



**ОЭСР–ФАО
Сельскохозяйственные перспективы
2019–2028**

Питание населения Российской Федерации

А.К.Батурин

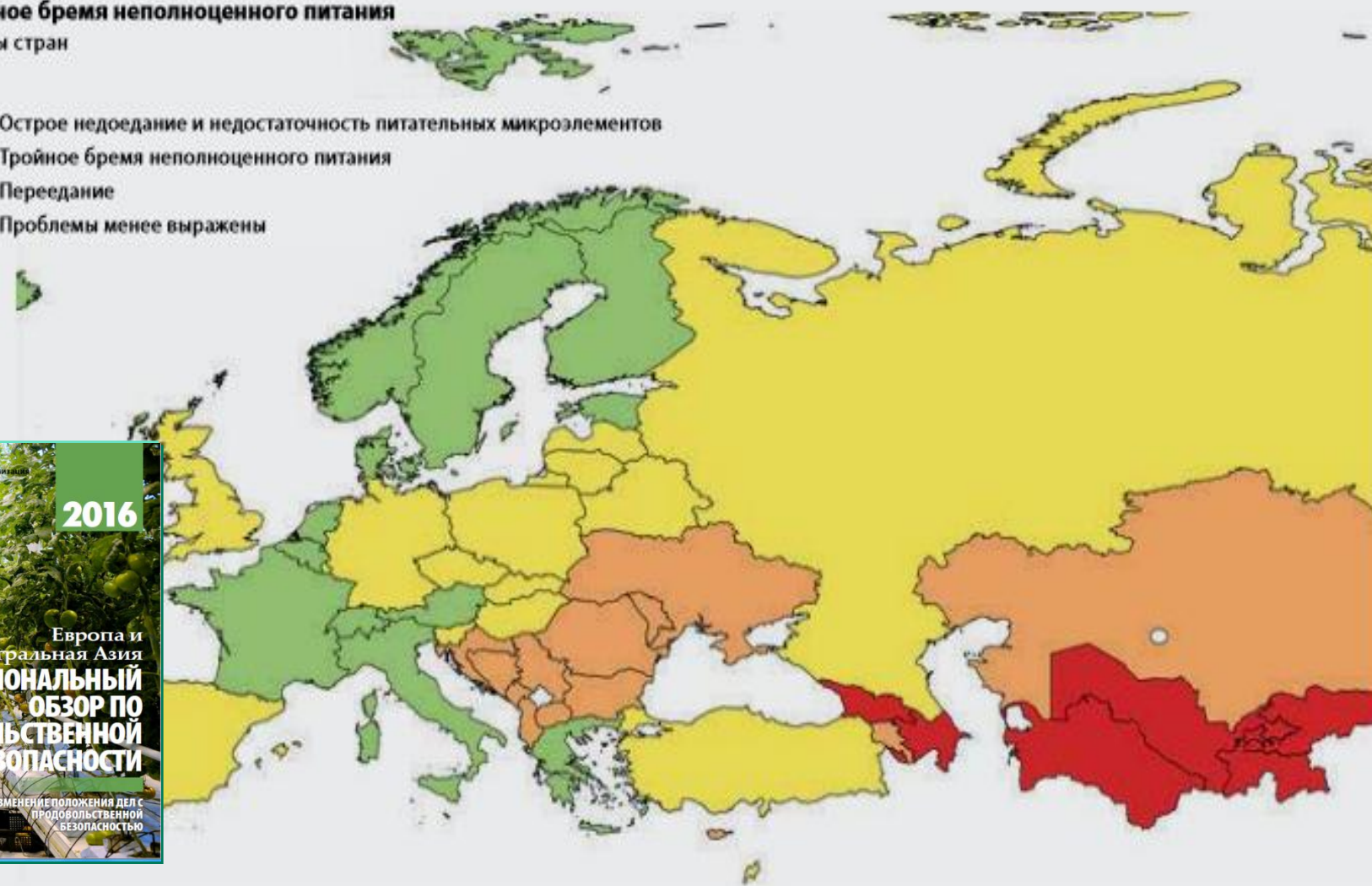
ФИЦ питания и биотехнологии

ТРИ АСПЕКТА НЕПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ НА КАРТЕ ЕВРОПЫ И ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ

Тройное бремя неполноценного питания

Группы стран

- Острое недоедание и недостаточность питательных микроэлементов
- Тройное бремя неполноценного питания
- Переедание
- Проблемы менее выражены



Источник: Mazzocchi et al, 2014.

