

Единая цифровая экосистема профилактики избыточной массы тела у детей и нарушений пищевого поведения

Навигатор здорового питания ребенка

Инициатор проекта:

Анна Ладыгина - координатор просветительских проектов АНО «Созвездие»



СОЗВЕЗДИЕ



Клинические наблюдения в педиатрии

- По данным мета-анализа (65 исследований), включившего более 350 тысяч детей и подростков продемонстрировано, что частота ожирения и избыточной массы тела в РФ составляет 25,3%
- Также авторы демонстрируют, что за последние 15 лет число детей с избыточной массой тела и ожирением в РФ имеет тенденцию к увеличению, причем рост обусловлен преимущественно увеличением доли детей раннего и дошкольного возраста

Проблемы питания в детском возрасте



Влияние детских пищевых привычек на здоровье взрослого

Пищевые привычки, сформированные в детстве, оказывают значительное влияние на здоровье во взрослом возрасте. Эти шаблоны питания формируют основу нашего метаболизма и пищевого поведения.

Наш рацион в ранние годы может определить предрасположенность к различным заболеваниям и общее состояние здоровья в будущем.



preencoded.png

Ключевые причины проблемы:

- ✦ отсутствие системной профилактики формирования пищевых привычек в раннем и подростковом возрасте
- ✦ недостаточная подготовленность врачей первичного звена к консультированию семей по вопросам питания
- ✦ высокая тревожность родителей и влияние недостоверной информации из интернета
- ✦ использование запретительных и стигматизирующих моделей общения о еде
- ✦ существующие профилактические программы чаще фокусируются на ребёнке как на отдельной единице, игнорируя ключевую роль семейной среды

Формирование пищевого поведения ребёнка происходит в системе

«врач — родитель — ребенок»

