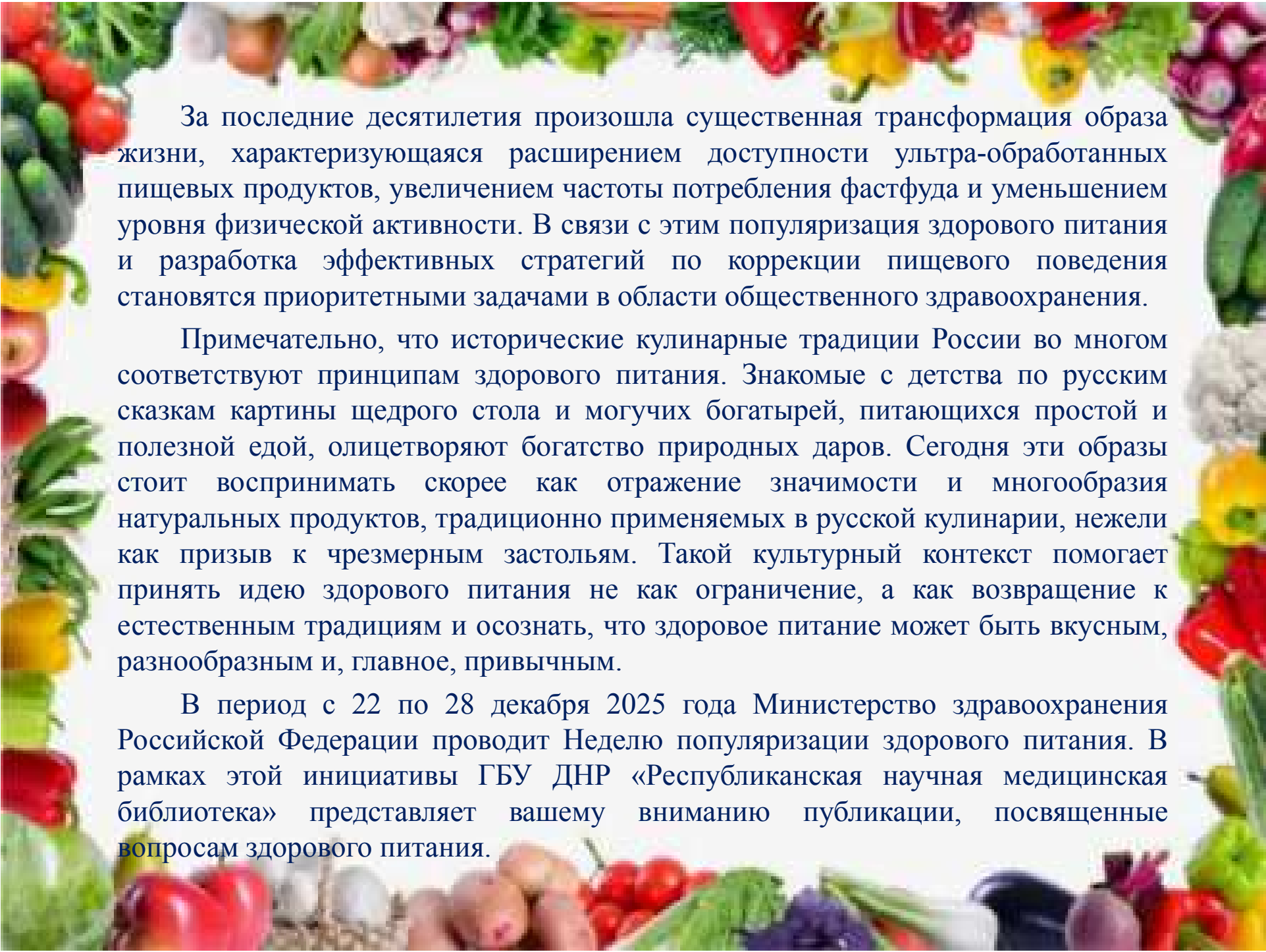


ГБУ ДНР «Республиканская научная медицинская библиотека»



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ:
традиции, современный подход и научно обоснованные ориентиры



За последние десятилетия произошла существенная трансформация образа жизни, характеризующаяся расширением доступности ультра-обработанных пищевых продуктов, увеличением частоты потребления фастфуда и уменьшением уровня физической активности. В связи с этим популяризация здорового питания и разработка эффективных стратегий по коррекции пищевого поведения становятся приоритетными задачами в области общественного здравоохранения.

