

Таблица 2. Сводная таблица обучающих сессий в группе участников в округе Мяоли, Тайвань

Сессии	Цели	Краткое содержание тем и видов деятельности
Здоровое питание	Повышение осведомленности о пользе здорового питания	— Выбрать один день в месяц как «День здоровья и потребления овощей и фруктов»: в тот же день показывать по местному телевидению рекламный ролик на эту тему — Содействовать работе ресторана здорового питания: потреблять местную пищу и разработать новое меню — Организовать конкурс здорового питания: помочь ресторану приготовить местные блюда и внедрить систему здорового питания — Развивать проект по выращиванию овощей и фруктов на территории кампуса университета: содействовать разработке проекта по введению здорового питания в колледже и университете — Привлечь владельцев торговых точек к доставке и продаже блюд из свежих овощей в отдаленных районах — Разработать комфортные условия для покупки овощей и фруктов на рабочих местах — Предоставить бесплатное здоровое меню: разработать низкокалорийное меню с высоким содержанием клетчатки на объектах общественного питания, расположенных в местах с высокой плотностью населения — Разрабатывать методы выращивания органических овощей и фруктов: объединить деятельность по утилизации пищевых продуктов и отвести земельный участок для выращивания органических овощей и фруктов и дальнейшего обеспечения ими местных жителей
Регулярные физические упражнения	Постепенное увеличение физической нагрузки	— Представить карту с местами для здорового спортивного отдыха: установить рекламный щит с информацией о продолжительности и расходе калорий при обычной ходьбе. — Комбинировать рекламу занятий спортом и преодоление сопротивления жителей: использовать карты с местами для упражнений (восемь мест для занятий спортом, отведенных в 18 городах) и поощрять студентов к участию в спортивной программе — Представить карту с местами для занятий спортом в ведомства; Правительство округа Мяоли организует отдых на природе с

включением физических упражнений		
Снижение веса без вреда для здоровья	Профилактика риска развития метаболического синдрома	— Оценка с помощью анкеты (влияние окружающей среды на причины избыточного веса, исследование физической нагрузки и здорового питания) и шкала веса — Скрининг (i) проанализировать и сравнить улучшения уровня осведомленности, отношения и поведения участников после 12 недель обучения в области общественного здравоохранения; (ii) каждую неделю проверять массу тела и осуществлять последующее наблюдение; (iii) наблюдать эффект снижения веса и соотношение с новым набором веса — Оценка улучшения состояния участников: (i) до и после интервенции сравнивать показатели участников, которые регулярно тренируются; (ii) до и после интервенции сравнивать показатели участников, которые придерживаются здоровой диеты; (iii) проанализировать изменение массы тела до и после интервенции