Мы провели анализ потребностей аудиторий с помощью опроса

136

врачей-педиатров

112

родителей

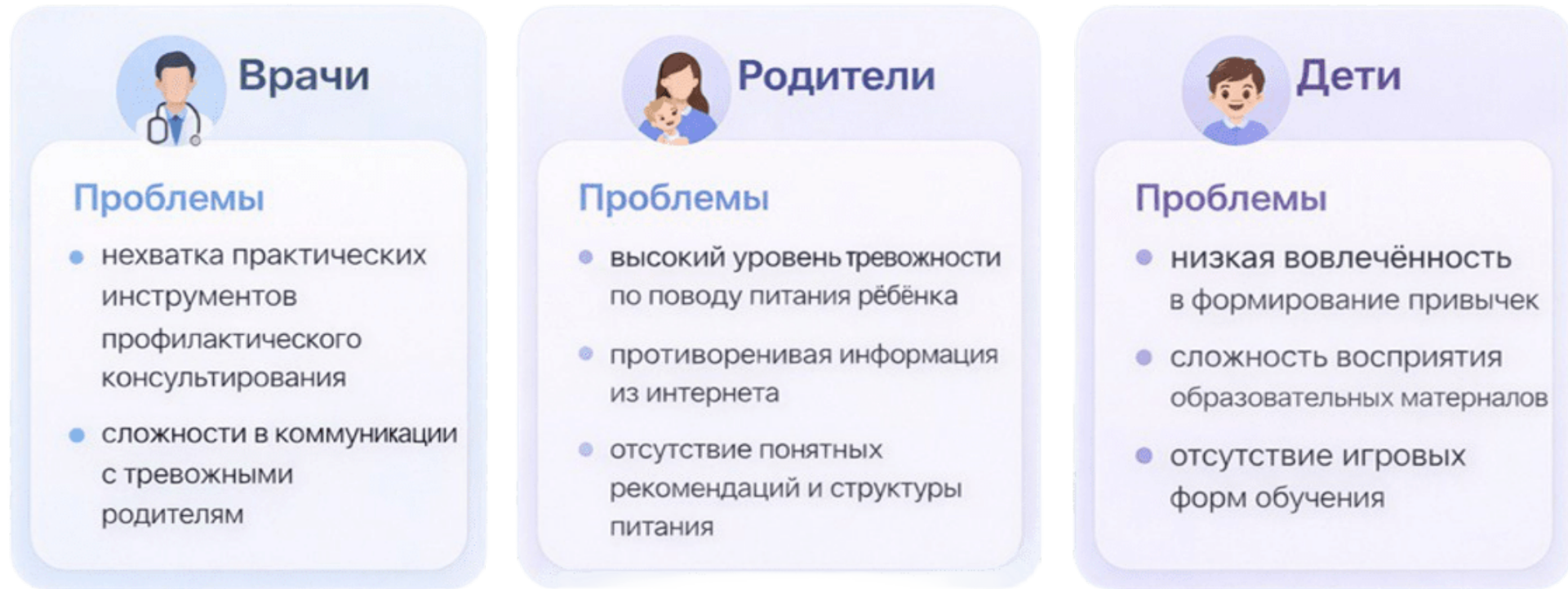
37

детей

- ✦ Опрос показал системные пробелы в профилактике питания детей



Выявленные потребности аудиторий



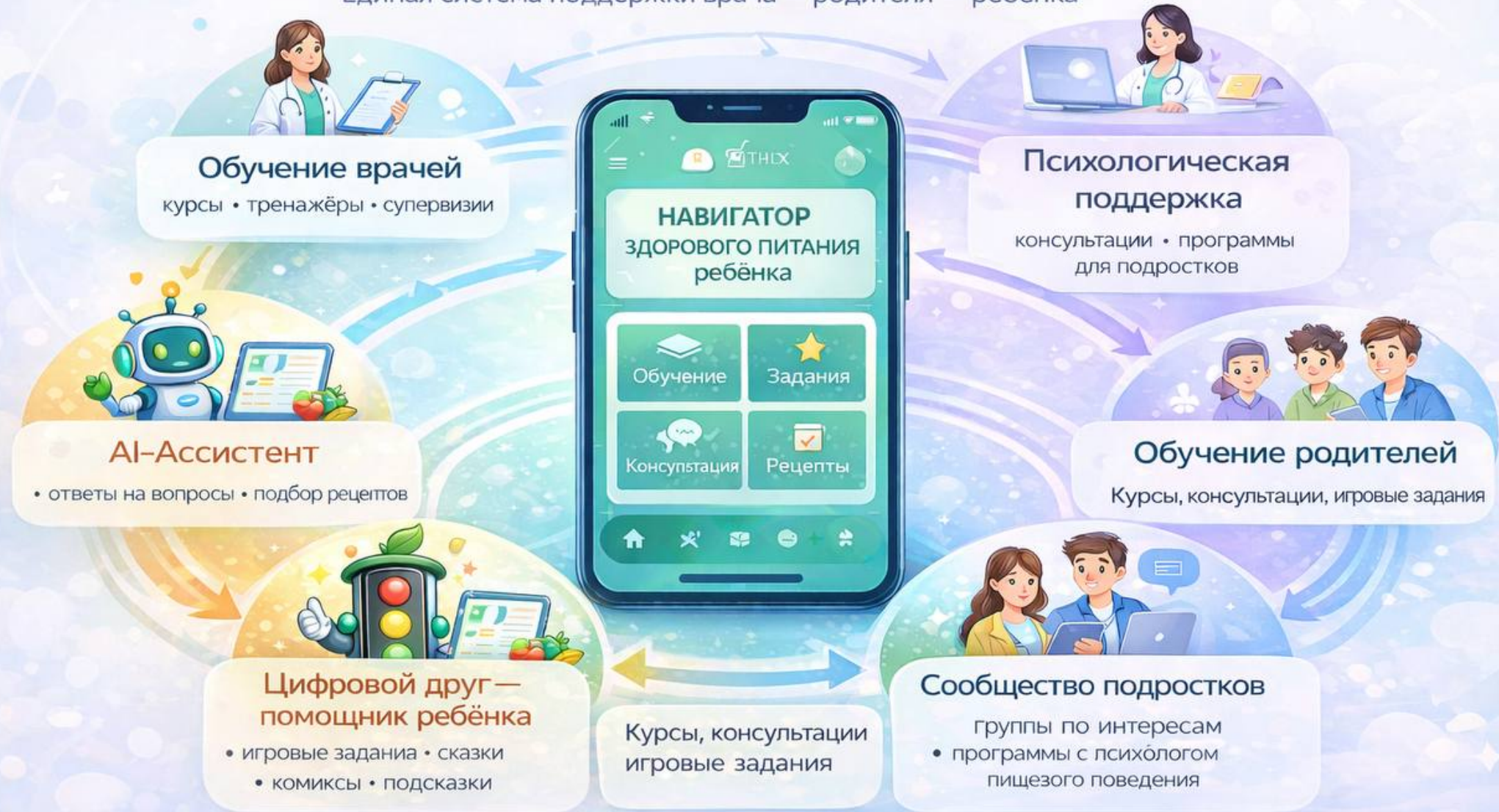
Потребности → Решение проекта →

Необходима комплексная модель профилактики, объединяющая врача, родителя и ребёнка.

