



«Пятёрочка» создала «Школу питания для беременных»

Торговая сеть «Пятёрочка», входит в X5, при участии ПИМУ Минздрава России запустила «Школу питания для беременных» для содействия демографического развития и поддержки семьи. Онлайн-проект бесплатно помогает будущим мамам составить сбалансированный рацион, научиться правильно выбирать продукты, снизить тревожность и получить проверенные ответы на вопросы о здоровье. В разработке программы принимала участие команда учёных, практикующих врачей, психологов и нутрициологов.

Проект создан на стыке доказательной медицины и нутрициологии с опорой на концепцию метаболического программирования. Согласно исследованиям, рацион женщины в течение 270 дней беременности и первых 730 дней жизни малыша формирует его обмен веществ, иммунитет и снижает риски хронических заболеваний во взрослом возрасте. При этом авторы курса руководствуются «правилом кислородной маски» — заботясь о собственном самочувствии без жёстких ограничений и лишнего стресса, женщина закладывает фундамент долгосрочного здоровья своего ребёнка.

В период беременности вокруг темы еды возникает максимум противоречивых советов от окружения и из интернета, что превращает ежедневный выбор продуктов в источник постоянной тревоги. «Школа питания для беременных» помогает перевести научные данные на язык повседневных решений: от чтения этикеток на упаковках и правил обработки продуктов до составления меню на каждый день.

Онлайн-платформа не предлагает универсального «идеального меню» или жёстких запретов, а даёт понятные ориентиры для сохранения хорошего самочувствия. На сайте представлены два основных блока:

- образовательный курс из шести модулей («Осознанное питание», «Сбалансированное питание», «Можно ли обойтись без БАДов», «Токсикоз, отвращение и необычные желания», «Вес во время беременности», «Покупка и хранение продуктов»). Раздел будет постепенно расширяться и обновляться.
- умный поиск по базе знаний, который позволяет быстро получить ответ на точечный вопрос — например, что есть при токсикозе, можно ли беременным пить кофе или нужно ли исключать из рациона рыбу.

Экспертную поддержку инициативе оказал Приволжский исследовательский медицинский университет (ПИМУ) — крупный научно-образовательный центр, известный своими разработками в области репродуктивного здоровья. Благодаря высокой экспертизе медучреждения и актуальности сведений сайт проекта может служить надёжным подспорьем не только для будущих мам, но и для профильных специалистов — акушеров-гинекологов.

К «Школе питания для беременных» также присоединился бренд детского питания «Тёма», который более 25 лет с заботой создаёт продукты для малышей, помогая мамам чувствовать уверенность на важных этапах взросления ребёнка. Участие в инициативе позволяет бренду поддержать образовательное пространство, где женщины получают надёжную опору в самом начале материнства, когда внимательное отношение к собственному здоровью становится первым проявлением заботы о будущем малыше.

Проект реализуется в рамках программы устойчивого развития «Пятёрочка с заботой». Обеспечивая женщинам комплексную информационную и психологическую поддержку во время вынашивания ребёнка, инициатива направлена на заботу о материнстве, укрепление института семьи и внесение практического вклада в здоровье будущих поколений. До конца декабря 2026 года онлайн-платформа работает в пилотном режиме и доступна пользователям во всех регионах России. По его результатам будет принято решение о расширении программы (в том числе по теме питания после родов и введения прикорма) и её масштабировании в новом году.

[Ссылка на публикацию](#)