«Утверждаю»
Председатель правления
РГП на ПХВ « ННЦРЗ имени
Салидат Каирбековой» МЗ РК
_____ Г. Кулкаева
«___» _____ 2026 год

Концепция Национальной программы, приуроченной к Всемирному Дню борьбы с ожирением (4 марта)

В рамках реализации Концепции развития здравоохранения Республики Казахстан до 2026 года от 24 ноября 2022 года № 945, при организационно-методическом руководстве «Национального научного центра развития здравоохранения имени Салидат Каирбековой» МЗ РК в регионах республики проводятся мероприятия, приуроченные к Всемирному Дню борьбы с ожирением (4 марта).

Актуальность

Всемирный день борьбы с ожирением отмечается ежегодно 4 марта под эгидой Всемирной федерации борьбы с ожирением (WOF) и объединяет людей во всем мире для повышения осведомленности и активизации действий по профилактике и лечению ожирения. В этом году кампания объединяет всех, кто страдает от избыточного веса и ожирения, и все население, уделяя особое внимание наиболее уязвимым группам населения: детям. Согласно прогнозам WOF, к 2035 году четыре миллиарда человек, то есть половина населения земного шара будут страдать от избыточного веса и ожирения.[1] Цель этой кампании – повышение осведомленности об ожирении как о проблеме общественного здравоохранения и активизации действий по профилактике и лечению ожирения.

Ожирение – это многофакторное хроническое заболевание, характеризующееся чрезмерным накоплением жировой ткани, которое оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье человека. Ожирение является одним из основных факторов риска более 200 заболеваний, связанных с излишним весом. Данное состояние существенно повышает риск развития сахарного диабета 2-го типа и сердечно-сосудистых заболеваний, может приводить к нарушениям функции опорно-двигательного аппарата и репродуктивной системы, а также увеличивает вероятность возникновения отдельных видов онкологических заболеваний. Кроме того, ожирение снижает качество жизни, влияя на психическое здорвоье, подвижность, сон и общее самочувствие.[2]

Определение избыточной массы тела и ожирения основывается на измерении массы тела и роста с последующим расчетом индекса массы тела

[1] Всемирный день борьбы с ожирением https://www.worldobesityday.org/about-wod
[2] Ожирение и избыточная масса тела. Информационный бюллетень ВОЗ. 7 мая 2025 г. https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

(ИМТ) по формуле: масса тела (кг) / рост² (м). У взрослых согласно классификации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

ИМТ ≥ 25 кг/м² соответствует избыточной массе тела;

ИМТ ≥ 30 кг/м² указывает на ожирение.

Следует учитывать, что ИМТ является косвенным показателем, поэтому для более точной оценки состояния питания могут применяться дополнительные антропометрические показатели, включая измерение окружности талии.

Определение ожирения у детей основывается на антропометрических измерениях (масса тела и рост) с последующим расчетом индекса массы тела (дети от 15 до 18 лет) или показателей «масса тела/рост» (дети до 5 лет). Оценка проводится с учетом возраста и пола ребенка, поскольку темпы роста и физического развития существенно различаются на разных этапах детства и подросткового периода. Диагностика избыточной массы тела и ожирения у детей осуществляется в соответствии со стандартами физического развития Всемирной организации здравоохранения, с использованием таблиц и стандартных кривых роста, которые показывают, соответствует ли вес ребенка его возрасту и росту или превышает норму.[2]

Ожирение должно диагностироваться квалифицированным медицинским работником на основании соответствующего медицинского обследования. Ожирение необходимо контролировать, как и другие хронические заболевания, такие как диабет или высокое кровяное давление.

По статистическим данным Министерства здравоохранения РК заболеваемость всего населения в Республике Казахстан, зарегистрированного с впервые в жизни установленным диагнозом ожирение, за 6 месяцев 2025 года составила 48,2 на 100 тыс. населения, или 4910 человек (в 2024 г. – 45,3, в 2023 г. -44,6, в 2022 г. - 43,5, в 2021 году - 46,1)[3,4,5,6]

Заболеваемость ожирением среди взрослого населения в возрасте 18 лет и старше с впервые в жизни установленным диагнозом составила в 2024 году 42,6, в 2023 году 44,2 , в 2022 году 43,5, в 2021 год 43,6 на 100 тыс. населения.

В региональном разрезе выше среднего по Казахстану показатели заболеваемости взрослого населения по данным 2024 года в г. Шымкент 134,5, в Мангистауской 106,0, Атырауской 81,0, Восточно-Казахстанской 59,1, Кызылординской областях 49,8, в г. Астана 55,1, в г. Алматы 46,6 на 100 тыс. населения.[4]

---

[3] Оперативные статистические данные МЗ РК, 2025 г.

