



### Традиции милосердия в век инноваций

Мы можем гордиться тем, что в Челябинской области работают очень талантливые и грамотные медсестры, фельдшеры и лаборанты.

стр. 2



### ВИЧ касается каждого

Вирус не выбирает людей по социальному положению, образу жизни и привычкам.

стр. 3



### Уроки здорового питания

Оцените, правильно ли вы питаетесь с точки зрения рационального набора пищевых продуктов в течение суток.

стр. 4



№9 (23), сентябрь 2013

Информационное издание Челябинского областного фонда ОМС

www.foms74.ru  
www.vk.com/foms74

12+

актуально

# 20 лет по полису:

Челябинский областной ФОМС отметил юбилей

**В 2013 году системе обязательного медицинского страхования в Российской Федерации исполнилось 20 лет. С первых дней своей деятельности Челябинский областной фонд обязательного медицинского страхования осуществляет одну из самых главных задач, стоящих перед государством, – обеспечение граждан бесплатной медицинской помощью.**

Текст: Дина Кравченко.

**В** 2013 году системе обязательного медицинского страхования в Российской Федерации исполнилось 20 лет. С первых дней своей деятельности Челябинский областной фонд обязательного медицинского страхования осуществляет одну из самых главных задач, стоящих перед государством, – обеспечение граждан бесплатной медицинской помощью.

На протяжении 20 лет специалистами фонда проделана огромная работа по преобразованию системы здравоохранения Челябинской области, совершенствованию принципов ее финансирования, реализации масштабных проектов по ее модернизации.

Одним из приоритетных направлений работы фонда было и остается стабильное финансирование Территориальной программы обязательного медицинского страхования. Только за последние десять лет оно увеличилось более чем в пять раз. Кроме того, за счет средств обязательного медицинского страхования в Челябинской области удалось реализовать ряд программ и проектов, направленных на сохранение здоровья южноуральцев, повышение доступности и качества бесплатной медицинской помощи, приобретение медицинского оборудования, проведение капитальных ремонтов.

Так в 2006 году был запущен национальный проект «Здоровье», в рамках которого медицинские специалисты участковой службы ежемесячно начали получать дополнительные стимулирующие выплаты к заработной плате. За семь лет реализации проекта фондом было



**»»»** Знак «20 лет системе ОМС» был вручен 23 сотрудникам ЧОФОМС, в том числе нескольким ветеранам, внесшим большой вклад в развитие системы ОМС Челябинской области.



медицинских организаций, Профсоюза медицинских работников и коллеги из территориальных фондов обязательного медицинского страхования других регионов.

В честь праздничной даты сотрудники ЧОФОМС получили почетные грамоты, благодарственные письма и дипломы Федерального фонда ОМС, Губернатора Челябинской области, Законодательного собрания Челябинской области, Министерства Здравоохранения Челябинской области и т. д.

Главный бухгалтер ЧОФОМС Елена Анатольевна Балаткина была награждена нагрудным знаком «Отличник здравоохранения» Министерства здравоохранения РФ за заслуги в развитии и совершенствовании системы обязательного медицинского страхования.

Впервые в истории развития системы обязательного медицинского страхования Федеральным ФОМС был учрежден памятный знак «20 лет системе ОМС». Нагрудный знак вручается сотрудникам Территориальных фондов и иным лицам, способствовавшим становлению и развитию системы обязательного медицинского страхования и имеющим стаж работы в системе ОМС не менее 10 лет.

Знак «20 лет системе ОМС» был вручен 23 сотрудникам ЧОФОМС, в том числе нескольким ветеранам, внесшим большой вклад в развитие системы ОМС Челябинской области.

Руководство фонда поздравляет всех коллег с заслуженными наградами и желает здоровья, успехов, новых свершений, плодотворной работы на благо системы здравоохранения Челябинской области!

В юбилейный год перед фондом по-прежнему стоят сложные и ответственные задачи: осуществление стабильного финансирования медицинских учреждений, совершенствование способов оплаты медицинских услуг, повышение качества и доступности бесплатной медицинской помощи, участие в дальнейшем реформировании системы здравоохранения Челябинской области.

