



Информационное сообщение для СМИ

2 июня 2024, Кемерово

ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

2 июня – День здорового питания

2 июня в нашей стране отмечается День здорового питания и отказа от излишеств в еде. Основными принципами здорового питания являются: умеренность, разнообразие и режим потребления пищи. Нарушение этих принципов приводит к появлению избыточного веса, увеличению риска развития хронических заболеваний.

Одним из составляющих здорового питания является ежедневное употребление в пищу не менее 400 граммов овощей и фруктов.

По данным Выборочного наблюдения состояния здоровья населения, в 2023 г. в Кемеровской области - Кузбассе ежедневно потребляли не менее 400 граммов овощей и фруктов 10,2% мужчин в возрасте 15 лет и более и 11,0% женщин (в среднем по России – 13,4% и 14,8% соответственно). По этому показателю среди 85 регионов России мужчины Кемеровской области - Кузбасса занимали 49 место, женщины – 51 место, среди 10 регионов СФО мужчины и женщины занимали 5 место.

Городское население Кузбасса потребляет овощей и фруктов больше, чем сельское население (в среднем по России наоборот). В городской местности этот показатель у мужчин составил 10,8% (по России – 12,9%) у женщин – 11,5% (14,2%), в сельской местности – у мужчин 7,0% (14,9%), у женщин – 8,0% (16,8%).

Хорошо знают о рациональном режиме и суточном рационе питания 19,5% жителей Кузбасса в возрасте 15 лет и более, 42,4% – имеют неплохое представление, 26,7% – слабо представляют, 10,1% – ничего не знают и затруднились ответить 1,3% опрошенного населения. Доля жителей Кузбасса, имеющих хорошее и неплохое представление о режиме и рационе питания, составила 61,9% – это ниже, чем в среднем по Сибирскому федеральному округу (63,6%) и России (62,7%). По этому показателю среди 85 регионов России Кузбасс занял 51 место, среди 10 регионов СФО – 6 место.

По опросу, 5,5% жителей Кузбасса этого возраста всегда добавляют соль, солёные приправы или солёный соус в готовую пищу непосредственно перед тем, как её съесть, 9,5% – часто, 20,9% – иногда, 25,0% – редко, 38,9% – никогда и 0,2% затруднились ответить. Доля населения, добавляющего соль в готовую пищу любым способом иногда, редко и никогда, составила 84,8% – это выше, чем в среднем по Сибирскому федеральному округу (75,3%) и России (77%). По этому показателю среди 85 регионов России Кузбасс занял 21 место, среди 10 регионов СФО – 2 место.