

© ТИМЧЕНКО Т. Н., БОТНАРЮК М. В., 2024
УДК 614.2

Тимченко Т. Н., Ботнарюк М. В.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ НА БОРТУ МОРСКОГО СУДНА КАК МЕРА ЗАЩИТЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЛЕНОВ ЭКИПАЖА

ФГБОУ ВО «Государственный морской университет имени адмирала Ф. Ф. Ушакова», 353924, г. Новороссийск

Нерациональное питание не только является угрозой развития гиподинамии, но и может грозить потерей рабочего места на борту морского судна. Такие заболевания моряков, как язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, гастрит, панкреатит, являются основанием для незаключения или непродления трудового контракта. Значимыми причинами возникновения и развития такой категории профессионального недуга являются отсутствие на борту судна должного рациона питания с учетом условий выполняемых рейсов, ненадлежащая квалификационная подготовка судовых поваров, а также недостаточное финансирование отдельными судовладельцами суточного продовольственного содержания членов экипажа. В статье раскрыты требования международных и национальных нормативных документов в отношении организации надлежащего питания и столового обслуживания, определен суточный рацион питания членов экипажей морских и речных судов, проведен опрос действующих моряков и курсантов высшей морской школы относительно удовлетворенности организованным питанием, а также сформулированы рекомендации по обеспечению сбалансированного рациона на борту судна.

Ключевые слова: члены экипажа морского судна; заболевания органов пищеварения; несбалансированное питание; причины; рекомендательные меры.

Для цитирования: Тимченко Т. Н., Ботнарюк М. В. Обеспечение сбалансированного питания на борту морского судна как мера защиты здоровья членов экипажа. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2024;32(1):68–74. DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2024-32-1-68-74>

Для корреспонденции: Тимченко Татьяна Николаевна, канд. экон. наук, доцент кафедры таможенного права ФГБОУ ВО «Государственный морской университет имени адмирала Ф. Ф. Ушакова», e-mail: timchenkomga@gmail.com

Timchenko T. N., Botnaryuk M. V.

THE PROVISION OF BALANCED DIET ABOARD OF SEE-GOING SHIP AS A MEASURE OF DEFENSE OF HEALTH OF CREW MEMBERS

The Federal State Budget Educational Institution of Higher Education “The Admiral F. F. Ushakov State Maritime University”, 353924, Novorossiysk, Russia

The unreasonable diet is threatening not only by development of hypodynamia but also by losing job on board of sea vessel. Such diseases of seamen as gastric ulcer, duodenal ulcer, gastritis, pancreatitis are a basis of non-making or non-extending employment contract. The significant causes of occurrence and development of this category of occupational illness are lacking of proper diet on shipboard that considers conditions of voyages, inadequate qualification training of ship cooks, as well as insufficient funding by particular shipowners daily food allowance of crew members. The article reveals requirements of international and national normative documents regarding organization of proper diet and table service, determines daily diet of crew members of sea and river vessels. The results of survey of active sailors and cadets of higher maritime school regarding the satisfaction of organized diet are discussed. The recommendations to ensure balanced rations on board the ship are proposed.

Keywords: crew members; sea vessel; disease; unbalanced diet; cause; recommendations.

For citation: Timchenko T. N., Botnaryuk M. V. The provision of balanced diet aboard of see-going ship as a measure of defense of health of crew members. *Problemi socialnoi gigieni, zdravookhranenia i istorii meditsini*. 2024;32(1):68–74 (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2024-32-1-68-74>

For correspondence: Timchenko T. N., candidate of economic sciences, associate professor of the Chair of Customs Law of the Federal State Budget Educational Institution of Higher Education “The Admiral F. F. Ushakov State Maritime University”. e-mail: timchenkomga@gmail.com

Conflict of interests. The authors declare absence of conflict of interests.

Acknowledgment. The study had no sponsor support.

Received 24.06.2023
Accepted 02.11.2023

Введение

Сохранение профессиональной работоспособности членов экипажей судов коммерческого назначения является одной из значимых проблем морской медицины. По данным Российского профессионального союза моряков, список профессиональных заболеваний данной категории работников внушительный: потеря слуха, болезни органов кровообращения, гипертензия, вибрационная болезнь, патология сердечной мышцы, онкологические поражения, за-

болевания желудочно-кишечного тракта, психические расстройства и др. [1]. При этом недопуск моряков к выполнению профессиональных обязанностей в связи с патологией органов пищеварения стоит на втором месте [2]. По мнению авторов, основными причинами развития язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, гастрита, панкреатита у командного и рядового состава являются не только стрессовые ситуации и физическое перенапряжение на борту водного судна, но и разбалансированное питание. Данный негативный фактор

Здоровье и общество

обусловлен тем, что не каждый судовой повар имеет необходимые навыки и умения в подборе правильного рациона для всех членов экипажа судна одновременно, а также в приготовлении блюд с учетом профессиональных нагрузок, религиозных традиций и климатических условий рейса. Кроме того, отсутствие организованного сбалансированного питания на борту большинства морских судов связано с незнанием вопросов анатомии и диетологии ответственными за питание лицами.

