



Всемирная организация
здравоохранения



Science and Technology in
childhood Obesity Policy



ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ «ПОДТАЛКИВАНИЯ» ДЛЯ СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ШКОЛАХ: АНАЛИТИЧЕСКАЯ ЗАПИСКА

Общие сведения и обоснование

Содействие полноценному питанию в детском возрасте является залогом достижения многих преимуществ для здоровья и благополучия человека на протяжении всей его жизни (1). Полноценное питание имеет первостепенно важное значение для обеспечения наивысшего достижимого уровня здоровья детей и подростков, как это предусмотрено в Глобальной стратегии охраны здоровья женщин, детей и подростков на 2016–2030 гг. (2) Оно также важно для осуществления амбициозных целей в области устойчивого развития (ЦУР) и соответствующих целевых показателей, которые связаны с вопросами питания и достижение которых зависит от улучшения положения в этой области (3). И наконец, поддержка оптимального питания в детском возрасте способствует осуществлению прав детей на полноценное питание и наилучшее возможное состояние здоровья (4).

С учетом важности рациона питания как одного из факторов ожирения и избыточного веса (5) принципиальным условием для решения серьезной общемировой проблемы детского ожирения имеет принятие стратегических мер по улучшению рациона питания в детском возрасте. Страны продолжают прилагать усилия, чтобы сдержать рост распространенности избыточного веса и ожирения у детей (6), и в 2016 г. во всем мире насчитывалось более 300 миллионов детей и подростков с ожирением или избыточным весом (5). Ожирение имеет неблагоприятные социальные и экономические последствия (7) и сказывается на физическом и психологическом здоровье детей, подростков и взрослых (8). Важность и масштабы проблемы детского ожирения очевидны, и для достижения глобальных целей по ее решению явно ощущается необходимость в принятии оперативных и ускоренных мер в области общественного здравоохранения и осуществлении стратегических инвестиций (8, 9).

Содействие полноценному питанию в детском возрасте является залогом достижения многих преимуществ для здоровья и благополучия человека на протяжении всей его жизни.

Оно имеет важнейшее значение для обеспечения наивысшего достижимого уровня здоровья детей и подростков и способствует осуществлению прав детей на полноценное питание и наилучшее возможное состояние здоровья.

Важно признать, что рацион питания детей имеет краткосрочные и долгосрочные последствия для здоровья (10), и отметить важность принятия соответствующих мер на ранних этапах жизни ребенка (11) с точки зрения формирования привычки к здоровому питанию, которая сохранится во взрослом возрасте, и защиты от неинфекционных заболеваний (НИЗ). На рацион питания детей и выбор детьми пищевых продуктов влияют различные факторы, включая продовольственную среду, в которой они находятся и в рамках которой выбирают варианты питания (12). Важно принимать во внимание процесс принятия решения детьми, однако, поскольку дети могут выбирать только из доступных предложений, их выбор ограничен конкретными вариантами. На выбор детей можно повлиять с помощью методов подталкивания — небольших, незаметных изменений в физической и социальной средах, которые позволяют трансформировать преобладающую архитектуру выбора и условия, в которых принимаются решения.

Наблюдается рост интереса к возможностям, которыми обладают методы подталкивания (13) с точки зрения формирования привычки к здоровому питанию (14), в том числе в школьных условиях. Во всех случаях, когда имеются полезные для здоровья варианты питания, данные методы могут подтолкнуть учащихся к выбору еды, соответствующей здоровому рациону питания; таким образом, наряду с такими мерами, как стандарты в отношении школьного питания (15) и стратегии в области обеспечения и закупки продуктов для здорового рациона питания (16), методы подталкивания открывают возможности для необходимых действий. В настоящей аналитической записке приводится краткое обоснование внедрения методов подталкивания для поощрения здорового питания в школах и излагаются соответствующие доказательства. Целью записки является повышение осведомленности о возможностях применения методов подталкивания в условиях школьного питания и формулирование рекомендаций для директивных органов по внедрению методов подталкивания, направленных на поощрение здорового питания в школах.

Основное внимание уделяется методам подталкивания, применяемым в школах с целью повлиять на выбор пищевых продуктов, который делают дети во время учебы (например, в школьных столовых/кафетериях, киосках, магазинах, торговых автоматах и у продавцов). Настоящая записка касается питания (закусок и блюд) и напитков¹. Не во всех программах школьного питания детям предоставляются варианты питания на выбор; однако в некоторых случаях дети все же могут выбирать еду в других точках организации питания на территории школы (рис. 1), и настоящая записка также касается подобных ситуаций. Имеются дополнительные возможности для принятия мер в отношении выбора, которые делают дети вне школы (например, в отношении еды, которую дети приносят из дома, и продуктов, которые покупают родители или дети в различных магазинах за пределами школы). Хотя принципы, предложенные в настоящей записке, могут иметь отношение к существующей вокруг школ продовольственной среде, такие возможности здесь не обсуждаются.

ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЕ СИСТЕМЫ В ИНТЕРЕСАХ ЗДОРОВЬЯ

Современные продовольственные системы просто не в состоянии обеспечить всех людей полноценным питанием. Помимо связанных с этим неблагоприятных последствий для отдельных лиц и целых семей, нынешние модели питания оказывают воздействие на здравоохранение и окружающую среду, что создает тяжелые и зачастую скрытые экономические издержки для общества. Если осуществить необходимые преобразования, продовольственные системы могут стать мощной движущей силой в деле борьбы с голодом, отсутствием продовольственной безопасности и неполноценным питанием во всех его проявлениях. Единого решения не существует; вместо этого рекомендуется разработать ряд согласованных мер политики, инвестиций и законодательных норм, в которых приоритет отдается вопросам здоровья. В то же время важно обеспечить справедливую цену для производителей и учитывать реальные расходы на защиту окружающей среды, охрану здоровья и решение проблемы бедности.

В концепции ВОЗ «Продовольственные системы в интересах здоровья» освещаются пять различных способов воздействия продовольственных систем на здоровье человека и учитывается взаимосвязь между людьми, животными и планетой. В направлении деятельности по борьбе с неполноценным питанием охвачены те аспекты продовольственных систем, которые способствуют нездоровому рациону питания или отсутствию продовольственной безопасности и, следовательно, являются одной из причин неполноценного питания во всех его проявлениях. Неполноценное питание и голод несут наибольший риск для здоровья людей с точки зрения смертности и болезней; к ним относятся ожирение, дефицит питательных микроэлементов, задержка роста, истощение, инфекционные болезни, неинфекционные заболевания и психические расстройства.

На выбор детей можно повлиять с помощью методов подталкивания — небольших, незаметных изменений в физической и социальной средах, которые позволяют трансформировать преобладающую архитектуру выбора и условия, в которых принимаются решения.

¹ Здесь и далее по тексту заметки понятие «питание и напитки» или «питание» используется для обозначения пищевых продуктов и безалкогольных напитков.

Методы подталкивания и архитектура выбора

В качестве одного из подходов (13) методы подталкивания привлекают все больше внимания в различных областях общественного здравоохранения, в том числе в области питания, где имеется возможность повлиять на выбор пищевых продуктов. Неотъемлемым элементом подталкивания является понимание архитектуры выбора и условий, в которых принимаются решения (13), — иными словами, как именно представлены имеющиеся варианты и как это влияет на принятие людьми решений. Любой аспект архитектуры выбора, который влияет на характер выбора, может классифицироваться как подталкивание (13). Архитектура выбора питания, в частности, охватывает различные компоненты представления вариантов питания и может включать такие аспекты как относительная доступность и форма подачи различных вариантов, а также последующее влияние этих аспектов на выбор людей (17). Имеются широкие возможности для намеренной корректировки архитектуры выбора и внедрения методов подталкивания с целью повысить или понизить приоритет выбора тех или иных вариантов питания. Таким образом, мероприятия, в основе которых лежат методы подталкивания, могут использоваться для улучшения практики питания в школах. Целесообразность и эффективность тех или иных методов подталкивания зависят от различных компонентов, связанных с условиями осуществления данных методов.

Независимо от проведения мероприятий на основе подталкивания всегда имеется преобладающая архитектура выбора, то есть уже существующие структура и условия, в которых на данный момент предлагаются варианты. Хорошая система архитектуры выбора (13) может способствовать тому, что дети будут выбирать более здоровую еду (т. е. повышать приоритет выбора здоровых вариантов питания и понижать приоритет выбора других вариантов). Исходя из этого, в архитектуре выбора, благоприятствующей правильному питанию, приоритет отдается более здоровым вариантам питания; при этом для изменения некоторых аспектов архитектуры выбора с целью облегчения выбора полезной еды используются методы подталкивания. Методы подталкивания направлены на изменение поведения людей предсказуемым образом, не запрещая каких-либо вариантов и не предоставляя существенные экономические стимулы (13).

По сути, во всех ситуациях, где нужно сделать выбор из нескольких вариантов питания, для смещения выбора в пользу конкретной еды или наоборот можно использовать методы подталкивания. Подтолкнуть человека к желаемому поведению можно различными способами; в рассматриваемой области подталкиванием является направление ребенка к выбору еды, которая составляет основу здорового рациона питания, сохраняя при этом свободу выбора из доступных вариантов. Как правило, методы подталкивания не требуют больших затрат; однако не следует упускать из виду тот факт, что их осуществление может быть сопряжено с косвенными издержками (например, затраты времени сотрудников предприятия питания и задействованного персонала школ). Было установлено, что одним из факторов, препятствующих проведению в школах мероприятий на основе подталкивания, является нехватка времени (18).



Почему методы подталкивания могут повлиять на выбор здоровой еды в школах

При выборе еды люди могут действовать машинально и по привычке, быстро и инстинктивно и руководствоваться некогнитивными процессами обработки информации (19); важность этих аспектов становится все более очевидной (14). Решения о выборе питания зависят от социальных сигналов и сигналов окружающей среды и зачастую принимаются без усилий, неосознанно, ненамеренно и бесконтрольно (19, 20). Разработке мероприятий, основанных на методах подталкивания и направленных на изменение моделей поведения в различных условиях, включая школы (22–25), способствовали поведенческие исследования и работа по изучению поведения и принятия решений (21).

