



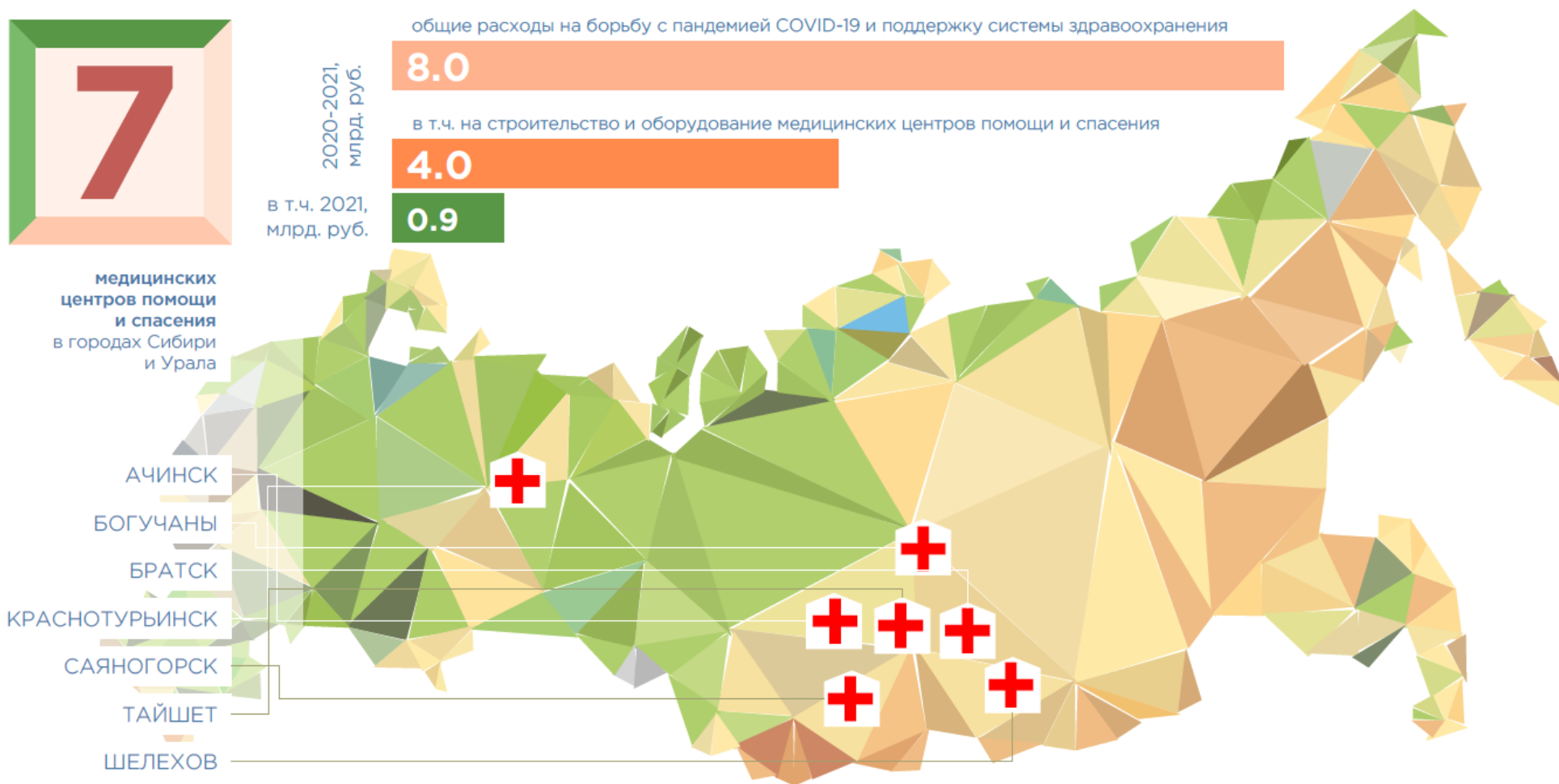
код
безопасности
РУСАЛ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ КАК ИСТОЧНИК ТРУДОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Александр ЧЕБОТКЕВИЧ,
Директор Департамента по охране труда,
промышленной и пожарной безопасности



ВКЛАД РУСАЛА В ПОДДЕРЖКУ ИНФРАСТРУКТУРЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В РЕГИОНАХ РОССИИ



СОБСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА РУСАЛА КАК ОСНОВА УПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Подразделения

18

подразделений (11 филиалов и
7 обособленных подразделений)

Обслуживаемый контингент

48 500

человек по всему миру
(Европа, Азия, Африка, Ямайка)



Сохранение трудового долголетия сотрудников путём эффективного управления аспектами, влияющими на состояние здоровья сотрудников и находящимися в зоне влияния работодателя, в т.ч.:

- качественный мониторинг состояния здоровья на периодической основе;
- формирование групп риска;
- профилактика профессиональных и общих заболеваний, ухудшений состояния здоровья (включая смерть на рабочем месте от общих заболеваний), отклонений функциональных состояний (включая усталость и состояние опьянения).



НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ПРИЧИНА СНИЖЕНИЯ ТРУДОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



Последствиями неправильного питания, как правило, являются нарушение обмена веществ, заболевания органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы.

Избыточная
масса тела

45%

сотрудников
имеют ожирение
различной степени

Потеря
трудоспособности

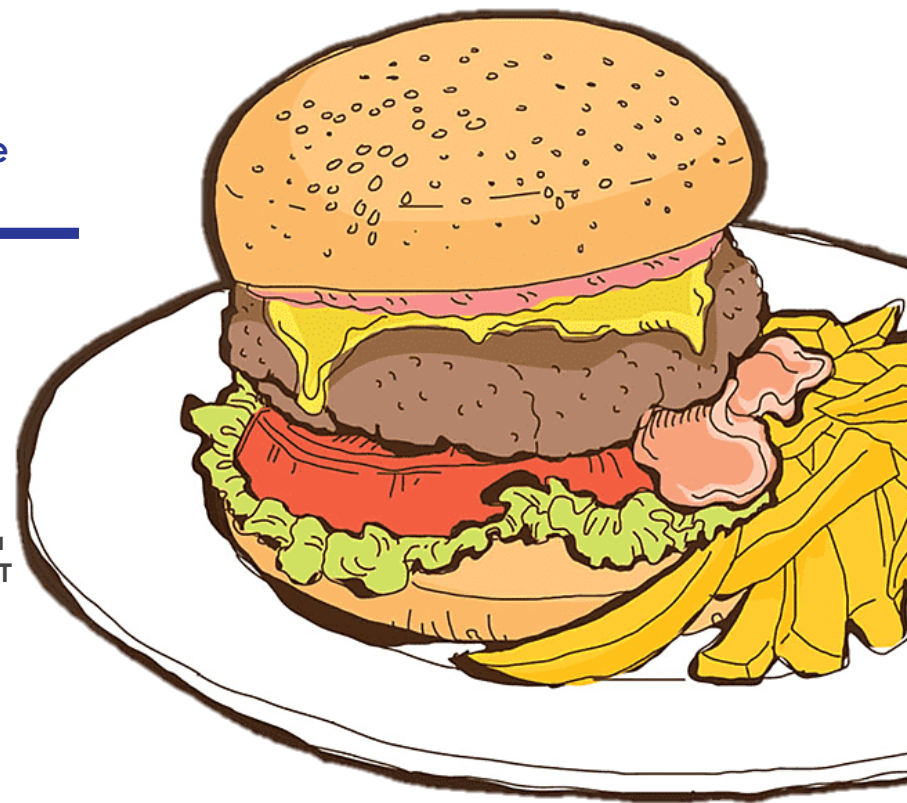
8,5%

потеря трудоспособности
вызвано сердечно-
сосудистыми заболеваниями
(4%) и заболеваниями
органов пищеварения (4,5%)*

Затраты
на обеспечение
молоком и ЛПП

3%

от бюджета Компании
на мероприятия по ОТ



*с учётом пандемии

КРИТИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОМПОНЕНТЫ ПИЦЦИ



Критически значимые для здоровья пищевые вещества в составе продуктов, увеличивающие риски развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта:

- ⚠️ поваренная соль (майонез, хлеб, колбаса)
- ⚠️ сахар (кетчуп, мучные изделия, торты, газированные и сокосодержащие напитки)
- ⚠️ жиры с насыщенными жирными кислотами (колбасные изделия, полуфабрикаты, мясные консервы)
- ⚠️ маргарин (полуфабрикаты, чипсы, гамбургеры, пирожные, мороженое, белый и молочный шоколад)





код
безопасности
РУСАЛ

БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- 01 ЭНЕРГЕТИЧЕСКИ АДЕКВАТНЫЙ РАЦИОН**
Поступление энергии = затраты энергии
- 02 СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАНИЯ**
Соотношение основных пищевых веществ – белков, жиров, углеводов
- 03 СНИЖЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ**
- 04 ОГРАНИЧЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОСТЫХ УГЛЕВОДОВ**
- 05 ПОВЫШЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ**
- 06 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ**
- 07 ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВО ВНЕРАБОЧЕЕ ВРЕМЯ В ДОЗАХ, НЕ ПРЕВЫШАЮЩИХ БЕЗОПАСНЫЕ**
- 08 СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ**



