

# Положение о конкурсе по популяризации здорового питания «Худеем вместе»

## 1. Общие положения

Конкурс по популяризации здорового питания «Худеем вместе» (далее – Конкурс) проводится в рамках региональной программы Ленинградской области «Укрепление общественного здоровья», в целях популяризации здорового образа жизни и сохранения здоровья населения Ленинградской области.

В конкурсе участвуют женщины и мужчины возрастных категорий с 18 до 65 лет. Конкурс проводится совместно со специалистами по правильному питанию и медицинскими организациями Ленинградской области.

Организаторами Конкурса являются: Комитет по здравоохранения. Ленинградской области, Ленинградское отделение «Союза женщин России», комитет по печати Правительства Ленинградской области и ГКУЗ ЛО «Центр общественного здоровья».

## 2. Цель и задачи конкурса

Цель Конкурса: популяризация правильного питания, укрепления здоровья населения, одного из важнейших факторов, способствующих профилактике факторов риска и заболеваний, связанных с лишним весом.

При проведении Конкурса планируется использование медицинских и информационных ресурсов для осуществления мероприятий, профилактической направленности с возможностью динамического наблюдения за участницами Конкурса.

Задачи конкурса:

- Создание мотиваций у населения Ленинградской области для ведения ЗОЖ, в том числе - правильного питания, распространение данных навыков для в семьях;
- Повышение личной ответственности населения за свое здоровье, изменение позиции в отношении своего здоровья с пассивной на активную;
- Обучение населения контролю за своим состоянием, привлечение к прохождению профилактических и диспансерных осмотров, с целью раннего выявления факторов риска, среди которых неправильное питание, повышенный вес, недостаточная физическая нагрузка играют важное значение;
- Распространение опыта участников Конкурса на другие категории населения Ленинградской области, как фактора популяризации здорового образа жизни.

## 3. Участники конкурса

Женское и мужское население Ленинградской области от 18 до 65 лет. Оценка

результатов будет проведена по двум возрастным категориям: 18 - 40 лет; 41 - 65 лет.

#### 4. Критерии оценки результатов Конкурса

- 4.1. Процентное изменение массы тела;
- 4.2. Улучшение антропометрических показателей тела;
- 4.4. Улучшение показателей здоровья.

#### 5. Порядок проведения конкурса

##### 5.1. Первый этап.

5.1.1 Лица, желающие участвовать в конкурсе, направляют заявки в ГКУЗ ЛО «Центр общественного здоровья» (далее – Центр) в эл. виде на адрес: [len.obl.profilaktika@yandex.ru](mailto:len.obl.profilaktika@yandex.ru). Форма заявки на участие в конкурсе в соответствии с приложением 3 данного распоряжения. Либо звонят и записываются по телефону Центра: +7(952) 359-01-58 в срок **до 30 марта 2023** года.

После предоставления заявок для участия в конкурсе для участниц проводится вебинар в аккаунте Центра (ZozhVlo) телеграмм канала, вебинар могут прослушать все желающие, объявление о дне и времени вебинара будет размещено за 2 дня до проведения в указанном выше аккаунте.

5.1.2. Формируется список участниц и направляется в медицинские организации по месту жительства для прохождения профилактического медицинского осмотра для определения возможности участия в конкурсе по состоянию здоровья.

##### 5.2. Второй этап.

5.2.1 Конкурс рассчитан на период 2,5-3 мес. Оценка конкурса будет проводиться **не ранее 10 июня 2023г.**

5.2.2. Участникам Конкурса будет определен индивидуальный план с расчетом калорийности, с примерным меню на 2 недели, необходимой двигательной активности (ходьба, физические упражнения).

5.2.3. Для участниц будет проведено несколько вебинаров с мастер-классами по приготовлению блюд правильного питания и комплексами физических упражнений для личного использования.

5.2.4. Участникам будут направлены дневники наблюдения за состоянием здоровья на электронные адреса, указанные в заявках.