



УТВЕРЖДАЮ

Главный врач ГБУЗ "ВРЦОЗиМП"

А.Б. Покатилов

14 октября 2021 г.

Блок "Здоровое питание – основа процветания" **Раздел "Профилактика микронутриентной недостаточности"**

Вопросы здорового питания являются основой сохранения здоровья населения и одним из главных инструментов профилактики неинфекционных заболеваний.

В последние годы большое внимание уделяется недостаточному поступлению микронутриентов с пищей, являющемуся основной причиной распространенных дефицитов в мире: железа (железодефицитная анемия), йода [йододефицитные заболевания (ЙДЗ)], витаминов А (нарушение зрения), D (рахит, нарушение роста и развития в детском возрасте и заболевания, ассоциированные с дефицитом витамина D во все возрастные периоды) и др.

Особое место в микронутриентной недостаточности занимает дефицит йода, который до настоящего времени остается глобальной проблемой в мире в связи с широкой распространенностью (по данным ВОЗ, более 2 млрд людей в мире проживают в условиях йодного дефицита).

Значимость проблемы профилактики йодного дефицита для Российской Федерации обусловлена большим числом территорий с природно-обусловленным дефицитом йода и необходимости ежедневного поступления йода в организм человека. Волгоградская область относится к числу регионов с дефицитом йода от легкой до средней степени тяжести.

Необходимость реализации региональных программ профилактики обусловлено действующей в России нормативно-правовой базой, устанавливающей добровольную модель массовой профилактики йододефицитных заболеваний путем использования йодированной соли и других средств профилактики.

Реализация раздела "Профилактика микронутриентной недостаточности" в рамках блока "Здоровое питание – основа процветания" корпоративной программы "Здоровье на рабочем месте" позволит оценить йодный дефицит, узнать о патологических последствиях дефицита йода, познакомиться с основными правилами профилактики йододефицитных заболеваний и коррекции дефицита йода в питании, а также позволит получить эффект от реализации программы профилактики микронутриентной недостаточности и улучшить здоровье не только сотрудников организаций, участвующих в Корпоративной программе, но и их семей.

В программу профилактики ЙДЗ входит анкетирование на выявление признаков дефицита йода в организме, а также занятия в Школе здорового питания. По результатам анкетирования предусмотрены рекомендации по коррекции питания, а также консультирование со специалистами (нутрициолог, эндокринолог) при необходимости. Занятия Школы здорового питания состоят из двух уроков: урок-презентация "Проблема дефицита йода в организме", обзорная видеопрезентация о роли йода в организме, урок-презентация "Пища, способная компенсировать недостаток йода в организме" с примерным меню и вкусными рецептами.