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ СОТРУДНИКОВ

УМСТВЕННЫЙ ТРУД

(низкие энергозатраты,
лёгкий труд)

- Пониженная энергетическая ценность рациона
- Качественный состав рациона (полноценный белок, сложные сахара, пониженное содержание жира)
- Ограниченное потребление рафинированных продуктов (кондитерские изделия, сахара)
- Чёткое соблюдение режима питания
- Основной прием пищи – в первую половину дня
- Использование тонизирующих напитков (чай, кофе, какао)

ФИЗИЧЕСКИЙ ТРУД

(высокие энергозатраты,
профессиональные вредности)

- Повышенная энергетическая ценность рациона (калорийность равна энергозатратам)
- Качественный состав рациона (увеличение содержания животных белков, животных жиров, сложных углеводов)
- Режим питания с учетом ночных смен, основной прием пищи – обед
- Использование рационов лечебно-профилактического питания



код
безопасности
РУСАЛ

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ СОТРУДНИКОВ ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ ПРОИЗВОД- СТВЕННОЙ СРЕДЫ



На предприятиях ОК РУСАЛ сотрудники, занятые во вредных условиях труда, получают не менее 0,5 литра молока в смену





код
безопасности
РУСАЛ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ СОТРУДНИКОВ КОМПАНИИ

На всех промышленных площадках ОК РУСАЛ организовано питание сотрудников с привлечением аутсорсинговых организаций. Организованы буфеты, реализующие готовую продукцию. Дотация на питание сотрудников в Компании составляет в среднем 250 рублей в день.



БоАЗ



КрАЗ



ТАФ

ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА К ВОЗДЕЙСТВИЮ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ

1. Применение профессиональной направленности рациона (учёт действия на сотрудников производственных факторов).
2. Разработка не менее чем на 10 дней цикличного меню (калорийность = энергозатраты, сбалансированный и обогащенный рацион).
3. Обеспечение молоком и пектиносодержащими продуктами с контролем своевременного употребления.
4. Информационно-методическое просвещение сотрудников в вопросах питания (рекламно-информационные памятки, буклеты).



ПРОЕКТ “ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ”

1 ЭТАП

Анализ состояния здоровья сотрудников по результатам периодических медицинских осмотров, динамического наблюдения, заболеваемости и определение участников программы по критериям:

- наличие заболеваний органов пищеварения (хронический гастрит, язвенная болезнь, хронический холецистит, панкреатит и др.);
- наличие сердечно-сосудистых заболеваний и факторов риска их развития (гипертоническая и ишемическая болезнь, повышенный холестерин);
- нарушение обмена веществ (ожирение, сахарный диабет).



К участию могут быть привлечены все желающие,
не относящиеся к вышеперечисленным критериям

ПРОЕКТ “ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ”

2 ЭТАП

Проработка вопроса внедрения программы с оператором питания:

- включение в договор необходимых пунктов, обеспечивающих контроль реализации программы со стороны предприятия и медицинской службы;
- анализ имеющегося оборудования и ресурсов;
- участие медицинских специалистов в систематическом контроле работы оператора питания;
- выделение на раздаче блюд, относящихся к категории "здорового питания";
- размещение информационного материала на стендах и обеденных столах;
- минимизация, вплоть до полного исключения, "вредной" продукции (майонез, жареные блюда и изделия, газированные напитки и т.п.)

3 ЭТАП

Проведение разъяснительной, санитарно-просветительной работы с участниками программы по соблюдению правил пищевого поведения на работе и в быту.

4 ЭТАП

Мониторинг показателей здоровья участников проекта в динамике (вес, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови, обострение хронических заболеваний).



ПРЕДЛОЖЕНИЯ

1

Провести анализ данных по профессиональным факторам риска для здоровья работающих в тяжелых и вредных условиях труда в разрезе ведущих отраслей промышленности.

2

Пересмотреть рацион лечебно-профилактического питания и разработать модифицированные рецептуры сбалансированного питания с учетом производственных рисков профессий для атомной, металлургической, химической и других отраслей промышленности.

3

Подготовить Методические рекомендации по организации **устойчивого здорового питания** в промышленности.

4

Разработать информационные и обучающие материалы для работающих контингентов по популяризации здорового образа жизни и здорового питания работающих в тяжелых и вредных условиях труда.



код
безопасности
РУСАЛ

БЛАГОДАРЮ
за внимание

Александр ЧЕБОТКЕВИЧ
Aleksandr.Chebotkevich@rusal.com
+7 (391) 263-84-44 доб. 9398