направлено на эти цели 3 млрд рублей.

С целью развития профилактической деятельности медицинских учреждений и раннего выявления социально значимых заболеваний начинается проведение и оплата из средств ОМС дополнительной диспансеризации работающих граждан. За семь лет медицинские учреждения Челябинской области получили на эти цели более 650 млн рублей.



**»»»** На протяжении 20 лет специалистами фонда реализованы масштабные проекты по модернизации системы здравоохранения Челябинской области, усовершенствованы принципы ее финансирования.

В 2011 году начинается реализация масштабной программы Модернизации здравоохранения Челябинской области. Через систему обязательного медицинского страхования средства направляются на внедрение стандартов медицинской помощи, диспансеризацию 14-летних подростков, повышение доступности амбулаторно-поликлинической помощи. Фактически в 2011–2012 годах в рамках программы модернизации здравоохранения Челябинской областной ФОМС направил в медицинские организации 7 млрд рублей.

С течением времени меняются и способы оплаты медицинской помощи: амбулаторно-поликлиническое звено переводится на более прогрес-

сивный подушевой принцип финансирования. С каждым годом Челябинский областной фонд берет на себя все новые статьи расходов медицинских учреждений, «разгружая» тем самым бюджеты всех уровней.

Сегодня медицинские учреждения практически полностью финансируются из средств обязательного медицинского страхования в условиях преимущественно одноканального финансирования. В 2013 году на финансирование за счет ОМС перешла служба скорой медицинской помощи. Не за горами включение в систему обязательного медицинского страхования и дорогостоящей высокотехнологичной медицинской помощи.

Всю эту работу невозможно

было бы сделать без сплоченного коллектива профессионалов и эффективных руководителей, которые ставят перед собой самые сложные задачи и прилагают все усилия для их решения.

По случаю 20-летия Челябинского областного фонда ОМС свои поздравления коллективу ЧОФОМС направили: Председатель Федерального фонда ОМС Наталья Стадченко, Губернатор Челябинской области Михаил Юревич, члены Правительства Челябинской области, Председатель Законодательного собрания Владимир Мякуш, представители Администрации г. Челябинска и Челябинской городской Думы, государственных внебюджетных фондов, главные врачи медицинских учреждений, руководители страховых



ДОСТОЙНО. ДОСТУПНО

# Традиции милосердия В век инноваций

**Челябинской медицине есть чем гордиться: участковая медсестра ГКБ№8 г. Челябинска Разиля Шамилова заняла первое место на окружном конкурсе «Лучший средний медицинский работник 2013 года».**

Текст: Дина Кравченко.

**Д**ревние мудрецы говорили, что все профессии в мире – от людей. И только три – от Бога. Судья, педагог и врач получают свой дар свыше. Медицинская сестра, или «сестра милосердия» – это профессия трудная, ответственная, требующая огромных эмоциональных и физических сил. Редь медсестра нужна и в лаборатории, и в операционной, и в реанимации, и на обходе, на приеме. Недаром считается, что выздоровление пациента во многом зависит от качества работы медицинской сестры.

Для того чтобы привлечь внимание к работе среднего персонала, повысить его имидж, в 2013 году Министерство здравоохранения РФ объявило Всероссийский конкурс профессионального мастерства «Лучший средний медицинский работник 2013 года», который предполагает проведение трех этапов соревнования между специалистами со средним медицинским образованием.

**»»»** Сегодня очень высока потребность в качественном обеспечении медицинской услуги, с каждым годом совершенствуются способы оказания медицинской помощи, появляется новое оборудование. Но медицинская сестра должна оставаться прежде всего сестрой милосердия.



В Челябинской области одним из организаторов областного этапа конкурса уже не первый год выступает Челябинский областной центр дополнительного профессионального образования специалистов здравоохранения во главе со своим руководителем и по совместительству главным внештатным специалистом Минздрава Челябинской области по управлению сестринской деятельностью Ольгой Миргородской.