Исторически сложилось так, что в рамках подходов к поощрению здорового питания на уровне школ особое внимание уделялось просвещению в области питания (что требует рационального и продуманного выбора питания) и регулированию питания и напитков в школах (что ограничивает вариативность предлагаемого в школах питания). Методы подталкивания, напротив, эффективны даже в случае машинального принятия решений, при котором для выбора целевого варианта требуется меньше когнитивного напряжения или физических усилий.

Почему именно школы?

Улучшение питания детей и подростков является эффективным капиталовложением на пользу будущих поколений. Ниже приводится ряд факторов, обуславливающих широкие возможности и идеальные условия, которые открывают школы для осуществления методов подталкивания, направленных на внедрение практики здорового питания, укрепления здоровья и улучшение питания детей:

- ▶ мероприятия на уровне школы могут повлиять на **большое число детей** различного возраста и часто из **разных социально-экономических слоев**;
- ▶ поскольку дети обычно проводят в **школе значительную часть дня**, питание во время учебы важно для их общего пищевого рациона;
- ▶ в школе у детей может иметься возможность **выбирать питание и напитки из нескольких доступных вариантов**; и
- ▶ в школе часто имеется контролируемая продовольственная среда, которая отличается большей степенью закрытости и управляемости, чем продовольственная среда за пределами школы.



Выбор питания в школах

Методы подталкивания, направленные на поощрение выбора более здоровых вариантов питания, могут осуществляться на территории школы в любой точке организации питания, где дети могут выбирать пищевые продукты (и напитки) из нескольких доступных вариантов. Например, продовольственная среда школы может включать школьную столовую/кафетерий, продуктовые киоски (владельцы которых платят школе арендную плату и организуют питание для детей), продавцов продуктов (независимых поставщиков, зарегистрированных в школе, которым разрешено находиться на ее территории для организации питания детей) и торговые автоматы. На рис. 1 показаны эти и другие примеры точек организации питания на территории школы, в которых дети могут выбрать продукты (закуски и блюда) и напитки из доступных вариантов.

Рис. 1

Элементы школьной продовольственной среды: точки организации питания для учащихся с вариантами на выбор.

ТОЧКИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ШКОЛАХ

Названия и описания различных точек организации питания приводятся в качестве иллюстрации и могут значительно отличаться в зависимости от школы или страны.



Методы подталкивания для поощрения здорового питания в рамках комплексного подхода

Внедрение надлежащих и соответствующих конкретным условиям методов подталкивания может изменить школьную продовольственную среду и тем самым облегчить выбор продуктов и напитков, которые составляют основу здорового рациона питания.

В архитектуре выбора, благоприятствующей правильному питанию в школах, могут поддерживаться основные принципы увеличения потребления цельнозерновых продуктов, овощей, фруктов, орехов и бобовых, ограничения потребления свободных сахаров и натрия и переход от потребления насыщенных жиров к ненасыщенным жирам (16). Кроме того, благоприятная продовольственная среда может способствовать предотвращению выбора вредных пищевых продуктов, таких как продукты с высокой энергетической ценностью и низким содержанием полезных микроэлементов (26).

В этом отношении методы подталкивания позволяют сформировать «благоприятную среду», устранить препятствия для выбора более здоровых вариантов питания и создать новые «стимулирующие условия» для такого выбора. Методы подталкивания также способствуют тому, чтобы полезный выбор было сделать проще всего — соображение о создании здоровой продовольственной среды и улучшения питания детей, изложенное в рекомендациях Комиссии по ликвидации детского ожирения (8). Внедрение методов подталкивания для поощрения здорового питания в школах согласуется с рядом рекомендаций (8), а также соответствует целям инициативы по созданию школ, способствующих здоровому питанию, и концепции школ, способствующих укреплению здоровья (27). Поощрение здорового рациона питания у детей имеет первостепенно важное значение для профилактики неполноценного питания во всех его проявлениях (11).

Методы подталкивания являются частью комплексного подхода, в рамках которого также устанавливаются стандарты в области продовольствия и питания в школах, и могут способствовать созданию в школах продовольственной среды, благоприятствующей формированию практики здорового питания. Действительно, обзор фактических данных о мероприятиях в области школьного питания свидетельствует о том, что меры политики, которые одновременно охватывают несколько компонентов и подходов (и могут включать подходы на основе подталкивания), связаны с положительными результатами в области питания детей (27). Поэтому для поддержки других важных мер, таких как стандарты в отношении продовольствия и питания в школах (15) и закупки продуктов для организации здорового питания, могут использоваться подходы на основе методов подталкивания (16).

Тематические исследования: подборка исследований по изучению методов подталкивания в школьных условиях

В данных четырех тематических исследованиях приведены примеры мероприятий на основе подталкивания, которые осуществляются в школьных условиях. На данный момент такие мероприятия проводились преимущественно в странах с высоким уровнем дохода, что отражено в исследованиях. Поскольку представленные методы подталкивания характерны для условий, в которых они осуществляются, их следует проанализировать, адаптировать и апробировать перед воспроизведением в других странах.

Тематическое исследование 1 Форма подачи фруктов, начальная школа, США (39)

В данном исследовании изучался выбор и потребление яблок и апельсинов во время обеда в кафетерии начальной школы (дети в возрасте 5–10 лет, от нулевого до четвертого класса). Исследуемым методом подталкивания была подача яблок и апельсинов в виде половинки фрукта, нарезанного на три дольки (1-й день, с участием 491 ребенка), и целого фрукта (2-й день, с участием 488 детей). В 1-й день в отдельных вазах были разложены нарезанные яблоки (обработанные раствором аскорбиновой кислоты для предотвращения потемнения) и апельсины, которые дети могли положить на подносы с едой; на 2-й день дети могли положить на подносы целые фрукты. Выбор и потребление нарезанных апельсинов были значительно выше, чем целых апельсинов (16,2% детей выбрали нарезанные апельсины, тогда как 5,5% выбрали целые апельсины). Однако подобный эффект не был замечен в отношении яблок, и авторы предположили наличие зависимости от вида фрукта. Результаты также показали, что в целом дети младшего возраста выбирали нарезанные ломтиками яблоки и апельсины чаще, чем дети старшего возраста, а также чаще употребляли нарезанные ломтиками апельсины.

Следующее тематическое исследование на стр. 8

Методы подталкивания для поощрения выбора более здорового питания

В школьных учреждениях проводятся **различные мероприятия, в основе которых лежат методы подталкивания** (22–24), и, как показал обзор контекстуальных факторов, связанных с мерами политики в области продовольствия и питания в школах, мероприятия на основе подталкивания в целом осуществимы и приемлемы для детей и заинтересованных сторон (18).

К числу методов подталкивания, которые ранее применялись в рамках таких мероприятий, относится изменение различных компонентов архитектуры выбора. Например, в исследованиях изучались корректировки в размещении вариантов питания, их удобстве, порядке, форме, привлекательности, маркировке и доступном количестве, а также в нормативности вариантов питания (22–24). Считается, что различные методы подталкивания по-разному влияют на принятие решений, например путем уменьшения усилий и когнитивной нагрузки, требуемых для принятия решения, повышения значимости выбора, визуального выделения, подчеркивания вкусовых качеств и использования социальных норм (14).

Подталкивание не предполагает отказа от любых имеющихся в школе **вариантов питания**; однако эти методы могут использоваться для поддержки и дополнения других мер, таких как внедрение стандартов в отношении школьного питания и мер политики, связанных с поставкой и закупкой пищевых продуктов. Аналогичным образом подталкиванием не может считаться существенное изменение экономических стимулов (13). При использовании методов подталкивания основное внимание уделяется изменению формы подачи или представления уже имеющихся вариантов питания с целью поощрения выбора более здоровых вариантов.

Для определения методов подталкивания было разработано несколько типологий и механизмов (28–32), и эта область исследований расширяется. Например, в одном из обзоров методов подталкивания для поощрения выбора более здоровых вариантов питания (33) приводится классификация методов в рамках адаптированной таксономии различных типов вмешательств в архитектуру выбора (34), что включает изменение физической среды, варианта по умолчанию и подачи информации, а также использование значимости и социальных норм. В метаанализе мероприятий на основе подталкивания методы были классифицированы как ориентированные на когнитивную составляющую (например, описание пищевой ценности), эмоциональную составляющую (например, усиление гедонистических функций) или поведенческую составляющую (например, преимущества с точки зрения удобства) (35).

На рис. 2 представлена подборка методов подталкивания в школьных условиях (подготовленных на основе предыдущей работы (14) и классифицированных в соответствии с адаптированной таксономией мероприятий по изменению моделей поведения (33, 34), которые направлены на увеличение выбора более

здоровых целевых продуктов (например, закусок, основного блюда или гарнира) или напитков. В тех случаях, когда целевые варианты питания вредны для здоровья, а целевое поведение сводится к уменьшению выбора таких продуктов, может быть разработан метод, препятствующий их выбору.

Изменения в физической среде

Размещение — это изменение может использоваться для расположения здоровых вариантов питания в видном месте; например, на первом месте на линии раздачи блюд, в верхней строке меню, перед другими вариантами в киоске или рядом с кассой. В ситуациях, когда необходимо поощрить отказ от целевых вредных вариантов питания, изменения в размещении могут также использоваться для того, чтобы скрыть их от глаз ребенка. Эффективным с точки зрения уменьшения выбора тех или иных вариантов питания может быть размещение на удалении или наименее заметным образом (36, 37), и, как показал метаанализ мероприятий на основе подталкивания, в рамках которых целевыми продуктами были фрукты и овощи, методы подталкивания, связанные с размещением, обладают наибольшим эффектом (38).

Доступность — это изменение может заключаться в увеличении относительной доли или количества полезных вариантов питания в тех или иных условиях выбора (например, в торговом автомате или киоске). Было показано, что изменения в доступности оказывают влияние на выбор и могут способствовать значимому изменению моделей поведения (42). К числу предлагаемых механизмов с наблюдаемым воздействием, которое приводит к подобным изменениям, относятся повышение значимости и использование социальных норм, на которые указывает большая доступность продукта (14).