[4] Здоровье населения Республики Казахстан и деятельность организаций здравоохранения в 2024 году. Статистический сборник. Астана 2025г.

[5] Здоровье населения Республики Казахстан и деятельность организаций здравоохранения в 2023 году. Статистический сборник. Астана 2024г.

[6] Здоровье населения Республики Казахстан и деятельность организаций здравоохранения в 2022 году. Статистический сборник. Астана 2023г.

Заболеваемость среди детского населения (0-17 лет) с впервые в жизни установленным диагнозом «Ожирение» за 6 месяцев 2025 года составила по республике 25,1, а в 2024 году составляла 50,4 на 100 тыс. населения.

Неблагополучными по уровню заболеваемости ожирением детей в возрасте от 0 до 17 лет включительно (выше среднереспубликанского уровня) с впервые в жизни установленным диагнозом за 6 месяцев 2025 года, являются: г. Астана 25,9, Северно-Казахстанская 29,6, Атырауская 32,0, г. Алматы 36,1, Мангистауская 45,7, Костанайская 53,2, г. Шымкент 58,4, Восточно-Казахстанская области - выше в 3,4 раза среднереспубликанского показателя- 134,1 на 100 тыс. соответствующего населения.[3]

Среди детского населения от 0 до 14 лет заболеваемость ожирением составила в 2024 году 42,6, в 2023 году 40,5, в 2022 году 38,3, в 2021 году 44,0 на 100 тыс. соответствующего населения.[3-6]

В то же время среди подростков уровни заболеваемости выше, составили в 2024 году 95,5, в 2023 году 76,1, в 2022 году 79,1, в 2021 году 101,2 на 100 тыс. соответствующего населения. [3-6]

Согласно результатам исследования COSI, 2020 г., в котором проводились измерения роста и веса, 20,6% казахстанских детей в возрасте 6–9 лет имеют избыточную массу тела, из них 6,6% – страдают ожирением.[7]

По данным исследования STEPS за 2024 год в Казахстане среди взрослого населения 58,6% лиц с избыточным весом, в том числе 22,4% с ожирением.

Глобальные тенденции свидетельствуют о росте детского ожирения: крупный международный анализ NCD-RisC (Lancet, 2024), который включает и данные по Казахстану и сводные данные ВОЗ показывают устойчивый рост числа детей и подростков с избыточным весом и ожирением за последние десятилетия. Это не локальный феномен - он наблюдается во многих странах, в том числе в странах с низким и средним уровнем дохода, несмотря на проводимые мероприятия. [8,9]

Данные по ожирению детей и взрослых в Казахстане свидетельствуют о неблагоприятных тенденциях, связанных с малоподвижным образом жизни, изменением пищевых привычек, увеличением потребления высококалорийных продуктов среди подростков и снижением физической активности.

Причины роста показателей ожирения имеют комплексный характер.

Изменения в пищевых привычках населения

Увеличение потребления сахаросодержащих напитков и полуфабрикатов/ ультра переработанных продуктов. Такие продукты часто содержат высокую калорийность, насыщенные жиры, избыточный сахар и мало питательных веществ. Играет роль и нерегулярность питания, большие порции, отсутствие

---

[7] Национальный отчет, 2020 год. Эпидемиологический надзор за детским ожирением, питанием и физической активностью в Республике Казахстан. Нур-Султан, 2022 г. https://hls.kz/ru/publications-ru

[8] NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: a pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults. *Lancet*. 2024;403(10431):1027-1050. doi:10.1016/S0140-6736(23)02750-2

[9] WHO «Obesity and overweight» (факты и мировые данные, обновл. 2025). Всемирная организация здравоохранения.

завтрака. По данным исследований, значительная доля казахстанских детей не завтракают ежедневно, мало потребляют фрукты и овощи.

Согласно результатам исследования «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья», HBSC в Казахстане, 2022 год, ежедневно завтракают 61 % школьников 11-15 лет, причем среди мальчиков эта здоровая привычка распространена чаще (64 %), чем среди девочек (58 %). Ежедневно употребляют фрукты только 27 % подростков, овощи -36 %. При этом около 67 % школьников среднего и старшего звена еженедельно пьют сладкие напитки, а 14 % делают это ежедневно. Каждый пятый подросток (20,5%) употребляет энергетические напитки, и эта тенденция более выражена у мальчиков. Ежедневно употребляют сладкие продукты (конфеты, шоколад) 26,6% детей 11-15 лет.[10]

Снижение физической активности/малоподвижное поведение за экранами гаджетов

Дети и взрослые проводят много времени за экранами (телевизор, электронные устройства), меньше активных игр и движения. Так, по данным исследования HBSC в Казахстане, 2022 год, 36,9% школьников в возрасте 11-15 лет ежедневно 2 часа и более проводят перед экранами ТВ или за Youtube, 51,3% за играми на компьютере, игровых приставках.