Так, выполнение рейсов при низких температурах окружающей среды диктует необходимость обеспечения в рационе питания моряков достаточного количества жира (свинины, сала, зелени и др.). При плавании в тропических широтах при высоких температурных режимах необходимо подавать первые блюда в холодном виде, а жареные продукты заменить на отварные, в качестве гарнира использовать овощные салаты, зелень, а также в обязательном порядке включать в меню свежие фрукты. В штормовых условиях (сильная качка) рацион моряков должен содержать солено-копченые продукты, густые первые блюда со специями, нежирное мясо, фруктовый кисель, ржаные сухари, чай с лимоном.

Еще одной значимой причиной необеспечения сбалансированного питания на борту морского судна являются установленные нормативы расхода денежных средств каждой отдельной судоходной компанией на суточный рацион одного члена экипажа. На сегодняшний день данный нормативный показатель варьирует от 6 до 10 долларов США в сутки на человека.

Таким образом, можно констатировать, что питание влияет на здоровье и устойчивость организма, а его тип является одним из важнейших факторов, воздействующих на развитие заболеваний.

В рамках статьи объектом исследования выступают проблемные аспекты развития заболеваний желудочно-кишечного тракта у членов экипажей морских судов при выполнении профессиональных обязанностей на борту судна.

Ключевая цель настоящего исследования состоит в определении факторов, влияющих на выбор суточного пищевого рациона моряков судовладельцем, и разработке практических рекомендаций по сохранению здоровья с позиции обеспечения сбалансированного питания.

С целью исследования проблемы влияния питания на здоровье человека были изучены труды таких отечественных авторов, как О. Л. Барбараш, В. В. Илларионова, С. А. Помешкина, А. В. Петренко, В. И. Попов, И. В. Пронин, Л. П. Чичерин, И. А. Шибанова, В. О. Щепин, Д. П. Цыганкова. Особенности морской профессии, влияющие на сохранность здоровья и развитие профессиональных заболеваний у членов судовой команды, определены на основе работ М. В. Ботнарюк, А. Л. Боран-Кешишьян, Т. Н. Тимченко, В. В. Тонконог и др.

Для раскрытия сущности международных и национальных требований по обеспечению сохранения здоровья членов экипажа морских судов за счет

обеспечения рационального питания были рассмотрены и изучены следующие нормативно-правовые акты:

- Конвенция 2006 г. о труде в морском судоходстве;
- Справочник для моряков по Конвенции МОТ о труде в морском судоходстве (2006);
- Кодекс торгового мореплавания Российской Федерации от 30.04.1999 № 81-ФЗ (ред. от 28.02.2023) (с изменениями и дополнениями, вступил в силу с 21.05.2023);
- Постановление Правительства РФ от 06.11.2013 № 996 «О мерах по обеспечению выполнения обязательств Российской Федерации, вытекающих из Конвенции 2006 года о труде в морском судоходстве» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минсельхоза России от 24.07.2020 № 419 «Об утверждении порядка обеспечения питанием экипажей морских и речных судов рыбопромыслового флота» (зарегистрировано Минюстом России 18.09.2020 № 59949);
- Отраслевое соглашение по финансируемым из федерального бюджета подведомственным Росморречфлоту учреждениям в сферах внутреннего водного транспорта Российской Федерации и образования Российской Федерации на 2022—2025 гг.;
- Постановление Правительства РФ от 07.12.2001 № 861 (ред. от 04.09.2012) «О рационах питания экипажей морских, речных судов, за исключением судов рыбопромыслового флота, и воздушных судов».

Материалы и методы

Проведен анализ научных статей отечественных авторов, посвященных вопросам правильного питания населения и заболеваний пищеварительной системы у корабельных специалистов и моряков берегового состава. Рассмотрены положения ключевых национальных и международных документов, регламентирующих условия сохранения здоровья моряков и организации рационального питания. Проведено социологическое исследование среди моряков и курсантов, имеющих опыт работы в море. Источниками информации послужили результаты собственных наблюдений, отражающих разные аспекты сохранения здоровья членов экипажа морского судна. Использованы методы изучения и обобщения, исследовательский, контент-анализ, опрос.

