



Роспотребнадзор запустил «Дневник питания» ВКонтакте

09.11.2020 г.

«Дневник питания» будет полезен всем, кто хочет вести здоровый образ жизни. С помощью сервиса можно следить за количеством и качеством потребляемой пищи в зависимости от личных целей – снизить вес, набрать мышечную массу, поддерживать форму. Есть опции контроля за курением, напоминания о приеме витаминов, доступ к справочнику центров здоровья, где можно пройти обследование по ОМС. Список доступных функций будет дорабатываться.

Согласно данным Роспотребнадзора, сейчас в России у 19% мужчин и 27,6% женщин диагностировано ожирение. Каждый десятый мальчик болен ожирением, а среди девочек процент страдающих от лишнего веса чуть ниже 5,6%.

«Самое главное в здоровом питании – не отказ от каких-то продуктов, а умеренность, грамотный рацион с учетом витаминов, микро- и макроэлементов и правильное приготовление – без избытка соли, сахара и жира. На портале здоровое-питание.рф уже созданы специальные разделы – Школа здорового питания и Книга здоровых рецептов. Теперь мы представляем новый сервис «Дневник питания ВКонтакте», с помощью которого любой человек сможет сориентироваться в магазине и выбрать полезный для себя продукт, составить собственный рацион, просчитать калории и получить достоверную информацию от ведущих экспертов о принципах здорового питания и качественной и безопасной продукции», – заявила глава Роспотребнадзора, главный государственный санитарный врач России Анна Попова.

Платформа доступна по ссылке vk.com/health и во вкладке «Сервисы» в мобильном приложении VK. Для его использования не нужно создавать новый аккаунт – достаточно регистрации в соцсети. И это абсолютно бесплатно для всех желающих.

«Укрепление общественного здоровья – одна из задач Нацпроекта «Демография». Привычки питания человека и его семьи, сложившаяся в обществе, на разных территориях и в разных сообществах культура питания очень сильно влияют на здоровье. Без изменения бесполезных привычек питания в сторону большей пользы и сбалансированности часто походы к врачам и прием лекарств не приносит эффективности и выздоровления», - сказала София Малявина, генеральный директор АНО «Национальные приоритеты». – Но изменить многолетние, а иногда и многопоколенные привычки сложно. Поэтому был создан помощник - сервис «Дневник питания» ВКонтакте. С ним осознанное питание, контроль качества и количества еды станет гораздо легче. А при регулярном ведении записей в «Дневнике питания» можно будет улучшить не только своё здоровье, но отношения с окружающими, и своё психологическое состояние».

Интерфейс сервиса интуитивно понятен. Пользователь вводит свои данные, а система сама высчитывает суточный калораж с указанием требуемых организму белков, жиров и углеводов. Нужно только тщательно фиксировать количество съеданной пищи.

«Сегодня ВКонтакте — не просто социальная сеть для общения, а целая экосистема сервисов, объединённых в одном привычном приложении. В том числе мы работаем над инструментами, которые помогут людям сделать здоровый образ жизни привычкой. Благодаря функциям платформы „Здоровье ВКонтакте“, в частности „Дневнику питания“, пользователи смогут в простой и привычной форме научиться осознанно подходить к вопросу своего самочувствия», - Антон Циварев, директор по развитию суперприложения ВКонтакте.

Справочно:

Роспотребнадзор проводит комплексную работу в рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», являющегося частью Национального проекта «Демография». В рамках федерального проекта внедряется система мониторинга за состоянием питания различных групп населения в регионах, ведется контроль за показателями качества продуктов питания на полках магазинов, а также приняты новые санитарные правила и нормы, направленные на повышение качества пищевой продукции. Как

отметила в своем интервью глава ведомства Анна Попова, оборудовано 17 испытательных лабораторных центров. Исследуются 12 групп пищевой продукции, каждая по 10–15 показателям (микро- и макроэлементы, включая витамины, трансизомеры, антибиотики и т. д.).

Планируется, что в ходе реализации проекта более 30 млн человек в 80 субъектах Российской Федерации будут охвачены обучающими (просветительскими) программами по вопросам здорового и сбалансированного питания. Именно эту задачу решает Роспотребнадзор в рамках федерального проекта.

Подробнее о проекте можно узнать на сайте www.здоровое-питание.рф

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!

<https://ok.ru/rpnzdorovoepitanie>

<https://vk.com/rpnzdorovoepitanie>

<https://facebook.com/rpnzdorovoepitanie>

<https://instagram.com/rpnzdorovoepitanie>

Проект организован при поддержке Роспотребнадзора, ФИЦ питания, портала [здоровое-питание.рф](http://www.здоровое-питание.рф) и в партнерстве с АНО «Национальные приоритеты».