Отсутствие комплексной модели взаимодействия между этими участниками снижает эффективность профилактики

Цифровая платформа «Навигатор здорового питания ребёнка»

Единая система поддержки врача – родителя – ребёнка



Цель проекта:

Создание и внедрение цифровой экосистемы формирования здоровых пищевых привычек у детей через повышение компетентности врачей и родителей с использованием игровых образовательных инструментов



Проект объединяет врачей, родителей и детей в единую систему формирования **здоровых привычек**.

Как работает платформа



Платформа помогает врачу и системе здравоохранения

Цифровая платформа снижает нагрузку на врача



Передача рекомендаций

Через приложение родители получают проверенную информацию по питанию



Экономия времени приёма

Часть объяснений и материалов доступна семье в приложении



Сопровождение семьи

Врач может направлять семью к заданиям и материалам платформы



Как работает платформа

Для врачей:

- ✓ образовательные модули питания и психологии
- ✓ симуляционные тренажёры общения с родителями
- ✓ супервизии с наставниками
- ✓ методические материалы
- ✓ алгоритмы консультирования
- ✓ AI-ассистент
- ✓ игровые механики для работы с ребёнком

Врачи-кураторы платформы сопровождают образовательные программы для родителей

Для родителей

- ✓ образовательные программы и мероприятия и рекомендации по организации питания ребёнка
- ✓ консультации психологов и специалистов по питанию
- ✓ поддержка врачей-кураторов
- ✓ ответы на частые вопросы
- ✓ семейные задания
- ✓ трекеры и журналы для отслеживания и формирования привычек

Родители работают с питанием детей в игровом формате с поддержкой специалистов

Для детей

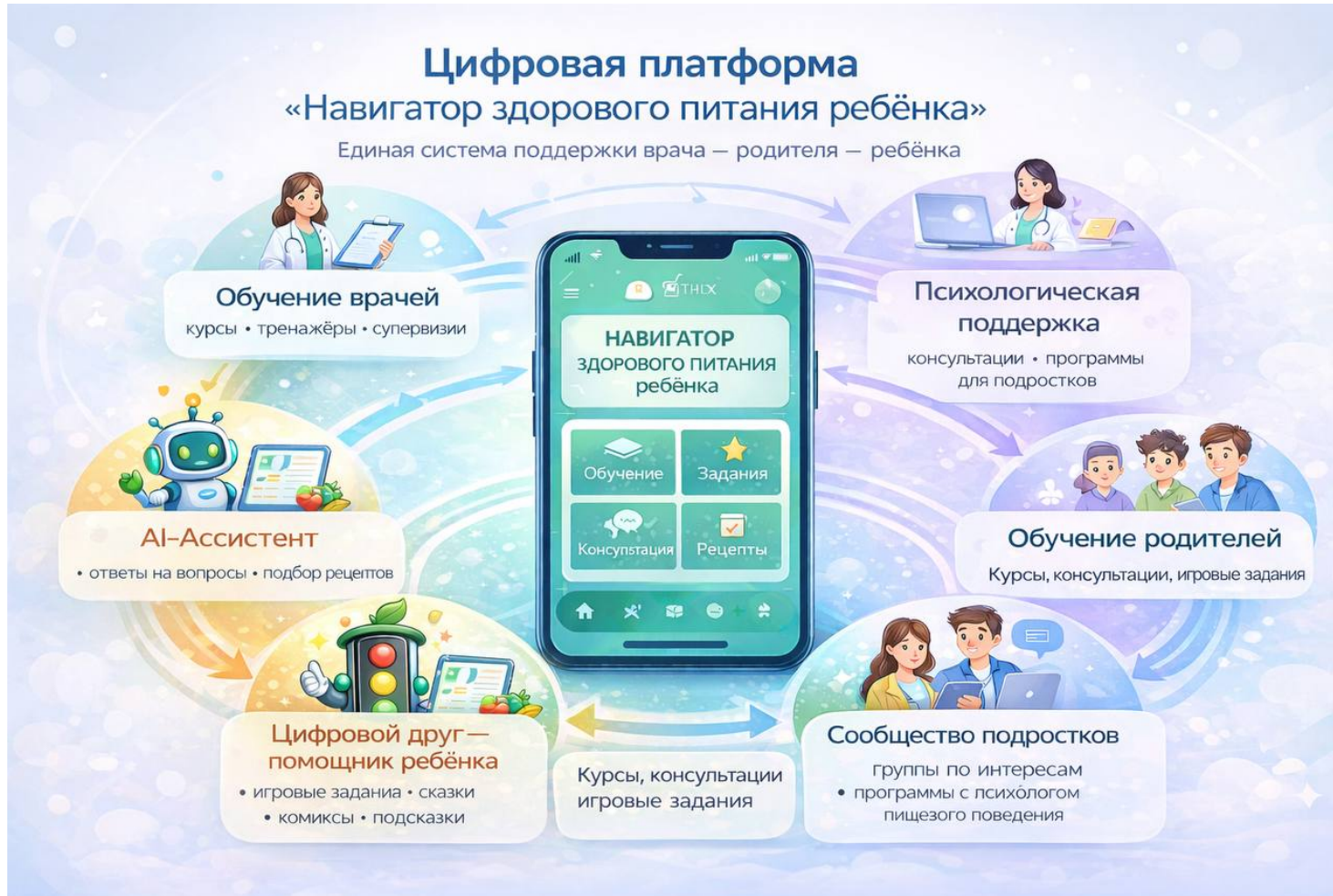
- ✓ игровые задания
- ✓ обучающие сказки и комиксы
- ✓ семейные задания
- ✓ формирование привычек через игру
- ✓ психологические группы для подростков
- ✓ сообщества по интересам для подростков
- ✓ цифровой друг «Светофорчик»