Контраст — это изменение направлено на выделение или акцентирование более полезных вариантов питания по сравнению с другими альтернативами, например, путем выделения более полезных продуктов в школьном меню (например, помещением в рамку) или привлекательной подачи таких продуктов. Контраст позволяет выделить выбор целевых вариантов питания по отношению к их окружению и может стимулировать смещение акцента значимости (субъективно воспринимаемой значимости) путем привлечения внимания к более заметным вариантам, что особенно действенно при наличии нескольких вариантов выбора.

Форма подачи — это изменение касается формы или формата представления вариантов питания. В качестве примера можно привести подачу более здоровых вариантов питания для детей в контейнерах на вынос (17), готовых к употреблению фруктов в нарезанном виде (39), здоровых вариантов питания на привлекательных подставках или тарелках, булочек из цельной пшеницы в забавной форме (например, в форме сердца) (40) и охлажденной воды из кулеров (41).

Изменения в предоставлении информации

Способы описания — эти изменения в формулировке названия целевых вариантов здорового питания путем добавления привлекательного описания; например, «великолепное манго», «прохлада освежающая вода», «хрустящая кукуруза», «восхитительное карри из цветной капусты» и «невероятное рыбное буррито». Необходимо следить за тем, чтобы используемый язык соответствовал возрасту ребенка: описания, которые могли бы подойти для детей младшего или среднего школьного возраста, могут оказаться неуместными для детей старшего возраста.

Семиотика — эти изменения включают добавление символов или значков (например, смайликов или логотипов здорового сердца) на здоровые варианты питания (43, 44). Они могут влиять на значимость и подталкивать к выбору, особенно при наличии множества альтернатив. Появляются новые доказательства преимущества завуалированных сообщений по сравнению с явными сообщениями; например, выбор здоровых вариантов питания будет более вероятен, если вместо надписи «здоровый выбор» на них будет нанесен символ сердца (45).

Подсказки — это изменение подразумевает подсказку, которую получают дети, находясь в продовольственной среде, например, с помощью предложения добавить яблоко к обеду. Устные подсказки сотрудников столовой/кафетерия могут значительно повысить вероятность того, что дети выберут и съедят со школьным обедом порцию фруктов (46). Подсказками также могут служить письменные сообщения, например, размещение стикера «Блюдо дня — выбирай свежее» рядом с целевым вариантом питания (17) или использование сообщения «Пусть фрукты и овощи придадут тебе бодрости» (47).

Изменение варианта по умолчанию

Вариант по умолчанию — это изменение может заключаться в назначении здорового продукта питания вариантом по умолчанию, который будет подаваться без активного выбора ребенка; следовательно, его будут чаще выбирать, поскольку это требует наименьших когнитивных усилий. По умолчанию также может быть назначен размер порции, и имеющиеся данные указывают на то, что изменение размера порции может быть более эффективно для детей старшего возраста, чем для детей младшего возраста (48).

Указанные на рис. 2 методы подталкивания представляют собой лишь часть возможных примеров. Представленные методы были классифицированы по типу; однако некоторые из них могут иметь признаки, относящиеся к нескольким типам или категориям. Кроме того, одно мероприятие может сочетать в себе несколько методов подталкивания, например, метод размещения для одного целевого продукта

и метод подачи для другого: размещение овощей в начале линии раздачи питания и подача фруктов в привлекательной посуде (49). Более того, имеются свидетельства преимуществ, которыми обладают мероприятия, сочетающие в себе сразу несколько методов подталкивания (48). Различные методы подталкивания могут одновременно использоваться для одного и того же целевого варианта питания (например, размещение на уровне глаз и сопровождение письменной подсказкой). Могут также внедряться и другие аспекты, например, предоставление детям возможности заранее заказывать школьные обеды, что может привести к выбору более здоровых вариантов питания (50). Предварительный заказ можно также объединить с методами коррективы школьного меню; например, в верхней части меню, которое используют дети (или их родители либо опекуны) для выбора питания, можно разместить целевые варианты питания.

Тематическое исследование 2

Многокомпонентный метод подталкивания для поощрения выбора продуктов растительного происхождения, средняя школа, Великобритания (17)

В данном исследовании изучалось влияние многокомпонентного метода подталкивания на выбор подростками (980 детей в возрасте 11–18 лет) продуктов растительного происхождения в столовой средней школы. Целевыми продуктами были вегетарианские «блюда дня», бутерброды с салатом, цельные фрукты, а также фруктовый салат в контейнерах. Это мероприятие состояло из нескольких компонентов, включая изменения в размещении, доступности, форме подачи, подсказках и семиотике. К числу методов подталкивания относились размещение фруктов на прилавке рядом с кассой, подачу вегетарианских блюд дня в посуде, использование стикеров со смайликами (улыбающегося лица) на бутербродах с салатом и письменные подсказки для целевых продуктов.

Использовались следующие подсказки: «БЛЮДО ДНЯ — выбирай свежее» для вегетарианских блюд, «ПОЛЕЗНО для ЗДОРОВЬЯ» для фруктов и «Бутерброд с добавкой — больше полезного в твоём бутерброде» для бутербродов с салатом. Кроме того, была увеличена доступность всех целевых вариантов питания. В рамках мероприятия значительно увеличился выбор целевых вариантов питания, и подростки в 2,5 раза чаще выбирали целевые варианты питания по сравнению с исходным уровнем. В дополнение к независимому воздействию мероприятия на выбор целевых вариантов питания, наблюдалось воздействие на выбор фруктов, овощей и салатов в целом: в рамках мероприятия учащиеся в три раза чаще выбирали фрукты, овощи или салат по сравнению с исходным уровнем.

Следующее тематическое исследование на стр. 17

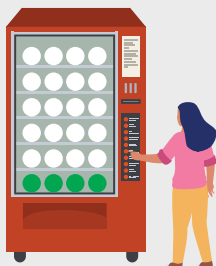
Рис. 2

Подборка различных методов подталкивания в школьной продовольственной среде (примеры подготовлены на основе (14) и классифицированы в соответствии с таксономией мероприятий по изменению моделей поведения) (33, 34)).

Изменения в физической среде

Размещение — например, размещение целевого продукта в торговом автомате на уровне глаз (изображение 1), первым на линии раздачи питания в столовой/кафетерии (изображение 2), на первой строчке школьного меню, возле кассы столовой/кафетерия, перед другими продуктами в киоске или других точках организации питания.

ИЗОБРАЖЕНИЕ 1 — ДО



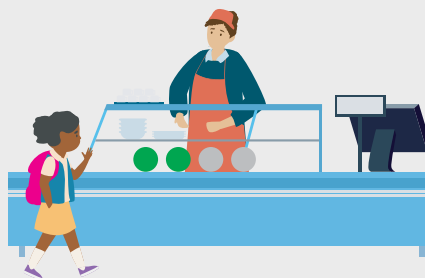
ИЗОБРАЖЕНИЕ 1 — ПОСЛЕ



ИЗОБРАЖЕНИЕ 2 — ДО

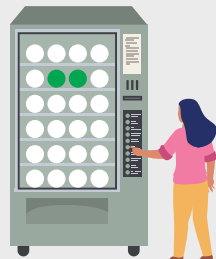


ИЗОБРАЖЕНИЕ 2 — ПОСЛЕ



Доступность — например, наличие большего количества целевых продуктов в торговом автомате (изображение 3), у продавца (изображение 4) или в других точках организации питания.

ИЗОБРАЖЕНИЕ 3 — ДО



ИЗОБРАЖЕНИЕ 3 — ПОСЛЕ



ИЗОБРАЖЕНИЕ 4 — ДО



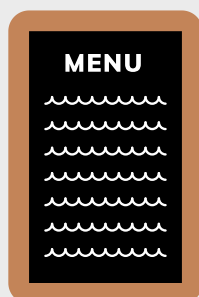
ИЗОБРАЖЕНИЕ 4 — ПОСЛЕ



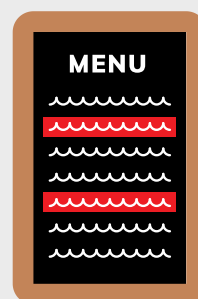
Изменения в физической среде (продолжение)

Контраст — например, выделение названия целевого продукта в школьном меню (изображение 5) или иной способ акцентного размещения продукта в буфете, киоске или других точках питания.

ИЗОБРАЖЕНИЕ 5 — ДО

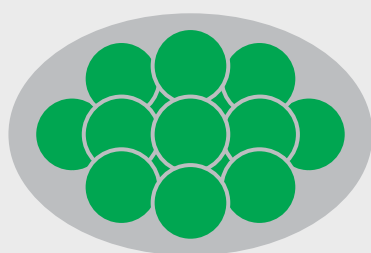


ИЗОБРАЖЕНИЕ 5 — ПОСЛЕ

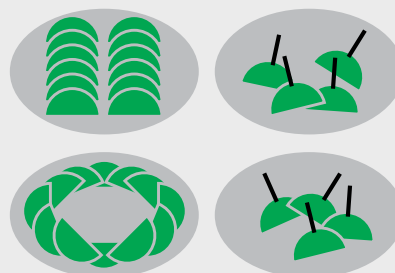


Форма подачи — например, подача целевого продукта в нарезанном виде (изображение 6), на привлекательных подставках (изображение 7) или в контейнерах на вынос.

ИЗОБРАЖЕНИЕ 6 — ДО



ИЗОБРАЖЕНИЕ 6 — ПОСЛЕ



ИЗОБРАЖЕНИЕ 7 — ДО



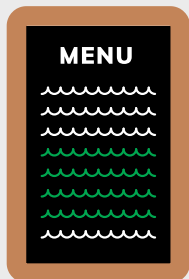
ИЗОБРАЖЕНИЕ 7 — ПОСЛЕ



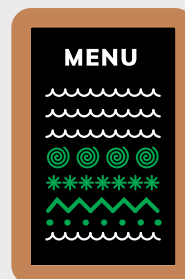
Изменения в представлении информации

Способы описания — например, привлекательное название целевого пищевого продукта в школьном меню или на этикетке (изображение 8).