– Сегодня очень высока потребность в качественном обеспечении медицинской услуги,



## »»» справка

» В Челябинском областном центре дополнительного профессионального образования специалистов здравоохранения ежегодно проходят обучение более пяти тысяч медицинских работников, причем не только из Челябинской области и Уральского федерального округа, но и Камчатки, Татарстана, Башкортостана и других субъектов РФ.

» Система последилового обучения специалистов здравоохранения со средним медицинским образованием – медсестер, фельдшеров и лаборантов – в Челябинской области давно отлажена и функционирует четко. По действующему законодательству, руководители медицинских учреждений обязаны обучать своих специалистов не реже, чем один раз в пять лет. Поэтому многие слушатели проходят в стенах центра четвертый и пятый циклы обучения.

» Наряду с традиционной очной, используются такие формы обучения, как очно-заочная, групповая и индивидуальная с отрывом и без отрыва от работы, а также в форме онлайн-конференций в специально оборудованных мультимедийных классах.



сам организации ОМС Татьяна Инсарская.

Конкурс проводился по нескольким номинациям. Медицинским сестрам, фельдшерам, лаборантам предстояло показать свои профессиональные навыки, знания и умения с использованием тренажеров, муляжей, лабораторных инструментов, перевязочных материалов и изделий медицинского назначения.

Заместитель директора ЧОФОМС, член конкурсной комиссии Татьяна Инсарская:

– Жюри оценивало не только скорость прохождения испытаний и выполнения поставленных задач, но и качество выполненных медицинских услуг. Очень порадовало то, с каким энтузиазмом и рвением специалисты демонстрировали свои навыки. Мы можем гордиться тем, что у нас в области работают не только профессиональные врачи, но и очень талантливые и грамотные медсестры, фельдшеры и лаборанты.

По результатам первого этапа конкурса дипломом первой степени награждены: в номинации «Лучший фельдшер» – заведующая здравпунктом ГКБ№11 Антонина Гисс, в номинации «Лучший медицинский лабораторный техник» – фельдшер-лаборант Верхнеуральской ЦРБ Светлана Лемешева, в номинации «Лучшая медицинская сестра участковая» – участковая медсестра ГКБ№8 г. Челябинска Разиля Шамилова. В номинации «Лучшая медицинская сестра палатная» первое место также заняла сотрудница ГКБ№8 Людмила Аронец.

Победители и призеры областного этапа были представлены для участия в окружном конкурсе, который 17-18 сентября состоялся в г. Екатеринбург. В нем приняли участие медицинские работники всех шести субъектов УрФО.

Второй этап конкурса также предполагал проверку теоретических знаний и практических навыков участников. Кроме того, каждому специалисту было предложено подготовить стенгазету о себе и своей профессии. После двухдневных соревнований определились



**Шамилова Р.М.,**  
победитель окружного конкурса

победители в шести номинациях. Южноуральцам удалось занять четыре призовых места: 3 место в номинации «Лучший медицинский лабораторный техник» заняла лаборант ЦОКБ Ольга Нечаева, 2 место в номинации «Лучший фельдшер» досталось победителю областного конкурса Антонине Гисс, 2 место в номинации «Лучшая старшая медицинская сестра» заняла старшая медсестра травматолого-ортопедического отделения ОКБ№3 г. Челябинска Наталья Крохина, И, наконец, 1 место в номинации «Лучшая медицинская сестра участковая» завоевала медсестра ГКБ№8 г. Челябинска Разиля Шамилова. Именно Разиля Мутигулова представит Челябинскую область и Уральский федеральный округ на заключительном этапе Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Лучший средний медицинский работник 2013 года», который состоится в г. Екатеринбург в ноябре текущего года.

