, полиненасыщенных жирных кислот и фосфолипидов, витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.

▶ 4. Соблюдение основных принципов рационального и сбалансированного питания, рекомендации по изменению структуры продовольственной корзины в сторону увеличения потребления овощей, фруктов и ягод, уменьшения потребления сахара.

III. Содержательный раздел

▶ 3.1. Общее содержание обучающей (просветительской) программы:

▶ Обучающая (просветительская) программа включает четыре логически взаимосвязанных блока, изложение которых представлено в следующей последовательности:

▶ - значение в питании основных пищевых веществ и основных групп пищевых продуктов. Критически значимые компоненты пищи;

▶ - современное состояние питания отдельных групп работающих в тяжелых и вредных условиях труда;

▶ - пути оптимизации питания рабочих промышленных предприятий: функциональные пищевые продукты, специализированные пищевые продукты;

▶ - гигиеническая коррекция рационов лечебно-профилактического питания работающих в тяжелых и вредных условиях труда.

Кобелькова Ирина Витальевна

Актуальность

- ▶ Широкое распространение заболеваний, риски возникновения которых напрямую связаны с нарушением питания (заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, ожирение, некоторые виды злокачественных новообразований и др.), представляет серьезную медико-социальную проблему, обусловленную неуклонным ростом числа больных, высокой частотой, тяжестью и прогрессированием различных осложнений, снижением продолжительности жизни.
- ▶ Анализ состояния здоровья работающих свидетельствует о значительном его ухудшении за последние годы.
- ▶ Ведущее место в системе лечебно-профилактических мероприятий, содержащей новые технические и санитарно-гигиенические решения, занимает профилактика профессиональной и производственно-обусловленной патологии, которую следует рассматривать как существенную интегральную характеристику здоровья работающих, структура и уровни которой находятся в прямой зависимости от вредных и неблагоприятных факторов производственной среды и трудового процесса, адекватно отражая состояние производства.
- ▶ Вместе с тем не всегда представляется возможным полностью исключить или обеспечить постоянное соблюдение предельно допустимых величин вредных химических или физических факторов на производстве.
- ▶ В этих условиях особенно возрастает значение гигиенических и медико-биологических мероприятий, среди которых важное место отводится оптимизации питания, лечебно-профилактическому питанию.

Кобелькова Ирина Витальевна

► Среди факторов питания, имеющих важнейшее значение для поддержания здоровья, работоспособности и активного долголетия, особая роль принадлежит полноценному и регулярному снабжению организма человека всеми необходимыми макро- и микроэлементами. В рамках лечебно-профилактического питания работающих в тяжелых и вредных условиях труда особый интерес представляет применение специализированной пищевой продукции, обладающей протекторными свойствами или повышающей резистентность организма. В настоящее время разработан целый ряд профилактических продуктов с заданными свойствами за счет обогащения их пищевыми волокнами, витаминами, минеральными веществами и др.

► В обучающей (просветительской) программе представлены сведения о значении в питании основных пищевых веществ и пищевых продуктов, а также критических компонентов пищевых продуктов, о роли лечебно-профилактического питания в профилактике неинфекционной заболеваемости работающих в тяжелых и вредных условиях труда.

Кобелькова Ирина Витальевна

3.2. Этапы реализации программы.

- ▶ **Первый этап:**
- ▶ 1.1 Анализ данных по профессиональным факторам риска для здоровья работающих в тяжелых и вредных условиях труда в разрезе ведущих отраслей промышленности различных регионов Российской Федерации.
- ▶ 1.2 Проведение анализа фактического питания работающего населения в различных отраслях промышленности
- ▶ 1.3 Анализ данных мониторинга состояния здоровья работников ведущих отраслей промышленности: общая и профессиональная заболеваемость, включая наиболее распространенные алиментарно-зависимые заболевания и результаты оценки алиментарного статуса.

Кобелькова Ирина Витальевна

Второй этап:

- ▶ 2.1 Оценка риска метаболического синдрома и ожирения при воздействии производственной вибрации и физических перегрузок.
- ▶ 2.2 Нутриционная поддержка работающих во вредных условиях труда с применением специализированных продуктов лечебно-профилактического питания.
- ▶ 2.3 Методические рекомендации к оптимизации лечебно-профилактического питания работающих во вредных условиях труда.

Кобелькова Ирина Витальевна

Третий этап:

▶ 3.1 Формирование информационных материалов по тематикам: факторы риска развития профессиональных и производственно-обусловленных заболеваний в различных отраслях промышленности; факторы риска алиментарно-зависимых заболеваний у работающего населения; развитие лечебно-профилактического питания в СССР и Российской Федерации (исторические аспекты); современные специализированные продукты нутриционной поддержки и эффективность их применения.

▶ 3.2 Создание тематических рубрик на сайте учреждения по вопросам здорового питания в тяжелых и вредных условиях труда

▶ 3.3 Подготовка наглядных информационных материалов (буклетов) по тематике фактического питания и здорового образа жизни для работающих контингентов.

▶ 3.4 Подготовка публикационных материалов по проблемам здорового питания работающих в тяжелых и вредных условиях труда.

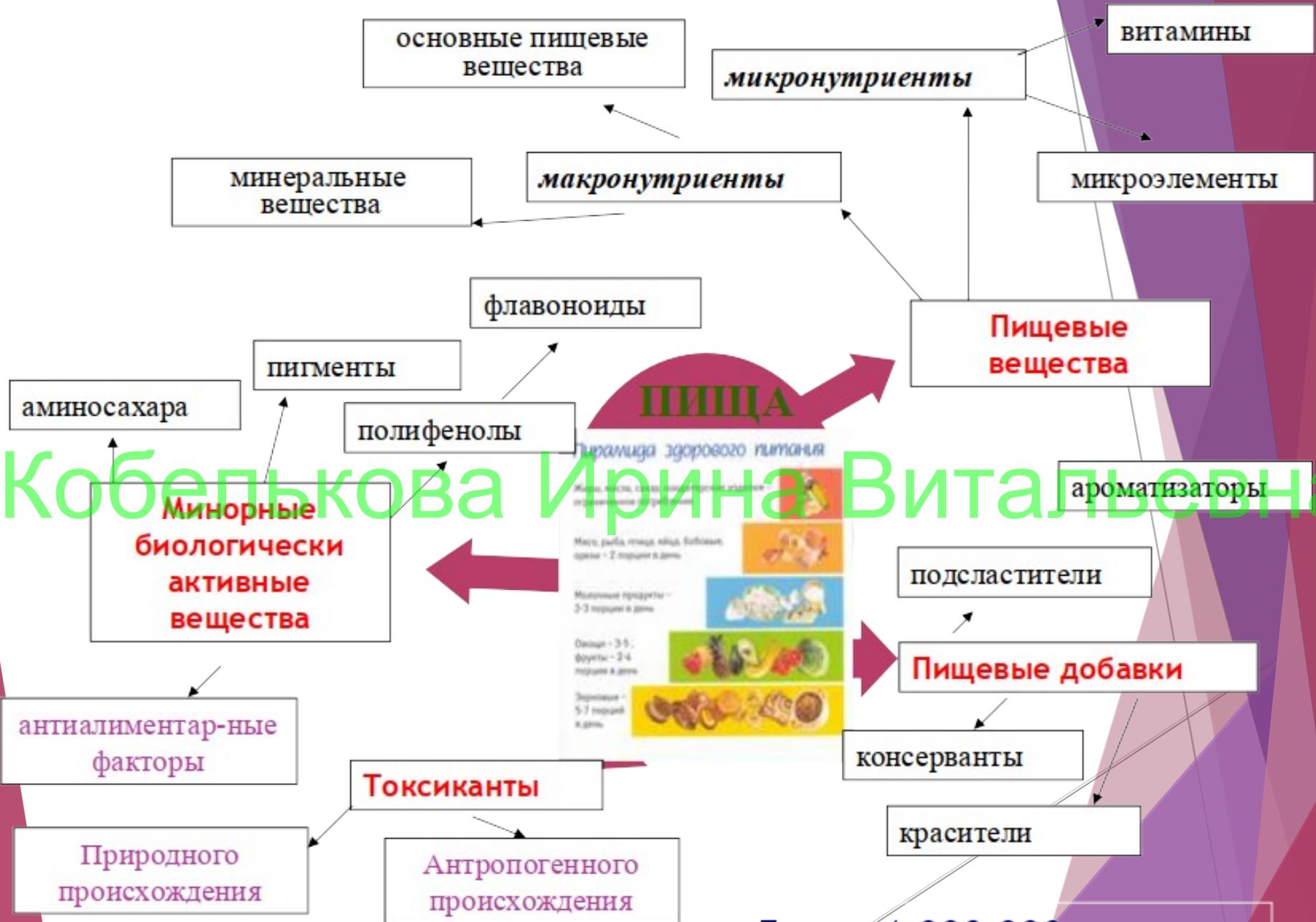
Кобелькова Ирина Витальевна

Четвертый этап:

- ▶ 4.1 Подготовка материалов к проведению семинаров и лекций для специалистов, занимающихся вопросами организации лечебно-профилактического питания на промышленных предприятиях, охране труда и технике безопасности.
- ▶ 4.2 Подготовка материалов к проведению семинаров и лекций для специалистов по медицине труда, врачей-профпатологов лечебно-профилактических учреждений, центров профпатологии, кафедр и клиник профпатологии, медицинских образовательных и научных учреждений, специалистов медико-санитарных частей.
- ▶ 4.3 Организация просветительской работы среди работников промышленных предприятий.