Результаты исследования

В соответствии с Конвенцией 2006 г. о труде в морском судоходстве, каждый член судовой команды имеет право на достойные условия труда и жизни на борту судна, включая охрану своего здоровья, социально-бытовое и медицинское обслуживание [3]. В вопросах организации надлежащего питания и столового обслуживания конвенционные требова-

ния обязывают государства (члены Конвенции) обеспечивать:

1. Получение судами, плавающими под его флагом, достаточного количества продуктов питания хорошего качества, питьевой воды и столового обслуживания, которые гарантируют охрану здоровья и благополучие моряков, живущих на борту судна, и учитывают различия культурного, религиозного и гастрономического характера.
2. Бесплатное питание в течение всего периода работы моряков, живущих на борту судна.
3. Надлежащую подготовку и квалификацию моряков, выполняющих обязанности, связанные с приготовлением пищи.

Кроме того, члены Конвенции обязаны принимать национальные нормативные правовые акты либо иные меры для установления минимальных норм в отношении количества и качества продуктов питания и питьевой воды, а также в отношении норм столового обслуживания, которые распространяются на питание, предоставляемое морякам на судах, плавающих под его флагом, и обязуются проводить учебно-просветительские мероприятия в целях содействия пониманию соответствующих норм и их применению.

Что касается минимальных норм обеспечения надлежащего питания и столового обслуживания на борту судна, то в данный перечень конвенционных требований входят следующие:

- надлежащее снабжение продуктами питания и питьевой водой с точки зрения количества, питательной ценности, качества и разнообразия и с должным учетом количества моряков на борту судна, их религиозных требований, традиций и обычаев, касающихся продуктов питания, а также продолжительности и характера рейса;
- надлежащее оборудование пищеблока с целью обеспечения моряков разнообразным и полноценным питанием, приготовленным и поданным в условиях гигиены;
- надлежащая подготовка или инструктаж персонала пищеблока перед назначением на соответствующие посты.

Судовладельцы должны нанимать на работу в качестве судового повара только моряков, имеющих соответствующую подготовку и квалификацию, а также показавших свою компетентность для занятия этого поста: практические навыки приготовления пищи, знание основ гигиены питания и личной гигиены, хранения пищевых продуктов, осуществления контроля за запасами, обеспечения защиты окружающей среды, а также вопросов безопасности и гигиены труда в области столового обслуживания. Не допускается прием на работу на должность судового повара моряков моложе 18 лет.

Моряки могут получить право занимать пост судового повара только при условии, что они имеют минимальный стаж работы в море, предписанный компетентным органом, который может меняться в

зависимости от квалификации или опыта, и выдержали экзамен, предписанный компетентным органом, или эквивалентный экзамен на утвержденных учебных курсах поваров.

Предписанные экзамены могут проводить и свидетельства о квалификации могут выдавать либо непосредственно компетентный орган, либо под его надзором утвержденная для этой цели кулинарная школа. При этом компетентный орган должен предусматривать признание в зависимости от обстоятельств свидетельств о квалификации судового повара, выдаваемых другими государствами, которые ратифицировали Конвенцию о труде в морском судоходстве.

Справочник для моряков по Конвенции о труде в морском судоходстве дает разъяснения морякам об их правах касательно минимальных требований в отношении труда на борту судна, условий занятости, жилых помещений, условий для отдыха, питания и столового обслуживания, а также охраны здоровья, медицинского обслуживания, социально-бытового обслуживания и защиты в области социального обеспечения [4].

Отечественные нормативные акты также ориентированы на обеспечение условий охраны здоровья членов экипажа морского судна. Так, Кодексом торгового мореплавания РФ закреплены обязанности судовладельца (ст. 60), в соответствии с которыми члены судовой команды должны быть обеспечены бесплатным рационом питания в течение всего периода нахождения на борту судна, включая время ремонтных работ, если они выполняются членами экипажа судна, и время болезни [5].

Учитывая особенности режима работы моряков, питание устанавливается:

- трехразовое (в случае нахождения команды на борту в течение суток);
- двухразовое (если команда находится на судне в пределах 12 ч);
- одноразовое (при выполнении членами судовой команды должностных обязанностей в пределах нормальной продолжительности рабочего времени — до 8 ч.).