ИЗОБРАЖЕНИЕ 8 — ДО

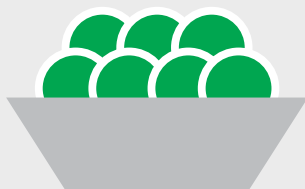


ИЗОБРАЖЕНИЕ 8 — ПОСЛЕ

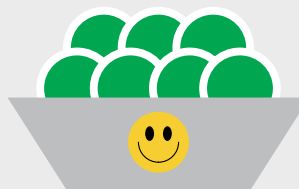


Семиотика — например, размещение смайлика на этикетке или посуде для целевого продукта (изображение 9), в столовой/кафетерии, киоске, торговом автомате или других точках питания.

ИЗОБРАЖЕНИЕ 9 — ДО



ИЗОБРАЖЕНИЕ 9 — ПОСЛЕ

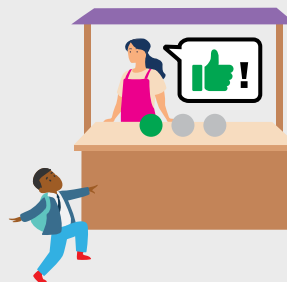


Подсказки — например, рекламирование целевого продукта персоналом столовой/кафетерия, владельцем киоска или продавцом (изображение 10), или табличка, побуждающая выбрать этот продукт.

ИЗОБРАЖЕНИЕ 10 — ДО



ИЗОБРАЖЕНИЕ 10 — ПОСЛЕ



Изменение варианта по умолчанию

Вариант по умолчанию — пример, подача целевого продукта или напитка в качестве варианта по умолчанию (например, блюда по умолчанию подаются с водой, изображение 11).

ИЗОБРАЖЕНИЕ 11 — ДО



ИЗОБРАЖЕНИЕ 11 — ПОСЛЕ



Доказательства эффективности

При разработке научно обоснованных стратегий в области детского питания важно рассмотреть вопрос об эффективности методов подталкивания в изменении выбора питания. Имеются свидетельства того, что подталкивание может приводить к небольшим, но существенным изменениям в выборе питания, однако методы различаются по своей эффективности и зависят от условий, в которых осуществляются. В одном из обзоров сообщалось о воздействии от небольшой до умеренной степени, при этом методы, ориентированные на поведенческую составляющую (например, преимущества с точки зрения удобства), имели больший эффект, чем методы, ориентированные на когнитивную составляющую (например, маркировка) (35). В рамках данного обзора изучались только мероприятия, проводимых на местах (т. е. в столовых/кафетериях, ресторанах и продуктовых магазинах); в обзоре была выявлена небольшая средняя степень воздействия, которая, однако, привела к существенному (7,2%) изменению в потреблении калорий (35). Если рассматривать этот вопрос с учетом численности населения, становится ясно, к каким потенциальным изменениям могут привести мероприятия на основе методов подталкивания. Несмотря на то что такие мероприятия обладают умеренным или небольшим воздействием, они должны рассматриваться на предмет реализации с учетом их низкой стоимости. Более того, с поправкой на затраты было установлено, что воздействие методов подталкивания в целом часто оказывается значительнее, чем воздействие традиционных инструментов, что позволяет предположить, что методы подталкивания является ценным подходом, который следует чаще применять наряду с традиционными мерами политики (51).

Влияние различных методов подталкивания на выбор питания детьми изучалось в ряде исследований (22, 48, 52), и имеющиеся данные свидетельствуют об общей перспективности этих методов. В одном систематическом обзоре анализировались мероприятия в области питания с применением методов подталкивания (при участии детей), включая форму подачи, доступность, изменение размера порции, побуждение/прайминг и несколько методов подталкивания одновременно; при этом в 33 из 40 исследований (83%) были выявлены положительные изменения (52). В другом систематическом обзоре мероприятий с использованием поведенческих аспектов для улучшения рациона питания детей (включая такие методы подталкивания, как изменения физической среды, значимости и варианта по умолчанию) было показано, что почти три четверти (74%) мероприятий оказались эффективны с точки зрения изменения рациона питания детей (48). Большая часть доказательств, содержащихся в этих обзорах (48, 52), была получена в школьных условиях.

В систематических обзорах также рассматривались мероприятия на основе подталкивания, которые осуществлялись исключительно в школьных условиях

(22–24). Один обзор был посвящен мероприятиям, направленным на поощрение потребления овощей в школах; он включал исследования, касающиеся, например, стиля сервировки и способа подачи овощей, а также изменения в физической среде (24). В обзор вошли девять исследований, проведенных в Соединенных Штатах Америки (США), два исследования из Канады и одно из Дании, и были представлены неубедительные результаты, подчеркивающие неоднородность ограниченного числа исследований (24). В другом более крупном систематическом обзоре рассматривались мероприятия на основе методов подталкивания (включая размещение/удобство, маркетинг/продвижение, разнообразие/порции и несколько методов подталкивания) в начальных и средних школах (23). Изучив 29 исследований (26 исследований из США и по одному исследованию из Австралии, Франции и Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии), авторы пришли к выводу, что мероприятия на основе подталкивания имеют положительную связь с выбором питания, но их влияние на потребление еще предстоит выяснить (23). В другом систематическом обзоре изучались методы подталкивания (включая изменение порядка, доступности, маркировки, привлекательности, удобства и нормативности выбора более здоровых вариантов питания) для поощрения выбора более здорового питания в школьных столовых (22). В обзор вошли 24 исследования из США и одно исследование из Соединенного Королевства; результаты показали увеличение выбора целевых продуктов (более здоровых вариантов питания) в 17 исследованиях, при этом в 11 исследованиях было показано значительное изменение в потреблении (22). Хотя в обзоре сообщалось о наличии ограничений в исследованиях и была рекомендована осторожная интерпретация результатов, в нем указывалось на низкую стоимость реализации методов подталкивания и их потенциальную значительную пользу для общественного здравоохранения (22).

В целом данные о методах подталкивания для поощрения выбора более здорового питания в школьных условиях представляются неоднозначными, но, с учетом относительно низкой стоимости реализации этих методов и существование преобладающей архитектуры выбора, следует проводить мероприятия на основе подталкивания для поощрения выбора детьми более здоровых вариантов питания. Архитектура выбора, благоприятствующая правильному питанию, может способствовать выбору более здоровых вариантов питания и стать дополнением для других мер, таких как меры политики в области питания и продовольствия в школах (15) и закупка продуктов для организации здорового питания (16).

Разработка методов подталкивания

При планировании в школах мероприятий, в основе которых лежат методы подталкивания, важно понимать контекстуальную зависимость этих методов — их актуальность и потенциальное воздействие зависят от конкретной обстановки, в которой они осуществляются. Контекстуальные факторы, которые могут повлиять на реализацию и эффективность методов подталкивания в тех или иных условиях, включают приемлемость метода среди соответствующих заинтересованных сторон, его осуществимость и обобщаемость фактических данных об эффективности. Эти контекстуальные факторы следует проанализировать с точки зрения различных заинтересованных сторон, включая персонал общественного питания, учащихся, родителей и сотрудников школ на разных уровнях. Другие аспекты, которые следует учитывать, включают пищевые и культурные предпочтения, доступность продуктов питания и конкретные питательные вещества или продукты, вызывающие озабоченность (например, чрезмерное или недостаточное потребление определенных питательных веществ или продуктов). Поскольку в определенных условиях некоторые факторы могут стать препятствиями для реализации, важно оценить и устранить их на этапе разработки мероприятия на основе подталкивания до его апробации или воспроизведения.

Действия по стимулированию методов подталкивания для поощрения здорового питания в школах

В данном разделе излагаются основные компоненты, которые следует учитывать при осуществлении в школах мероприятий на основе подталкивания, направленных на смещение выбора питания в сторону здоровых пищевых продуктов. До непосредственного осуществления мероприятия в школьных условиях необходимо определить ответственного(-ых) сотрудника(-ов) директивного органа и архитектора выбора. Один или несколько ответственных сотрудников будут инициировать изменения, а архитектор выбора разработает методы подталкивания. Решения о проведении мероприятий на основе подталкивания с целью воздействия на выбор питания в школьных условиях могут приниматься ответственными сотрудниками директивных органов на национальном, местном или школьном уровне. Мероприятия могут проводиться только в одной школе или в нескольких школах одновременно (например, в школах, которые находятся под управлением одного районного органа власти или обслуживаются одной компанией общественного питания).

Прежде чем обсуждать подлежащие внедрению методы подталкивания, важно определить соответствующего ответственного сотрудника, который будет играть решающую роль в поощрении приверженности и принятии мер на уровне школы (см. контрольный перечень на стр. 14). В область ведения такого сотрудника входит повышение осведомленности, содействие осуществлению

мероприятий и координация общих мер политики и этапов реализации. Этот человек будет осуществлять руководство и надзор за школьным питанием, и именно он будет создавать спрос на необходимые изменения или находить возможности для их реализации.

Чтобы стимулировать изменения на уровне школы, следует назначить архитектора выбора; то есть человека, который лучше всего подходит для разработки и реализации изменений, типичных для методов подталкивания (например, изменение расположения вариантов питания, добавление этикеток и изменение формы подачи продуктов). Это может быть главный ответственный сотрудник директивного органа или другой человек. В значительной степени это будет зависеть от точки питания, в которой рассматривается вопрос о выборе пищевых продуктов (например, школьная столовая/кафетерий, продуктовый киоск, буфет, продавец продуктов или торговый автомат), и от организации закупок в школе (например, муниципальное предприятие общественного питания или частный владелец киоска). Независимо от этого функции архитектора выбора должен выполнять один человек — он должен взять на себя ответственность, запланировать время на выполнение этапов, представленных на рис. 3, и стимулировать внедрение методов подталкивания.