Кобелькова Ирина Витальевна

Кобелькова Ирина Витальевна



Более 1 000 000 веществ

Энергетический баланс



ЭНЕРГОТРАТЫ

ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Кобелькова Ирина Витальевна



Пищевая пирамида правильного питания

Жир, соль, сахар, сладости (минимум)



**Индивидуальные
суточные потребности человека
в энергии и пищевых веществах**

**Затраты на обеспечение
основного обмена**

**Затраты на
обеспечение физической
и иной активности**

**Специфическое
динамическое
действие пищи**

Кобелькова Ирина Витальевна

Структура рациона



Пищевая пирамида правильного питания

Жир, соль, сахар, сладости (минимум)

Молочные продукты,
йогурты, сыр
(2-3 порции)

Мясные продукты,
птица, рыба, бобы,
яйца, орехи
(2-3 порции)

Овощи
(3-5 порций)

Фрукты
(2-4 порции)



Хлеб, каши, макаронные изделия (6-11 порций)



ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ПИЩЕВОГО СТАТУСА И РОЛИ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ЛИЦ, РАБОТАЮЩИХ С ИСТОЧНИКАМИ ИОНИЗИРУЮЩЕГО ИЗЛУЧЕНИЯ,

Кобелькова ИВ. АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Неинфекционные заболевания, главным образом сердечнососудистые, диабет, рак, причины возникновения которых в значительной мере обусловлены неправильным питанием, вызывают более 60% смертей в мире (WHO, 2011). В «Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» обращено внимание на необходимость совершенствования лечебно-профилактического питания (ЛПП) в организованных коллективах предприятий и учреждений, связанных, прежде всего, с особо опасными условиями труда.

В Российской Федерации действуют более 19 тысяч радиационных объектов различного назначения, где с источниками ионизирующего излучения (ИИИ) работают более 252 тысяч человек, более 110 тысяч из которых получают ЛПП.

✓ Проблемы нерационального питания, избыточного веса и ожирения, нездорового образа жизни актуальны среди различных групп населения Российской Федерации, в том числе среди лиц трудоспособного возраста.

✓ Рацион № 1 ЛПП для работающих с ИИИ не корректировался с 1961 года.

✓ Отсутствие научных исследований, направленных на изучение состояния здоровья, структуры питания, вносящего значительный вклад в формирование здоровья работников, в том числе в условиях труда, которые связаны с особо опасным профессиональным фактором - ионизирующим излучением.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

- изучить фактическое питание и пищевой статус, основные показатели состояния здоровья лиц, работающих с ИИИ, и разработать предложения по коррекции состава рациона № 1 ЛПП.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Изучить основные параметры образа жизни с обращением особого внимания на фактическое питание, пищевой статус, физическую активность, вредные привычки и основные показатели состояния здоровья работников организаций атомного энергопромышленного комплекса России.
2. Оценить вклад лечебно-профилактического рациона № 1 в общую структуру питания работников.
3. На основании полученных данных подготовить предложения по совершенствованию лечебно-профилактического питания сотрудников, работающих с ИИИ.

Кобелькова Ирина Витальевна

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

СПЕЦИАЛЬНО ПЛАНИРУЕМОЕ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЫБОРОЧНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Репрезентативная выборка работающих с ИИИ (персонал группы А) в 3-х организациях Государственной корпорации «Росатом», всего 158 человек в т.ч.:

в г. Москва - всего 84 человека, в т.ч. в высшем учебном заведении (ВУЗ) - 26 человек и в научно-исследовательском институте (НИИ) - 58 человек,

в Московской области на промышленном предприятии (Завод) - 74 человека.

Возраст не моложе 19 лет, стаж работы с ИИИ не менее 1 года.

На основании списочного состава в НИИ и на Заводе отбирали каждого 7-го и 40-го сотрудника, соответственно, в ВУЗе было проведено сплошное обследование всего коллектива, работающего с ИИИ.

Кобелькова Ирина Витальевна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫБОРКИ

Общее количество обследованных	158
Мужчин	63
Женщин	95
Возраст, лет	
19 – 29	19 (12,0%)
30 – 39	25 (15,8%)
40 – 59	94 (59,5%)
60 и старше	20 (12,7%)
Средний стаж работы с ИИИ, лет	16,2±1,0

Кобелевкова Ирина Витальевна

ОРГАНИЗАЦИЯ, МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучаемые показатели	Методы исследования	Объекты исследования	Объем исследования
Оценка дозовой нагрузки персонала	Расчетный Статистические (SPSS 18 for Windows)	Формы статистической отчетности 1-ДОЗ	790 данных
Оценка фактического питания: 1)Режим питания 2)Частота потребления 3)Количество потребления 4)Энергетическая ценность 5)Основные пищевые вещества	Частотный метод с количественной оценкой потребленных продуктов в компьютерной программе «Анализ состояния питания человека», Анкетирование Статистические	Данные анкетированного опроса работников	158 работников 316 данных 11376 данных 11376 данных 632 данных 3318 данных

Кобелькова Ирина Витальевна

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

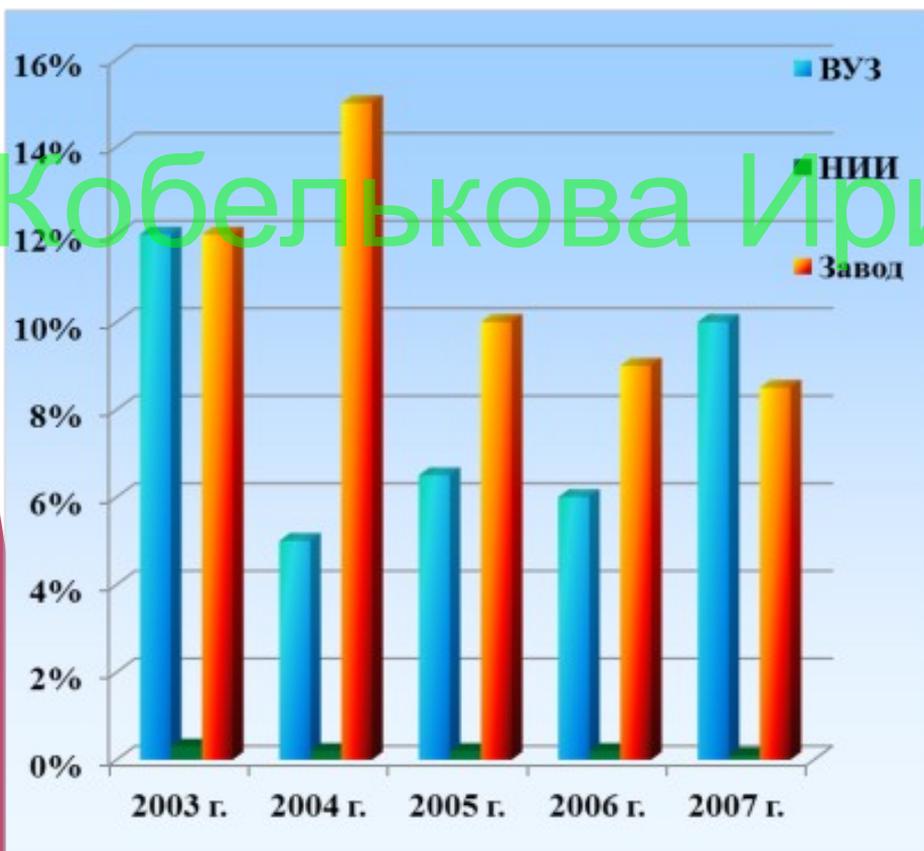
Изучаемые показатели	Методы исследования	Объекты исследования	Объем исследования
Оценка лечебно-профилактического питания	Расчетный Статистические	Анализ меню-раскладок за 10 дней (80 блюд)	4160 данных по продуктам и 1600 – по пищевым веществам
Оценка пищевого статуса	Антропометрические Статистические	Масса тела, рост, ИМТ, объем талии и объем бедер	790 данных
Анализ образа жизни Оценка состояния здоровья	Анкетирование Статистические	Уровень физической активности, курение, потребление алкоголя Данные анкетированного опроса о самочувствии, наличии заболеваний ССС, ЖКТ и других	8216 данных

Кобелькова Ирина Витальевна

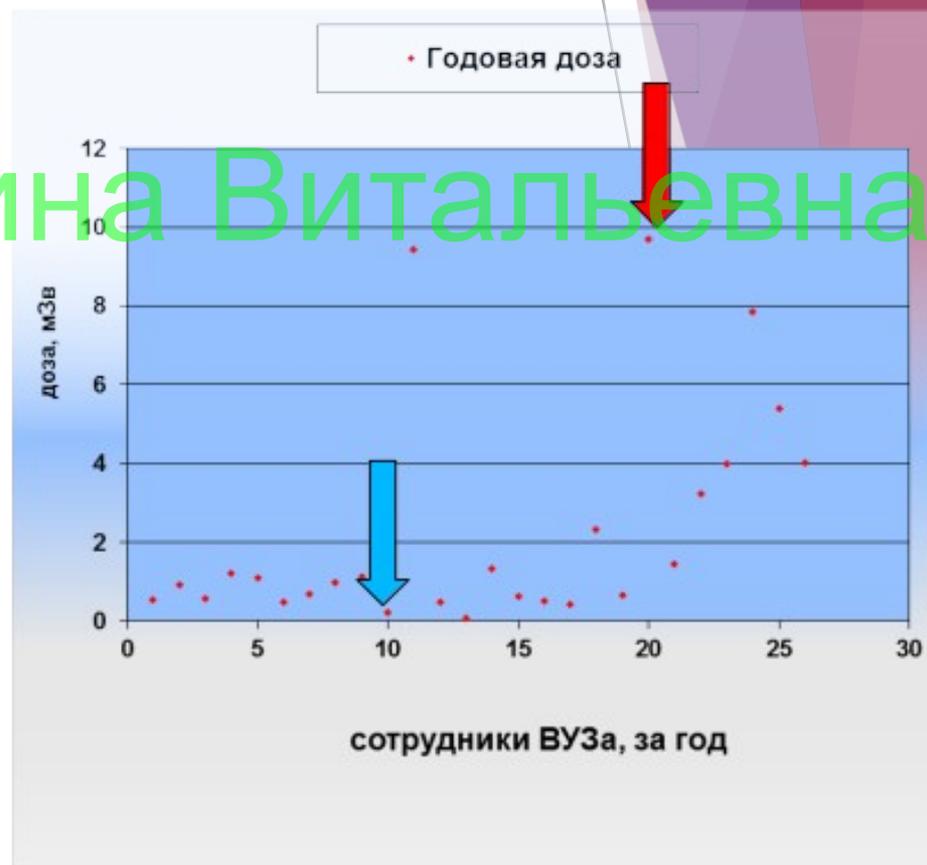
Дозовые нагрузки

(Предельная доза - 20 мЗв)

Среднегодовые % за 5 лет



Индивидуальные за год



Кобелькова Ирина Витальевна

Динамика максимальных накопленных доз, % от ОПД за 2003-2007 гг.