Среди взрослого населения 18 лет и старше по данным исследования Доля граждан РК ведущих ЗОЖ, 2025 год, только менее трети населения (30,4%) физически активны не менее 150 минут в неделю.

Средовые и социально-экономические факторы

Родительские привычки питания, образ жизни оказывают влияние, если родители имеют избыточный вес, склонны к малоподвижности – вероятность ожирения у детей выше. Сильно влияет на потребление маркетинг/реклама продуктов и напитков с повышенным содержанием сахара, жиров, особенно направленного на детей.

Избыточная масса тела и ожирение, а также связанные с ними неинфекционные заболевания, во многих случаях поддаются профилактике и лечению. Эффективные меры должны охватывать как индивидуальный уровень, так и условия, в которых люди живут, учатся и работают. Снижение риска начинается на ранних этапах жизненного цикла – от периода до зачатия и первых лет жизни и продолжается на протяжении всей жизни.

На семьдесят пятой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в 2022 г. государства-члены поддержали и утвердили новые рекомендации в области профилактики и лечения ожирения, а также одобрили План ВОЗ по ускорению мер по борьбе с ожирением[11]. Определено 5 направлений плана действий по борьбе с ожирением:

[10] Национальный отчет. Факторы образа жизни школьников Казахстана, х физическое, психическое здоровье и благополучие. Астана-Алматы 2023 г.

[11] WHO acceleration plan to stop obesity. World Health Organization 2023. // https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/ea789198-6336-45e3-adfd-7abb4b147b69/content

1. *Внедрение эффективных мер с доказанной базой.* Данное направление сосредоточено на реализации конкретных регуляторных мер, таких как ограничение маркетинга вредных продуктов для детей, введение налогов в отношении сахаросодержащих напитков и продвижение стандартов здорового питания в школах.

2. *Ориентация на практический результат и устойчивость.* Вместо простого планирования этот этап внедряет структурированный цикл реализации, который позволяет странам переходить от теории к делу через решение операционных проблем и создание культуры управления на основе реальных данных.

3. *Глобальная адвокация и политическая поддержка.* Работа в этой сфере направлена на повышение осведомленности общества и мобилизацию ресурсов через медиа-кампании, призывая правительства интегрировать вопросы профилактики ожирения во все государственные стратегии без стигматизации пациентов.

4. *Развитие партнерства и внешнее взаимодействие.* План предусматривает активное вовлечение широкого круга участников, включая агентства ООН, научные институты и частный сектор, для создания новых коалиций и углубления сотрудничества в борьбе с эпидемией ожирения.

5. *Подотчетность и мониторинг прогресса.* Это направление устанавливает жесткую систему контроля за исполнением плана, отслеживая охват населения медицинскими услугами и оценивая эффективность принимаемых мер по замедлению темпов роста заболеваемости.

Для того чтобы системные изменения, предложенные ВОЗ, принесли реальный эффект, необходимо сосредоточиться на создании среды, в которой здоровый выбор становится для человека самым простым и доступным. Ниже представлены ключевые профилактические меры, которые преобразуют стратегические цели в практические способы борьбы с ожирением.

К ключевым профилактическим мерам относятся:

- соблюдение рекомендованных норм набора массы тела во время беременности;

- исключительно грудное вскармливание в первые 6 месяцев жизни с продолжением грудного вскармливания до 2 лет и дольше;

- формирование у детей здоровых пищевых привычек, регулярной физической активности (не менее 30 минут в день физической активности умеренной интенсивности), полноценного сна и отказа от малоподвижного образа жизни независимо от текущей массы тела;

- ограничение времени, проводимого за экранами - до 1 часа в день детям и до 2 часов в день подросткам и взрослым;

- ограничение потребления сахаросодержащих напитков и высококалорийных продуктов;

соблюдение здорового образа жизни, включающего сбалансированное питание, физическую активность, взрослым уделяя не менее 150 минут в

неделю физическим упражнениям умеренной интенсивности; качественный сон, а также развитие стрессоустойчивости;

ограничение калорий за счёт снижения потребления жиров и сахаров (потребление свободных сахаров должно составлять менее 10% суточной энергетической ценности рациона (50 г сахара в день- 10-12 чайных ложек без верха), а для дополнительной пользы здоровью - менее 5% (примерно 25 г сахара или 6 чайных ложек без верха);

Ежедневный прием не менее 500 грамм фруктов и овощей, увеличение доли потребления бобовых, цельно зерновых продуктов и орехов;

Среди напитков предпочтение следует отдавать воде и несладким напиткам;

Необходимо внимательно изучать состав продуктов питания перед покупкой.

