Положение о конкурсе по популяризации здорового питания  
«Худеем вместе»  
   
1. Общие положения  
  
          Конкурс по популяризации здорового питания «Худеем вместе» (далее – Конкурс) проводится в рамках региональной программы Ленинградской области «Укрепление общественного здоровья»,  в целях популяризации здорового образа жизни и сохранения здоровья населения Ленинградской области.  
В конкурсе участвуют женщины и мужчины возрастных категорий с 18 до 65 лет. Конкурс проводится совместно со специалистами по правильному питанию и медицинскими организациями Ленинградской области.  
Организаторами Конкурса являются: Комитет по здравоохранения. Ленинградской области, Ленинградское отделение «Союза женщин России», комитет по печати Правительства Ленинградской области и ГКУЗ ЛО «Центр общественного здоровья».  
  
2. Цель и задачи конкурса  
   
Цель Конкурса: популяризация правильного питания, укрепления здоровья населения, одного из важнейших факторов, способствующих профилактике факторов риска и заболеваний, связанных с лишним весом.  
При проведении Конкурса планируется использование медицинских и информационных ресурсов для осуществления мероприятий, профилактической направленности с возможностью динамического наблюдения за участницами Конкурса.  
   
Задачи конкурса:  
- Создание мотиваций у населения Ленинградской области для ведения ЗОЖ, в том числе - правильного питания, распространение данных навыков для в семьях;  
- Повышение личной ответственности населения за свое здоровье, изменение позиции в отношении своего здоровья с пассивной на активную;  
- Обучение населения контролю за своим состоянием, привлечение к прохождению профилактических и диспансерных осмотров, с целью раннего выявления факторов риска, среди которых неправильное питание, повышенный вес, недостаточная физическая нагрузка играют важное значение;   
- Распространение опыта участников Конкурса на другие категории населения Ленинградской области, как фактора популяризации здорового образа жизни.

3. Участники конкурса  
 Женское и мужское население Ленинградской области от 18 до 65 лет. Оценка результатов будет проведена по двум возрастным категориям: 18 - 40 лет; 41 -  65 лет.

4. Критерии оценки результатов Конкурса  
4.1. Процентное изменение массы тела;  
4.2. Улучшение антропометрических показателей тела;  
4.4. Улучшение показателей здоровья.  
   
5. Порядок проведения конкурса  
5.1.Первый этап.  
5.1.1 Лица, желающие участвовать в конкурсе, направляют заявки в ГКУЗ ЛО «Центр общественного здоровья» (далее – Центр) в эл. виде на адрес: [len.obl.profilaktika@yandex.ru](mailto:len.obl.profilaktika@yandex.ru). Форма заявки на участие в конкурсе в соответствии с приложением 3 данного распоряжения. Либо звонят и записываются по телефону Центра:  +7(952) 359-01-58    в срок до 30 марта 2023 года.  
После предоставления заявок для участия в конкурсе для участниц проводится вебинар в аккаунте Центра (ZozhVlo) телеграмм канала, вебинар могут прослушать все желающие, объявление о дне и времени вебинара будет размещено за 2 дня до проведения в указанном выше аккаунте.  
5.1.2. Формируется список участниц и направляется в медицинские организации по месту жительства для прохождения профилактического медицинского осмотра для определения возможности участия в конкурсе по состоянию здоровья.  
5.2. Второй этап.  
5.2.1 Конкурс рассчитан на период 2,5-3 мес. Оценка конкурса будет проводиться не ранее 10 июня 2023г.  
5.2.2. Участникам Конкурса будет определен индивидуальный план с расчетом калорийности, с примерным меню на 2 недели, необходимой двигательной активности (ходьба, физические упражнения).  
5.2.3. Для участниц будет проведено несколько вебинаров с мастер-классами по приготовлению блюд правильного питания и комплексами физических упражнений для личного использования.  
5.2.4. Участникам будут направлены дневники наблюдения за состоянием здоровья на электронные адреса, указанные в заявках.