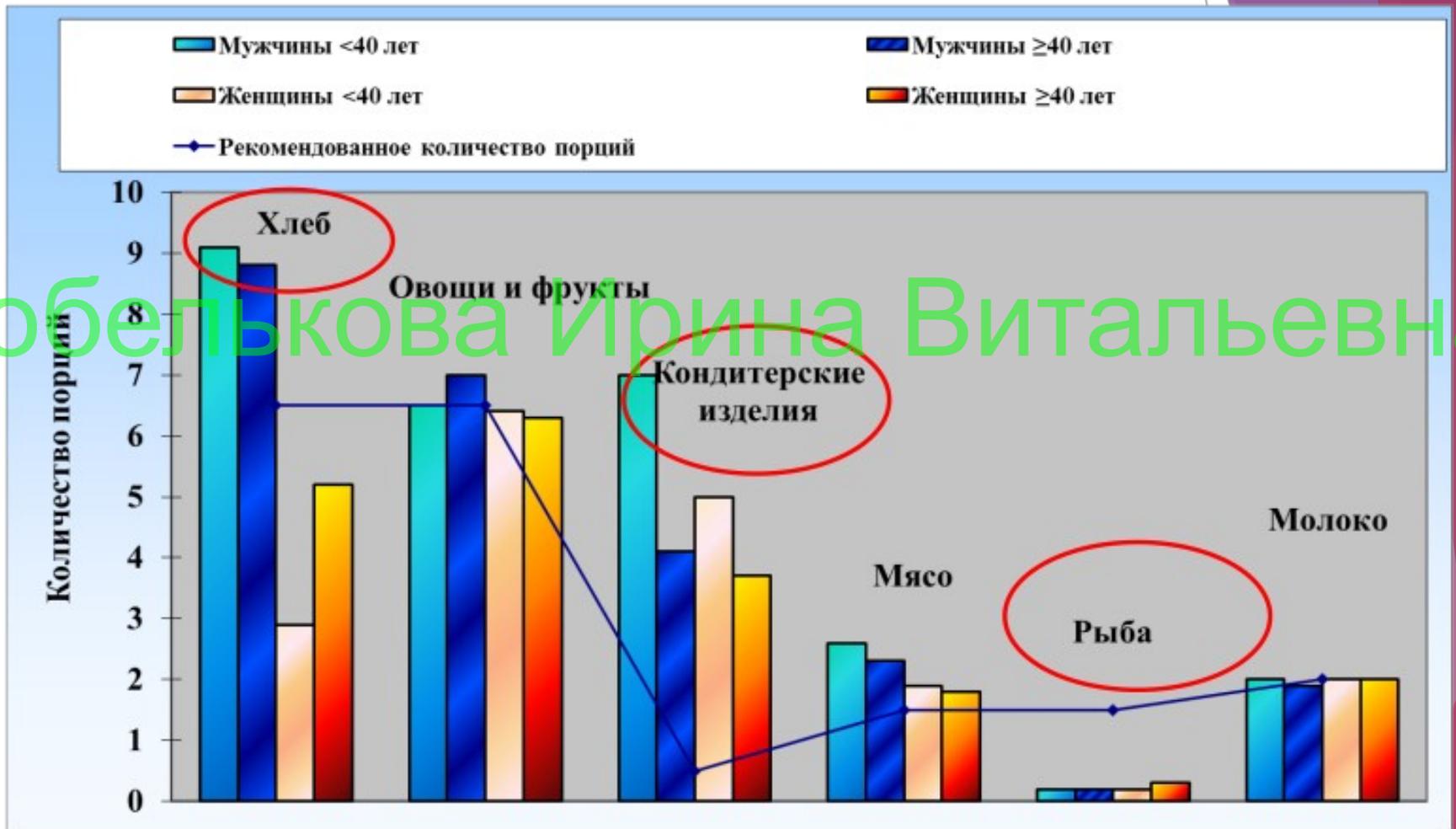
Кобелькова Ирина Витальевна

Динамика максимальных накопленных доз, % от ОПД



Кобелькова Ирина Витальевна

Частота потребления основных групп продуктов (количество условных порций)



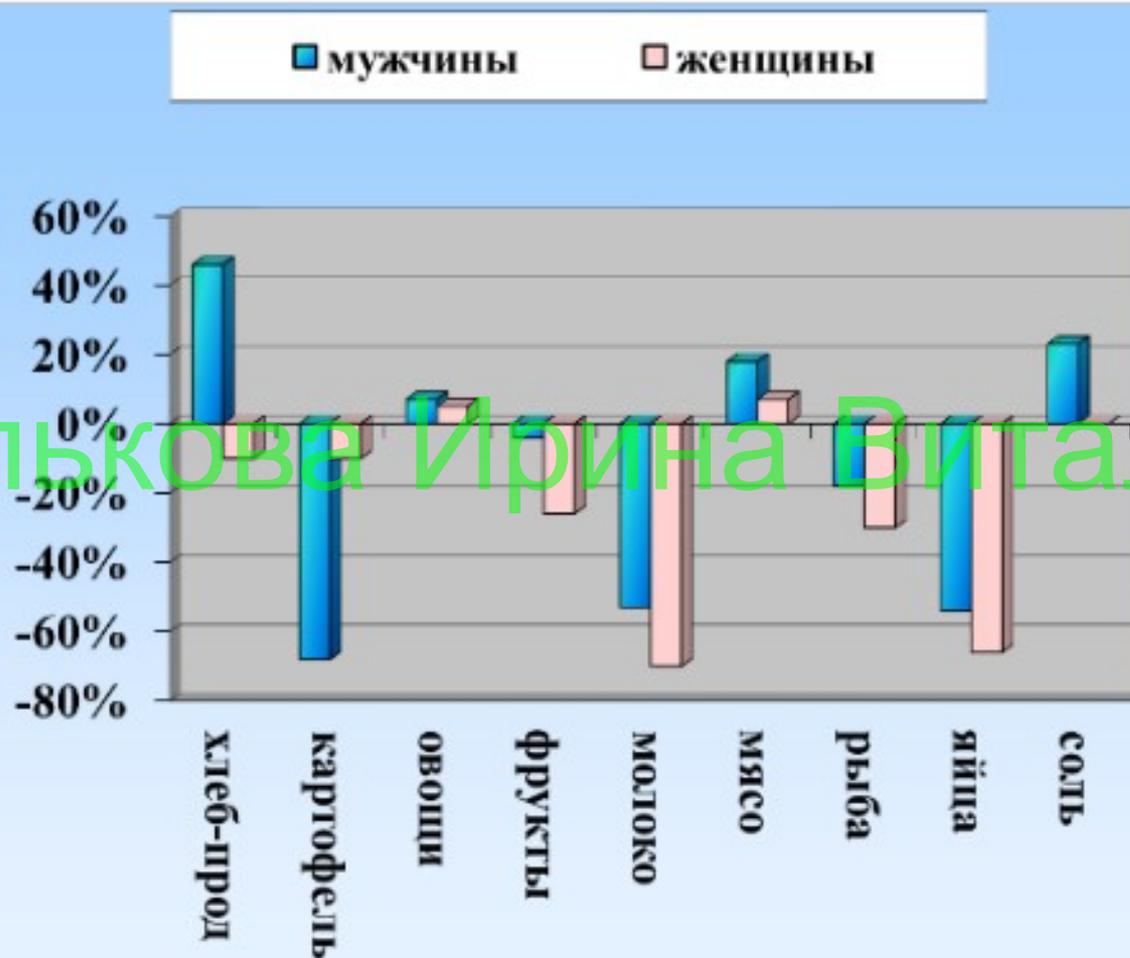
Кобелькова Ирина Витальевна

Потребление основных групп продуктов мужчинами и женщинами, г/сутки

Группы продуктов	Среднее потребление	Мужчины	Женщины
Хлебобулочные изделия	185,7±11,8	261,8±20,9*	129,4± 11,0
Блюда из круп и макарон	102,9±7,1	121,9±12,6*	87,0± 8,1
Мясо и мясные продукты	142,2±6,3	167,7±11,1*	120,8± 7,0
Рыба и морепродукты	25,8±2,4	23,6±2,78	26,5±3,5
Блюда из овощей	381,7±17,8	405,2±17,9	363,6±19,0
Фрукты	223,0±17,2	212,6±22,0	175,7±14,8
Кондитерские изделия и сахар	77,1±4,7	93,0±8,6*	64,1±5,0

