

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ и РЕКОМЕНДАЦИИ к проведению информационно-коммуникационной кампании, посвященной **Всемирному дню борьбы с ожирением (11 октября)**

! Обратите внимание, все ссылки в документе кликабельны.

Все информационные и методические материалы для скачивания находятся по [ссылке](#).

В рамках проведения информационно-коммуникационной кампании, приуроченной к Всемирному дню борьбы с ожирением, рекомендуется:

I. Разместить на официальном сайте учреждения баннер, ведущий на [тематическую web-страницу](#), посвященную дате (если вы не являетесь участником системы централизованной рассылки баннеров от ОГБУЗ «ЦОЗиМП») – [скачать](#) баннеры



II. Провести просветительские мероприятия для населения, приуроченные к дате:

- Видеолекторий с использованием видеоматериалов:
 1. [Ожирение и метаболическое здоровье](#)
 2. [Сон и его роль в контроле веса](#)
 3. [Пищевое поведение](#)
 4. [Ожирение и онкология: есть ли взаимосвязь?](#)
 5. [Неалкогольная жировая болезнь печени – молчаливая патология](#)
 6. [Как сохранить сердце здоровым?](#)
 7. [Ожирение и риск сахарного диабета](#)
 8. [Ребенок с лишним весом](#)
 9. [Лайфхаки для худеющих!](#)
- Видеоматериалов с онлайн-семинаров:
 1. [Ожирение у взрослых и детей](#)
 2. [Как сформировать правильное пищевое поведение](#)
 3. [Почему я не худею](#)
 4. [Питание для профилактики ожирения](#)
 5. [Диеты: польза и вред](#)

III. Запустить прокат видеороликов на плазменных панелях учреждения по теме даты:

1. [Тарелка здорового питания – Здоровая Россия](#)
2. [Быть активным выбор каждого! – Здоровая Россия](#)
3. [Как побороть лишний вес без спортзала – Здоровая Россия](#)

IV. Разместить информационные материалы в местах наибольшей видимости и проходимости людей (плакаты, буклеты, листовки) по теме даты:

1. Плакат «Тарелка здорового питания»
2. Плакат «Предотвратить ожирение может каждый»
3. Плакат «Пищевая пирамида»
4. Плакат «Избыточная масса тела, ожирение»
5. Плакат «Типы ожирения и их осложнения»
6. Плакат «Быть активным – выбор каждого»
7. Буклет «Питание при избыточном весе»
8. Буклет «Рекомендации по правильному питанию для детей с избыточной массой тела и ожирением»
9. Буклет «Основы рационального питания»
10. Буклет «Контролируйте свою массу тела»
11. Листовка «Избыточная масса тела, ожирение»
12. Листовка «Польза овощей и фруктов»
13. Листовка «Жиры: польза или вред?»
14. Листовка «Зачем нужна соль?»
15. Листовка «Принципы здорового питания»
16. Листовка «Индекс массы тела»

V. Разместить публикации в соцсетях по теме даты, используя материалы, следующие сайтов:

1. [Европейская хартия по борьбе с ожирением](#)
2. [Ожирение](#)
3. [Ожирение и избыточный вес](#)
4. [Всемирный день борьбы с ожирением впервые состоится 4 марта](#)
5. Материалы информационного проекта [СБРОСЬ ВСЕ ЛИШНЕЕ - ваш помощник в борьбе с лишним весом и диабетом](#)
6. Материалы сайта Роспотребнадзор рекомендует | [Проект «Здоровое питание»](#)
7. [Висцеральный жир: что это, норма и как убрать](#)
8. [Висцеральный жир чем он опасен](#)
9. [Научный взгляд: как худеть правильно и безопасно](#)

VI. Разработать собственные статьи и публикации для размещения на сайте учреждения, в соцсетях, электронных или печатных СМИ с использованием следующих материалов:

1. [Ожирение: оценка и тактика ведения пациентов](#)
2. [Современное представление об ожирении](#)
3. [Жировая ткань как эндокринный орган](#)
4. [Адипокины, ожирение и метаболические нарушения](#)
5. [Жировая ткань: цвета, депо и функции](#)
6. [Метаболизм липидов в норме и при патологии. Дисфункция жировой ткани.](#)

Ожирение

7. [Ожирение в России: современный взгляд под углом социальных проблем](#)
8. [Проблема ожирения: современные тенденции в России и в мире](#)
9. [Научный взгляд: как худеть правильно и безопасно](#)
10. [Правила питания против переедания. Как сократить лишние калории без диет и ограничений?](#)

Информацию подготовила:

- врач-методист отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Елена Алексеевна Линок