

УДК 616-056.527-053.2+796.011+613.2+37.01

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ И ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ЛЕКЦИЙ И СЕМИНАРОВ С УЧЕНИКАМИ СТАРШИХ КЛАССОВ ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Новикова Валерия Павловна¹, Мильнер Евгения Борисовна^{1, 2}

¹ Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, кафедра пропедевтики детских болезней с курсом общего ухода за детьми. 194100, Санкт-Петербург, Литовская ул., д. 2

² Сеть клиник «Скандинавия» (ООО «АВА-ПЕТЕР»)

E-mail: novikova-vp@mail.ru

Ключевые слова: ожирение; дети; здоровый образ жизни.

Актуальность. Во всем мире эксперты ВОЗ и педиатрических сообществ отмечают рост распространенности ожирения у детей всех возрастов, особенно у подростков [1]. На сегодняшний день количество детей, страдающих ожирением, составляет около 9%, в РФ — от 8 до 15% и прогнозируемо будет расти [2, 3]. В рамках глобальной программы ликвидации детского ожирения комиссией ВОЗ определена стратегия, пропагандирующая потребление здоровых продуктов питания и активный образ жизни. Разработан комплексный подход, включающий формирование правильного пищевого поведения.

Темпы распространения ожирения среди детей связывают с изменением среды жизни в целом, изменениями типа пищи, маркетинговыми активностями, популярными видами досуга. Ожирение приводит к ухудшению здоровья, качества жизни, имеет огромную медико-социальную и экономическую значимость, так как более 20% детей, имея ожирение в подростковом возрасте, сохраняют его в будущем, что впоследствии приводит к потере трудоспособности, инвалидизации и является причиной сокращения продолжительности жизни.

Цель работы.

1. Оценить эффективность учебно-методической программы по формированию правильного пищевого поведения у детей.

2. Повлиять на адаптацию к среде через формирование правильных пищевых привычек у подростков.

3. Воспитать у обучающихся устойчивую мотивацию, направленную на сохранение здоровья и ведение здорового образа жизни.

4. Обучить докторов, педагогов, родителей и самих детей правилам и концепции здорового питания.

Материалы и методы. Разработана научно-методическая программа, включающая видеолекции, презентации, макеты для детей разных возрастов, материалы и планы обучения для специалистов с высшим медицинским образованием.

За основу стратегии формирования правильного пищевого поведения взята концепция «Здоровая тарелка», разработанная в 2010 году Гарвардской медицинской школой и включенная в рекомендации ВОЗ и FDA в программу ликвидации детского ожирения [4].

Созданы:

- наглядные пособия, примеры «Здоровой тарелки», цифровые макеты для домашнего использования;
- обучающие пособия для определения размера тарелки, размера порций;
- памятка и буклет «Питайся правильно»;
- памятка и буклет «Здоровый перекус»;
- памятка и буклет «Полезные напитки».

Результаты. Проведен цикл образовательных мероприятий: для пациентов подросткового возраста и их родителей в сети клиник «Скандинавия» с использованием интернет-площадок клиники; для учеников онлайн-школы «Фоксфорд» — по теме «Здоровое питание может быть вкусным. Полезные перекусы», «Мы — то, что мы едим, что мы знаем о продуктах».

Общее количество слушателей — 2000 человек.

Выполнили домашнее задание по теме «Составь свой здоровый перекус» 400 человек.

Для врачей-педиатров, семейных врачей, гастроэнтерологов сети клиник «Скандинавия», оказывающих первичную медико-санитарную помощь подросткам, проведено образовательное мероприятие по профилактике ожирения с проработкой методических материалов. Количество слушателей — 60 человек.

Выводы. Проведены успешные образовательные мероприятия с большим охватом слушателей.

ЛИТЕРАТУРА

1. WHO Library Cataloguing-in-Publication, Data Report of the commission on ending childhood obesity. World Health Organization. ISBN 978 92 4 451006 3 (NLM classification: WS 130). 2016.
2. Poobalan A., Aucott L. Obesity among young adults in developing countries: A systematic overview. *Curr. Obes. Rep.* 2016; 5(1): 2–13.
3. *Здравоохранение в России.* 2019. Стат. сб. Росстат. М.: 3-46; 2019.
4. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (date of accessed: 29.09.2021).