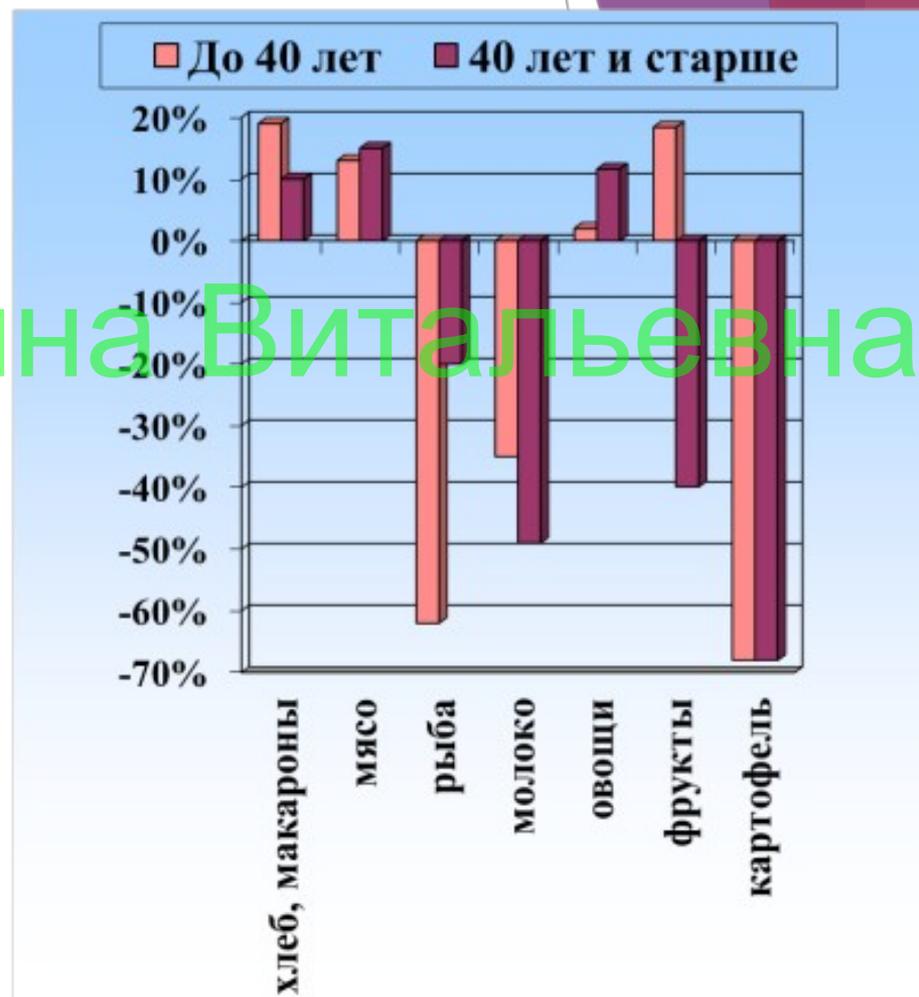
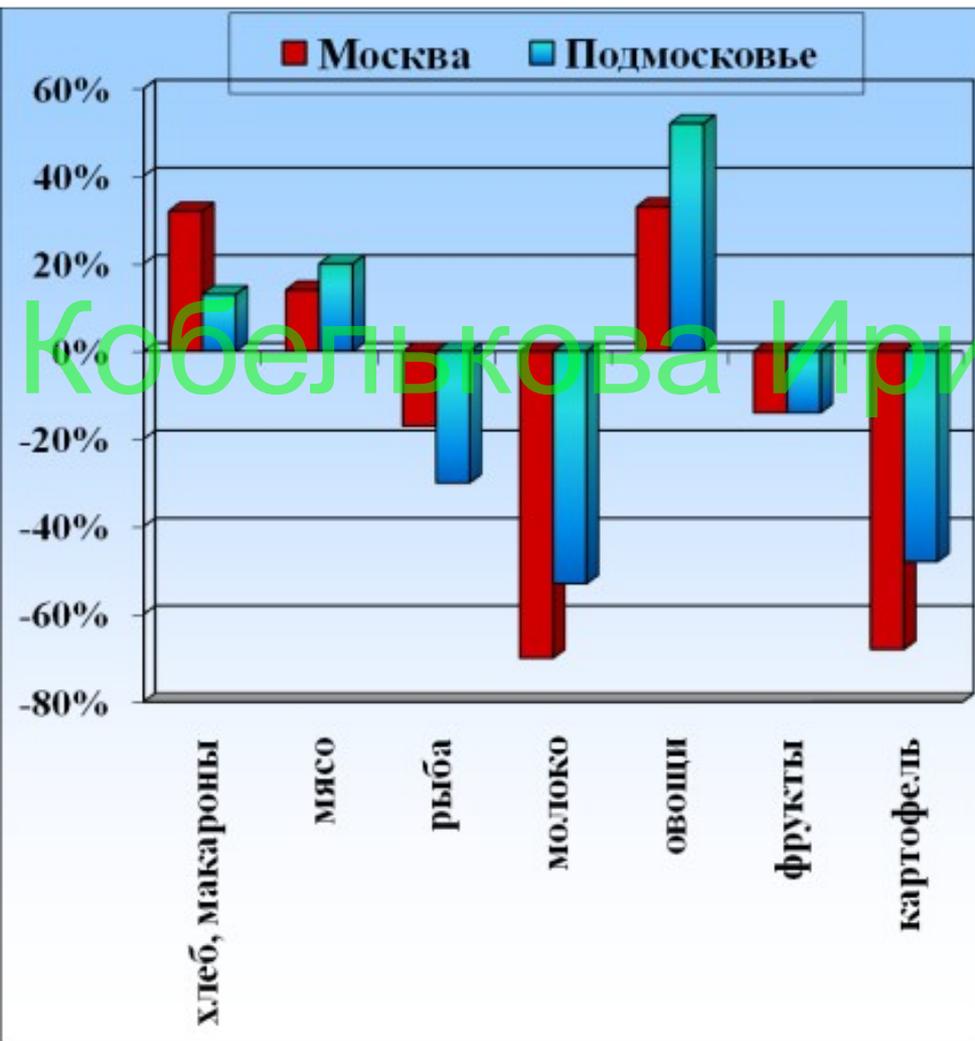
* - $p < 0,05$

Профиль потребления основных групп пищевых продуктов



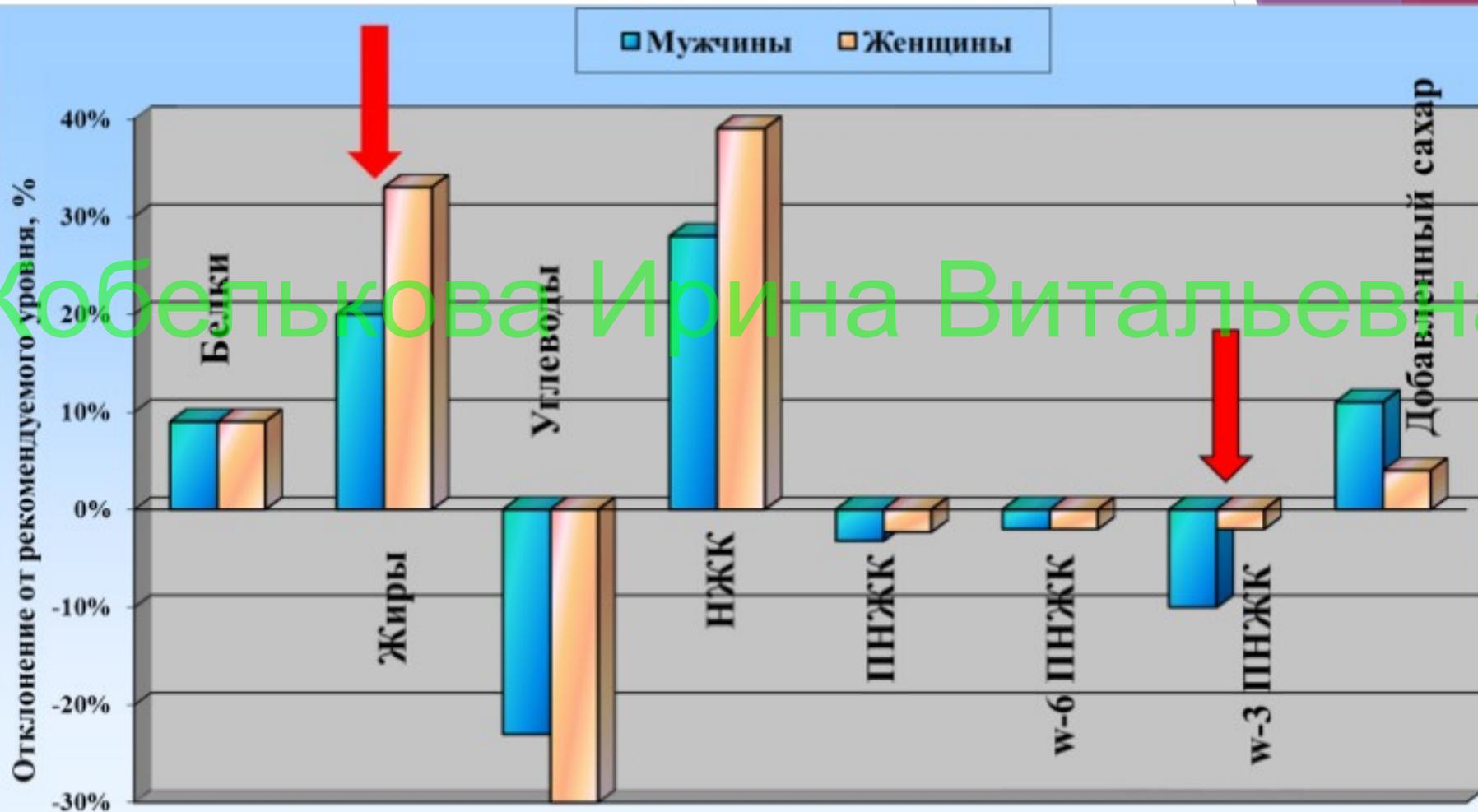
Рассчитан относительно рекомендуемых размеров пищевых продуктов (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 2 августа 2010 г. № 593н)

Профиль потребления основных групп продуктов в зависимости от расположения предприятия и возраста



Кобелькова Ирина Витальевна

Профиль потребления основных пищевых веществ

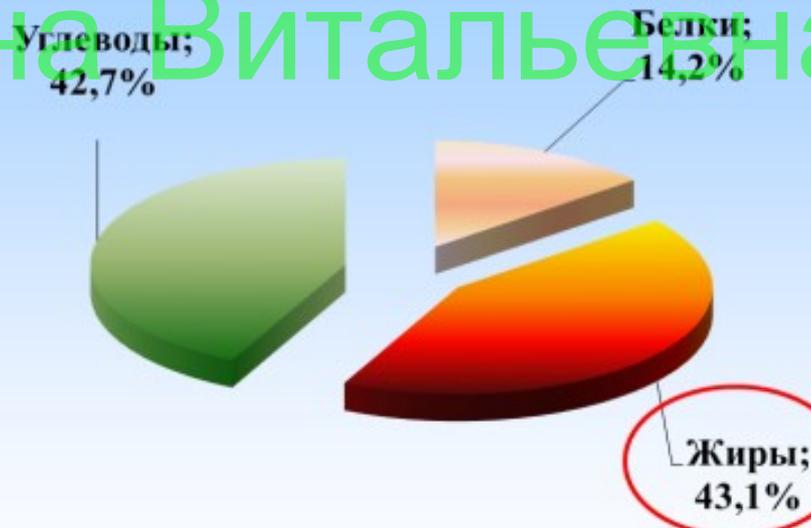


Кобелькова Ирина Витальевна

Структура рациона (основные пищевые вещества, % от калорийности)