Лицам, живущим с ожирением, необходимо оказывать длительную, комплексную помощь с индивидуальным подходом. Эффективная помощь должна быть направлена не только на снижение массы тела, но и на улучшение общего состояния здоровья и качества жизни человека.

Медицинским работникам необходимо: регулярно регистрировать рост и массу тела пациентов, обращающихся в ПМСП, своевременно выявлять избыточную массу тела и ожирение.

После выявления ожирения важно:

– проводить консультирование по вопросам здорового питания, физической активности и образа жизни;

– не навешивать ярлыки или негативное представление о людях с ожирением, избегать формулировок, которые предполагают обвинение;

– учитывать мотивацию пациента, его возраст, социальные условия и состояние здоровья;

– формировать реалистичные и достижимые цели.

При постановке диагноза «ожирение» пациенту должно быть обеспечено комплексное ведение, включающее:

коррекцию питания с учётом индивидуальных потребностей;

рекомендации по увеличению физической активности с учётом противопоказаний;

медикаментозное лечение при наличии показаний;

хирургическое лечение в тяжёлых случаях и при наличии медицинских показаний;

длительное динамическое наблюдение, а не разовые консультации.

Особый подход нужен к детям с ожирением. Уровень детского ожирения стремительно растет. Уже сегодня у детей с ожирением появляются ранние признаки хронических заболеваний. Помимо проблем с физическим здоровьем, дети с ожирением также сталкиваются со стигматизацией, травлей и дискриминацией, которые усиливают пагубное восприятие вины и препятствуют обращению за медицинской помощью.

Цель национальной программы – усиление профилактики ожирения и связанных с ним неинфекционных заболеваний путём активизации мероприятий по формированию здорового питания, здорового образа жизни на уровне ПМСП, организаций образования и в других секторах, а также через повышение осведомлённости населения, снижение стигматизации и развитие межсекторального взаимодействия.

Целевая группа – население РК, в т.ч.

- дети от 3 до 6 лет и их родители;
- дети от 7 до 10 лет;
- дети и подростки от 11 до 14 лет;
- подростки от 15 до 17 лет;
- молодежь от 18 до 29 лет;
- взрослое население от 30 до 64 лет;
- взрослое население старше 64 лет.

Организаторы:

•Управления здравоохранения областей и гг. Астана, Алматы, Шымкент.

•Медицинские организации ПМСП.

Партнеры:

• Управления образования областей и гг. Астана, Алматы, Шымкент;

•Организации образования (высшие учебные заведения, средние специальные учебные заведения, общеобразовательные школы, дошкольные организации);

•СМИ;

•НПО и международные организации.

Рекомендуемые мероприятия для целевых групп населения

Мероприятия в ПМСП

– **Активизация деятельности Школ здоровья** как одного из ключевых инструментов профилактики ожирения и хронических неинфекционных заболеваний, направленного на формирование устойчивых навыков здорового образа жизни и поддержку активного долголетия. Реализация информационно-образовательных мероприятий осуществляется в рамках Школ пожилых людей, Школ поведенческих факторов риска, Школ молодой матери, Школ планирования семьи, Школ здорового ребёнка, Школ диабета, Школ АГ и ИБС с учётом возрастных, физиологических и социальных особенностей целевых групп.

В рамках Школ здоровья проводятся систематические обучающие занятия, лекции, интерактивные семинары и практические тренинги, направленные на повышение уровня знаний и формирование мотивации к правильному питанию, ежедневной физической активности. Основные тематические направления занятий включают темы: «Ожирение - фактор риска хронических неинфекционных заболеваний», с разъяснением взаимосвязи избыточной массы тела с сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом и другими ХНИЗ; «Завтрак каждый день», «Фрукты и овощи в меню

каждый день», «Правильное питание - основа здоровья», с изучением принципов сбалансированного рациона, режима питания и контроля порций; «Физическая активность каждый день», «30 минут активных движений в день» с рекомендациями по безопасным и регулярным упражнениям и двигательной активности для различных возрастных групп.