Методы подталкивания для поощрения здорового питания в школах, как правило, просты и не требуют значительных ресурсов. Однако для изучения архитектуры выбора, в которой они осуществляются, выбора подходящих методов и их реализации требуются время и усилия. Ответственным сотрудникам директивных органов и архитектору выбора также следует привлекать заинтересованные стороны на местах и расширять их права и возможности. Аналогичным образом для эффективного осуществления и мониторинга мероприятий на районном уровне важно наладить сотрудничество с заинтересованными сторонами во всех школах.

Основные этапы разработки и осуществления методов подталкивания для поощрения здорового питания в школах

В настоящем разделе содержится обзор соответствующих соображений, касающихся разработки и осуществления методов подталкивания в школьных условиях. Сам процесс включает в себя ряд этапов, описание которых приводится ниже.

Этап 1. Изучение преобладающей архитектуры выбора

Этап 2. Определение вариантов питания и напитков, которые станут объектом целенаправленного вмешательства с применением методов подталкивания

Этап 3. Составление короткого списка методов подталкивания и отбор окончательных методов для осуществления

Этап 4. Внедрение методов подталкивания

Этап 5. Мониторинг для проверки достоверности, воздействия и устойчивости

Контрольный перечень

Кто может быть заинтересован во внедрении методов подталкивания для поощрения здорового питания в школах?

Наилучшими возможностями для внедрения методов подталкивания в школах или содействия их реализации, как это описано в настоящей аналитической записке, обладают следующие заинтересованные стороны:

- ▶ государственные должностные лица, ответственные за школьное питание в районе, городе или регионе;
- ▶ нутрициологи, ответственные за школьное питание в районе, городе или регионе;
- ▶ председатель административного комитета школы, ответственный за школьное питание;
- ▶ директор, руководитель или завуч школы;
- ▶ высшее руководство школы, ответственное за организацию питания;
- ▶ руководители предприятий по организации питания в школах;
- ▶ руководители группы сотрудников школы по организации питания;
- ▶ продавцы, заключившие договор со школой или имеющие разрешение на продажу пищевых продуктов на территории школы;
- ▶ родители или другие организованные группы;
- ▶ представители учащихся, например, совет или ассоциация учеников.

Основных сторонников и ответственных сотрудников директивных органов можно найти среди вышеперечисленных категорий. Они могут играть важную роль в изменении архитектуры выбора в различных точках организации питания школы путем формулирования запросов на принятие соответствующих мер или инициирования действий. Изменения в архитектуру выбора питания вносятся архитектором выбора.

Можете ли вы стать архитектором выбора?

Архитектор выбора — человек, который занимается разработкой изменений в архитектуре выбора питания и контролем их внедрения. Будучи архитектором выбора, вы можете самостоятельно осуществлять разработанные вами изменения для поощрения конкретного варианта питания или же привлекать других людей на местах для реализации разработанных вами изменений. Вы можете разрабатывать методы подталкивания самостоятельно (согласно описанным этапам), назначать более подходящего человека или обращаться за поддержкой по осуществлению рекомендуемых этапов к внешнему эксперту.

Этап 1. Изучение преобладающей архитектуры выбора

Для разработки подходящих методов подталкивания требуется детальное изучение характеристик существующей архитектуры выбора питания. Это можно сделать, например, путем наблюдения за обстановкой во время организации питания для изучения взаимодействия детей с обстановкой и процесса выбора; фотографирования и составления схемы продовольственной среды; опроса основных источников информации (например, персонала общественного питания и продавцов продуктов); и организации детских фокус-групп для анализа процесса выбора питания в школе.

Этап 2. Определение вариантов питания и напитков, которые должны стать объектом целенаправленного вмешательства с применением методов подталкивания

По сути, этапы 2 и 3 относятся к двум основным компонентам, которые следует рассматривать вместе: целевые варианты питания и методы подталкивания. Этап 2 касается продуктов питания и напитков, доступных в

точке выбора питания, и определения пищевых продуктов, приоритет которых должен быть повышен или понижен. В идеале данный этап должен основываться на оценке пищевой ценности вариантов питания в школе и сборе данных о вариантах питания, которые выбирают учащиеся, при наличии таких данных.

Целевой вариант питания (например, закуска, основное блюдо или гарнир) или напиток — вариант, который следует поощрять или выбору которого следует препятствовать. Критерии для определения целевых вариантов питания можно установить на основе критериев оценки пищевой ценности продуктов для здорового рациона питания (16). Можно изучить соответствующие ресурсы; к числу имеющихся ресурсов относятся критерии оценки пищевой ценности продуктов в составе других мер политики; национальные или региональные рекомендации по питанию, сформулированные на основе оценки продуктов или их пищевой ценности; региональные типовые перечни питательных веществ; и международные рекомендации по питанию, такие как информационный бюллетень Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по

² Типовой перечень питательных веществ для Африканского региона ВОЗ (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/329956>); типовой перечень питательных веществ Панамериканской организации здравоохранения (<https://iris.paho.org/handle/10665.2/18621>); типовой перечень питательных веществ для маркетинга продуктов питания и безалкогольных напитков для детей в регионе Восточного Средиземноморья ВОЗ (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/255260>); типовой перечень питательных веществ Европейского регионального бюро ВОЗ (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/152779>); типовой перечень питательных веществ ВОЗ для региона Юго-Восточной Азии (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/253459>); типовой перечень питательных веществ ВОЗ для региона Западной части Тихого океана (<https://www.who.int/publications/i/item/9789290617853>).

здоровому питанию (11), «5 шагов к здоровому питанию» (53), информационный бюллетень по питьевой воде (54), другие ресурсы ВОЗ о потребностях в питательных веществах и рекомендации по режимам питания (55), а также основные принципы здорового питания. Таким образом, некоторые продукты или напитки могут быть определены как целевые варианты питания и стать объектом последующих методов подталкивания. Критерии могут зависеть от конкретных условий и устанавливаться на основе оценки пищевой ценности, продуктов питания или методов приготовления (16). Определение целевых вариантов питания и напитков должно соответствовать местному контексту и подходить для учащихся (например, в одних регионах или странах не приветствуется выбор цельного молока, а в других — поощряется). Аналогичным образом методы подталкивания в школах должны стать дополнением для других мер, таких как стандарты в области школьного питания и продовольствия (15) и меры политики, связанные с закупкой продуктов для здорового рациона питания (16).

На данном этапе должно быть четко определено целевое поведение в отношении целевых вариантов питания (например, увеличение выбора фруктов и овощей или уменьшение выбора сахаросодержащих напитков). Поведение должно быть установлено исходя из желаемых изменений или соответствующих критериев в отношении пищевой ценности продукта.

Этап 3. Составление короткого списка методов подталкивания и отбор окончательных методов для осуществления

Данный этап включает в себя определение возможных методов подталкивания для поощрения выбора целевых вариантов питания (более здоровых вариантов питания) или препятствования их выбору (менее здоровых вариантов питания), например, на основании ранее применявшихся методов подталкивания, таких как методы, приведенные в разделе 4, рис. 2, и тематических исследований. Важно понять, подходят ли эти методы подталкивания для целевых вариантов питания, или же их следует скорректировать. Методы подталкивания должны основываться на хорошем понимании архитектуры выбора, достигнутого с помощью мер на этапе 1. Таким образом, можно составить короткий список методов подталкивания, которые подходят для определенных целевых вариантов питания и преобладающей архитектуры выбора. Окончательные методы подталкивания выбираются из короткого списка, дорабатываются и проходят апробацию перед внедрением. На данном этапе требуются тесные консультации с соответствующими заинтересованными сторонами, такими как школьный персонал, работники общественного питания, поставщики продуктов питания, владельцы киосков и родители. С их помощью можно отсеять непрактичные, невыполнимые или неприемлемые методы подталкивания и обеспечить поддержку успешного осуществления мероприятия и последующее расширение

масштабов его применения. Аналогичным образом взаимодействие с соответствующим персоналом на местах на возможно ранних этапах способствует повышению их ответственности и расширению прав и возможностей. Также для обоснования выбора окончательных методов подталкивания в коротком списке следует указать расходы, требуемые для каждого метода. На данном этапе можно оценить приемлемость и осуществимость методов подталкивания.

Этап 4. Внедрение методов подталкивания

Реализация методов подталкивания, как правило, требует небольших или нулевых затрат. Например, многие изменения в размещении вариантов питания представляют собой простое перемещение или изменение порядка расположения продуктов питания и вовсе не требуют ресурсов. Аналогичным образом изменения в описательных названиях вариантов питания или выделение этих вариантов в меню осуществимы при низких или нулевых затратах. Однако если для каких-либо изменений требуются ресурсы, необходимо обеспечить их наличие на данном этапе. Также важно учитывать косвенные затраты на разработку и проведение мероприятий, например, время и усилия.

Этап 5. Мониторинг для проверки достоверности, воздействия и устойчивости

После внедрения методов подталкивания крайне важно проверить их достоверность (т. е. степень реализации мероприятия в соответствии с первоначальным планом (56)), а также отслеживать воздействие и устойчивость с течением времени (т. е. сохранение методов подталкивания и вызванных ими изменений в долгосрочной перспективе). Мониторинг воздействия и устойчивости важен для обеспечения контроля с обратной связью (т. е. для адаптации по мере необходимости) и для проверки возможных непреднамеренных последствий (т. е. результатов, которые не планируются и не ожидаются, но могут возникнуть по ходу осуществления мероприятия). Непреднамеренные последствия могут быть положительными или отрицательными. Например, если выбор питания был скорректирован, но дети не потребляют нужное количество целевых пищевых продуктов, к числу затронутых областей может относиться область пищевых отходов. Имеются свидетельства о наличии последствий таких мероприятий для данной области (57). Мониторинг воздействия и устойчивости также имеет решающее значение для предоставления данных о воздействии методов подталкивания. Эти данные должны служить основой для любых последующих решений, например, по корректировке стратегий для их оптимизации или воспроизведения в других школах.