В постановлении Правительства РФ от 06.11.2013 № 996 «О мерах по обеспечению выполнения обязательств Российской Федерации, вытекающих из Конвенции 2006 года о труде в морском судоходстве» указано, что Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека осуществляет обеспечение соблюдения требований Конвенции 2006 г. о труде в морском судоходстве, предусмотренных правилами 3.2 «Питание и столовое обслуживание» (компетентный орган должен в сотрудничестве с другими соответствующими ведомствами и организациями осуществлять сбор актуальной информации о питании и о методах закупок, складирования, хранения пищевых продуктов, а также о приготовлении и подаче пищи с особым учетом требований, предъявляемых к столовому обслуживанию на борту судна) [6].

Здоровье и общество

Рацион питания экипажей морских и речных судов (в граммах) [8]

Наименование продукта	Норма на одного человека в сутки
Хлеб	550
В том числе:	
ржаной	200
пшеничный	300
сдоба	50
Хлеб в пересчете на муку	375
Мука пшеничная	10
Крахмал	5
Крупа	60
Бобовые	20
Макаронные изделия	40
Масло сливочное	60
Сало свиное	10
Мargarин	10
Масло растительное	20
Молоко и молокопродукты	200
В том числе:	
молоко	125
сметана	25
творог	30
сыр	20
Яйцо (штук)	1
Мясо и мясопродукты	280
В том числе:	
мясо	250
колбасные изделия	20
консервы мясные	10
Рыба, рыбопродукты и морепродукты	110
В том числе:	
рыба	60
сельдь	20
консервы рыбные	20
морепродукты	10
Сахар и кондитерские изделия	120
Чай	5
Кофе	3
Какао	2
Картофель	400
Овощи	500
В том числе:	
лук репчатый	60
зелень (в ассортименте)	80
помидоры свежие	50
огурцы свежие	50
капуста свежая	60
морковь	60
свекла	60
чеснок	5
томат-паста	25
соленья	50
Сухофрукты	30
Фрукты	260
В том числе: лимоны	10
Соки	100
Соль	30
Специи и приправы	8
Дрожжи свежие	15
Соусы промышленного производства	10

Приказ Минсельхоза России от 24.07.2020 № 419 впервые за много лет утвердил порядок обеспечения питанием экипажей морских и речных судов рыбопромыслового флота, что также свидетельствует о понимании значимости организации правильного питания моряков [7]. В соответствии с данным нормативным документов экипажам морских судов рыбопромыслового флота должно предоставляться:

— четырехразовое питание в период пребывания судна на промысле, включая время перехода к району промысла;

- трехразовое питание при нахождении членов экипажа на судне в течение суток;
- двухразовое питание при нахождении членов экипажа на судне в пределах 12 ч;
- одноразовое питание при нахождении членов экипажа на судне в пределах нормальной продолжительности рабочего времени (до 8 ч).
- Для экипажей речных судов рыбопромыслового флота установлен следующий режим питания:
- трехразовое питание при нахождении на судне в течение суток;
- двухразовое питание при нахождении на судне в течение 12 ч;
- одноразовое питание при нахождении на судне в пределах продолжительности рабочего времени до 8 ч.

В соответствии с Отраслевым соглашением по финансируемым из федерального бюджета подведомственным Росморречфлоту учреждениям в сферах внутреннего водного транспорта Российской Федерации и образования Российской Федерации на 2022—2025 гг. работодатель ответственен за организацию бесплатного коллективного питания членов экипажей судов всех видов флота [8]. При этом питание должно быть организовано согласно установленным постановлением Правительства Российской Федерации № 861 нормам рациона [9]. Установленный суточный рацион питания члена экипажа морского и речного судна представлен в таблице.

Отраслевое соглашение также устанавливает, что стоимость нормы рациона питания (в расчете на одного члена экипажа в сутки) зависит от рыночных цен, действующих в месте нахождения судна (ценовая политика региона, в котором расположен порт захода) в конкретный момент. Также на стоимость нормы рациона влияет план финансово-хозяйственной деятельности судоходной компании (величина запланированных расходов).

Это позволяет заключить, что организации сбалансированного питания членов экипажа морских судов уделяется пристальное внимание на международном и отечественном уровнях. Вместе с тем существование проблемы различных заболеваний пищеварительной системы моряков (особенно хронического характера) говорит о недостаточной проработке данного вопроса.