Отдельное внимание уделяется формированию навыков осознанного выбора продуктов питания в рамках темы «Как читать этикетку продукта», а также информированию о вреде избыточного потребления сахара, соли и трансжиров в рамках занятия «Сахар, соль, трансжиры - скрытые угрозы».

В Школах молодой матери и Школах здорового ребёнка реализуются занятия по теме «Грудное вскармливание-профилактика ожирения», «Ожирение у детей: профилактика начинается в семье», направленные на формирование здоровых пищевых привычек с раннего возраста и вовлечение родителей в профилактику детского ожирения. Для лиц старшего возраста и участников Школ пожилых проводится цикл занятий «Активное долголетие без лишнего веса», ориентированный на поддержание функциональной активности, профилактику саркопении и сохранение качества жизни.

Занятия проводятся в очном и дистанционном форматах с использованием наглядных материалов, практических примеров, анкетирования и обратной связи. По итогам обучения участникам предоставляются методические и информационные материалы, индивидуальные рекомендации и маршрутизация в Школы здоровья, кабинеты ЗОЖ, профильным специалистам, психологам, реабилитологам, «Центры активного долголетия» при необходимости.

– **Проведение лекций и информационно-образовательных бесед** для населения по вопросам профилактики хронических неинфекционных заболеваний и ожирения, направленных на формирование ответственного отношения к собственному здоровью и повышение мотивации к ведению здорового образа жизни. В рамках мероприятий предусматривается освещение факторов риска ХНИЗ, принципов рационального питания, повышения уровня физической активности, профилактики избыточной массы тела, а также предоставление практических рекомендаций и интерактивных технологий для повышения вовлеченности участников.

– **Распространение информационно-образовательных материалов** (памяток, брошюр, инфографики), направленных на повышение информированности населения о причинах, последствиях и мерах профилактики ожирения.

– **Размещение материалов на официальных сайтах** медицинских организаций, а также регулярная публикация и продвижение контента в социальных сетях (Facebook, Instagram, WhatsUp, ТикТок, Телеграм, ВКонтакте и др.) с целью охвата различных возрастных и социальных групп.

– **Организация и проведение вебинаров и онлайн-конференций** с целью информирования и повышения осведомлённости населения о мерах профилактики ожирения, формирования приверженности к здоровому образу жизни, привития практических навыков приготовления блюд правильного

питания, распространения научно обоснованных знаний о рациональном питании, физической активности, ограничении времени, проводимом перед гаджетами.

– **Проведение круглых столов** как межсекторальной площадки для обсуждения актуальных вопросов формирования здорового образа жизни, профилактики ожирения и рационального питания населения. В мероприятиях предусматривается участие представителей местных исполнительных органов (МИО), организаций первичной медико-санитарной помощи (ПМСП), неправительственных организаций (НПО), средств массовой информации (СМИ), а также иных заинтересованных сторон. В рамках круглых столов планируется рассмотрение вопросов реализации и координации мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, совершенствования подходов к профилактике ожирения на уровне сообщества, внедрения эффективных практик по формированию культуры правильного питания и увеличения физической активности населения. Особое внимание уделяется обмену опытом между участниками, обсуждению межведомственного взаимодействия, роли ПМСП и НПО в профилактической работе, а также потенциала СМИ в формировании позитивного информационного поля и повышении осведомлённости населения по вопросам питания и физической активности. По итогам круглых столов предполагается выработка согласованных предложений и рекомендаций, направленных на усиление профилактической работы, разработку совместных информационных кампаний, расширение охвата населения мероприятиями по ЗОЖ, включая профилактику ожирения, а также определение механизмов мониторинга и оценки эффективности реализуемых мер.

– **Проведение семинаров-тренингов** для специалистов различных уровней системы здравоохранения и смежных организаций с целью повышения квалификации и совершенствования практических навыков в области профилактики ожирения, формирования здорового образа жизни и информирования населения о рисках развития хронических неинфекционных заболеваний.

Целевая аудитория мероприятий включает врачей, средних медицинских работников, специалистов по ЗОЖ, представителей ПМСП, НПО и СМИ, вовлечённых в пропаганду здорового образа жизни и профилактическую работу среди населения. Программа семинаров-тренингов предусматривает сочетание теоретических лекций и практических занятий, включающих: современные подходы к профилактике ожирения и ХНИЗ; методики консультирования и мотивации пациентов к здоровому образу жизни; организацию и проведение образовательных и просветительских мероприятий для населения; использование информационных и цифровых инструментов для продвижения ЗОЖ; взаимодействие с СМИ и НПО для реализации информационных кампаний. Особое внимание уделяется отработке практических навыков проведения консультаций, групповых занятий, образовательных вебинаров и разработки материалов для массовой аудитории. По завершении тренингов

участники получают методические рекомендации, шаблоны материалов и инструкции по организации профилактических мероприятий, а также план действий по внедрению полученных знаний в практическую работу. Ожидаемые результаты: повышение компетенций специалистов, улучшение качества профилактической работы, расширение охвата населения информационно-просветительскими мероприятиями и формирование устойчивого межведомственного взаимодействия.