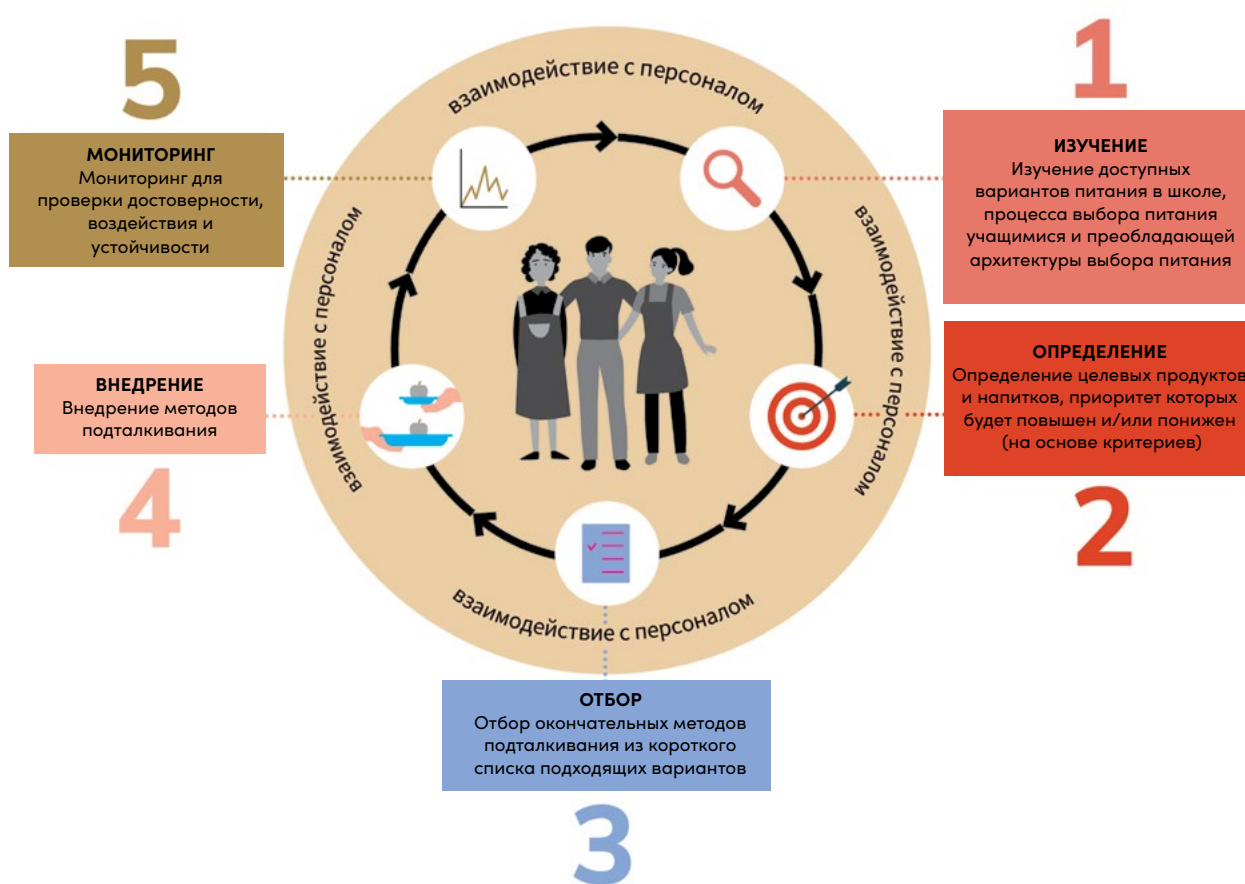
На рис. 3 представлен обзор соответствующих соображений, касающихся разработки и осуществления методов подталкивания в школах. Сам процесс включает в себя ряд этапов, описание которых приводится ниже.

Рис. 3

Основные действия при разработке и осуществлении методов подталкивания для поощрения здорового питания в школах.

- ▶ Взаимодействие с персоналом на местах (например, персоналом общественного питания, сотрудниками школы, продавцами продуктов и владельцами киосков)
- ▶ Изучение доступных вариантов школьного питания, выбора учащимися пищевых продуктов и преобладающей архитектуры выбора питания
- ▶ Определение целевых продуктов и напитков, приоритет которых должен быть повышен или понижен (на основе установленных критериев)
- ▶ Отбор окончательных методов подталкивания из короткого списка подходящих вариантов
- ▶ Внедрение методов подталкивания
- ▶ Мониторинг для проверки достоверности, воздействия и устойчивости

Действия по стимулированию разработки и внедрения методов подталкивания для поощрения здорового питания в школах



Вовлечение и расширение прав и возможностей

К числу общих сложностей, связанных с мероприятиями на основе подталкивания, могут относиться разработка и устойчивое или долгосрочное осуществление надлежащих и осуществимых методов подталкивания в соответствии с их назначением. Основная ответственность за принятие мер может лежать на руководстве школы, однако для успешного осуществления методов подталкивания важно признать необходимость привлечения и расширения прав и возможностей основных заинтересованных сторон, таких как персонал общественного питания, сотрудники школы или поставщики подрядчики (некоторые из них будут внедрять изменения и, возможно, также выполнять функцию архитектора выбора).

В одном из обзоров контекстуальных факторов для разработки и реализации мер политики в области школьного питания и продовольствия (18) была подчеркнута важность вспомогательных факторов школьной системы (включая время и место для реализации). Решающее значение для разработки и осуществления мероприятий на основе подталкивания имеет конструктивное вовлечение заинтересованных сторон. Прочную основу для диалога и разработки соответствующих целей методов подталкивания обеспечивает вовлечение на ранних этапах. Вовлечение имеет важнейшее значение для разработки и выбора окончательных методов подталкивания. Работающие на местах люди играют ключевую роль в обосновании выбора методов подталкивания, которые отличаются наибольшей эффективностью и подходят для реализации в конкретных условиях.

Существуют также возможности для обучения заинтересованных сторон на местах и ознакомлению их с методами подталкивания, направленными на поощрение здорового питания и внедрение изменений в школьных условиях. Такое обучение может укрепить взгляды участников и их уверенность в том, что они смогут стимулировать необходимые изменения для продвижения более здоровых вариантов питания; это также может привести к значительному улучшению в представлении руководителями школ данных о применении различных методов подталкивания в школьных условиях (например, о более эффективном размещении полезных для здоровья вариантов питания) (58).

Внедрение методов подталкивания не подразумевает отказ от ранее существовавших вариантов питания; скорее, это влечет за собой внесение небольших изменений. Такие изменения могут быть более приемлемыми для заинтересованных сторон (например, персонала общественного питания, сотрудников школы, продавцов и владельцев киосков), чем, например, изменения в поставках продуктов; следовательно, эти особенности методов подталкивания могут способствовать привлечению заинтересованных сторон к осуществлению стратегий здорового питания.

Аналогичным образом методы подталкивания обычно не влекут больших расходов; это имеет важное значение при рассмотрении их финансовой доступности для школ и поставщиков общественного питания, а также потенциала внедрения и расширения масштабов (например, на районном уровне).

Тематическое исследование 3

Многокомпонентный метод подталкивания для поощрения выбора здорового питания и напитков, 10 начальных школ, Австралия (59)

Данное исследование проводилось в 10 начальных школах (2714 детей в возрасте от пяти до 12 лет, от нулевого до шестого класса) с использованием онлайн-систем заказа школьной еды, которые дети (или их родители) использовали при выборе продуктов для школьного обеда. Мероприятие было направлено на поощрение выбора более здоровых вариантов питания и напитков из школьного меню (т. е. продуктов с низкой калорийностью и низким содержанием насыщенных жиров, сахара и соли).

Оно состояло из нескольких компонентов, включая размещение (целевые продукты были размещены на главной странице веб-сайта и перечислены первыми в категории), подсказки для пользователей о добавлении целевых продуктов, круглые наклейки цветов светофора с надписями «лучший выбор», «выбирайте тщательно» и «выбирайте время от времени», и привлекательные описания целевых продуктов.

Результаты показали, что исследуемая группа потребляла значительно меньше калорий, насыщенных жиров и натрия (для сахара не было обнаружено существенных различий) по сравнению с контрольной группой (которая не участвовала в мероприятии). Авторы указали на привлекательность осуществления таких мероприятий в рамках более масштабных государственных стратегий по улучшению питания детей.

Следующее тематическое исследование на стр. 18

Решающее значение для разработки и осуществления мероприятий на основе подталкивания имеет конструктивное вовлечение заинтересованных сторон. Прочную основу для диалога и разработки соответствующих целей методов подталкивания обеспечивает вовлечение на ранних этапах.

Сложности и ограничения

Очевидно, что мероприятия на основе подталкивания, направленные на улучшение условий питания и поощрение здорового питания в школах, могут облегчить выбор и потребление полезных для здоровья продуктов и напитков, в связи с чем они заслуживают рассмотрения. Однако сложность заключается в том, каким образом следует учитывать противоречивые доказательства и ограниченные исследования долгосрочных последствий. Более того, поскольку в большей части исследований имеется ограниченный период наблюдения (48) или приводятся неоднозначные или предварительные данные (22, 23), звучат призывы к дальнейшему изучению мероприятий на основе подталкивания и устойчивого изменения поведения. Однако несмотря на наличие ограниченных данных, мероприятия на основе подталкивания обычно не требуют больших расходов и обладают полезным потенциалом, поэтому до появления фактических данных, в частности о долгосрочных последствиях, следует рассмотреть вопрос осуществления подобных мероприятий.

Еще одной проблемой является отсутствие фактических данных и документально подтвержденного опыта в странах с низким и средним уровнем дохода. На сегодняшний день методы подталкивания применяются в школах некоторых стран, преимущественно США и Европы. В странах с низким и средним уровнем дохода имеются широкие возможности для внедрения методов подталкивания в школьных условиях, особенно при наличии в этих странах мер политики в области школьного питания и продовольствия, и доступности более здоровых вариантов питания. Тем не менее признается необходимость дальнейшей работы по изучению воздействия методов подталкивания с участием различных групп населения (14). В этой связи в ходе разработки предлагаемых методов следует при необходимости учитывать местные условия; универсального подхода не существует, и принимаемые меры будут зависеть от конкретных школ. Поэтому мероприятия следует должным образом **адаптировать и апробировать**; важнейшее место при разработке мероприятий на основе подталкивания должны занимать местные условия питания и пищевой рацион учащихся.

