

# Национальная информационно-образовательная программа «ТРИ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТА В ДЕНЬ»

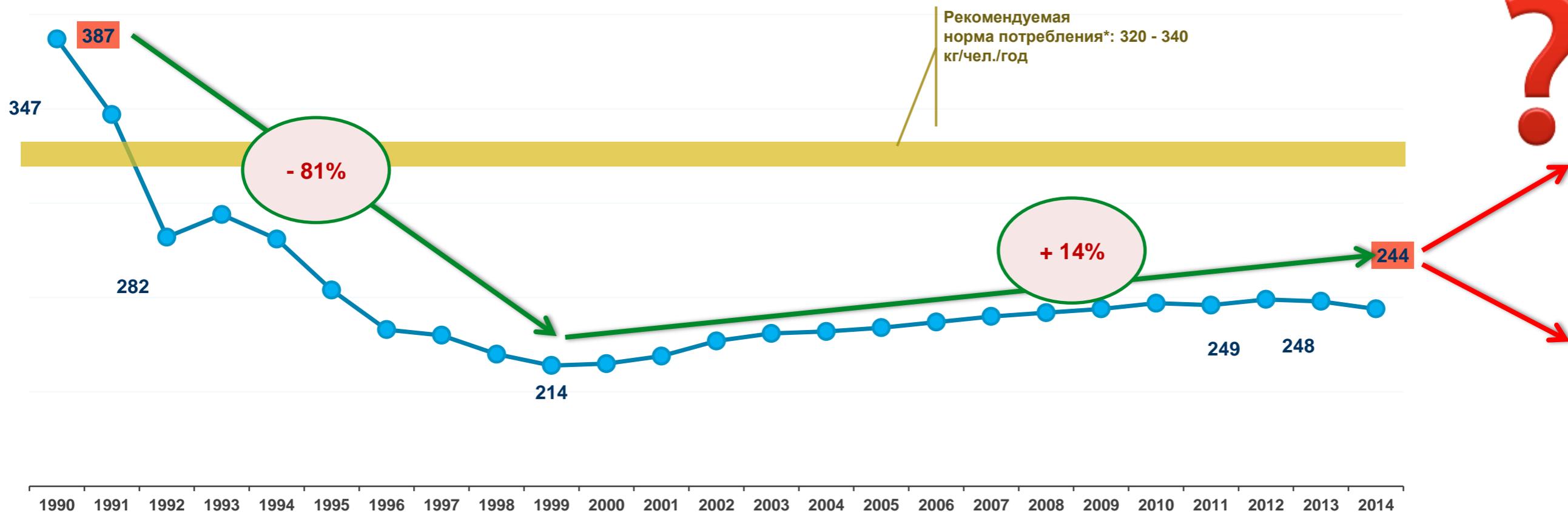


**ТРИ В ДЕНЬ**  
РЕКОМЕНДАЦИЯ  
ИНСТИТУТА ПИТАНИЯ РАМН

# Потребление молока в России



Динамика потребления молока и молокопродуктов  
в расчете на душу населения, кг/год



\* Приказ Минздравсоцразвития РФ от 02.08.2010 № 593н

Источник: Росстат

Потребление молока и молокопродуктов в среднем по РФ в 2014г. составило **244 кг/чел./год**, снизившись за год на 1,6%

Рекомендуемая норма потребления молока и молокопродуктов – **320–340 кг/чел./год** (приказ Минздравсоцразвития РФ от 02.08.2010 № 593н)

## Причины **снижения** потребления молока:

- повышение цен на молоко
- снижение доходов населения
- негативные мифы о молоке и молочных продуктах

## Пути **повышения** потребления молока:

- стимулирование потребления незащищенными слоями населения
- долгосрочная национальная информационно-образовательная программа



# Мифы о молоке



- **Молоко длительного хранения ненатуральное**
- **Для увеличения срока хранения в молоко добавляют консерванты**
- **Молоко производится из сухого молока с применением химических добавок**
- **Молоко содержит вредные для человека антибиотики**
- **Молоко вредно для взрослых**
- **При непереносимости лактозы от молочных продуктов нужно отказаться совсем**



# Информация о программе

Почему три  
молочных  
продукта в день?

## ЧЕЛОВЕК и КАЛЬЦИЙ



Рекомендованные нормы потребления кальция у лиц различного возраста и пола\*



\* МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ. Методические рекомендации. С. 34



Содержание кальция в 100 граммах некоторых продуктов питания\*

Молоко 3,5%	Мороженое	Простой йогурт	Фруктовый йогурт	Сметана 20%	Творог 18%	Кефир	Сливки 20%
<b>126</b>	<b>100</b>	<b>200</b>	<b>136</b>	<b>86</b>	<b>150</b>	<b>120</b>	<b>86</b>
миллиграмм	миллиграмм	миллиграмм	миллиграмм	миллиграмм	миллиграмм	миллиграмм	миллиграмм

\* Детское питание: руководство для врачей. Под ред. В.А. Тутельникова, И.Я. Коня. Медицинское информационное агентство. Москва, 2013. С. 130

**ДЕФИЦИТ КАЛЬЦИЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОВЫШЕНИЮ ХРУПКОСТИ КОСТЕЙ, РАЗВИТИЮ ОСТЕОПЕНИИ И ОСТЕОПОРОЗА**