– **Физкультурно-оздоровительные активности,** направленные на поддержание физического и психического здоровья населения повышение энергии, работоспособности и укрепление командного духа.

Предлагаются следующие мероприятия:

Флешмобы - короткие коллективные танцевальные или спортивные акции, проводимые на рабочем месте или на свежем воздухе. Они занимают 10–15 минут и проводятся 1–2 раза в месяц. Флешмобы способствуют улучшению настроения, снятию стрессовой нагрузки и развитию командного взаимодействия.

Прогулки - регулярная пешая прогулка в быстром/среднем темпе на свежем воздухе продолжительностью 30–60 минут, проводимые 1–2 раза в неделю. Прогулки помогают улучшить кровообращение, укрепляют иммунную систему, снижают усталость и способствуют общему оздоровлению.

Скандинавская ходьба – ходьба с палками, включающая разминку перед основной активностью. Занятия длятся 45–60 минут и проводятся 1-2 раза в неделю. Скандинавская ходьба укрепляет сердечно-сосудистую и мышечную системы, при этом снижая нагрузку на суставы.

Зарядки и разминки на рабочем месте – короткие комплексы лёгких упражнений для шеи, спины, рук и ног, выполняемые прямо на рабочем месте. Занятия занимают 5–10 минут и проводятся ежедневно. Они помогают снять мышечное напряжение, улучшить осанку, повысить концентрацию и работоспособность.

Варианты замены пассивного передвижения на активность: использовать лестницу вместо лифта или эскалатора; парковать машину далеко, выходить из общественного транспорта на одну остановку раньше и идти пешком; активные игры с детьми вместо просмотра гаджетов, танцы и др.

Дополнительно рекомендуется включать мини-конкурсы, челленджи или шагомеры, чтобы мотивировать население поддерживать активный образ жизни. Важно чередовать виды активности, чтобы каждый мог выбрать наиболее комфортный формат и нагрузку.

Мероприятия в организациях образования

Модуль по профилактике ожирения: формирование здоровых привычек питания

Профилактика ожирения через формирование навыков сбалансированного питания, осознанного выбора продуктов, ежедневного завтрака и включения овощей и фруктов в рацион.

Форматы проведения:

- Тематические занятия, уроки здоровья и классные часы.
- Интерактивные презентации, викторины, обсуждения и мини-тесты.
- Практические занятия: моделирование «здоровой тарелки», разбор упаковок продуктов, чтение этикеток, мастер-классы.
- Конкурсы рисунков и плакатов, оформление стендов и уголков здоровья.
- Игровые форматы: челленджи, викторины «Полезно или вредно», дегустации полезных продуктов.

Содержание модуля:

1. «5 овощей и фруктов в день – для энергии и здоровья»

Основная идея: ежедневное потребление 5 порций овощей и фруктов укрепляет здоровье и помогает контролировать массу тела.

Ключевые сообщения:

- 5 порций в день защищают от ожирения, сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.
- Разнообразие цветов овощей и фруктов обеспечивает больше витаминов и микроэлементов.
- Овощи и фрукты могут заменить сладости и высококалорийные перекусы.

2. «Тарелка здорового питания: простой принцип»

Основная идея: баланс макронутриентов на тарелке помогает контролировать калорийность и качество питания.

Ключевые сообщения:

- ½ тарелки - овощи и фрукты: низкокалорийные продукты с клетчаткой для контроля аппетита.
- ¼ тарелки - цельно зерновые продукты: источник сложных углеводов и энергии.
- ¼ тарелки - белки (рыба, мясо, бобовые): поддержка мышечной массы и насыщение.

-Ограничение соли, сахара и жиров снижает риск набора веса и заболеваний.

3. «Выбор полезных продуктов: состав имеет значение»

Основная идея: осознанный выбор продуктов помогает снизить риск ожирения и формировать здоровый рацион.

Ключевые сообщения:

- Умение читать состав продукта на этикетке позволяет выбирать полезные продукты.
- Избегать скрытых сахаров, соли и трансжиров.
- Чем короче и проще состав продукта - тем выше его польза.

