

# КАК МАГАЗИНЫ ПОМОГАЮТ ПРИВИВАТЬ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Мы продолжаем рассказывать об итогах конференции первой конференция X5 Group по устойчивому развитию в ритейле [«Устойчивее вместе. Выбор в пользу будущего»](#). Вторая сессия называлась «Путь к здоровому питанию. Как магазины помогают прививать здоровые привычки?». Модератором выступила Татьяна Михайленко – известный ЗОЖ-блогер, редактор портала WeGreen, журнала Green Mag и автор книги «Лайфхаки о здоровом питании и позитивном мышлении».

Спикеры обсудили важнейшие темы в области правильного питания: критерии, мифы, вопросы о том, почему важен сбалансированный и качественный рацион, как влияет наша физиология на выбор продуктов, какова роль законодательства и ритейла в формировании полезных привычек населения.

Исследования и опросы потребителей в нашей стране позволили участникам конференции сделать вывод о том, что сейчас, особенно в период распространения пандемии, запрос на здоровое питание возрастает. ESG-конференция X5 Group «Устойчивее вместе. Выбор в пользу будущего». Ритейлеры это видят и как ответственный бизнес хотят помогать своим покупателям.

Татьяна Степанова, директор по маркетингу торговой сети «Перекрёсток», объясняет: *«ЗОЖ — это очень важное направление нашего развития, оно помогает нам быть ближе к клиентам»*. Поэтому сеть активно работает с ассортиментом, обучением, взаимодействует с поставщиками, расширяет линейки СТМ, состоящие из 100% натуральных продуктов с коротким сроком годности. Также «Перекрёсток» для удобства своих покупателей классифицировал здоровые продукты на полках супермаркетов и создал в торговых залах навигацию для формирования корзины здорового питания.

В ходе дискуссии врачи развеяли самый распространённый миф о здоровом питании — делении продуктов на полезные и вредные. *«Каждый продукт может быть частью сбалансированного рациона, однако нужно следить за количеством и частотой потребления»*, — объясняет София Брянцева, ведущий нутрициолог Nestle.

Спикеры также отметили, что баланс качественного питания зависит от возраста, пола и генетических особенностей человека. *«Мало кто знает окончание фразы о сбалансированном питании, сказанной в своё время академиком Покровским, директором института питания РАН: питание должно быть сбалансировано индивидуально с учётом индивидуальных особенностей каждого пациента и тех задач, которые ставит перед собой врач в лечении этого пациента»*, — объясняет Алексей Ковальков, доктор медицинских наук, врач-диетолог. Алексей считает, что индивидуально подобрать рацион питания каждому человеку может помочь только образование с детских лет. Эта осознанная необходимость поможет ребёнку самому составлять рацион питания, потому что он будет понимать, для чего ему это нужно.

Тема еды будущего особенно заинтересовала участников конференции. Глобальный вопрос обеспечения населения планеты сбалансированным питательным рационом активно рассматривается разработчиками. София Брянцева рассказывает о том, что сейчас ведётся разработка источников белка, альтернативным мясным, потому что промышленность требует очень больших ресурсов, и возможно, на всех мяса не хватит: *«Можно выращивать мясо в пробирке и сделать, например, из него фарш или котлету, которая будет абсолютно идентична котлете из настоящего мяса. Есть технологии 3D-принтинга продуктов питания из различных ингредиентов. Уже сейчас в московских ресторанах вы можете попробовать кальмара, напечатанного из растительных ингредиентов»*.

Спикеры подняли вопрос и об эмоциональном нарушении пищевого поведения, который является ключевой помехой в следовании правильному рациону питания. *«Это когда я испытываю, например, скуку, печаль, радость, гнев и начинаю есть. Таким образом я переключаю сигнал в желудок и, соответственно, это снимает какую-то мою боль. Грубо говоря, люди, которые испытывают душевную боль, переключают её на тело»*, — разъясняет Наталья Щербинина, практический психолог, специалист по психосоматике. Борьба с этим она предлагает с помощью «дневника эмоций», чтобы отследить в себе, чувства и эмоции, которые формируют это состояние, и стараться за ними следить.



Участники сессии ознакомились с официальными критериями здорового питания, которые закреплены в документах Всемирной организации здравоохранения, а также с российским законодательным определением термина «здоровое питание». Вопрос правильного питания сейчас — это отдельное направление государственной политики. *«Задача государства — обеспечивать продолжительность жизни и воспроизводство населения, снижать смертность, сохранять здоровье граждан. Питание является одним из главных факторов, которые обеспечивают здоровье»*, — рассказывает Елена Смирнова, руководитель лаборатории демографии и эпидемиологии питания, ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

Вторая сессия позволила сделать вывод о том, что в здоровом питании россиян заинтересовано огромное количество игроков. Доступность продуктов для сбалансированного рациона, обеспеченная ритейлерами; поддержка со стороны государства и медиков; а также просвещение способны вместе удовлетворить потребности населения и помочь сформировать у него полезные привычки.

[Ссылка на публикацию](#)