Мужчины

Женщины



Кобелькова Ирина Витальевна

Структура рациона (основные пищевые вещества, % от калорийности)

Москва

Московская область

Белки;
12,7%

Белки;
13,5%

Жиры;
37,3%

Жиры;
40,7%

Углево
ды;
45,1%

Углево
ды;
40,5%

Кобелькова Ирина Витальевна

Структура рациона (основные пищевые вещества, % от калорийности)

Возраст до 40 лет

Возраст 40 лет и старше



Кобелькова Ирина Витальевна

Профиль потребления минеральных веществ и витаминов

% выполнения от рекомендуемых значений

■ Мужчины ■ Женщины

% лиц с потреблением ниже физиологических потребностей

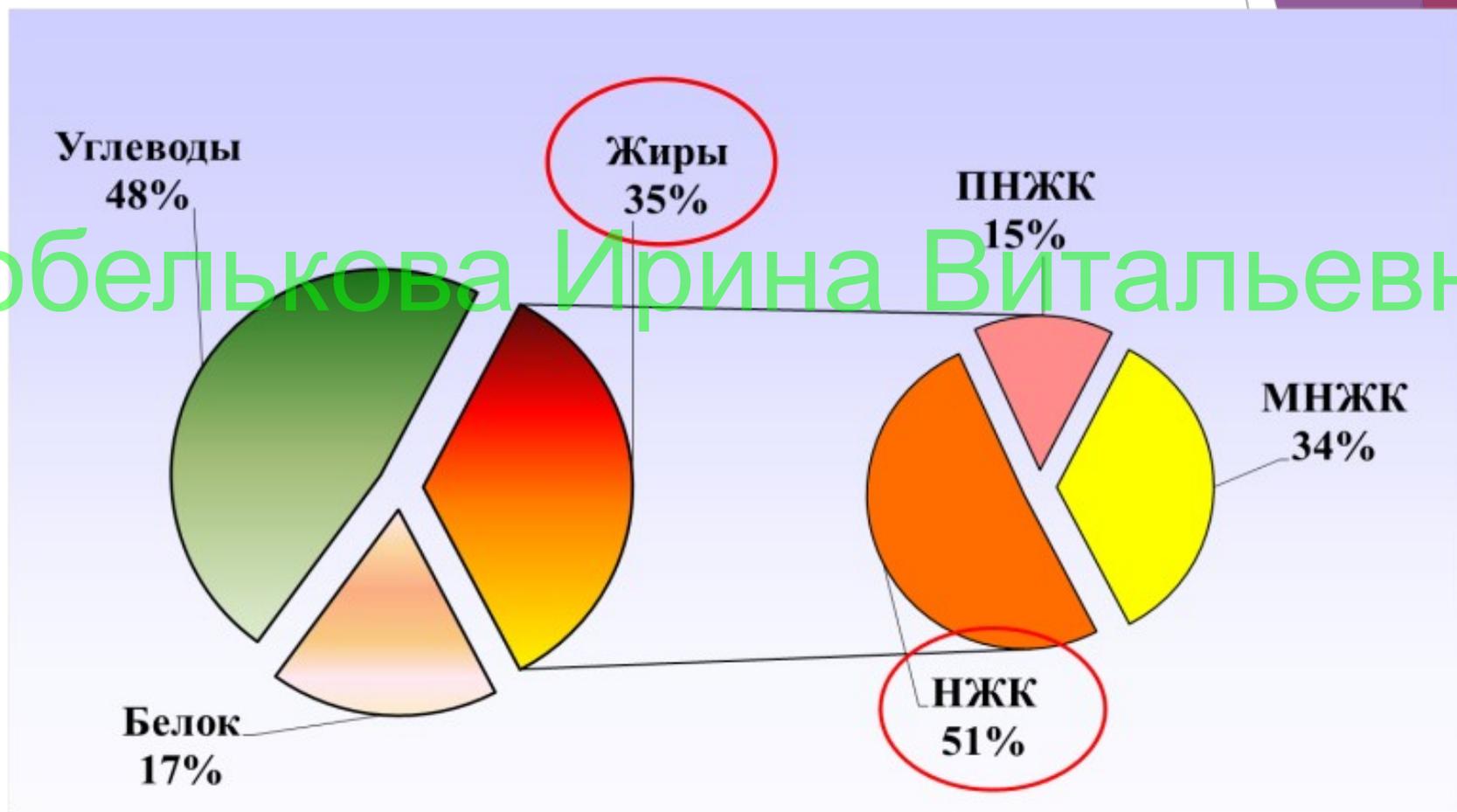


(% отклонения от норм физиологической потребности (Методические рекомендации МР 2.3.1.2432.08))