**3** МОЛОЧНЫХ  
продукта  
в день

Три порции молочных продуктов – это 80% от суточной нормы потребления кальция для взрослого человека в день\*

\*Рекомендация ВОЗ и Института питания РАН по употреблению кальция из молока и молочных продуктов

## Задачи:

- **повысить осведомленность жителей нашей страны о важности ежедневного употребления молочных продуктов**
- **разрушить существующие мифы о молочных продуктах, акцентируя внимание на их пользе и достоинствах**



# Информация о программе

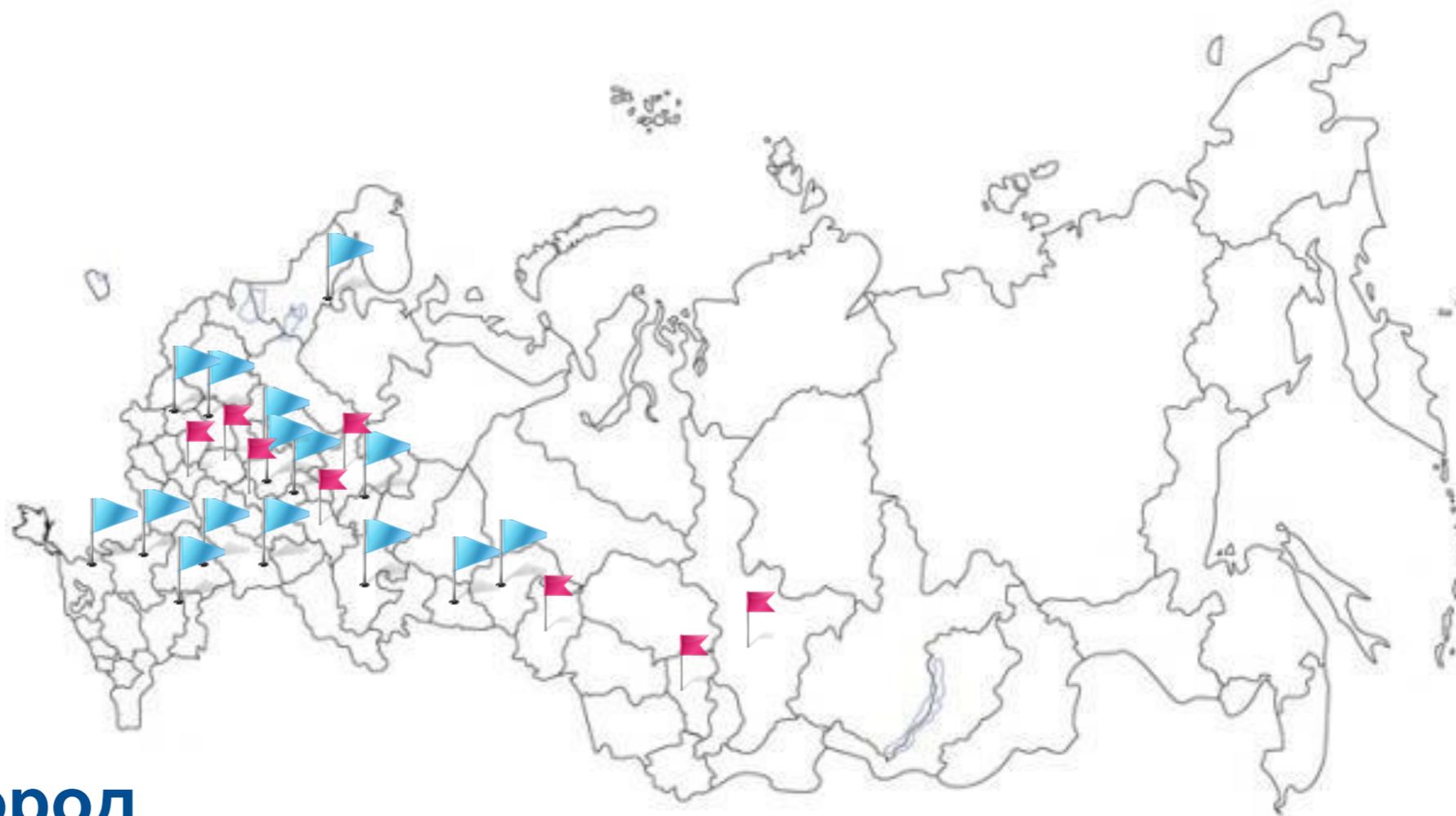


Старт программы: 2013 г.

Охват: 15 регионов, в том числе Москва и Санкт-Петербург

**8 новых регионов в 2016:**

- Самара
- Омск
- Кемерово
- Казань
- Владимир
- Липецк
- Красноярск
- Нижний Новгород



# Информация о программе



## Инструменты программы:

- наружная реклама;
- пресс-конференции;
- онлайн-консультации;
- лекции для школьников и студентов;
- мероприятия со знаменитостями:
- экскурсии и пресс-туры;
- спецпроекты со СМИ и многое другое



# Поддержка программы региональными властями



- бесплатные площади для размещения наружной рекламы
- организация мероприятий, посвященных пользе молока и молочных продуктов
- публикации в СМИ, размещение рекламных роликов на ТВ





**ТРИ**  
**МОЛОЧНЫХ**  
**ПРОДУКТА**  
**В ДЕНЬ —**  
**НОРМА**  
**ЗДОРОВЫХ**  
**ЛЮДЕЙ**

