|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Главный государственный  санитарный врач Минской области  В.В.Рызгунский  « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. |

ПОЛОЖЕНИЕ

об онлайн-конкурсе

в социальных сетях

«Мой рецепт здоровья»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Актуальность проблемы питания связана с тем, что нарушения в сфере питания оказывают неблагоприятное воздействие на организм человека, увеличивая риск развития основных социально значимых заболеваний. Это сердечно-сосудистые заболевания, рак лёгких, ободочной и прямой кишки, почек, предстательной железы, мочевого пузыря у мужчин и случаи рака молочной железы, матки, почек, кишечника у женщин. Кроме того, результатом неправильного питания является ожирение и высокий риск развития на этом фоне сахарного диабета 2 типа.

За последние десятилетия питание человека претерпело существенные изменения. Во-первых, изменился темп жизни. Пищевой рацион современного человека строится из перекусов и перехватов на бегу или в перерывах между делами. Во-вторых, появляются новые технологии и новые продукты, некоторые из которых нежелательны к употреблению или разрешены в весьма ограниченном количестве. Большинство предпочитает продукты с повышенным содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли/натрия, игнорируя фрукты, овощи и другие виды натуральных продуктов, содержащие клетчатку, цельные злаки.

15 августа 2021 года традиционно пройдет Единый день здорового питания, призванный в очередной раз напомнить о важности правильного сбалансированного и рационального питания.

По данным STEPS-исследования, проведенного в Республике Беларусь в 2016 и 2020 годах, определено, что число лиц, употребляющих пять и более порций овощей и фруктов, увеличилось с 77,9% до 83,7%, и доля лиц, которые всегда или часто употребляют обработанные продукты с высоким содержанием соли, выросла на 8,9%. Эти цифры говорят о том, что у большей части населения в достаточной мере не сформированы навыки здорового питания и ответственное отношение к собственному здоровью.

Государствами – членами ВОЗ определена задача по сокращению глобального потребления соли на 30% к 2025 г., а также прекращению увеличения числа случаев диабета и ожирения у взрослых людей и подростков и избыточного веса у детей к 2025 г.

Онлайн-конкурс, приуроченный к Единому дню здорового питания (далее – Конкурс), проводится в рамках реализации государственного профилактического проекта «Здоровые города и поселки», плана работы проведения Единых дней здоровья в Минской области, в соответствии с положениями Информационной стратегии по продвижению здорового образа жизни в Республике Беларусь.

Настоящее Положение определяет тему, цель и задачи проведения Конкурса, сроки его проведения, порядок предоставления конкурсных работ, подведения итогов и действует до окончания Конкурса.

Организаторы конкурса: ГУ «Минский облЦГЭОЗ», областное отделение Группы управления реализации государственного профилактического проекта «Здоровые города и поселки».

Тема конкурса: «Мой рецепт здоровья».

Цель конкурса: демонстрация форм поведения, проповедующих культуру питания, направленная на сохранение и поддержание здоровья, популяризация рецептов правильного питания и домашней кухни как альтернативы вредным привычкам и фастфуду, питанию «на бегу»; привлечение внимания общества к государственному профилактическому проекту «Здоровые города и поселки».

Задачи конкурса: повышение мотивации к ведению здорового образа жизни; информирование о полезных привычках, которые помогут сохранить и укрепить здоровье, формирование ответственного отношения к собственному здоровью.

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА.

Участник конкурса должен быть зарегистрирован в социальной сети Инстраграм, профиль должен быть открыт для просмотра на период проведения конкурса.

Автор размещает пост на своей странице в социальной сети Инстаграм с хештегами #мой\_рецепт\_здоровья о том, как он поддерживает свое здоровье. Пост (фото, видео или текст) может содержать вариант кулинарного рецепта или активности, который по мнению автора помогает сохранить и укрепить здоровье. Организаторы конкурса оставляют за собой право комментировать предложенный рецепт или форму активности и давать им оценку.

Конкурс проводится с 15.08.2021 по 22.08.2021г.

Фото может быть размещено до 24.00ч. 22.08.2021г.

1. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ КОНКУРСА

Организаторы конкурса выбирают 10 лучших публикаций, которые выносятся на голосование на странице #ЗОЖрулит в Инстаграме. Победитель определяется путем набора большего количества голосов.

Лучшие работы будут опубликованы в газете «#ЗОЖрулит», в сети интернет.