Обсуждение

Изучение научной литературы по вопросу организации правильного питания позволило получить следующие результаты. Во-первых, поскольку питание является залогом здоровья нации, проведение научных исследований в данной области остается актуальным. Во-вторых, многие авторы акцентируют внимание на необходимости исследования факторов, влияющих на решение индивида следовать принципам правильного питания, а также выделяют значимую роль питания в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний [10—13]. Заслуживающей внимание для дальнейшей разработки заявлен-

ной в статье проблематики является рекомендация авторов [10], которые во время медицинских осмотров и консультаций врачей предлагают изучать не только особенности здоровья, условия и образ жизни отдельно взятого пациента, но и обычаи и традиции семьи в разных ее поколениях.

Вместе с тем обзор литературы показал, что научные статьи, затрагивающие вопросы здоровья членов экипажа морского судна в контексте организации рационального питания, практически не встречаются. Например, в работе [14] показано, что несвоевременная репатриация является угрозой нарушения состояния психологического здоровья членов экипажа судна. Статья [15], в которой частично затронуты последствия неправильного образа жизни и вредных условий работы на борту судна, посвящена исследованию проблемных аспектов оказания медицинской помощи на борту морского судна членам экипажа. Однако проблема сохранения здоровья моряка, особенно после наступления сорокалетнего возраста, остается не до конца изученной, что послужило причиной проведения более глубокого полевого исследования, выполненного посредством устного опроса.

В качестве респондентов выступили моряки, имеющие стаж работы в море более 10 лет, а также курсанты морского высшего учебного заведения, которые ходили в море в качестве практикантов [16]. Всего было опрошено 45 моряков и 55 курсантов (общий объем выборки составил 100 человек). В качестве критериев отбора респондентов были определены стаж работы и опыт заключения трудового соглашения с разными судоходными компаниями. При выборе респондентов также учитывали их возраст: в опросе принимали участие моряки, возраст которых превысил 45 лет, поскольку, согласно выдвинутой автором гипотезе, именно после этого рубежа моряки все чаще обращаются за медицинской помощью, в том числе для лечения хронических заболеваний, вызванных нарушением работы органов пищеварительной системы.

Релевантность выборки также обоснована следующими факторами. Во-первых, во время длительного контракта моряки, как правило, работают на разных судах (в том числе принадлежащих одной судоходной компании), поэтому могут сравнить и проанализировать условия труда и рацион питания в динамике. Во-вторых, численность выборки позволила охватить значительное количество судоходных компаний, которые нанимали российских моряков ранее и продолжают сотрудничество в настоящее время.

Таким образом, всех респондентов можно разделить на следующие подгруппы. В первую подгруппу входят моряки, с опытом работы более 20 лет. Их возраст колеблется от 46 до 53 лет. Именно этой подгруппе был задан вопрос о частоте обращений в медицинские учреждения с целью решения проблем, связанных с нарушением работы пищеварительной системы. Результат опроса показал, что более 65% опрошенных с 35-летнего возраста испыты-

вали определенный дискомфорт, поэтому были вынуждены обращаться к специалистам. В 4 случаях из 10 были выявлены гастрит, панкреатит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, возникновение которых можно объяснить несоблюдением здорового образа жизни и правильного рационального питания.

Также все без исключения респонденты из первой подгруппы, имеющие значительный опыт работы в море на судах, принадлежащих разным судовладельцам (как правило, в течение 20 лет моряки поменяли минимум две-три судоходные компании и работали на отечественных и иностранных судах), отметили наличие трехразового питания: завтрак, обед и ужин.

На вопрос о том, присутствуют ли на судах перекусы, респонденты ответили, что все зависит от компании-судовладельца и капитана судна. При этом 100% опрошенных отметили обязательное наличие полдника, а 75% — полдника и утреннего кофе-тайма.

На вопрос о сбалансированности питания получены следующие ответы респондентов:

- 100% подчеркнули обязательное включение в ежедневный рацион овощей и фруктов;
- 55% заявили о наличии в свободном доступе мороженого, печенья, сухих хлопьев, чая и кофе в любое время суток;
- практически все моряки сделали акцент на возможности ежедневного потребления выпечки (в качестве перекусов), а также наличие сыров, колбас и консервов в холодильнике для несущих ходовые и грузовые вахты.

На вопрос «Изменилось ли что-либо в вопросе организации питания членов судового экипажа за последние 10—15 лет?» получен ответ, что существенных изменений не отмечено.

Во вторую подгруппу вошли курсанты в возрасте 20—23 лет, которые получили опыт работы в море во время плавательной практики. Респонденты, как и в первой подгруппе, имели опыт работы на судах, принадлежащих разным судоходным компаниям. Поскольку опрос проводили среди моряков, проживающих в рамках одного и того же региона, контракты заключаются с теми же работодателями, что и в первой подгруппе, ответы респондентов обеих подгрупп на заданные вопросы (за исключением последнего) практически полностью совпали.