Потребление основных групп пищевых продуктов населением Российской Федерации, кг/год/чел. (по данным выборочных обследований домашних хозяйств Росстатом)

	2000 г	2005 г	2010 г	2013 г	2018 г	Рац. Нормы *)
Хлебные продукты	109	113	102	96	99	96
Картофель	93	78	66	61	60	90
Овощи и бахчевые	82	90	97	97	105	140
Фрукты и ягоды	27	52	70	77	73	100
Мясо и мясопродукты	50	64	79	85	88	73
Молочные продукты	199	244	263	270	273	325
Яйца, шт	202	209	221	217	229	260
Рыба и рыбопродукты	14	17	21	22	22	22
Сахар	30	34	33	32	32	24
Масло растительное	9,9	10,6	11,2	11,0	10,5	12

* -Приказ Министерства здравоохранения РФ от 19 августа 2016 г. № 614 "Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания"

Состав пищевых веществ и калорийность потребленных продуктов питания в домашних хозяйствах Российской Федерации (на потребителя в сутки)

Показатели	2000г	2005 г	2010 г	2013 г	2018 г
Белки, г	62	71	76,6	78,1	80,0
Белки, % калорийности	10.3	10,7	11,6	11,8	11,9
Жиры, г	82	96	104,5	106,2	108,7
жиры, % калорийности	30,8	32,8	35,4	36,3	36,5
Углеводы, г	351	368	348,4	336,5	341
Калорийность рациона, ккал	2394	2630	2653	2626	2675

Рост потребления жира является фактором риска развития ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний

Исследование рациона питания населения

- ❑ Выборочное обследование рациона питания проведенное Росстатом на выборке 45 тыс домохозяйств во всех субъектах Российской Федерации в 2013 г.
- ❑ Метод 24-часового воспроизведения питания
- ❑ Размер выборки – более 100 тыс. человек, в т.ч
 - ❑ 34 000 детей 3-19 лет
 - ❑ более 6500 детей 0-3 года



- ❑ Анализ проводился специалистами ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (бывший НИИ питания РАМН)

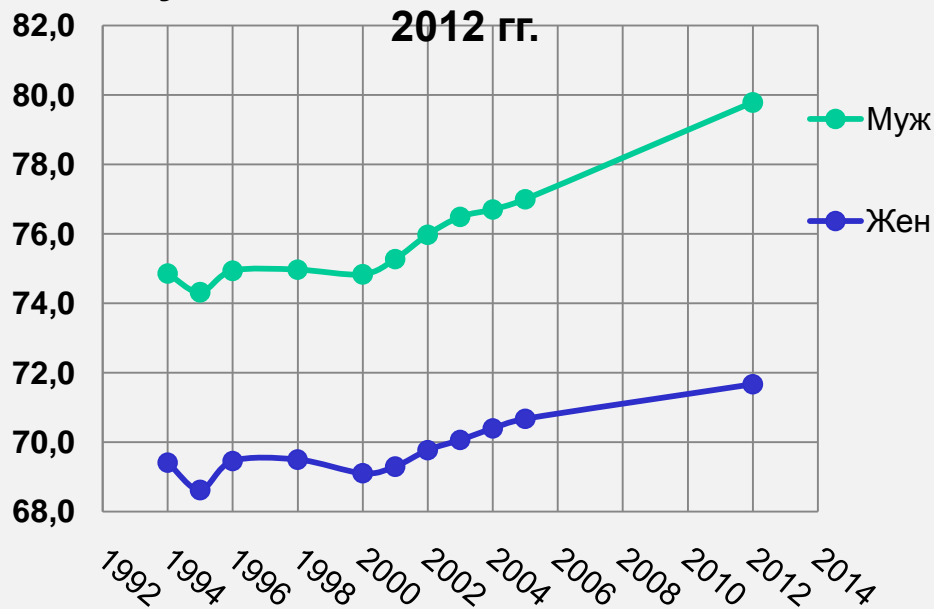


Потребление основных продуктов различными возрастными группами (г/день)