Кобелькова Ирина Витальевна

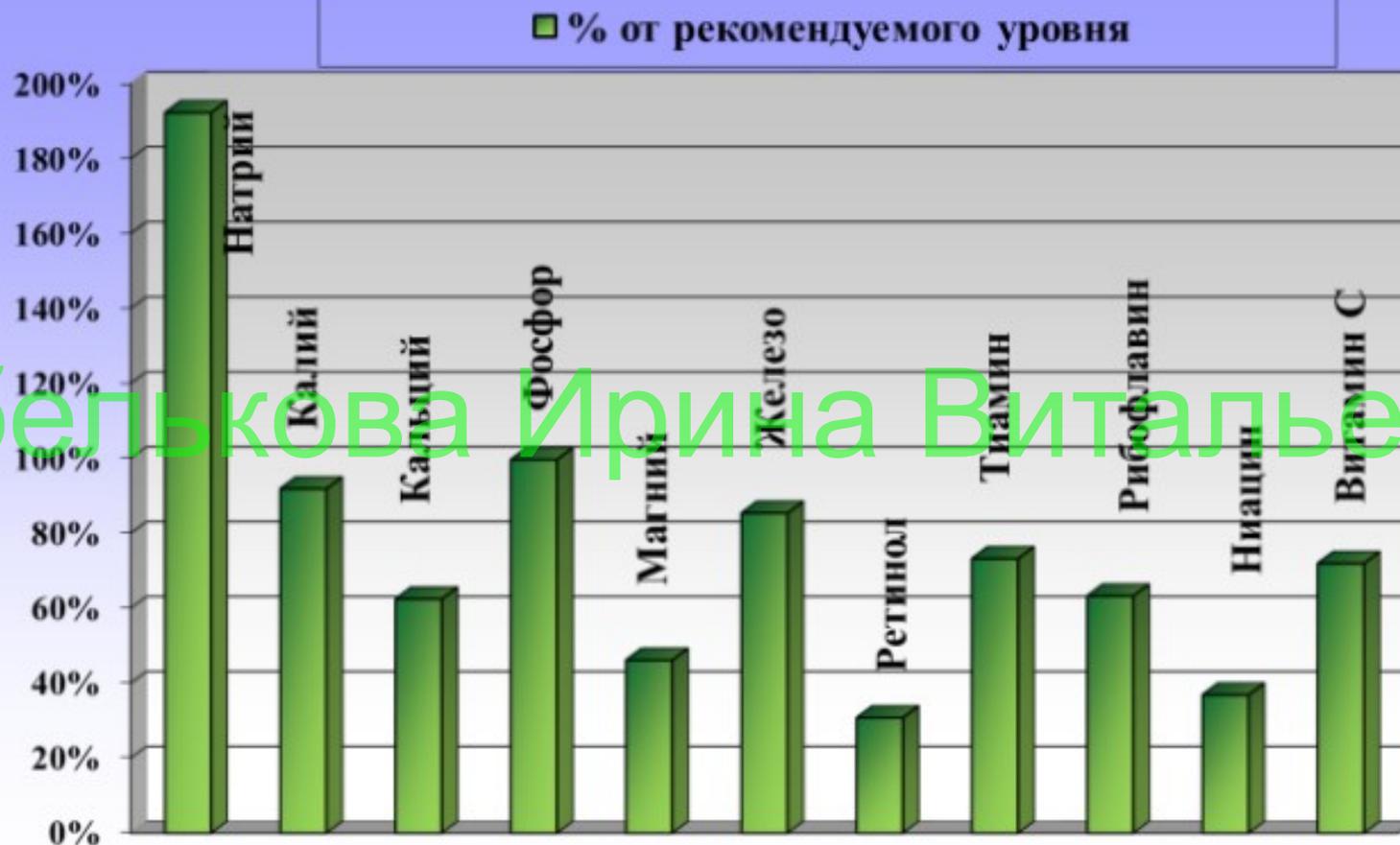
Характеристика рациона № 1 ЛШ

Энергетическая ценность – 1380 ккал



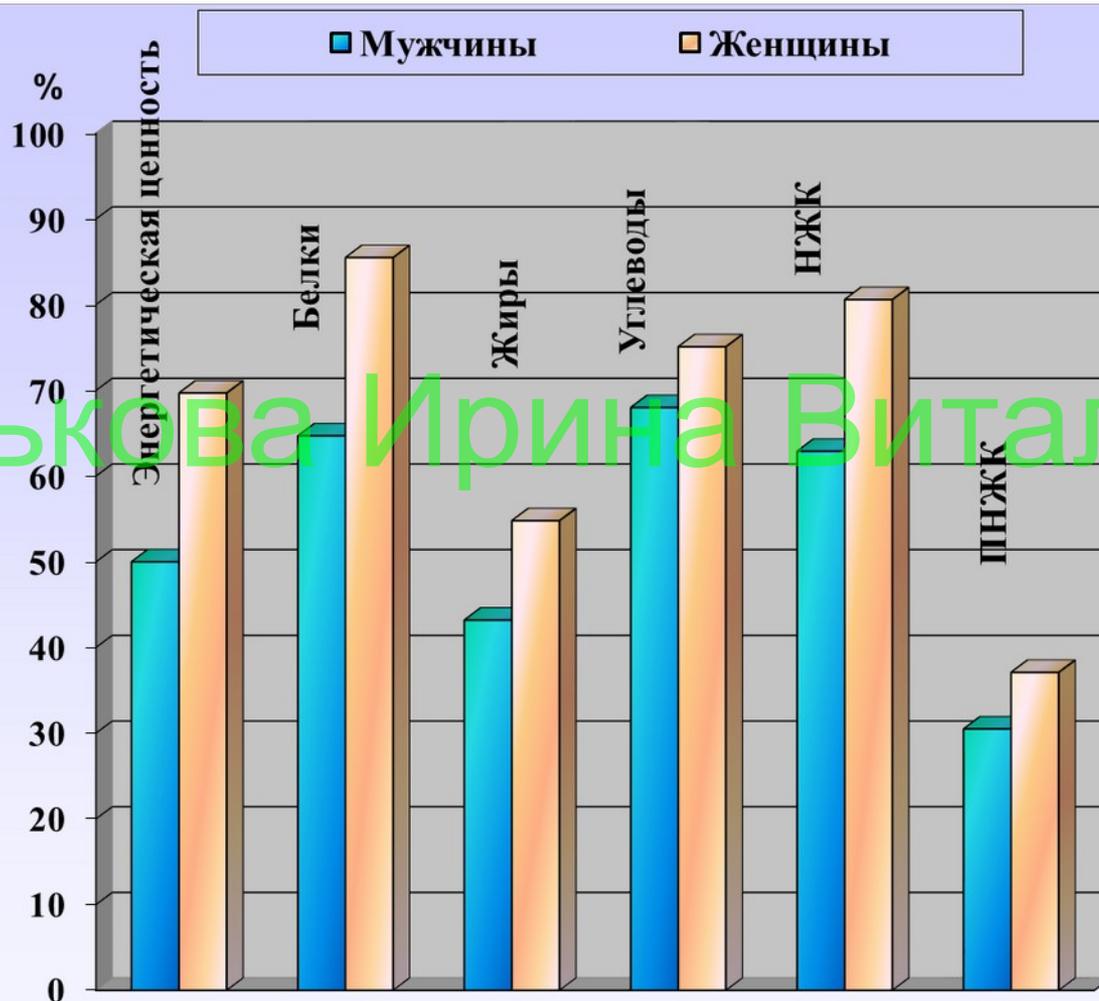
Кобелькова Ирина Витальевна

Содержание минеральных веществ и витаминов в рационе № 1 ЛШ



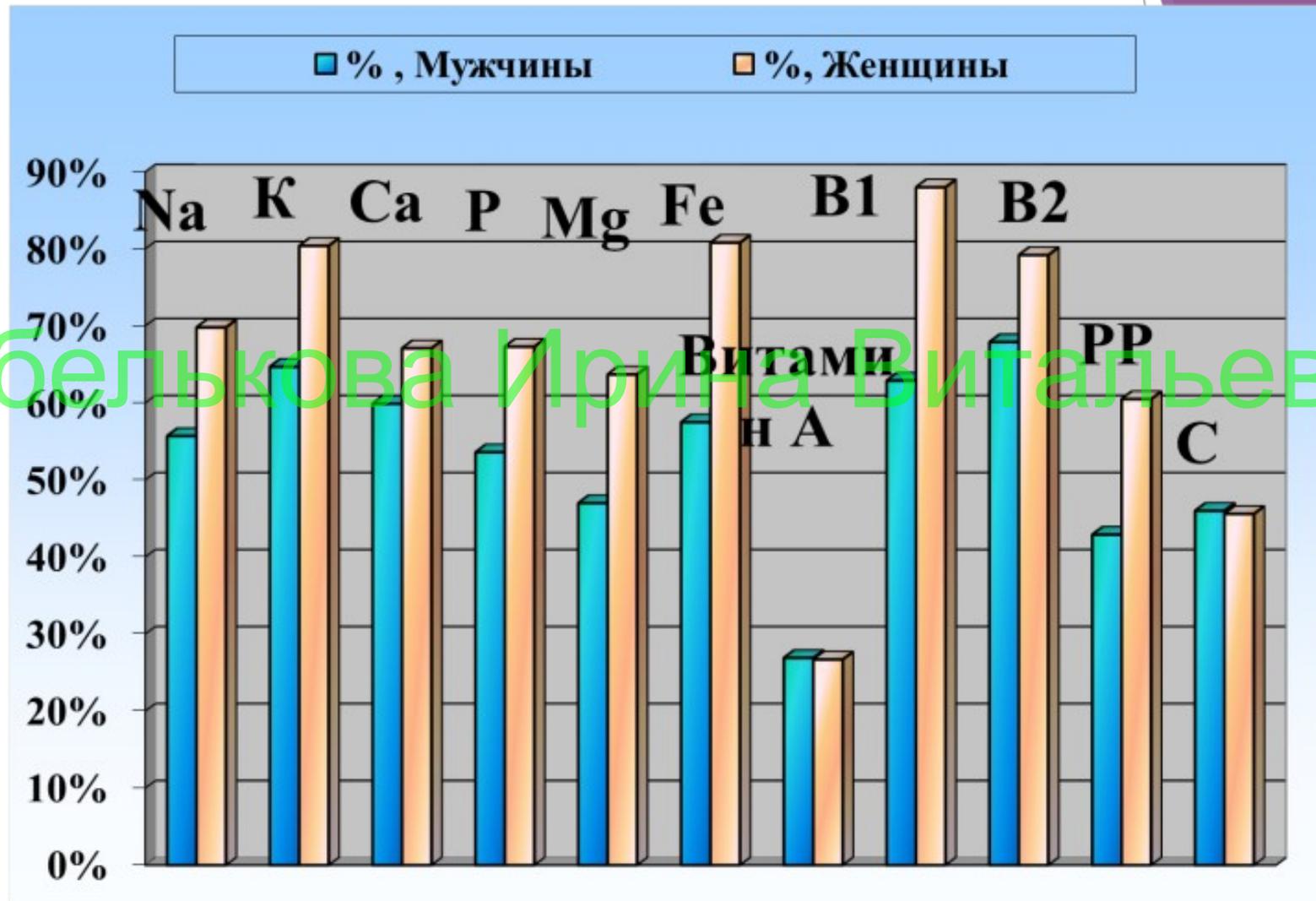
■ % от "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации" (Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08).

Вклад рациона № 1 ЛПП в фактическое питание, %



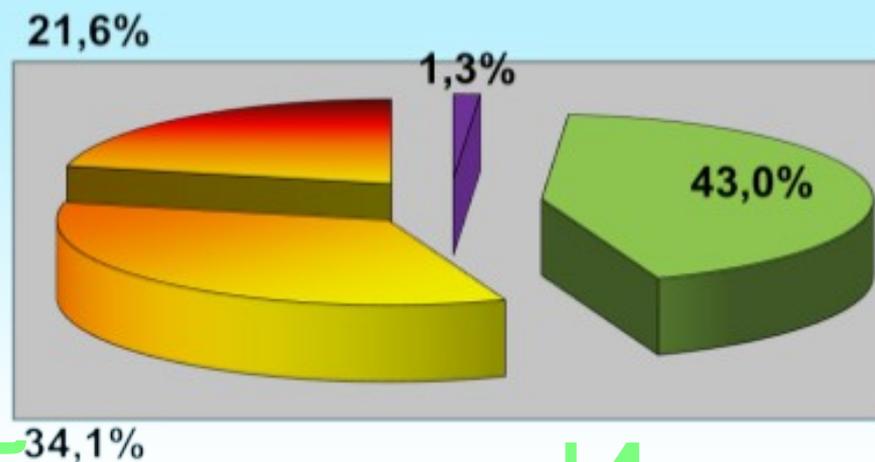
Кобелькова Ирина Витальевна

Вклад макро-, микроэлементов и витаминов рациона № 1 в питание работников



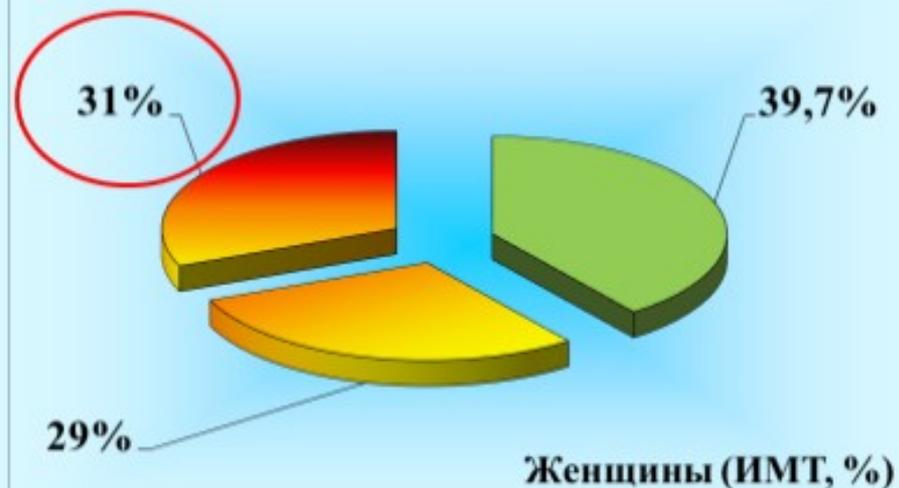
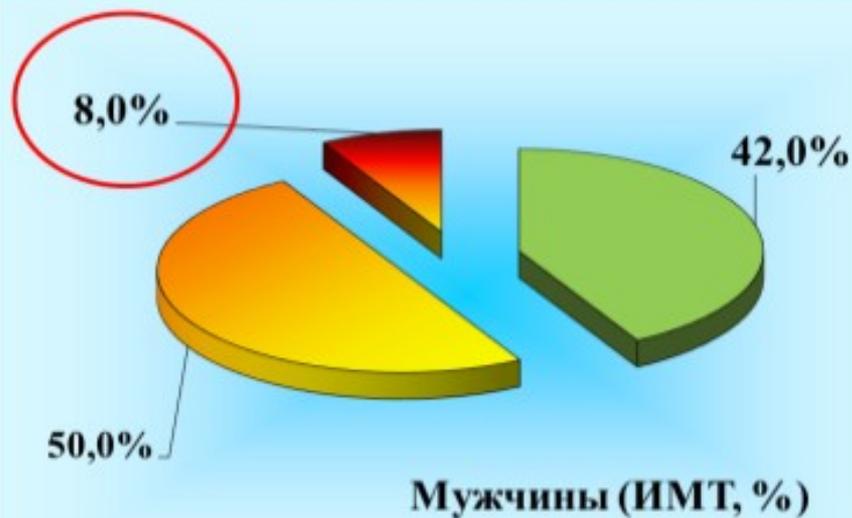
Кобелькова Ирина Витальевна