Важно учитывать этические аспекты внедрения методов подталкивания (61), а также общественное одобрение этих методов для поощрения здорового питания (62, 63) и другие потенциальные препятствия, такие как время и место осуществления (18). Также важно отличать выбор пищевых продуктов от их потребления; тем не менее выбор продуктов действительно влияет на потребление, и имеющиеся данные о мероприятиях на основе подталкивания указывают на то, что при апробации подобных мероприятий может быть достаточно проводить мониторинг выбора пищевых продуктов (вместо мониторинга потребления, который более сложен в осуществлении) (35).

Наконец, в интересах обеспечения равенства в вопросах здравоохранения подчеркивалась необходимость получения дополнительных фактических данных о потенциальных последствиях мероприятий на основе

подталкивания, при этом, как показал обзор мероприятий, основанных на поведенческом анализе, в большинстве мероприятий не учитывался ни один принцип равенства, а те, в которых учитывались, обычно проходили проверку с учетом пола и возраста (48). В других работах была также признана необходимость более качественного изучения характеристик исследуемых групп населения и представления результатов для различных групп населения (35). Так, чтобы убедиться в сокращении масштабов неравенства и отсутствии пагубного воздействия мероприятий в области общественного здравоохранения с точки зрения равноправия, приоритетом таких мероприятий должно стать обеспечение равенства в вопросах здравоохранения (7).

Тематическое исследование 4

Фотографии моркови и стручковой фасоли, начальная школа, США (60)

Данное исследование проводилось в кафетерии начальной школы (800 детей в возрасте от пяти до 11 лет, от нулевого до пятого класса). Мероприятие на основе подталкивания заключалось в размещении фотографий моркови и стручковой фасоли (целевых продуктов) в отделениях лотка для школьного обеда. Предполагалось, что фотографии будут указывать, что в эти отделения другие дети кладут овощи, поэтому следует поступить аналогичным образом. Результаты показали значительное увеличение процентной доли детей, которые выбрали стручковую фасоль (с 6,3% в контрольной группе до 14,8% в исследуемой группе) и морковь (с 11,6% в контрольной группе до 36,8% исследуемой группе).

У детей, выбравших стручковую фасоль, не изменилось среднее количество потребляемой стручковой фасоли; у детей, выбравших морковь, уменьшилось среднее количество потребляемой моркови. Однако в целом потребление стручковой фасоли и моркови увеличилось, и у всех учащихся, которые участвовали в мероприятии, наблюдалось значительное увеличение потребления стручковой фасоли (от 1,2 г до 2,8 г на учащегося) и моркови (от 3,6 г до 10,0 г на учащегося).

... при разработке предлагаемых методов должны при необходимости учитываться местные условия; универсального подхода не существует, и принимаемые меры будут зависеть от конкретных школ.

Выводы

Судя по всему, данные об эффективности методов подталкивания для поощрения выбора здорового питания в школах носят несколько противоречивый характер, однако имеются доказательства того, что реализация подобных мероприятий может способствовать улучшению условий школьного питания и облегчению выбора и потребления продуктов и напитков, составляющих основу здорового рациона питания детей. Следует учитывать существование преобладающей архитектуры выбора, которая не зависит от проведения мероприятий. Исходя из этого и учитывая относительно низкую стоимость реализации, необходимо активизировать усилия по поддержке здорового питания в школьной продовольственной среде наряду с осуществлением других мер, таких как политика в области продовольствия и питания в школах (15) и закупка продуктов для здорового рациона питания (16). Таким образом, совместно с реализацией мер политики в области

школьного питания, которые охватывает множество компонентов и подходов (27), методы подталкивания могут способствовать достижению положительных результатов в питании детей, равно как обеспечению здорового образа жизни и содействию благополучию для всех в любом возрасте и достижению целей устойчивого развития, которые связаны с вопросами питания и достижение которых зависит от улучшения положения в области питания.

Методы подталкивания для поощрения здорового питания в школах дают уникальную возможность изменить выбор пищевых продуктов у учащихся школ. В рамках усилий по поддержке детского питания в настоящее время имеется возможность использовать методы подталкивания для поощрения здорового питания в школах и создания в школах по всему миру архитектуры выбора для правильного питания.

Выражение признательности

Настоящая аналитическая записка была подготовлена доктором Ханной Энсафф, Университет Лидса, и г-жой Еленой Алтьери, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Выражаем признательность за технический вклад следующим лицам (в алфавитном порядке): д-ру Чизуру Нишида, д-ру Катрин Энгельхардт и д-ру Рейну Ямамото, а также рецензентам: д-ру Джорджу Гэвину, профессору Кассу Санштейну, д-ру Линде Тунстрем и д-ру Тиму Чадборну. Мы также благодарим г-жу Люсию Робсон и г-жу Кристиану Бруно за их вклад в подготовку настоящего документа.

Ценный вклад и критический обзор были также предоставлены следующими экспертами, которые участвуют в проекте «Наука и технологии для стратегий по борьбе с детским ожирением» (STOP): д-ром Ану Ааспыллу, профессором Тийной Лаатикайнен, профессором Тиной М. Лоури, г-жой Пяйви Мяки, д-ром Марией М. Моралес Суарес

Варела, д-ром Элизой Пинеда, д-ром Сюзанной Раулио, профессором Франко Сасси и д-ром Хосепом А. Туром. Проект «STOP» (<http://www.stopchildobesity.eu/>) получил финансирование от исследовательской и инновационной программы Европейского союза «Горизонт 2020» в соответствии с грантовым соглашением № 774548. Консорциум STOP работает при координации Имперского колледжа Лондона и включает в себя 24 организации по всей Европе, США и Новой Зеландии. Содержание настоящей публикации отражает только взгляды авторов, и Европейская комиссия не несет ответственности за любое возможное использование представленной в ней информации.

ВОЗ с благодарностью отмечает финансовую поддержку, оказанную правительствами Японии и Швеции для подготовки настоящей аналитической записки.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Clark H, Coll-Seck AM, Banerjee A, Peterson S, Dalglish SL, Ameratunga S et al. A future for the world's children? A WHO–UNICEF–Lancet commission. *Lancet*. 2020;395(10224):605–58 ([https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)32540-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)32540-1/fulltext)).
2. The Global Strategy for Women's, Children's and Adolescents' health (2016–2030). Geneva: World Health Organization; 2015 (<http://globalstrategy.everywomaneverychild.org/download/index.html>).
3. Sustainable Development Knowledge Platform: Sustainable development goals [веб сайт]. New York: United Nations Department of Economic and Social Affairs Sustainable Development; 2021 (<https://sdgs.un.org/>).
4. Конвенция о правах ребенка. Женева: Управление Верховного комиссара ООН по правам человека; 1989 г. (<https://www.ohchr.org/ru/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>).
5. Ожирение и избыточный вес. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020 г. (<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>).
6. UNICEF/WHO/The World Bank Group joint child malnutrition estimates: levels and trends in child malnutrition: key findings of the 2020 edition. Geneva: World Health Organization; 2020 (<https://www.who.int/publications/i/item/jme-2020-edition>).
7. Loring B, Robertson A. Obesity and inequities. Geneva: World Health Organization; 2014 (https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/247638/obesity-090514.pdf).
8. Доклад Комиссии по ликвидации детского ожирения. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2016 г. (https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204176/9789244510063_rus.pdf).
9. Population-based prevention strategies for childhood obesity: report of a WHO forum and technical meeting. Geneva: World Health Organization; 2009 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/44312>).
10. Wyness LA, Stanner SA, Buttriss JL. Nutrition and development: short- and long-term consequences for health. West Sussex, UK: John Wiley & Sons, Ltd. 2013 (<https://www.wiley.com/en-gb/Nutrition+and+Development%3A+Short+and+Long+Term+Consequences+for+Health-p-9781444336788>).
11. Healthy diet fact sheet. Geneva: World Health Organization; 2020 (<https://www.who.int/publications/m/item/healthy-diet-factsheet394>).
12. The state of the world's children 2019. Children, food and nutrition: growing well in a changing world. New York: United Nations Children's Fund; 2019 (<https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2019>).
13. Thaler RH, Sunstein CR. Nudge: improving decisions about health, wealth, and happiness. New Haven, CT, USA: Yale University Press. 2008.
14. Ensaff H. A nudge in the right direction: The role of food choice architecture in changing populations' diets. *Proc Nutr Soc*. 2021;(2):195–206 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33446288/>).
15. Assessing the existing evidence base on school food and nutrition policies: a scoping review. Geneva: World Health Organization; 2021 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240025646>).
16. Public food procurement and service policies for a healthy diet. Geneva: World Health Organization; 2021 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240018341>).
17. Ensaff H, Homer M, Sahota P, Braybrook D, Coan S, McLeod H. Food choice architecture: an intervention in a secondary school and its impact on students' plant-based food choices. *Nutrients*. 2015;7(6):4426–37 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26043039/>).
18. Implementing school food and nutrition policies: a review of contextual factors. Geneva: World Health Organization; 2021 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240035072>).
19. Cohen DA, Babey SH. Contextual influences on eating behaviours: heuristic processing and dietary choices. *Obes Rev*. 2012;13(9):766–79 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22551473/>).
20. Bargh JA. The four horsemen of automaticity: Awareness, intention, efficiency, and control in social cognition. In: Wyer Jr R & Srull T (eds.), *Handbook of social cognition: basic processes; applications*, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates, Inc. 1994:1–40.
21. Behavioural insights [веб сайт]. Geneva: World Health Organization; 2021 (<https://www.who.int/our-work/science-division/behavioural-insights>).
22. Marcano-Olivier MI, Horne PJ, Viktor S, Erjavec M. Using nudges to promote healthy food choices in the school dining room: a systematic review of previous investigations. *J Sch Health*. 2020;90:143–57 (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/josh.12861>).