На вопрос о существовании судовых нормативов, в соответствии с которыми организовано питание на судне, в обеих группах 75% опрошенных сообщили, что порции, как правило, соответствуют нормативам, поэтому некоторым членам экипажа приходится решать проблему недостаточного питания самостоятельно (приобретение продуктов в портах захода за свой счет). В связи с этим около 15% респондентов отмечают во время рейса потерю массы тела, составляющую не более 10%. Остальные 25% заявили, что порции достаточно большие, поэтому они либо отказываются от одного из блюд, либо просят уменьшить порции.

Здоровье и общество

Респонденты, имеющие опыт работы в смешанных экипажах, подчеркнули, что судовые повара, как правило, при приготовлении еды ориентируются на привычки и традиции большинства членов экипажа. Так, если значительную часть экипажа составляют индусы, то вся еда будет содержать особые специи, оказывающие крайне негативное влияние на состояние пищеварительной системы европейца. Филиппинские повара также при приготовлении пищи уделяют особое внимание соблюдению национальных традиций, что в определенной степени является проблемой для членов экипажа других национальностей.

При анализе ответов на вопрос об организации питания на берегу (между рейсами) получена следующая информация:

- 65% всех моряков ответили, что во время своего отпуска концепции правильного питания, они, как правило, не придерживаются, наслаждаясь возможностью ввести в рацион не всегда доступные на борту блюда и напитки. При этом предпочтение отдается алкоголю, газированным напиткам, фастфуду, жирным и острым блюдам;
- концепцию сбалансированного рациона и здорового образа жизни поддерживают 15%, стараются следовать принципам правильного питания 20% опрошенных.

Опрос показал также, что моряки занимаются вопросами своего здоровья далеко не на постоянной основе: в основном перед уходом в очередной рейс, поскольку приходится проходить обязательный медицинский осмотр, либо в случае выявления болезни или ее обострения [17]. Среди опрошенных моряков не оказалось ни одного, кто хотя бы раз обращался за консультацией к специалисту в области питания — нутрициологу или врачу-диетологу. Это говорит о том, что вопросам развития культуры питания моряки уделяют сравнительно небольшое внимание, предпочитая (при необходимости) заниматься данным вопросом самостоятельно. Тем не менее культура питания предполагает наличие знаний в области подбора правильного рациона, умений в части максимального сохранения полезных веществ в процессе приготовления пищи, навыков приема пищи и подачи блюд.

Заключение

Проблема организации сбалансированного питания моряка, включая культуру питания, остается до конца не изученной вследствие скрытого характера негативных последствий и ее многоаспектности.

Для решения проблемы обеспечения сбалансированного питания на борту морского судна авторы предлагают следующие практические рекомендации:

- повысить требования к подготовке судового повара в области приобретения и практической реализации необходимых навыков и умений к подбору правильного рациона для всех членов экипажа судна, включая курсы по диетологии и нутрициологии;

- при закупке продуктов питания учитывать не только профессиональные нагрузки, но и климатические условия текущего и планируемых рейсов, что обеспечит возможность включения в рацион питания моряков достаточного количества питательных элементов, способствующих сохранению их здоровья в конкретных условиях;
- назначить сотрудника судоходной компании, ответственного за организацию сбалансированного питания на судах (требование к должности — наличие не только морского, но и специального образования, а также курсов повышения квалификации в области диетологии и нутрициологии);
- в должностную инструкцию сотрудника судоходной компании включить составление предварительного (рекомендательного) меню, учитывающего религиозные традиции членов экипажа и особенности районов плавания судов, консультирование судового повара по вопросам составления сбалансированного рациона питания, проверку и утверждение составленных поваром меню, определение должного размера норматива суточных расходов компании на питание (своевременная корректировка при необходимости), а также проверку соответствия выделяемых денежных средств закупочным ценам;
- разработать требования для круизных компаний при подборе кандидатуры на должность судового повара, которые обеспечат не только наличие соответствующих знаний, умений и навыков, но и понимание важности организации сбалансированного питания моряков.

По мнению авторов, только комплексная реализация предложенных мер позволит обеспечить надлежащую организацию сбалансированного питания членов экипажей морских и речных судов и снизить растущую динамику заболеваний органов пищеварения.