Все победители, призеры и участники окружного конкурса, кроме дипломов и подарков, получили «медицинский Оскар» – статуэтку с изображением медицинской сестры и надписью «С традициями милосердия в век инноваций». Данный символ был разработан специалистами Свердловского областного медицинского колледжа специально к проведению конкурса «Лучший средний медицинский работник».

Челябинский областной фонд обязательного медицинского страхования поздравляет всех участников и победителей областного и окружного этапов соревнований, а Разиле Шамиловой желает победы на всероссийском этапе этого престижного и очень значимого конкурса!



привлекают внимание к этой профессии, а с другой – стимулируют медицинских работников к совершенствованию своих знаний и навыков.

В начале сентября в Челябинске состоялся первый областной этап конкурса «Лучший по профессии». В состав конкурсной комиссии вошли 18 человек, среди которых первый заместитель Министра здравоохранения Челябинской области Агата Ткачева, председатель Областной организации профсоюза работников здравоохранения Нина Ковальчук, директор Челябинского областного центра дополнительного профессионального образования специалистов здравоохранения Ольга Миргородская, а также представители Управления здравоохранения Администрации г. Челябинска, специалисты крупных медицинских учреждений и т. д. Приятно отметить, что в состав жюри вошла заместитель директора ЧОФОМС по вопро-



В ЗОНЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

# ВИЧ касается каждого

**Ситуация распространения ВИЧ-инфекции на территории Челябинской области в 2013 году оценивается специалистами как стабильно ухудшающаяся. С 2010 года наблюдается увеличение количества вновь выявленных случаев. По данным областного центра по профилактике и борьбе со СПИД, за восемь месяцев 2013 года рост первичной заболеваемости составил 7%: в 2012 году за аналогичный период было выявлено 1 886 новых случаев, в 2013 году – 2 017. С начала регистрации ВИЧ-инфекции (1990 год) в Челябинской области зафиксировано более 30 000 инфицированных. Регион занимает десятое место в Российской Федерации по заболеваемости и распространению ВИЧ.**

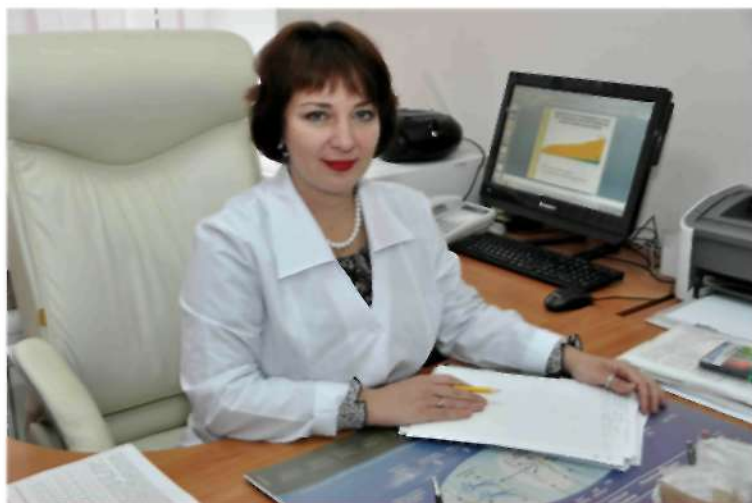
Текст: Ольга Титова.

## ➤ Болезнь поведения

– Сегодня можно с уверенностью говорить о новом всплеске эпидемии ВИЧ, и от этой болезни, к сожалению, не застрахован никто. Каждый месяц мы выявляем около 260 новых случаев ВИЧ, – рассказывает главный врач Областного центра по профилактике и борьбе со СПИД Маргарита Радзиховская. – На сегодняшний день на учете в центре находится 17 000 ВИЧ-позитивных жителей Челябинской области. Среди путей передачи вируса лидирует кровно-контактный (почти 65%). Тем не менее неуклонно растет число людей, заразившихся ВИЧ-инфекцией половым путем, в 2013 году этот показатель составил почти 35%. Все чаще вирус выявляется у женщин, вступающих на учет по беременности, причем среди них выявляемость выше, чем у наркоманов. В 2013 году среди и вновь выявленных случаев 41,9% составляют женщины репродуктивного возраста. Передача вируса от матери к ребенку составляет 4,5%. Наиболее же серьезная ситуация наблюдается среди мужчин в возрасте 30–40 лет, у которых уже имеются тяжелые клинические симптомы болезни, и основной причиной инфицирования послужили инъекционные наркотики, употреблявшиеся 8–10 лет назад. У этих пациентов минимум шансов на нормальную дальнейшую жизнь.