Примечательно, что исторические кулинарные традиции России во многом соответствуют принципам здорового питания. Знакомые с детства по русским сказкам картины щедрого стола и могучих богатырей, питающихся простой и полезной едой, олицетворяют богатство природных даров. Сегодня эти образы стоит воспринимать скорее как отражение значимости и многообразия натуральных продуктов, традиционно применяемых в русской кулинарии, нежели как призыв к чрезмерным застольям. Такой культурный контекст помогает принять идею здорового питания не как ограничение, а как возвращение к естественным традициям и осознать, что здоровое питание может быть вкусным, разнообразным и, главное, привычным.

В период с 22 по 28 декабря 2025 года Министерство здравоохранения Российской Федерации проводит Неделю популяризации здорового питания. В рамках этой инициативы ГБУ ДНР «Республиканская научная медицинская библиотека» представляет вашему вниманию публикации, посвященные вопросам здорового питания.

О качестве и безопасности пищевых продуктов : Федеральный закон № 29-ФЗ : текст с изменениями и дополнениями на 7 июня 2025 : [принят Государственной думой 1 декабря 1999 года : одобрен Советом Федерации 23 декабря 1999 года] // ГАРАНТ. РУ : информационно-правовой портал. — URL : <https://ivo.garant.ru/#/document/12117866/paragraph/62909:0>.



Федеральный закон устанавливает принципы здорового питания, которые способствуют укреплению здоровья и снижению риска развития заболеваний. Некоторые из таких принципов: соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам; обеспечение максимально разнообразного и здорового питания, а также оптимального его режима; наличие в составе ежедневного рациона продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров и поваренной соли, а также продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами; исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов, материалов и изделий.



Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации : 2.3.1. Гигиена. Гигиена питания. Рациональное питание : методические рекомендации : МР 2.3.1.0253-21 : утверждены 22.07.2021 : введены взамен МР 2.3.1.2432-08 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL : <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/70987.html>.

В основу Рекомендаций положены результаты научных исследований в сфере диетологии и смежных дисциплин, включая нутригеномику, нутригенетику, нутриметабономику, протеомику и антропонутициологию. Для взрослых установлены нормы энергии: от 2150 до 3800 ккал/сутки для мужчин и от 1700 до 3000 ккал/сутки для женщин. Уточнена возрастная периодизация детского и взрослого населения России. Для взрослых введены группы: 18-29 лет, 30-44 года, 45-64 года, 65-74 года, 75 лет и старше, а для детей – 0-12 месяцев, 1-2 года, 3-6 лет, 7-10 лет, 11-14 лет и 15-17 лет.

МР 2.3.1.0253-21.

2.3.1. Гигиена питания.

Рациональное питание.

Нормы физиологических потребностей
в энергии и пищевых веществах
для различных групп
населения Российской Федерации.