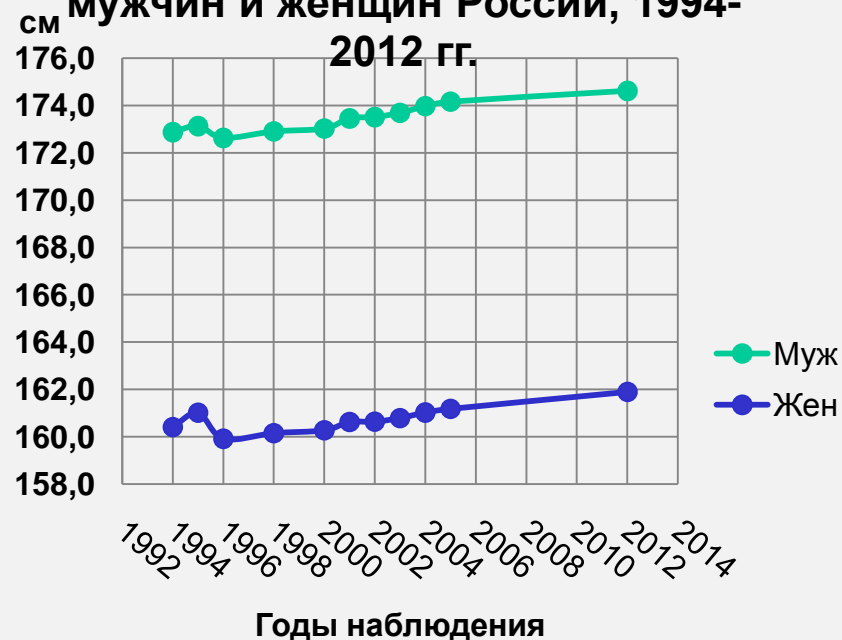
	18-29 лет	30-44 лет	45-59 лет	60 и старше	рекомендации
хлебопродукты	336	362	348	326	250-350
картофель	198	195	198	183	150-190
овоци	163	196	196	148	>400
фрукты	108	110	112	96	
жировые продукты	60	62	56	46	30
молочные продукты	555	539	539	533	600-800
мясные продукты	143	143	124	85	85 (мясо)
рыба	21	24	23	17	30-50
сахар и конд.изделия	74	68	61	52	50

Антропометрические показатели взрослого населения России

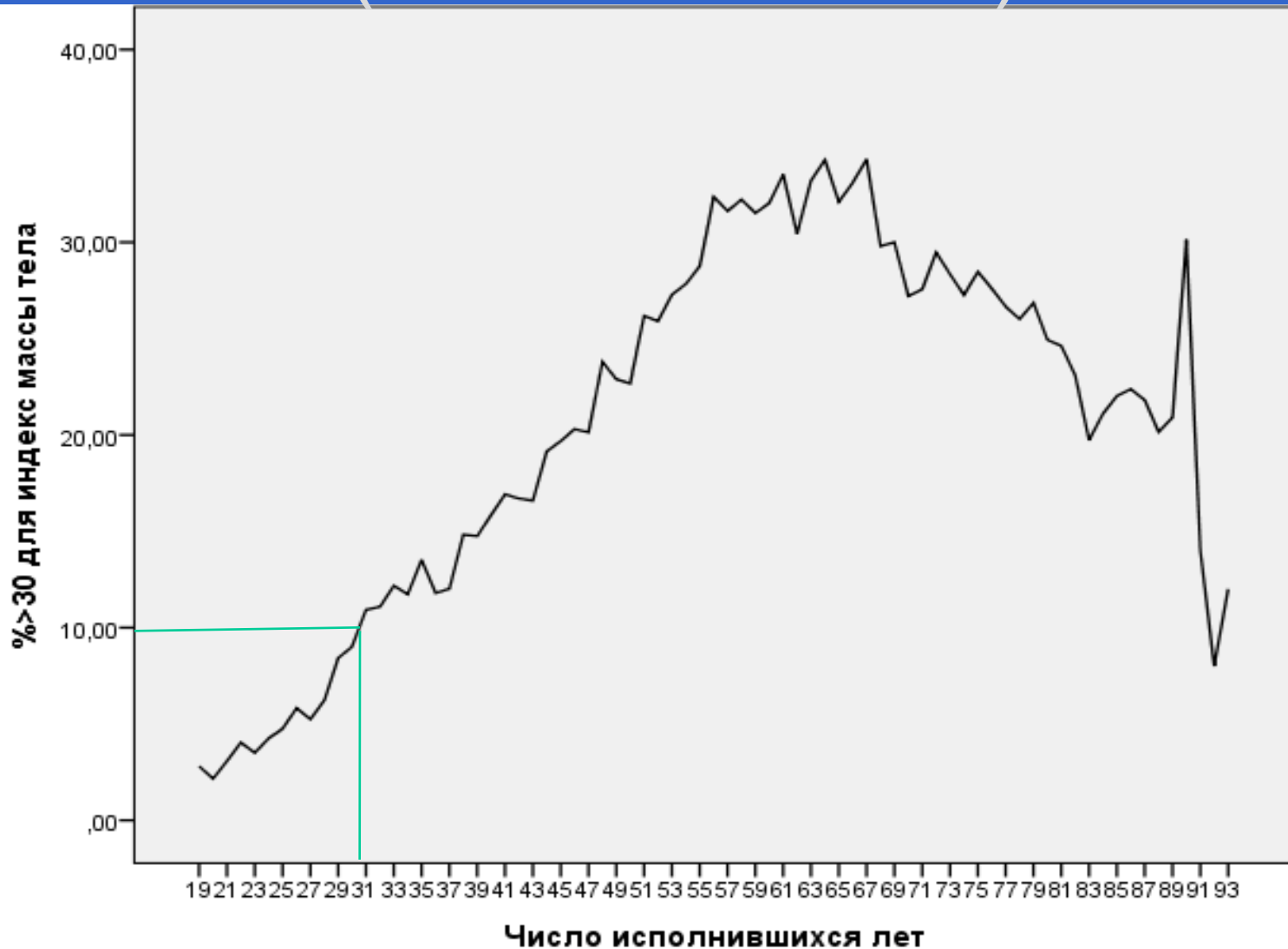
Динамика изменений массы тела
мужчин и женщин России, 1994-
2012 гг.