Мало кому приходит в голову сознательно сдать анализ на ВИЧ. Однако если у вас хотя бы раз в жизни были «риски поведения» – случаи употребления наркотиков или незащищенный половой контакт с малознакомым человеком, обследоваться на ВИЧ необходимо.

В Челябинской области каждому человеку предоставляется 100% возможность тестирования на ВИЧ. В Областном центре по профилактике и борьбе со СПИД (г. Челябинск, ул. Пекинская, 7) бесплатно проводят лабораторную диагностику и лечение ВИЧ-инфекции и вторичных заболеваний, оказывают консультативную и лечебно-профилактическую помощь, психологическую и социальную поддержку людям, затронутым



**Маргарита Радзиховская,**  
главный врач Областного центра по профилактике и борьбе со СПИД

ВИЧ. Специалисты центра также ведут активную работу по противодействию распространения ВИЧ в Челябинской области и информированию населения о мерах профилактики заболевания.

## ➤ Чем опасен вирус иммунодефицита человека

ВИЧ поражает иммунную систему человека. Этот вирус способствует развитию других заболеваний, так как иммунная система теряет способность защитить организм от болезнетворных микробов.

Вирус остается в организме постоянно. Постепенно количество иммунных клеток уменьшается. На фоне иммунодефицита появляются вторичные, или оппортунистические заболевания: бактериальные, грибковые и вирусные поражения слизистых и кожных покровов, воспалительные заболевания верхних дыхательных путей. Возникают поражения внутренних органов, нервной системы. В определенный момент сопротивляемость организма становится настолько низкой, что у человека могут развиваться тяжелые инфекционные или онкологические заболевания: к примеру, пневмония, вызванная пневмоцистной Каринии, саркома Капоши. Часто основным вторичным заболеванием у ВИЧ-инфицированных людей становится туберкулез.

## ➤ Как жить с ВИЧ

– Как правило, диагноз ВИЧ вызывает психологический шок, – говорит Маргарита Владимировна. – Представьте: вполне благополучный человек, у которого есть семья, дети, узнает, что болен. Большинство в этой ситуации чувствует тревогу, страх, подавленность, отчаяние. Здесь очень важна поддержка психолога. Специалисты нашего центра – настоящие профессионалы, могут помочь любому человеку найти в себе силы справиться со стрессом и понять, что жизнь продолжается. К тому же, разговаривая с психологом центра, каждый наш пациент может быть уверен, что здесь его поддержат, не будут осуждать и обвинять, не разгласят диагноз.

Нужно помнить, что на современном этапе развития медицины ВИЧ-инфекция – управляемое заболевание. Ранняя диагностика, своевременное назначение лечения помешают болезни про-



➤➤➤ В Областном центре по профилактике и борьбе со СПИД (г. Челябинск, ул. Пекинская, 7) бесплатно проводят лабораторную диагностику и лечение ВИЧ-инфекции и вторичных заболеваний



грессировать. Пациенты получают необходимую специфическую противоретровирусную терапию, с помощью которой можно до минимума снизить опасность развития устойчивости вируса. Лечение важно начать как можно раньше, строго выполнять все рекомендации врача, проходить необходимые обследования, чтобы врач мог оценить течение болезни и эффективность терапии. Специальные препараты придется принимать ежедневно на протяжении всей жизни, по определенной схеме, чтобы постоянно поддерживать достаточно высокий уровень концентрации лекарства в крови, препятствующий размножению вируса. Пропуск или прекращение приема ведет к снижению этой концентрации, может развиваться резистентность

к противоретровирусному лечению, и оно потеряет свою эффективность. Противоретровирусная терапия гарантирована государством и абсолютно бесплатна. В результате правильного и четкого лечения вирусная нагрузка становится неопределяемой, ВИЧ-позитивный человек менее опасен в эпидемиологическом плане, может вести вполне полноценную жизнь, дольше чувствовать себя здоровым.