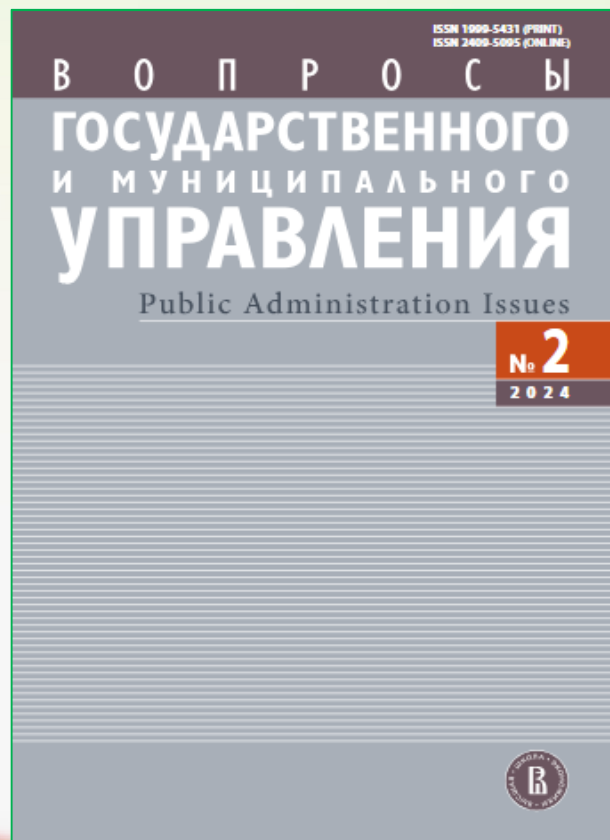
Методические рекомендации



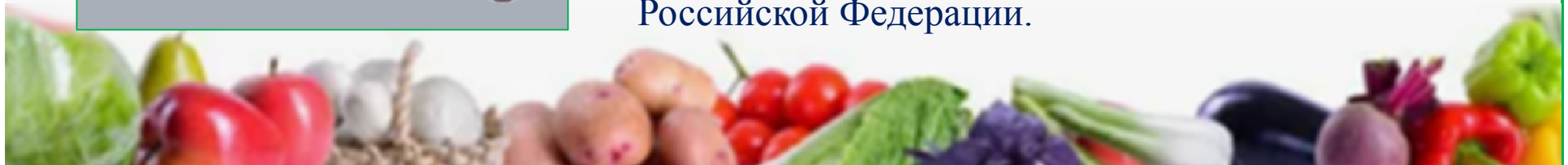
КонсультантПлюс



Хоркина, Н. А. Роль государства в продвижении программ здорового питания: мировой опыт / Н. А. Хоркина, К. Г. Четаева, А. Д. Шпеко // Вопросы государственного и муниципального управления. – 2024. – № 2. – С. 183-210.

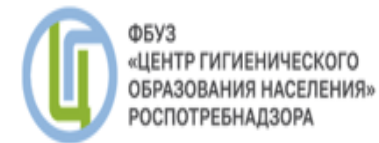


Проведен аналитический обзор государственных стратегий, направленных на популяризацию здорового рациона среди граждан. Идентифицированы основополагающие факторы, определяющие структуру питания населения. Проанализирован международный опыт результативных управленческих мероприятий, ориентированных на модификацию пищевых привычек граждан различных государств. Представлена классификация государственных инструментов воздействия, способствующих формированию приверженности здоровому питанию. Рассмотрены перспективы адаптации международного опыта к текущим условиям Российской Федерации.

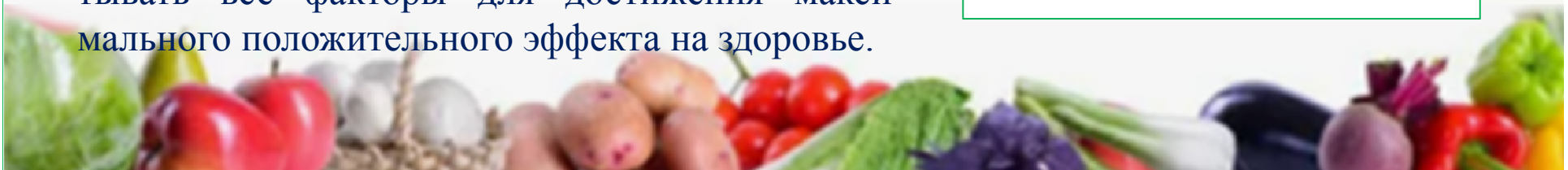


Основы здорового питания // ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора : [сайт]. – URL : <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/kollegam/v-pomosh-lektoru/osnovy-zdorovogo-pitaniya//>.

Рассмотрены основы и принципы здорового питания. Согласно позиции Роспотребнадзора, здоровое питание играет ключевую роль в укреплении здоровья и предупреждении развития патологических состояний. К числу основных принципов здорового рациона относятся: соблюдение умеренности в потреблении пищи; обеспечение сбалансированного поступления нутриентов; поддержание разнообразия рациона; регулярность приемов пищи; адекватное восполнение потребности в микро-нутриентах; поддержание оптимального водного баланса. При разработке индивидуальных рекомендаций по питанию необходимо учитывать все факторы для достижения максимального положительного эффекта на здоровье.