БИБЛИОГРАФИЯ (продолжение)

23. Metcalfe JJ, Ellison B, Hamdi N, Richardson R, Prescott MP. A systematic review of school meal nudge interventions to improve youth food behaviors. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2020;17:77 (<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-00983-y>).
24. Nørnberg TR, Houlby L, Skov LR, Pérez-Cueto FJA. Choice architecture interventions for increased vegetable intake and behaviour change in a school setting: a systematic review. *Perspect Public Health*. 2016;136(3):132–42 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26265733/>).
25. Gordon K, Dynan L, Siegel R. Healthier choices in school cafeterias: a systematic review of cafeteria interventions. *J Pediatr*. 2018;203:273–9.e2 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30213461/>).
26. Report of the Commission on Ending Childhood Obesity. Implementation plan: executive summary. Implementation Plan: Executive summary, Geneva: World Health Organization; 2017 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/259349>).
27. Nutrition action in schools: a review of the evidence related to the nutrition-friendly schools initiative. Geneva: World Health Organization; 2021 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789241516969>).
28. Baldwin R. From regulation to behaviour change: giving nudge the third degree. *Mod L Rev*. 2014;77:831–57 (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1468-2230.12094>).
29. Dolan P, Hallsworth M, Halpern D, King D, Metcalfe R, Vlaev I. Influencing behaviour: the mindspace way. *J Econ Psychol*. 2012;33(1):264–77 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167487011001668>).
30. Forberger S, Reisch L, Kampfmann T, Zeeb H. Nudging to move: a scoping review of the use of choice architecture interventions to promote physical activity in the general population. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2019;16(77):1–14 (<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-019-0844-z>).
31. Hollands GJ, Bignardi G, Johnston M, Kelly MP, Ogilvie D, Petticrew M et al. The TIPPME intervention typology for changing environments to change behaviour. *Nat Hum Behav*. 2017;1:0140 (<https://www.nature.com/articles/s41562-017-0140>).
32. Service O, Hallsworth M, Halpern D, Algate F, Gallagher R, Nguyen S et al. EAST: four simple ways to apply behavioural insights. London, UK: The Behavioural Insights Team; 2014 (<https://www.bi.team/publications/east-four-simple-ways-to-apply-behavioural-insights/>).
33. Bauer JM, Reisch LA. Behavioural insights and (un)healthy dietary choices: a review of current evidence. *J Consum Policy*. 2019;42:3–45 (<https://link.springer.com/article/10.1007/s10603-018-9387-y>).
34. Behaviour change: 2nd Report of session 2010–12: HL Paper 179. London, UK: Science and Technology Select Committee (STSC); 2011 (<https://publications.parliament.uk/pa/ld201012/ldselect/ldsctech/179/179.pdf>).
35. Cadario R, Chandon P. Which healthy eating nudges work best? A meta-analysis of field experiments. *Marketing Sci*. 2020;39:465–86 (<https://psycnet.apa.org/record/2020-44811-002>).
36. Knowles D, Brown K, Aldrovandi S. Exploring the roles of physical effort and visual salience within the proximity effect. *Appetite*. 2020;145:104489 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666319309195>).
37. Maas J, de Ridder DTD, de Vet E, de Wit JBF. Do distant foods decrease intake? The effect of food accessibility on consumption. *Psychol Health*. 2012;27(supp2):59–73 (<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08870446.2011.565341?journalCode=gpsh20>).
38. Broers VJV, De Breucker C, Van Den Broucke S, Luminet O. A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of nudging to increase fruit and vegetable choice. *Eur J Public Health*. 2017;27(5):912–20 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28655176/>).
39. Swanson M, Branscum A, Nakayima PJ. Promoting consumption of fruit in elementary school cafeterias. The effects of slicing apples and oranges. *Appetite*. 2009;53(2):264–7 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666309005819>).
40. Van Kleef E, Vrijhof M, Polet IA, Vingerhoeds MH, De Wijk RA. Nudging children towards whole wheat bread: a field experiment on the influence of fun bread roll shape on breakfast consumption. *BMC Pub Health*. 2014;14:906 (<https://bmcpubhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-906>).
41. Elbel B, Mijanovich T, Abrams C, Cantor J, Dunn L, Nonas C et al. A water availability intervention in New York City public schools: influence on youths' water and milk behaviors. *Am J Public Health*. 2015;105(2):365–72 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4318331/>).
42. Hollands GJ, Carter P, Anwer S, King SE, Jebb SA, Ogilvie D et al. Altering the availability or proximity of food, alcohol, and tobacco products to change their selection and consumption. *Cochrane Database Syst Rev*. 2019;(9):CD012573 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6953356/>).

БИБЛИОГРАФИЯ (продолжение)

43. Levin S. Pilot study of a cafeteria program relying primarily on symbols to promote healthy choices. *J Nutr Educ Behav.* 1996;28:282–4 (<https://www.semanticscholar.org/paper/Pilot-Study-of-a-Cafeteria-Program-Relying-on-to-Levin/4d498b2e986d3ef7e626edf197a11e816657b655>).
44. Siegel RM, Anneken A, Duffy C, Simmons K, Hudgens M, Kate Lockhart M et al. Emoticon use increases plain milk and vegetable purchase in a school cafeteria without adversely affecting total milk purchase. *Clin Ther.* 2015;37(9):1938–43 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26297572/>).
45. Wagner HS, Howland M, Mann T. Effects of subtle and explicit health messages on food choice. *Health Psychol.* 2015;34(1):79–82 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4128898/>).
46. Schwartz MB. The influence of a verbal prompt on school lunch fruit consumption: a pilot study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2007;4:6 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17338812/>).
47. Marciano-Olivier M, Pearson R, Ruparell A, Horne PJ, Viktor S, Erjavec M. A low-cost behavioural nudge and choice architecture intervention targeting school lunches increases children's consumption of fruit: a cluster randomised trial. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2019;16:20 (<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-019-0773-x>).
48. Chambers T, Segal A, Sassi F. Interventions using behavioural insights to influence children's diet-related outcomes: a systematic review. *Obes Rev.* 2021;22(2):1–13 (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/obr.13152>).
49. Cohen JF, Richardson SA, Cluggish SA, Parker E, Catalano PJ, Rimm EB. Effects of choice architecture and chef-enhanced meals on the selection and consumption of healthier school foods: A randomized clinical trial. *JAMA Pediatrics.* 2015;169(5):431–7.
50. Miller GF, Gupta S, Kropp JD, Grogan KA, Mathews A. The effects of pre-ordering and behavioral nudges on National School Lunch Program participants' food item selection. *J Econ Psychol.* 2016;55:4–16 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167487016000222>).
51. Benartzi S, Beshears J, Milkman KL, Sunstein CR, Thaler RH, Shankar M et al. Should governments invest more in nudging? *Psychol Sci.* 2017;28:1041–55 (<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0956797617702501>).
52. Lycett K, Miller A, Knox A, Dunn S, Kerr JA, Sung V et al. 'Nudge' interventions for improving children's dietary behaviors in the home: a systematic review. *Obes Med.* 2017;7:21–33 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2451847617300222>).
53. 5 keys to a healthy diet. Geneva: World Health Organization; 2021 (https://apps.who.int/nutrition/topics/5keys_healthydiet/en/index.html).
54. Питьевая вода — информационный бюллетень. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2019 г. (<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/drinking-water>).
55. Nutrient requirements and dietary guidelines [веб сайт]. Geneva: World Health Organization; 2021.
56. Peters D, Tran N, Adam T. Implementation research in health: a practical guide. Geneva: Alliance for Health Policy and Systems Research, World Health Organization; 2013 (https://www.who.int/alliance-hpsr/alliancehpsr_irpguide.pdf).
57. Chambers T, Segal A, Sassi F, Imperial College London. Science & technology in childhood obesity Policy D5.1: systematic review and evidence synthesis report. 2020 (<https://www.stopchildobesity.eu/wp-content/uploads/2021/03/Deliverable-5.1.pdf>).
58. Rajbhandari-Thapa J, Bennett A, Keong F, Palmer W, Hardy T, Welsh J. Effect of the Strong4Life school nutrition program on cafeterias and on manager and staff member knowledge and practice, Georgia, 2015. *Public Health Rep.* 2017;132(2 suppl):48S–56S (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29136484/>).
59. Delaney T, Wyse R, Yoong SL, Sutherland R, Wiggers J, Ball K et al. Cluster randomized controlled trial of a consumer behavior intervention to improve healthy food purchases from online canteens. *Am J Clin Nutr.* 2017;106(5):1311–20 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28971849/>).
60. Reicks M, Redden JP, Mann T, Mykerezzi E, Vickers Z. Photographs in lunch tray compartments and vegetable consumption among children in elementary school cafeterias. *JAMA.* 2012;307(8):784–5 (<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/1355987>).
61. Blumenthal-Barby JS, Burroughs H. Seeking better health care outcomes: the ethics of using the “nudge”. *Am J Bioeth.* 2012;12(2):1–10 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22304506/>).
62. Evers C, Marchiori DR, Junghans AF, Cremers J, De Ridder DTD. Citizen approval of nudging interventions promoting healthy eating: the role of intrusiveness and trustworthiness. *BMC Pub Health.* 2018;18:1182 (<https://bmcpubhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-6097-y>).
63. Reisch LA, Sunstein CR, Gwozdz W. Beyond carrots and sticks: Europeans support health nudges. *Food Policy.* 2017;69:1–10 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306919216306467>).

Применение методов «подталкивания» для стимулирования здорового питания в школах: аналитическая записка [Nudges to promote healthy eating in schools: policy brief]

ISBN 978-92-4-005547-6 (онлайн-версия)

ISBN 978-92-4-005548-3 (версия для печати)

© **Всемирная организация здравоохранения, 2022 г.** Некоторые права защищены. Данная работа распространяется на условиях лицензии [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/).

Макет: Alberto March



**Всемирная организация
здравоохранения**



Десятилетие действий Организации Объединенных Наций
по проблемам питания
2016-2025

**Для получения дополнительной информации просьба
обращаться по адресу**

Департамент по вопросам питания и безопасности пищевых продуктов

<https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/overview>

Эл. почта: nfs@who.int

Всемирная организация здравоохранения

Avenue Appia 20, CH-1211 Geneva 27, Switzerland

9789240055476



**Всемирная организация
здравоохранения**