Исследование не имело спонсорской поддержки.
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фитнес на борту, или как моряку сохранить здоровье. *Российский профессиональный союз моряков*. Режим доступа: http://www.sur.ru/ru/news/lent/2016-03-24/fitnes_na_bortu_ili_kak_morjaku_sokhranit_zdorove/ (дата обращения 10.09.2023).
2. Бородулина Е. В., Елисеева Л. Н. Сравнительный анализ частоты и распространенности заболеваний пищеварительной системы у корабельных специалистов и моряков берегового состава. *Современные проблемы науки и образования*. 2012;(3):37—43.
3. Конвенция 2006 года о труде в морском судоходстве. Справочник МФТ для моряков по Конвенции МОТ о труде в морском судоходстве. Режим доступа: <https://www.iftglobal.org/sites/default/files/node/page/files/2017%20ITF%20MLC%20Guide%20RU.pdf> (дата обращения 10.09.2023).
4. Справочник МФТ для моряков по Конвенции МОТ о труде в морском судоходстве (MLC) с дополнениями 2014 г. и 2016 г. Лондон (Великобритания): Международная федерация транспортных; 2006. 73 с.

5. Кодекс торгового мореплавания Российской Федерации от 30.04.1999 № 81-ФЗ (ред. от 28.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 21.05.2023). Консультант Плюс. Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_22916/ (дата обращения 10.09.2023).
6. Постановление Правительства РФ от 6 ноября 2013 г. № 996 «О мерах по обеспечению выполнения обязательств Российской Федерации, вытекающих из Конвенции 2006 года о труде в морском судоходстве» (с изменениями и дополнениями). Информационно-правовой портал Гарант. Режим доступа: <https://base.garant.ru/70497852/> (дата обращения 10.09.2023).
7. Приказ Минсельхоза России от 24.07.2020 № 419 «Об утверждении порядка обеспечения питанием экипажей морских и речных судов рыбопромышленного флота» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2020 № 59949). Консультант Плюс. Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_362570/ (дата обращения 10.09.2023).
8. Отраслевое соглашение по финансируемым из федерального бюджета подведомственным Росморречфлоту учреждениям в сферах внутреннего водного транспорта Российской Федерации и образования Российской Федерации на 2022—2025 годы. Информационно-правовой портал Гарант. Режим доступа: <https://base.garant.ru/405260251/> (дата обращения 10.09.2023).
9. Постановление Правительства РФ от 07.12.2001 № 861 (ред. от 04.09.2012) «О рационах питания экипажей морских, речных судов, за исключением судов рыбопромышленного флота, и воздушных судов». Консультант Плюс. Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34366/ (дата обращения 10.09.2023).
10. Чичерин Л. П., Шепин В. О., Попов В. И. Питание населения России с позиции общественного здоровья: международная рекомендательная практика. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2023;31(2):171—6.
11. Петренко А. В., Илларионова В. В. Основные направления создания продуктов питания функционального назначения. *Известия высших учебных заведений. Пищевая технология*. 2019;(4):17—9.
12. Барбараш О. Л., Шибанова И. А., Помешкина С. А., Цыганкова Д. П. Роль питания в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. *Доктор.Ру*. 2019;10(165):11—5.
13. Пронин И. В. Исследование воздействия сбалансированного питания по методу альфитерапии на организм человека. *Биомедицинская радиоэлектроника*. 2021;24(3):64—72.
14. Тимченко Т. Н., Боран-Кешишьян А. Л. Несвоевременная репатриация членов экипажа судна как угроза нарушения состояния психологического здоровья. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2022;30(6):1306—12.
15. Ботнарюк М. В., Тимченко Т. Н., Тонконог В. В. Проблемные аспекты оказания медицинской помощи на борту морского судна членам экипажа. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2021;29(5):1125—31.
16. Ботнарюк М. В., Тимченко Т. Н. Обеспечение сохранения здоровья несовершеннолетних практикантов на борту судна. Проблемные аспекты оказания медицинской помощи на борту морского судна членам экипажа. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2023;31(4):562—9.
17. Тимченко Т. Н., Боран-Кешишьян А. Л. Современные аспекты медицинского страхования здоровья и жизни членов экипажей судов. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2022;30(3):428—33.
18. Поступила 24.06.2023
Принята в печать 02.11.2023
19. REFERENCES
1. Fitness on board, or how a sailor can stay healthy. Russian Professional Union of Seafarers. Available at: http://www.sur.ru/ru/news/lent/2016-03-24/fitnes_na_bortu_ili_kak_morjaku_sokhranit_zdorove/ (accessed 10.09.2023) (in Russian).