## ➤ Как защитить себя

– В сложившейся в нашей области ситуации по распространению ВИЧ необходимо усилить меры профилактики этого заболевания, – отмечает Маргарита Владимировна. – Очень важно проводить активную ин-

## ➤➤➤ ВАЖНО

### > Пути передачи ВИЧ:

- незащищенный (без презерватива) проникающий половой контакт;
- совместное или повторное использование шприцев, игл и других инъекционных инструментов;
- использование нестерильных инструментов для татуировок и пирсинга;
- использование чужих бритвенных принадлежностей;
- передача вируса от ВИЧ-позитивной матери ребенку – во время беременности, родов и при кормлении грудью.

### > ВИЧ не передается:

- при поцелуях, рукопожатии или объятиях;
- через слюну, пот или слезы;
- при кашле и чихании;
- при использовании общей посуды или постельного белья;
- при совместном использовании ванны и/или унитаза;
- при совместных занятиях спортом;
- в общественном транспорте;
- через животных или при укусах насекомых.

формационную работу среди молодежи, социально уязвимых слоев населения, осветить вопросы предотвращения ВИЧ-инфекции в средствах массовой информации, обеспечить своевременное и полное обследование на ВИЧ всех граждан из групп риска.

Обеспокоенность вызывает тот факт, что зачастую люди верят разным мифам о ВИЧ-инфекции (ВИЧ не существует, заражаются им только наркоманы, проститутки и гомосексуалисты, уголовники и т. п.), не задумываются о последствиях своего легкомысленного поведения, настороженность по поводу заболевания резко снизилась. Но ВИЧ реально может коснуться любого из нас.

Мы призываем: защитите себя сами. Не относитесь наплевательски к своему здоровью и здоровью близких людей. Скажите «нет» наркотикам, сомнительным половым связям. Берегите себя: у вас одна жизнь, и пусть она будет здоровой и долгой.

**Получить полную и достоверную информацию, а также анонимно задать вопрос, касающийся ВИЧ, можно на сайте: [www.aids174.ru](http://www.aids174.ru). Ответят обязательно!**



за здоровый образ жизни

# Проверь свой рацион



**Нина Калева,**  
кандидат медицинских наук.

## Оцените свой рацион питания

Сегодня вы можете оценить, правильно ли вы питаетесь с точки зрения рационального набора пищевых продуктов в течение суток, их соотношения и объема.

Характер питания у себя, ваших детей, родителей, других родственников вы можете легко определить и оценить с помощью экспресс-метода. Для укрепления и сохранения здоровья каждый человек должен употреблять ежедневно продукты из пяти групп рациона питания. Экспресс-метод состоит из пяти шагов.

### 1 шаг

**Познакомьтесь с размерами порций.**  
Количество употребляемых порций, указанное в скобках, зависит от возраста, веса, физической активности.

Размеры одной порции в рационе питания  
Порция – это маленькая единица измерения пищи, например, ломтик хлеба, набор фруктов и т.д.  
Далее приводится рекомендуемое количество порций в день, лучше из разного сочетания продуктов.