Формирование здоровых пищевых привычек ребёнка



Все участники взаимодействуют в одной цифровой среде



Новизна проекта

- ♦ переход от работы только с ребёнком к **семейной модели профилактики**
- ♦ создание **экосистемы воздействия на три аудитории**
- ♦ интеграция медицинского консультирования и поведенческих инструментов
- ♦ использование **симуляционных тренажёров для обучения врачей и родителей**
- ♦ применение игровых механик для формирования привычек у детей
- ♦ формирование стандарта профилактического консультирования по детскому питанию



Целевая аудитория

Первичная аудитория



Врачи первичного звена:

- педиатры
- терапевты
- врачи общей практики (ВОП)



Родители

- Родители детей 0–12 лет

Вторичная аудитория



Дети:

- возраст 3–14 лет



Стадия проекта

- ✦ Проект находится на стадии реализации **объединенной цифровой модели**
- ✦ Запуск пилота цифровой модели — **19 мая 2026 года.**

Что уже сделано

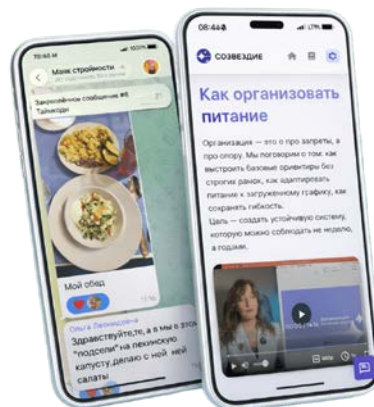
Этап 1: обучение врачей



1232

врача обучились на программах ПП и ПК по вопросам **питания**, в том числе для детей разных возрастов

Этап 2: работа с населением



1663

участника образовательных программ и марафонов по здоровому образу жизни



Проект «Диетологические сказки»

текстовые и аудио сказки о здоровом питании

К запуску подготовлены:

- ◆ методическая база программы
- ◆ образовательные материалы
- ◆ прототип цифрового мини-приложения
- ◆ игровые материалы для семейного обучения
- ◆ AI-агенты и калькуляторы
- ◆ бот с рецептами
- ◆ база специалистов

Ожидаемые результаты проекта

Цель этапа — апробация пилотной цифровой модели взаимодействия и оценка эффективности программы в реальных условиях

50

Врачей

Участники обучения
с симуляционными
пациентами

50

Родителей

Участники программы
под кураторством
врачей

30

Детей

Участники игровых
образовательных
форматов



Ожидаемые результаты проекта

Краткосрочные результаты:

- ✓ повышение уровня знаний врачей и родителей
- ✓ снижение тревожности родителей
- ✓ формирование устойчивых семейных практик питания

Среднесрочные результаты:

- ✓ снижение факторов риска избыточной массы тела
- ✓ профилактика нарушений пищевого поведения
- ✓ повышение эффективности профилактической работы первичного звена

Долгосрочный эффект:

- ✓ вклад в снижение распространённости ожирения
- ✓ укрепление общественного здоровья
- ✓ снижение нагрузки на систему здравоохранения.



Команда проекта

Проект реализуется междисциплинарной командой АНО «Созвездие»:

- ✦ врачи
- ✦ диетологи
- ✦ психологи
- ✦ эксперты в области медицинского образования

Масштабируемость

- ✦ Проект разработан в цифровом модульном формате и может быть реализован:
 - через медицинские образовательные платформы
 - через региональные медицинские учреждения
 - в формате онлайн-программ для семей
- ✦ Планируемый охват — до 4 000 семей в течение 2 лет

Мы создаём цифровую экосистему профилактики, которая помогает врачу, родителю и ребёнку вместе формировать здоровые привычки