Характеристика пищевого статуса



- сниженная масса тела
- нормальная масса тела
- избыточная масса тела
- ожирение

Кобелькова Ирина Витальевна



Физическая активность, час

<u>Рабочие дни</u>	М	Min÷ Max	<u>Выходные дни</u>	М	Min÷ Max
Рабочий день, час	8,04	6÷12			
Очень тяжелый труд, час	0,08	1÷7,25	Очень тяжелая домашняя работа, час	0,03	0÷2
Тяжелый труд, час	0,15	1÷5	Тяжелая домашняя работа, час	0,06	0÷4
Труд средней тяжести, час	3,31	5÷9	Домашняя работа средней тяжести, час	0,44	0÷5
Легкий труд, час	3,75	1÷10,9 8	Легкая домашняя работа, час	5,69	1÷9,5
Обед, час	0,76	0,75÷2	Отдых и сон, час	8,01	5,5÷13
Время в дороге, час	1,45	0,5÷4			

Среднее значение КФА= 1,47, минимум – 1,34, максимум – 1,8

Занятие физической культурой

	Всего	Пол		Образование	
		Мужчины	Женщины	высшее	среднее
Занятие физкультурой	15,8%	14,3%	16,9%	17,9%	13,8%

Занятия физической культурой и ИМТ

Пол	ИМТ	Занятия физической культурой	
		Есть	Нет
Мужчины	ИМТ<25	44,4%	44,5%
	ИМТ=25-29,9	55,6%	46,3%
	ИМТ≥30	0%*	9,3%
Женщины	ИМТ<25	100%	30,4%
	ИМТ=25-29,9	0%*	34,2%
	ИМТ≥30	0%*	35,4%

*- p≤0,05

Распространение курения у работников (%)

Курение	Всего	Пол		Образование	
		Мужской	Женский	Высшее	Среднее
Курят	43,7%	57,2%*	34,7%	44,9%	42,5%

Кобелькова Ирина Витальевна

Потребление алкогольных напитков

Частота, количество условных порций в

■ Частота, до 40 лет
■ Частота ≥ 40 лет

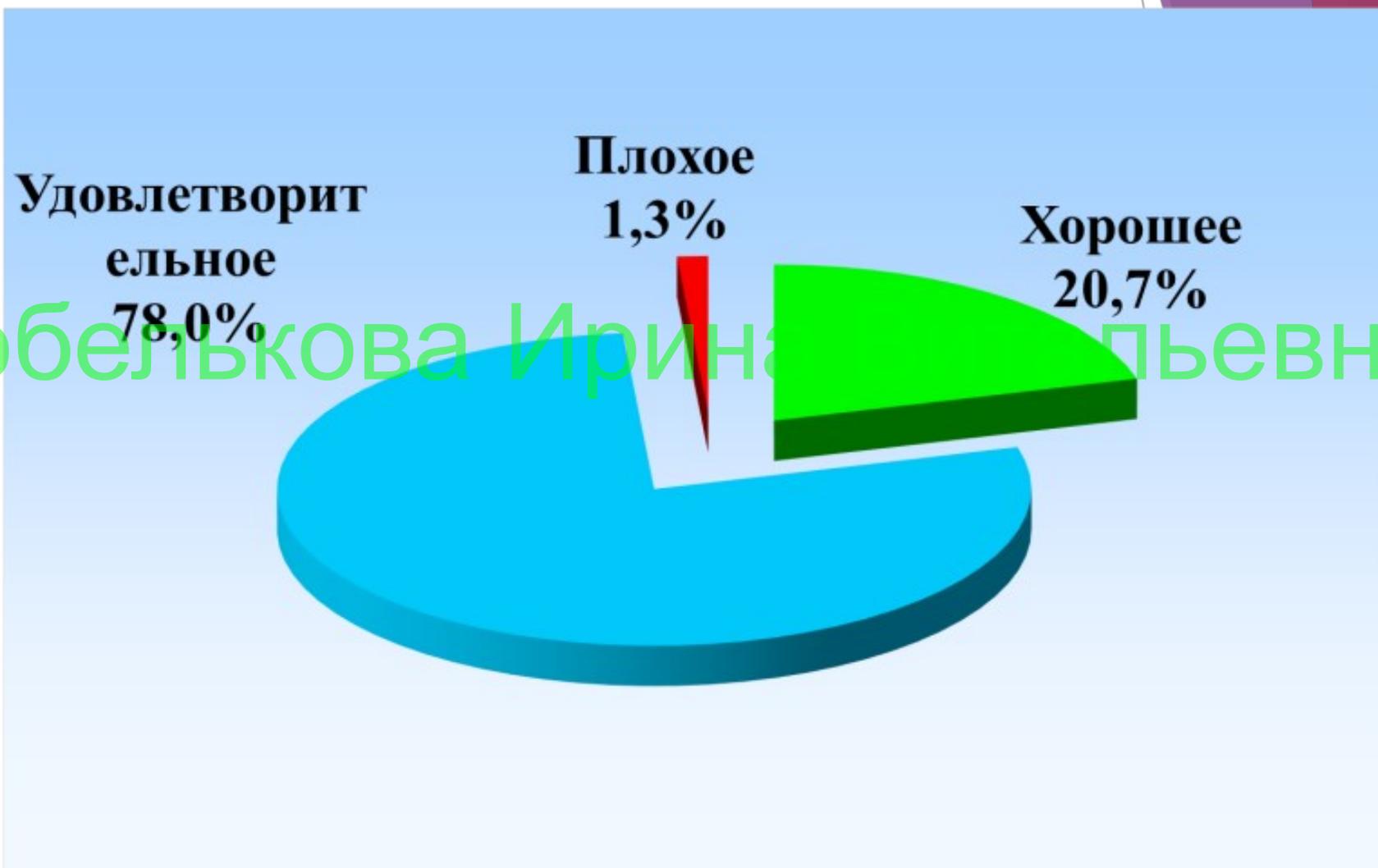


■ Мужчины ■ Женщины □ Всего



Кобелькова Ирина Витальевна

Самооценка состояния здоровья

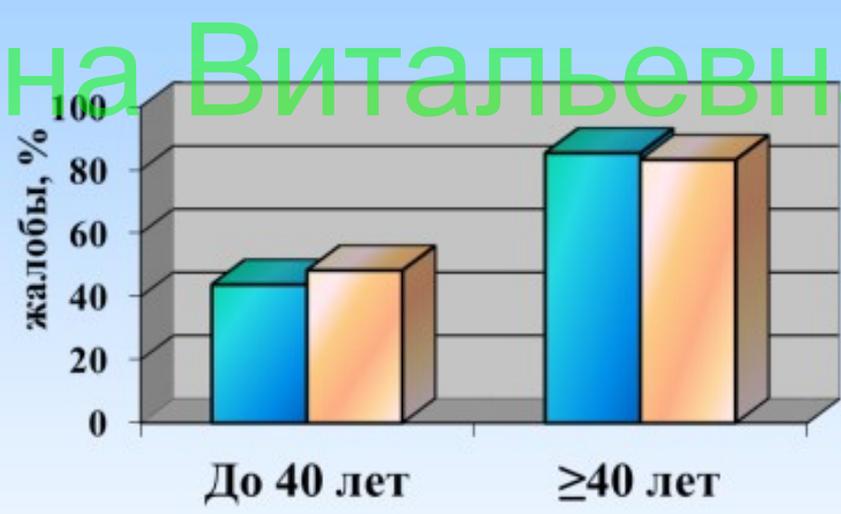
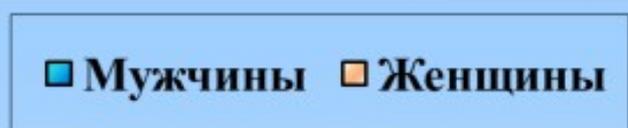
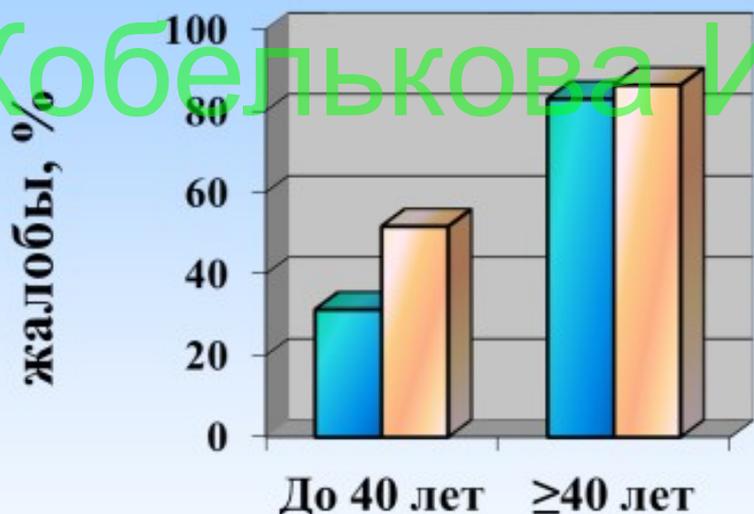


Кобелькова Ирина Петровна

Жалобы, предъявляемые работниками (%) со стороны:

сердечно-сосудистой системы

желудочно-кишечного тракта



Кобелькова Ирина Витальевна

Наличие жалоб со стороны ССС и ЖКТ в зависимости от образа жизни

Наличие занятий физической культурой	Жалобы со стороны ССС, %		Жалобы со стороны ЖКТ, %	
	Занимаются	Не занимаются	Занимаются	Не занимаются
Мужчины	44,4	74,1	55,6	79,6
Женщины	37,5	83,5*	43,8	78,5*