Рекомендации по реализации модуля:

Комбинировать теоретические и практические форматы для лучшего усвоения материала.

Привлекать участников к самостоятельной работе с продуктами, макетами тарелок и чтению этикеток.

Организовывать наглядные уголки здоровья, стенды и конкурсы для визуального закрепления знаний.

Включать игровые элементы (челленджи, викторины, дегустации), чтобы повышать мотивацию.

Совмещать с физкультурно-оздоровительными активностями (прогулки, зарядки, флешмобы) для комплексного подхода к профилактике ожирения.

Модуль по профилактике вредных привычек питания

Цель модуля: Снижение потребления вредных продуктов и напитков (энергетики, ультрапереработанные продукты, трансжиры) для профилактики ожирения, сердечно-сосудистых и хронических заболеваний, формирование навыков осознанного выбора продуктов среди детей, подростков и взрослых.

Форматы проведения:

- Профилактические беседы и лекции с показом видеоматериалов.
- Дискуссии и интерактивные обсуждения с участниками.
- Информационные стенды и листовки с визуальными материалами.
- Практикумы и презентации по чтению состава продуктов.
- Просмотр и обсуждение видеороликов для закрепления информации.

Содержание модуля:

1. Программа «Профилактика потребления энергетических напитков»

Основная идея: снижение потребления энергетиков, особенно среди детей и подростков, из-за негативного влияния на здоровье.

Ключевые сообщения:

Энергетические напитки повышают риск заболеваний сердца, ожирения и нарушений работы нервной системы.

Могут вызвать зависимость и нарушения сна.

Детям и подросткам энергетические напитки противопоказаны.

2. Программа «Ультрапереработанные продукты - скрытая угроза для здоровья»

Основная идея: информирование о вреде ультра переработанных продуктов (УПП) и формирование осознанного выбора.

Ключевые сообщения:

- УПП содержат избыток соли, сахара и жиров.
- Связаны с ожирением и хроническими неинфекционными заболеваниями (ХНИЗ).
- Примеры УПП: чипсы, снеки, сладкие хлопья и напитки.

3. Программа «Трансжиры: что это и почему они опасны»

Основная идея: снижение потребления трансжиров для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Ключевые сообщения:

- Трансжиры повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- Содержатся в маргарине, выпечке, фастфуде.
- Необходимо выбирать продукты без «гидрогенизированных жиров».

Рекомендации по реализации модуля:

Сочетать теоретические и практические форматы: лекции, видеоролики, дискуссии и практикумы по чтению состава продуктов.

Организовывать наглядные стенды и раздавать листовки для визуального закрепления информации.

Вовлекать детей и подростков через интерактивные игры и обсуждения («что полезно, что вредно»).

Поддерживать связь с другими инициативами по здоровому питанию и физической активности для комплексного профилактического эффекта.

Регулярно обновлять материалы и примеры продуктов в соответствии с актуальными исследованиями и рекомендациями по питанию.

Семинары и тренинги по правильному питанию

Форматы проведения:

Очные семинары и тренинги с практическими занятиями.

Онлайн семинары и вебинары с интерактивными элементами (опросы, викторины, обсуждения).

Практикумы по чтению этикеток и составов продуктов.

Дискуссии и кейс-занятия для закрепления навыков осознанного выбора продуктов.

Целевая аудитория:

Население в целом, дети, родители, медицинские работники.

Цель программы: Формирование навыков осознанного выбора продуктов, снижение потребления сахара, соли и насыщенных жиров, профилактика ожирения и хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ).

Темы семинаров и тренингов:

Снижение потребления свободных сахаров и сладких напитков: риски избыточного сахара для здоровья: ожирение, сахарный диабет, кариес. Полезные альтернативы сладким напиткам и десертам.

Ограничение соли и насыщенных жиров: влияние соли и насыщенных жиров на сердечно-сосудистую систему. Практические советы по снижению потребления в повседневной пище.

Чтение этикеток и составов продуктов: как правильно читать состав и маркировку продуктов. Идентификация скрытых сахаров, соли и трансжиров в составе.

Профилактика ожирения и ХНИЗ: основы сбалансированного питания: «Тарелка здорового питания», ежедневное потребление овощей и фруктов, ежедневный завтрак. Связь питания с физической активностью и общим состоянием здоровья.

Профилактика низкой физической активности

Цель программы:

Повышение уровня физической активности среди детей, подростков и взрослых, сокращение времени сидячего поведения и интеграция движения в повседневную жизнь.