2. Borodulina E. V., Eliseeva L. N. Comparative analysis of the frequency and prevalence of diseases of the digestive system among ship specialists and coastal sailors. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya = Modern problems of science and education*. 2012;(3):37—43 (in Russian).
3. Maritime Labor Convention 2006. ITF Handbook for Seafarers on the ILO Maritime Labor Convention. Available at: <https://www.itf-global.org/sites/default/files/node/page/files/2017%20ITF%20MLC%20Guide%20RU.pdf> (accessed 10.09.2023) (in Russian).
4. ITF Handbook for Seafarers on the ILO Maritime Labor Convention (MLC) with amendments 2014 and 2016. London (UK): International Transport Workers' Federation; 2006. 73 p. (in Russian).
5. Merchant Shipping Code of the Russian Federation» dated April 30, 1999 N 81-FZ (as amended on February 28, 2023) (as amended and supplemented, entered into force on May 21, 2023). Consultant Plus. Available at: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_22916/ (accessed 10.09.2023) (in Russian).
6. Decree of the Government of the Russian Federation of November 6, 2013 N 996 “On measures to ensure the fulfillment of the obligations of the Russian Federation arising from the 2006 Maritime Labor Convention” (with amendments and additions). Information and legal portal Garant. Available at: <https://base.garant.ru/70497852/> (accessed 10.09.23) (in Russian).
7. Order of the Ministry of Agriculture of Russia dated July 24, 2020 No. 419 “On approval of the procedure for providing food to the crews of sea and river vessels of the fishing fleet” (Registered with the Ministry of Justice of Russia on September 18, 2020 No. 59949). Consultant Plus. Available at: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_362570/ (accessed 10.09.2023) (in Russian).
8. Industry agreement on institutions financed from the federal budget subordinate to Rosmorrechflot in the fields of inland water transport of the Russian Federation and education of the Russian Federation for 2022—2025. Information and legal portal Garant. Available at: <https://base.garant.ru/405260251/> (accessed 10.09.2023) (in Russian).
9. Decree of the Government of the Russian Federation dated December 7, 2001 No. 861 (as amended on September 4, 2012) “On diets for crews of sea and river vessels, with the exception of fishing fleet vessels, and aircraft”. Consultant Plus. Available at: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34366/ (accessed 10.09.2023) (in Russian).
10. Chicherin L. P., Shchepin V. O., Popov V. I. Nutrition of the Russian population from the perspective of public health: international recommendatory practice. *Problemy sotsial'noy gigiyeny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny = Problems of social hygiene, health care and history of medicine*. 2023;31(2):171—6 (in Russian).
11. Petrenko A. V., Illarionova V. V. Main directions of creating functional food products. *Izvestiya vysshikh uchebnykh zavedeniy. Pishchevaya tekhnologiya = News of higher educational institutions. Food technology*. 2019;370(4):17—9 (in Russian).
12. Barbarash O. L., Shibanova I. A., Pomeshekina S. A., Tsygankova D. P. The role of nutrition in the prevention of cardiovascular diseases. *Doctor.Ru*. 2019;165(10):11—5 (in Russian).
13. Pronin I. V. Study of the impact of a balanced diet using the al-phatherapy method on the human body. *Biomeditsinskaya radioelektronika = Biomedical radioelectronics*. 2021;24(3):64—72 (in Russian).
14. Timchenko T. N., Boran-Keshishyan A. L. Untimely repatriation of ship crew members as a threat to psychological health. *Problemy sotsial'noy gigiyeny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny = Problems of social hygiene, health care and history of medicine*. 2022;30(6):1306—12 (in Russian).
15. Botnaryuk M. V., Timchenko T. N., Tonkonog V. V. Problematic aspects of providing medical care on board a sea vessel to crew members. *Problemy sotsial'noy gigiyeny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny = Problems of social hygiene, health care and history of medicine*. 2021;29(5):1125—31 (in Russian).
16. Botnaryuk M. V., Timchenko T. N. Ensuring the health of minor trainees on board the ship. Problematic aspects of providing medical care on board a sea vessel to crew members. *Problemy sotsial'noy gigiyeny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny = Problems of social hygiene, health care and history of medicine*. 2023;31(4):562—9 (in Russian).
17. Timchenko T. N., Boran-Keshishyan A. L. Modern aspects of medical insurance for the health and life of ship crew members. *Problemy sotsial'noy gigiyeny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny = Problems of social hygiene, health care and history of medicine*. 2022;30(3):428—33 (in Russian).