Основы здорового питания



Оказание медицинской помощи пациентам с факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний в центрах здоровья для взрослых : методические рекомендации / О. М. Драпкина, Л. Ю. Дроздова, А. В. Концевая [и др.]. – Москва : РОПНИЗ, ООО «СИЛИЦЕЯ-ПОЛИГРАФ» 2025. – 164 с.

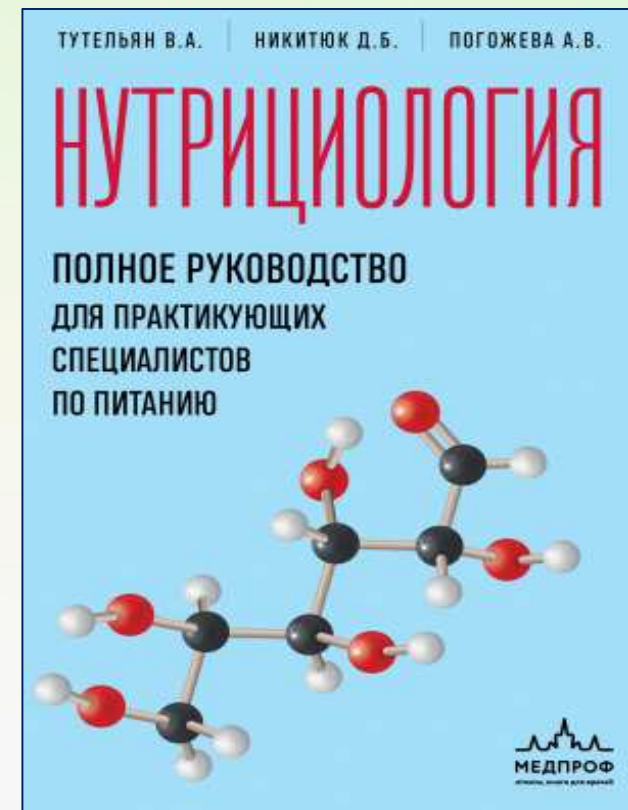


В рекомендациях представлены подходы к оказанию медицинской помощи лицам, имеющим факторы риска, такие как нездоровое питание, избыточная масса тела и низкая физическая активность. Документ охватывает основные аспекты, относящиеся к оптимизации рациона питания: оценка пищевого статуса и уровня физической активности пациента; формирование персонализированных рекомендаций по питанию; консультирование по принципам здорового питания; предлагаются конкретные наставления по уменьшению калорийности потребляемой пищи и самостоятельному отслеживанию массы тела.



Тутельян, В. А. Нутрициология : полное руководство для практикующих специалистов по питанию / В. А. Тутельян, Д. Б. Никитюк, А. В. Погожева. – Москва : Эксмо, 2025. – 432 с. – (Настольный медицинский справочник).

В практическом руководстве представлены основные разделы науки о пище и ее взаимосвязях со здоровьем человека. В книге представлены основные разделы нутрициологии, включая: пирамиду здорового питания и ее принципы; физиологию и биохимию питания; основы диетотерапии; современные теории питания и альтернативные подходы к нему; специфику питания спортсменов, детей, беременных и кормящих женщин, а также других групп населения; нюансы лечебного питания при проблемах с ЖКТ, сердцем, пищевых аллергиях, ожирении и других нарушениях.



Карамнова, Н. С. Здоровое питание. Как следовать рациону здорового питания каждый день : [методические рекомендации] / Н. С. Карамнова, О. Б. Швабская. – Москва : ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, 2023. – 12 с. – (Питание и здоровье).



Методические рекомендации посвящены влиянию питания на здоровье человека. Авторы отмечают, что здоровое питание снижает риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета и ожирения. Также благодаря здоровому питанию организм способен быстрее реагировать на заболевания. Определены рекомендации здорового питания на каждый день: исключить из рациона продукты глубокой переработки; ограничить потребление добавленного сахара; потреблять рыбу 2-4 раза в неделю; ежедневно завтракать; использовать йодированную соль при приготовлении пищи; контролировать параметры тела.



Правила здорового питания // Здоровое-питание.рф : [сайт Роспотребнадзора]. – URL : https://cgon.rospotrebnadzor.ru/upload/pdf/pechatnaya_produktiya/broshyura_12_str_a5.pdf.