Формы проведения:

Утренняя зарядка – короткие комплексные упражнения для учеников перед началом дня.

Подвижные перемены – активные паузы между уроками.

Спортивные флешмобы – спортивные акции для команды, повышающие мотивацию.

Челленджи «30 минут движения в день» – мотивационные акции для формирования привычки ежедневной активности.

Дни активных перемен и прогулок – целенаправленные мероприятия для увеличения физической активности на свежем воздухе.

Ключевые сообщения:

Детям и подросткам необходимо не менее 60 минут активного движения ежедневно.

Сокращение времени сидячего поведения положительно влияет на здоровье и самочувствие.

Движение должно быть интегрировано в повседневную жизнь, а не ограничиваться только спортивными занятиями.

Рекомендации по реализации:

Поощрять участие через интерактивные и командные форматы.

Комбинировать регулярные короткие активности с более длительными занятиями на свежем воздухе.

Использовать игровые элементы, соревнования и челленджи для повышения вовлеченности участников.

Включать элементы мониторинга активности (шагомеры, приложения, таблички учета) для отслеживания прогресса.

Медиа-мероприятия:

1. Информационное сопровождение на официальных Интернет-ресурсах

– Подготовка и размещение информационных материалов по вопросам профилактике ожирения и хронических неинфекционных заболеваний на официальных сайтах Министерства здравоохранения РК, а также организаций, находящихся в ведении МЗ РК.

– Размещение пресс-релизов на Интернет-ресурсах управлений здравоохранения областей, городов Астана, Алматы, Шымкент, медицинских организаций городского, областного и республиканского уровней.

– Размещение анонсов новостей на официальных сайтах организаций, в информационных агентствах; участие представителей организаций здравоохранения в пресс-конференциях областного и городского уровней.

2. Взаимодействие со средствами массовой информации

– Организация радиовыступлений и телевизионных сюжетов на региональных и республиканских телеканалах и радиостанциях по вопросам: профилактики хронических неинфекционных заболеваний; профилактики ожирения; формирования здорового образа жизни.

– Подготовка и размещение статей, интервью, аналитических материалов в республиканских и областных средствах массовой информации, интернет-порталах и печатных изданиях на государственном и русском языках,

посвящённых: правильному питанию; важности двигательной активности; ограничению потребления сахара, жиров и продуктов быстрого приготовления.

3. Аудио - и видеоконтент

Разработка и распространение видеороликов, аудироликов, инфографик по вопросам: профилактики потребления сахаросодержащих напитков; ограничения трансжиров; популяризации физической активности; профилактики ожирения.

Ротация аудио- и видеоматериалов в: организациях ПМСП; организациях образования; организациях малого и среднего бизнеса, закреплённых за РМСР.

4. Наружная реклама и визуальная коммуникация

Трансляция видеороликов на LED-экранах, мониторах: в общественном транспорте; в местах массового пребывания населения; в аэропортах, авто- и железнодорожных вокзалах; в кинотеатрах и торговых центрах.

Размещение наружной социальной рекламы: на светодиодных дисплеях, билбордах, баннерах; на информационных стойках, Roll-up конструкциях; на остановочных комплексах, в ЦОНах и местах массового скопления людей.

Использование бегущей строки на региональных телеканалах и в общественном транспорте.

5.Распространение печатных и электронных информационно-образовательных материалов (инфографика, листовки, буклеты) по вопросам: профилактики ожирения; рационального питания; физической активности; формирования здорового образа жизни.

6. Цифровые рассылки и персонализированное информирование через чаты, социальные сети.

Проведение информационных рассылок профилактической направленности, включая приглашения на скрининговые осмотры и профилактические мероприятия, посредством: SMS-сообщений через мобильную связь; социальных сетей и мессенджеров.

Дополнительно прилагаются информационно-образовательные материалы для использования в работе и распространения по ссылке согласно Приложению.

Разработано **Ш. Абдрахманова**
Н.Сулейманова

Приложение

В целях оказания методической поддержки при организации и проведении мероприятий в рамках Национальной программы, приуроченной к Всемирному дню борьбы с ожирением, подготовлен пакет

информационно-образовательных материалов для использования в ходе подготовки тематических мероприятий.

В перечень входят разработки ННЦРЗ МЗ РК, а также материалы, подготовленные международными организациями и экспертным сообществом. Ознакомиться с информационно-образовательными материалами для использования в работе и распространения можно по ссылке ниже:

https://drive.google.com/drive/folders/134WgamoWZVjgTJNX4VQcoDpkAJ62mFDk