*- $p \leq 0,05$

Пол	Жалобы со стороны ССС, %		Жалобы со стороны ЖКТ, %		Хронические заболевания легких, %	
	Курят	Не курят	Курят	Не курят	Курят	Не курят
Мужчины	86,1*	63,0	64,6	33,3	25,0*	7,4
Женщины	90,9*	62,9	84,8	71,0	51,5*	0

*- $p \leq 0,05$

Кобелькова Ирина Витальевна

Предложения по изменению рациона № 1 ЛПП

	Действующий рацион, г		Предлагаемый рацион, г		Разница
Мясо		70	70		-
Печень		30	20		- 33%
Рыба/морская капуста		20	65/20 (введены впервые)		+250%
Яйцо		¾ штуки	1/2 штуки		-33%
Кефир	жирность ≥ 3,5%	200	200	Жирность 1,5%	↓ жирность
Молоко питьевое	жирность ≥ 2,5%	70	70	Жирность 1,5%	↓ жирность
Творог	жирность 9%	40	40	Жирность 5%	↓ жирность
Сметана		10	10	Жирность 10%	
Сыр		10	5		-50%
Масло животное		20	10		-50%
Масло растительное		7	14		+100%
Картофель		160	80		-50%
Капуста		150	80		-47%
Овощи		90	270		+200%
Фрукты свежие		130	175		+35%
Лимон		0	5	Введен впервые	

Кобелькова Ирина Витальевна

Химический состав рациона

Наименование продукта	Новый (г)	Действующий (г)	Разница (%)
Витамин С (аскорбиновая кислота)	150 мг	150 мг	-
Белки, г	51 (19,9% калорийности)	59 (17,1% калорийности)	-13,5%
Жиры, г	35 (30,5% калорийности)	51 (33,3% калорийности)	-31%
Насыщенные жирные кислоты (НЖК)	10,6%	16,8% калорийности	-37%
Полиненасыщенные жирные кислоты (НЖК)	8,1%	4,4% калорийности	+84%
Холестерин, мг	232	297	-22%
Углеводы, г	127 (49,4% калорийности)	159 (45,9% калорийности)	-20%
Клетчатка/пектин	7,5+	5,9+	+40%
Пищевые волокна, г			
Калорийность	1028 ккал	1380 ккал	-25%

Кобелькова Ирина Витальевна

Основные положения

- ▶ Фактическое питание работающих во вредных и особо опасных условиях труда с источниками ионизирующего излучения в Москве и Московской области не соответствует концепции рационального питания.
- ▶ Рацион № 1 ЛПП вносит существенный вклад в фактическое питание работников, в том числе в избыток жиров и насыщенных жирных кислот.
- ▶ Отдельные показатели состояния здоровья коррелируют с фактическим, включая лечебно-профилактическое, питанием работников.
- ▶ Для сохранения здоровья работающих в условиях воздействия ИИИ необходима коррекция рациона № 1 лечебно-профилактического питания и внедрение здорового образа жизни.

Кобелькова Ирина Витальевна

Внедрение результатов в практику:

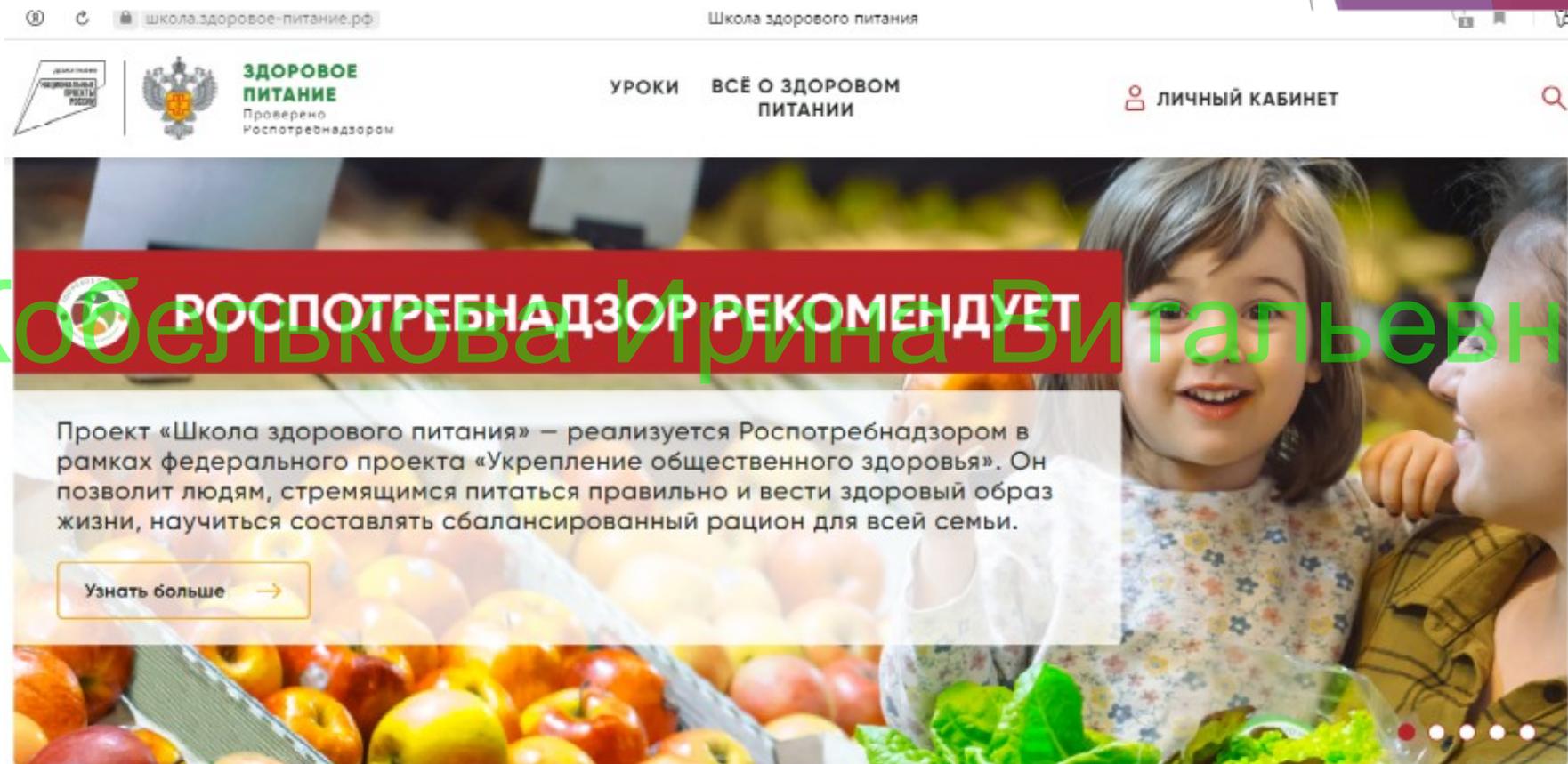
10-ти дневное меню по рациону № 1 лечебно-профилактического питания внедрено в ФГБУ «Национальный исследовательский центр «Курчатовский институт».

Методические рекомендации «Организация лечебно-профилактического питания по рациону № 1 с примерным 10-дневным меню» (М., 2014, 46 с.) внедрены в процесс подготовки к практической работе специалистов управлений и учреждений службы федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора по радиационной гигиене, общей гигиене и гигиене питания, врачей-профпатологов в институте последипломного профессионального образования ФГБУ Федеральный медико-биофизический центр им. А.И. Бурназяна ФМБА России, и ФГБОУ ДПО Институт повышения квалификации ФМБА России.

Разработан проект приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации с изменением рациона № 1 ЛПП.

Кобелькова Ирина Витальевна

https://школа.здоровое-питание.рф/



школа.здоровое-питание.рф Школа здорового питания

ДЕЛО НАШЕ
НАШИМ ДЕТЯМ
НАШИМ ПИТАНИИ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено
Роспотребнадзором

УРОКИ ВСЁ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР РЕКОМЕНДУЕТ

Проект «Школа здорового питания» – реализуется Роспотребнадзором в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». Он позволит людям, стремящимся питаться правильно и вести здоровый образ жизни, научиться составлять сбалансированный рацион для всей семьи.

Узнать больше →

Кобелькова Ирина Витальевна

Гиппократ: Мы есть то, что мы едим



ПИТАНИЕ
Проверено
Роспотребнадзором

УРОКИ ВСЁ О ЗДОРОВОМ
ПИТАНИИ

ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ



Хочешь проверить свои знания о правильном питании?

Пройти тест →

Курс 1. Здоровое питание. С чего начать?

Урок 1 | Здоровое питание: основные понятия

Перейти к уроку →

8010 0 93

Здоровое питание

Урок 1 | Белки, жиры и углеводы

Перейти к уроку →

10098 0 95

Вещество	Количество
ЖИРЫ	1
БЕЛКИ	1
УГЛЕВОДЫ	4

Кобелькова Ирина Витальевна

Курс 2. Еда все возрасты покорны

Урок 1 | Здоровому питанию все возрасты покорны



Перейти к уроку →

👁️ 3047 💬 0 👍 37



Урок 2 | Здоровое питание для детей раннего возраста и их мам



Перейти к уроку →

👁️ 882 💬 0 👍 19

Курс 3. Всему свое время. Сезонное питание

Урок 1 | Всему свое время. Сезонное питание



Перейти к уроку →

👁️ 1728 💬 0 👍 17

Урок 2 | Главные правила питания зимой



Перейти к уроку →

👁️ 1502 💬 0 👍 15

Курс 4. Еда и миф. Развенчание мифов и заблуждений

Урок 1 | Мифы и заблуждения о продуктах



Перейти к уроку →

👁️ 1295 💬 0 👍 11

Урок 2 | Всё о мучных изделиях



Перейти к уроку →

👁️ 593 💬 0 👍 9

Кобелькова Ирина Витальевна

Спасибо за внимание !



Кобелькова Ирина Витальевна

