



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**
Проверено
Роспотребнадзором

Международный день повара – 2021: здоровое питание для будущего

В День повара важно говорить и о гигиене на кухне, о правилах обработки продуктов, приготовления и хранения пищи. Насколько хорошо вымыты продукты, грамотно ли очищены разделочные доски, соблюдено ли продуктивное соседство – все это имеет большое значение и является гарантией безопасности блюд.

От сбалансированности рациона и качества пищи напрямую зависит наше самочувствие и общее состояние организма. Особенно заметно это стало во время пандемии коронавируса.

В России масштабная социальная **задача по популяризации здорового питания поставлена в нацпроекте «Демография» и федеральном проекте «Укрепление общественного здоровья»**, реализацией которого в части здорового питания занимается Роспотребнадзор.

Ведомство ведет регулярную работу по контролю и улучшению качества питания населения. **Проводится оценка фактического питания людей**: какие продукты потребляют, в каком количестве, сколько раз в день, что едят дети в организованных коллективах, каковы региональные особенности питания и насколько рацион россиян отвечает принципам здорового питания и рекомендациям по потреблению сахара, соли, наличию необходимых микроэлементов и витаминов.

В целях обеспечения качества горячего питания учеников начальных классов Роспотребнадзор осуществляет проверки образовательных организаций и их поставщиков пищевых продуктов.

В 2020–2021 учебном году было проведено около 200 тысяч контрольных мероприятий. Сотрудники Роспотребнадзора провели оценку около 37 тысяч школьных завтраков и обедов. В результате меню для детей были скорректированы с учетом принципов здорового питания. По сравнению с прошлым учебным годом сократилось число необоснованных замен блюд в меню школьников, случаев исключения из питания детей отдельных видов продукции.

Проводится также оценка доступа россиян к отечественным пищевым продуктам, способствующим устранению дефицита

микро- и макронутриентов, в том числе путем усиления лабораторного контроля за показателями качества пищевой продукции, представленной на полках магазинов. Согласно утвержденным методикам, исследуются 12 групп пищевой продукции, каждая по 10–15 показателям качества и безопасности (витамины, микро- и макроэлементы, соль, сахар, трансизомеры, антибиотики и др.). В 2019–2020 годах для мониторинга качества пищевых продуктов дооборудовано 29 испытательных лабораторных центров Роспотребнадзора, приобретено 945 единиц оборудования, внедрено 184 методики исследований, что позволило увеличить количество исследуемых показателей качества на 30% (с 87 до 117).

Роспотребнадзор строго следит за содержанием микробиологических агентов, химических, радиоактивных веществ, антибиотиков, генно-модифицированных организмов в продуктах. В ходе плановых и внеплановых проверок ежегодно исследуется в среднем 1198,6 тысячи проб продукции на содержание микробиологических агентов, 314,0 тысячи проб – на физико-химические показатели, 290,5 тысячи проб – на санитарно-химические показатели.

Кроме того, Роспотребнадзор занимается просветительской деятельностью – с целью донести до населения **достоверную и полезную информацию о правильном питании, проверенную научными экспертами**. В 2019 году был создан **портал [здоровое-питание.rf](http://zdorovoe-pitanie.rf)**, где много полезной информации, которая позволит освоить правила здорового образа жизни и научиться находить баланс в питании. **В разделе «[Школа здорового питания](#)»** доступны видеолекции, созданные при участии экспертов проекта. Специалисты делятся ценными знаниями о сбалансированном рационе, специфике питания людей разных возрастов, о том, как выбрать качественные и безопасные продукты. Оптимальную программу питания можно подобрать, введя свои параметры **в сервисе «[4 сезона – тарелка здорового человека](#)»**, на сегодня доступно около 50 программ, разработанных ведущими научными институтами. Рецепты блюд, которые принято готовить в различных регионах страны, размещены в разделе **«[Карта питания России](#)»**, где также можно найти информацию о вкусовых предпочтениях россиян. **В народном разделе «[Книга о вкусной и здоровой пище – готовим вместе](#)»**, созданном вместе с читателями портала, – множество рецептов простых, полезных и доступных блюд, которые может приготовить каждый, кто хочет перейти на здоровое питание.

На данный момент посетителями сайта **[здоровое-питание.rf](http://zdorovoe-pitanie.rf)** стали **около 91 млн человек**, охват социальных сетей составил **более 35 млн человек**. Всего к проекту «Здоровое питание» присоединились **более 125 млн россиян**.

Справочно:

20 октября отмечается **Международный день повара**. Праздник был учрежден в 2004 году по инициативе президента Всемирной ассоциации сообществ шеф-поваров, которая сейчас объединяет более десяти миллионов выдающихся кулинаров со всего мира. Российская ассоциация кулинаров входит в организацию с 1993 года.

Праздник отмечают более чем в 70 странах. В этот день проводятся конкурсы поварского искусства, мастер-классы, лекции, дегустации.

В 2021 году темой дня выбрали «Здоровое питание для будущего». Члены Ассоциации шеф-поваров понимают, насколько важно обеспечить здоровую жизнь на планете ради грядущих поколений, а для этого прежде всего необходимо задуматься о влиянии культуры питания на человека. Также организаторы мероприятия призывают обратить внимание на важность выбора качественных и безопасных продуктов.