Динамика изменений роста
мужчин и женщин России, 1994-
2012 гг.



Доля населения с ожирением (ИМТ более 30)



Ежедневное потребление пищевых ПРОДУКТОВ (% детей)

	3-6 лет	7-11 лет	12-13 лет
Хлеб	97	97	97
Крупы	90	86	85
Овощи	73	68	67
фрукты	85	78	75
Мясо	84	82	80
Колбасы	38	49	51
Рыба	28	24	23
Молоко	87	79	75
Кондитерские изделия	50	55	55
Сладкие газ напитки	10	17	20
фаст-фуд	1	3	5

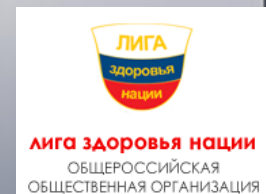
Потребление детьми добавленного сахара и насыщенных жирных кислот

Возраст	Добавленный сахар			Насыщенные жиры		
	г/сутки	% энергии	% детей >10% энергии	г/сутки	% энергии	% детей >10% энергии
3-4 года	56,6	14,2	65,4	25,2	14,1	90,6
4-7 лет	63,9	14,7	73,9	27,7	14,0	90,0
7-9 лет	69,7	14,4	69,9	30,2	13,8	89,3
9-11 лет	70,7	14,2	70,3	31,5	13,9	88,6
11-14 лет	73,5	13,7	66,1	34,6	14,0	89,2
14-19 лет	77,2	12,6	61,0	39,3	14,0	91,1

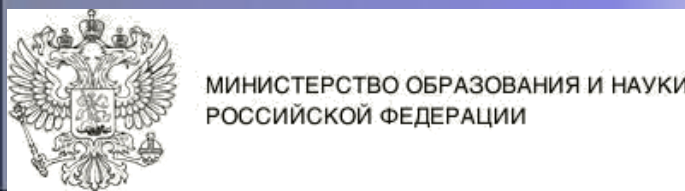
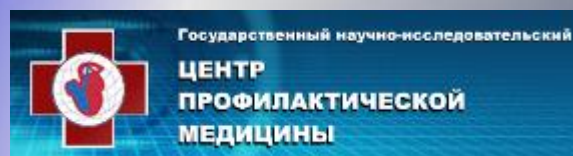
СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

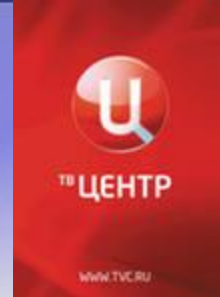
- **Доступность** пищевых продуктов
(карман)
- **Ассортимент** пищевых продуктов
(прилавок)
- **Знания и умение** построить здоровое питание
(образование)



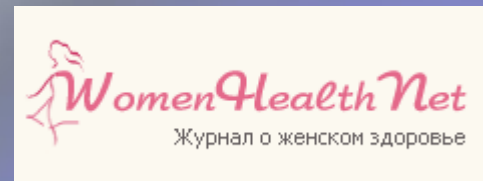


Образовательные программы по вопросам здорового питания для населения - разработка идеологии





Образовательные программы: по вопросам здорового питания для населения - реализация



Благодарю за внимание !