В брошюре представлены принципы сбалансированного питания, советы по планированию пищевого рациона и список продуктов, потребление которых рекомендуется ограничить. Ключевые положения здорового питания включают: обеспечение разнообразия потребляемых продуктов; ежедневное употребление овощей и фруктов, составляющее не менее 400 граммов; контроль за объемом потребляемых липидов; замена жирных сортов мяса на альтернативные источники белка, такие как бобовые, рыба, птица и нежирные сорта мяса; ограничение потребления добавленного сахара, сладких газированных напитков и десертов для минимизации риска развития метаболических нарушений и кариеса.



Матвеева, М. В. Здоровое питание для всей семьи / М. В. Матвеева
// ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» :
[сайт]. – URL : <https://profilaktika.tomsk.ru/>.



В брошюре раскрыты принципы здорового питания, описаны польза и вред конкретных продуктов, а также предложена схема интеграции принципов здорового питания в жизнь. Подчеркнуто, что здоровое питание – не краткосрочные ограничительные изменения в рационе, а часть здорового образа жизни. Оно должно быть питательным, вкусным, разнообразным, быстрым и экономным. Рациональное питание обеспечивает хорошее физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность и выносливость, продлевает качественную жизнь, укрепляет семейные отношения.



Здоровое питание школьника : пособие для родителей / [Е. А. Пырьева, М. В. Гмошинская, А. И. Сафронова [и др.]. – Москва : ФИЦ питания и биотехнологии, 2021. – 32 с.

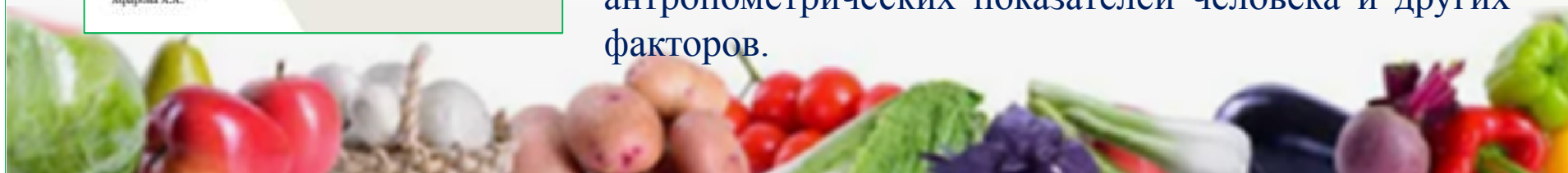
Пособие разработано с целью оказания помощи в организации питания школьников с учетом всех факторов. Представлены варианты оптимального рациона питания школьников, подробно классифицированы группы пищевых продуктов, необходимых для обеспечения полноценного роста и развития детского организма. Предоставлены рекомендации, касающиеся организации питьевого режима, соответствующего гигиеническим нормативам, а также оптимизации питания детей школьного возраста в условиях дистанционного обучения, с учетом требований к калорийности и нутриентному составу. Рассматриваются необходимые макро- и микроэлементы для здоровья школьников.



Шептулина, А. Ф. Рацион питания для здоровья кишечной микробиоты : [методические рекомендации] / А. Ф. Шептулина, А. А. Яфарова. – Москва : ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, 2023. – 12 с. – (Питание и здоровье).



Для оптимизации состава и функциональной активности кишечной микробиоты предложены ключевые диетические принципы. К ним относятся: обогащение рациона разнообразными продуктами, акцент на пищевые волокна, включение ферментированных продуктов, предпочтение цельнозерновым альтернативам, употребление продуктов с высоким содержанием полифенолов и исключение искусственных подсластителей. Представлен пример суточного рациона, направленного на поддержание здоровья кишечной микробиоты. Подчеркнуто, что состав и жизнедеятельность кишечной микробиоты зависят от особенностей питания, генетики, пола, возраста, антропометрических показателей человека и других факторов.



Бацманова, Р. А. О еде, воде и правильном питании медицинских сестер. Взгляд специалиста / Р. А. Бацманова // Медицинская сестра. – 2023. – Т. 25, № 7. – С. 43-46.

