



ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ И СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ

ФАО рассказала россиянам о принципах и практиках здорового питания



©Фото: © ФАО Владимир Михеев

08/06/2026

В рамках [Петербургского международного экономического форума \(ПМЭФ\)](#) Олег Кобяков, директор московского [Отделения ФАО для связи с Российской Федерацией](#) выступил на сессии «Особенности национального питания: здоровьесбережение как основа суверенитета». Вместе с Олегом Кобяковым панелистами стали руководители российского здравоохранения: министр здравоохранения д-р Михаил Мурашко и руководитель Роспотребнадзора д-р Анна Попова.

Здоровое питание становится из исключения правилом

В России крепнет тенденция принятия обществом принципов здорового образа жизни (ЗОЖ). Так, во втором этапе Всероссийского «Диктанта здоровья – 2026» приняли участие 1,1 млн человек. По итогам этой «проверочной работы» 76,5% опрошенных ответили правильно на все вопросы, касающиеся рекомендованных норм физической активности и стандартов здорового питания.

«Несколько лет назад правильно отвечали только 60% респондентов, а сегодня – уже 76,5% опрошенных. Это достаточно высокая цифра, и положительная динамика, – прокомментировала [Анна Попова, руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека](#) (Роспотребнадзор). – Могу с уверенностью назвать это результатом комплексной работы, нашей общей работы, которую мы начали в рамках национального проекта «Демография» в 2019 году».

Живой отклик у потребителей нашёл и проект Роспотребнадзора по добровольной маркировке пищевых продуктов «Светофор». Цветовая индикация (зелёный, жёлтый, красный) на упаковке продукта отражает уровень содержания соли, сахара и насыщенных жирных кислот с учётом суточной нормы.

Роспотребнадзор применил также метод цифровизации, запустив приложение «Честный ЗНАК». Стоит только отсканировать код маркировки, как высвечивается состав еды по градации «Светофора», а это предоставляет потребителю «информацию к размышлению» и подводит к правильному выбору. В базе данных «Честный ЗНАК» уже значится более 40 тысяч наименований пищевых продуктов.



Д-р Попова также анонсировала запуск специального раздела на сайте и в приложении «Здоровое-питание РФ»: отныне все желающие смогут оставить свои предложения по развитию цифровых площадок, чтобы сделать их более информативными и мотивирующими к соблюдению принципов правильного питания».

Перечисляя «барьеры для здорового питания», [министр здравоохранения России Михаил Мурашко](#) указал на «дешёвые калории, преобладающие на рынке, – компании, которые продвигают эту продукцию, часто используют сахар не только для усиления вкуса, но и для увеличения срока годности своего товара».

Барьером служат также стереотипы, «укоренившееся в сознании» установка, что сытая жизнь – обязательно сладкая и жирная. Министр призвал «больше внимания уделять именно традициям в семье, воспитанию детей, потому что семья – это главный транслятор базовых привычек».

Как сделать «Кодекс Алиментариус» настольной книгой

«Уже несколько лет подряд Роспотребнадзор и Минздрав России приглашают меня изложить с трибуны ПМЭФ точку зрения нашей организации на проблемы, связанные с питанием, что напрямую входит в наш мандат, – рассказал [Олег Кобяков, директор Отделения ФАО для связи с Российской Федерацией](#).

– «Не случайно первым Генеральным директором ФАО в 1945 году стал Джон Бойд Орр, выдающийся шотландский нутрициолог и лауреат Нобелевской премии. «Вместе с коллегами из ВОЗ, работая в рамках подхода «Единое здоровье», мы наблюдаем как в России последовательно и грамотно продвигается тема правильного питания, и это заметно сказывается на здоровье нации. Мы видим и констатируем заметный прогресс».

«Посмотрел сайт «Здоровое-питание РФ» и искренне восхитился – продолжил [Олег Кобяков](#) – всё представлено ясно, графически выразительно, образовательный ценз не выше восьмого класса, а то и ниже, чтобы и школьник мог с ходу разобраться. Очень полезны практические рекомендации по здоровому питанию, советы на каждый день. Мои поздравления создавшему этот сайт коллективу Роспотребнадзора!»

Продукция сельского хозяйства, а подавляющая её доля – это пищевая продукция, предназначена не для того, чтобы заполнить «закрома родины» и рапортовать об очередном сверхурожае. Она должна быть доступна для людей и употреблена в пищу с максимальной для них пользой.