Зерновые продукты (хлеб, злаковые) и картофель (6–11 порций)	Овощи, фрукты и ягоды (5–9 порций)	Молоко и молочные продукты (2–3 порции)	Мясо, рыба, яйца, бобы и орехи (2–3 порции)	Жиры и сладости
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 1 большой кусок хлеба (≈ 30–40 г)</li> <li>&gt; 1/2 небольшой круглой булки</li> <li>&gt; 1 баранка</li> <li>&gt; 3 сушки или небольших крекера</li> <li>&gt; 3 столовые ложки сухого завтрака</li> <li>&gt; каши из двух столовых ложек геркулесовой, гречневой, пшеничной круп</li> <li>&gt; 2 столовых ложки вареного риса</li> <li>&gt; 3 столовых ложки макаронных изделий</li> <li>&gt; 2 небольшие картофелины</li> <li>&gt; 2 столовые ложки кукурузных хлопьев, мюсли</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 160 мл фруктового или овощного сока</li> <li>&gt; 1/2 чашки (около 100 г) вареных или свежих овощей</li> <li>&gt; 1 чашка зеленых листовых овощей (шпинат, салат, капуста и т.п.)</li> <li>&gt; 1 средний помидор</li> <li>&gt; 1 средний фрукт (апельсин, яблоко, банан и т.п.)</li> <li>&gt; 1/2 чашки (около 100 г) свежих ягод, свежемороженых, консервированных или вареных фруктов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 1 стакан (220 мл) молока (цельного или обезжиренного)</li> <li>&gt; 1 стакан (около 220 мл) йогурта/кефира</li> <li>&gt; 45 г твердого сыра (размер спичечного коробка)</li> <li>&gt; 1 чашка (около 150 г) творога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 70–80 г готового мяса или рыбы</li> <li>&gt; 2 яйца</li> <li>&gt; 1–1,5 чашки (около 150–200 г) вареных бобов</li> <li>&gt; 2/3–1 чашки (около 100–150 г) орехов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 1 чайная ложка масла, маргарина или смальца</li> <li>&gt; 1 чайная ложка постного масла</li> <li>&gt; 1 столовая ложка майонеза</li> <li>&gt; 3 чайных ложки сахара</li> <li>&gt; 1 чайная ложка меда или джема</li> <li>&gt; 1 батончик (около 60 г) шоколада</li> <li>&gt; 1/2 куска торта</li> </ul>

### 2 шаг

**Вспомните** какие продукты питания и в каком количестве вы ели накануне с момента пробуждения и до сна. Если вы принимали пищу ночью, то включите эту информацию в общую оценку. Лучше, если вы запишите все на листке бумаги.

### 3 шаг

**Ответьте** на 10 следующих вопросов анкеты о приеме пищи накануне опроса в течение дня. На каждый вопрос ответьте «да» или «нет». Считайте 1 балл за каждый ответ «да».

### 4 шаг

**Оцените, рационально ли вы питаетесь.**

**ОТЛИЧНО (10 баллов):**  
Поздравляем! Отличный результат указывает на то, что вы питаетесь рационально.

**ХОРОШО (8–9 баллов):**  
У вас правильное представление о здоровом питании.

**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (4–7 баллов):**  
Ваш выбор питания может быть улучшен. Еще раз внимательно посмотрите на Таблицу, чтобы понять, в каких категориях необходимы изменения.

**РИСКОВАННО (3 балла и менее):**  
Вы сильно рискуете при подобном пищевом рационе. Начните изменять свои привычки питания уже сегодня, шаг за шагом.

### 5 шаг

**Посмотрите на пирамиду здорового питания СИНДИ, и начните формировать привычки здорового питания у себя, ваших близких и друзей.**

Молочные продукты

Овощи

Зерновые

Жиры, масла и сладости

Белковые продукты + бобовые

Фрукты

**Оптимальное соотношение питательных элементов в дневном рационе**

Углеводы 60%	Белки 20%	Жиры 20%
--------------	-----------	----------

**РЕКОМЕНДАЦИИ**  
Каждый день употребляйте пищу из всех пяти групп. Ешьте больше хлеба и зерновых продуктов из группы в основании пирамиды. Не бойтесь увеличить объем продуктов из «основания» пирамиды. Употребляйте меньше жира и сахара из группы на вершине пирамиды.

**«Горячая линия» по правам пациентов: 8-800-300-1-003** **Группа в «ВКонтакте»: [www.vk.com/foms74](http://www.vk.com/foms74)**