Рассмотрена важность сбалансированного питания как составляющей здорового образа жизни. Анализ посвящен практическим аспектам организации сбалансированного питания в условиях рабочего процесса, включая рекомендации по выбору оптимальных вариантов завтрака, рациональных перекусов, гидратации и использованию подходящей посуды. Учитывая специфику работы медицинских сестер, характеризующуюся нерегулярностью периодов приема пищи, особое внимание уделяется разработке индивидуализированных стратегий оптимизации пищевого рациона, направленных на поддержание энергетического баланса и предотвращение дефицита необходимых микронутриентов.



Горелова, Ж. Ю. Возможности применения современных профилактических технологий в работе специалистов разного профиля по оказанию помощи семье в организации правильного питания ребенка / Ж. Ю. Горелова, М. П. Гурьянова // Медицинский алфавит. – 2023. – № 8: Диетология и нутрициология (1). – С. 75-81.



Рассматриваются профилактические подходы и их потенциал в контексте стимулирования заинтересованности учащихся в ведении здорового образа жизни, оптимизации рациона питания как в домашних условиях, так и в образовательных учреждениях, а также повышения осведомленности в вопросах сбалансированного питания. Интеграция цифровых образовательных моделей предоставляет расширенные возможности для формирования новых навыков и принципов здорового питания. Разработка и внедрение специализированных инструментов способствует повышению уровня грамотности и результативности обучения детей и подростков в области здорового питания.

Почицкая, И. М. Анализ диет на растительной основе / И. М. Почицкая, О. В. Чекурн // Пищевая промышленность: наука и технологии. — 2024. — Т. 17, № 4 (66). — С. 16-26.

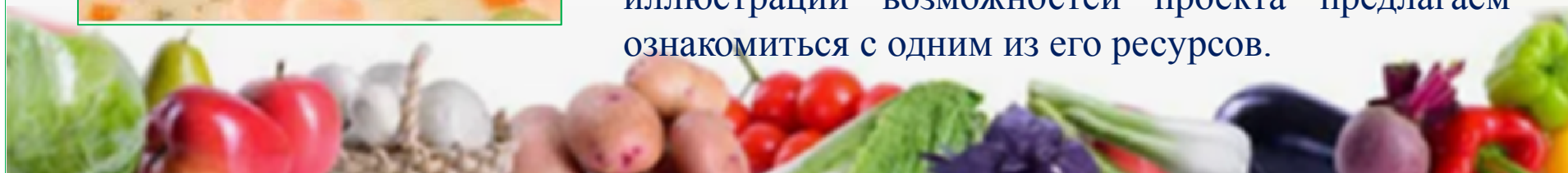
Рассмотрены основные виды диет, в которых акцент делается на пищевых продуктах на основе растительного сырья, с полным отказом или незначительным потреблением продуктов животного происхождения. Проанализированы особенности влияния длительного отказа от продуктов животного происхождения на здоровье человека. Отмечена необходимость учета рисков, которые могут привести к дефициту питательных веществ, при переходе на растительный рацион, и важность пополнения рациона питания новыми видами сбалансированных продуктов. Рассмотрены основные виды растительного сырья, которые могут служить альтернативой для замены продуктов животного происхождения.



Праздничный рулет из лосося // Проект Роспотребнадзора РФ «Здоровое питание» : [сайт]. – URL : https://здоровое-питание.рф/recipes/selection/prazdnichnyy_rulet_iz_lososya/



В соответствии с приказом Роспотребнадзора № 196 от 19.03.2025, в 2025 году начата реализация инициатив национального проекта «Продолжительная активная жизнь», в рамках которого реализуется федеральный проект «Здоровье для каждого». В рамках данной программы каждый гражданин России имеет возможность расширить свои познания в области охраны здоровья, используя официальные ресурсы проекта: <https://здоровое-питание.рф>, мобильное приложение «Здоровое питание». Указанные платформы предоставляют доступ к рецептам здоровых блюд, сведениям о системе маркировки пищевых продуктов «Светофор» и др. В качестве иллюстрации возможностей проекта предлагаем ознакомиться с одним из его ресурсов.





ГБУ ДНР

**«Республиканская научная
медицинская библиотека»**

Адрес: 283001, г. Донецк, бульвар Пушкина, 26

**Телефоны: + 7 (856) 304-61-90
+ 7 (856) 338-07-60
+ 7 (949) 418-95-25**

E-mail: med_library_don@mail.ru

<https://rnmb-don.ru>