Существует целый ряд механизмов закрепления в теории и практике принципов здорового питания. ФАО совместно с ВОЗ ведёт работу над [«Кодексом Алиментариусом»](#). Напомню, это собрание стандартов на пищевые продукты, методических указаний, норм и правил, созданных для защиты здоровья потребителей и содействия добросовестной практике торговли пищевой продукцией.

В [Стратегической рамочной программе ФАО на 2022–2031 годы](#) акцент сделан именно на улучшение питания, продвижение концепции «питательной пищи» (nutritious food) и на увеличение доступа к здоровым пищевым рационам, а также на построение устойчивых и инклюзивных агропродовольственных систем.

«Кодекс Алиментариус», необходимо подчеркнуть, разрабатывается при активном участии экспертов Российской Федерации. При этом собственно российские стандарты, определяющие безопасность пищевой продукции, зачастую более строгие, если не сказать, более жёсткие, чем нормы Кодекса и законодательство во многих других странах.

Вместе с тем методические рекомендации федеральных ведомств десятилетней давности по улучшению пищевого рациона, изложенные примерно на 60 страницах, вряд ли будут «по зубам» многим жителям сельской местности, а заодно городским домохозяйкам и тинейджеркам.

Не зазорно в этом случае заимствовать зарубежный положительный опыт. Так, минсельхоз США каждые 5 лет обновляет ёмкую 8-страничную и наглядно иллюстрированную брошюру, где изложены насущные советы: что предпочтительно включать в рацион, что потреблять в умеренном количестве, а что и вовсе исключить».

Соответственно, помимо сайтов, необходима и социальная реклама, и контроль за рекламой коммерческой. « Реклама пищевых продуктов в российских СМИ часто несёт противоречивые и умышленно неполноценные сведения. Я бы начал с запрета рекламы безалкогольного пива – ведь всем понятно, что пиарится производитель, подавляющая доля продукции которого – спиртосодержащие напитки. Также можно ввести цензуру на рекламу ряда пищевых продуктов, потому что когда персонаж брутального вида поглощает на экране батон колбасы, а в нём – я знаю эту марку – содержание жира свыше 30%, то это прямая антиреклама здорового питания.



Фото: © ФАО Владимир Михеев

Не уверен также, что детям полезно потреблять в рекламируемых дозах обжаренные в масле куриные наггетсы, и многие другие продукты, призывно смотрящие на нас с экрана. Этому

можно и нужно противодействовать на законодательном уровне. Рычагов достаточно, и опыт имеется – удалось же с помощью ставки налога вдвое снизить содержание сахара в сладких газировках».

«Я готов принять участие в инициативной общественной группе по пропаганде здорового питания, предложенной д-ром Поповой – сказал в заключение наш эксперт. – Буду, быть может, не самым удобным участником этого сообщества, но постараюсь сделать всё, чтобы в итоге мы все питались лучше, жили дольше и были здоровы!».

С записью круглого стола можно ознакомиться [здесь](#).

НАША СПРАВКА

ФАО считает, что небезопасные пищевые продукты представляют угрозу для здоровья человека и экономики во всем мире, поэтому обеспечение безопасности пищевых продуктов является приоритетом общественного здравоохранения и важным шагом на пути достижения продовольственной безопасности.

ФАО оказывает помощь в вопросах научно обоснованного управления безопасностью пищевых продуктов и принятия решений путём предоставления конструктивных научных рекомендаций в поддержку стандартов безопасности пищевых продуктов на национальном, региональном и международном уровнях.

Помимо некачественной и загрязнённой вредными веществами пищи, не меньшую угрозу представляет и избыточное потребление продуктов, содержащих компоненты, потенциально опасные для здоровья. Соль, сахар и высокоуглеводная диета – основные вызовы, на которых стоит сконцентрироваться в России. ВОЗ рекомендует взрослому человеку потреблять не более 2 грамм в пересчете на натрий или 5 граммов соли. Россияне же в среднем употребляют в пищу почти втрое больше, до 12 граммов в день.

Важно снижать и потребление сахара – основной причины диабета второго типа, поскольку он есть «белый враг» в школьном питании, в газированных напитках, в т.н. молочных продуктах. 50 г в пересчете на «чистый сахар» — вот золотая середина сладкого в рационе среднего горожанина.

Наконец, вызов, стучащийся в двери – полинасыщенные, гидролизованные трансжиры, доля которых в рационе жителей развитых стран угрожающе нарастает. Здесь совет – увеличивать в рационе долю блюд, которые мы готовим сами, без полуфабрикатов.

Отделение ФАО для связи с Российской Федерацией

<https://www.fao.org/russian-federation/ru>