



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

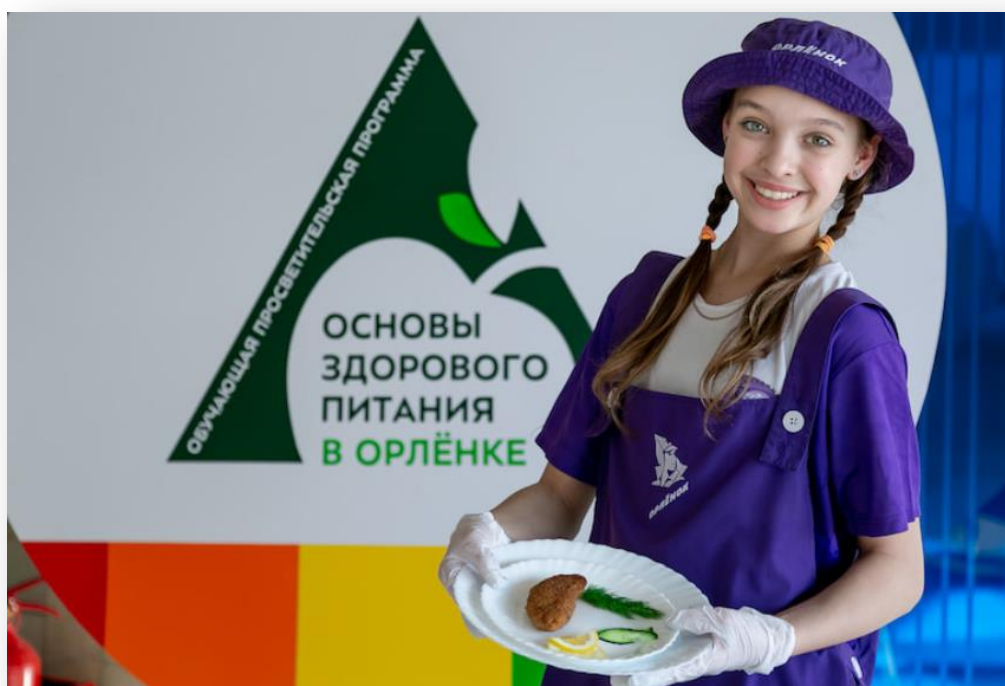
ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 23 января по 29 января 2023 года**

**ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 23 ЯНВАРЯ ПО 29 ФЕВРАЛЯ 2023 ГОДА**

**ВДЦ «ОРЛЕНОК» И ПРОЕКТ РОСПОТРЕБНАДЗОРА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
ОТКРЫЛИ НОВЫЙ СЕЗОН СОВМЕСТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**



26 января в ВДЦ «Орленок» состоялся первый в 2023 году фестиваль-конкурс «Национальная кухня России» в рамках совместной с Роспотребнадзором обучающей программы.

Партнерская программа «Основы здорового питания» была разработана и запущена в 2021 году специалистами Роспотребнадзора и Всероссийского детского центра «Орленок». Цель программы – формирование культуры питания и развитие устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у детей и подростков. В обучающий комплексный курс по здоровому питанию входят лекции, кулинарные мастер-классы, фестиваль-конкурс, образовательные стажировки с целью изучения правил составления здорового рациона и выбора качественных и безопасных продуктов, а также встречи с амбассадорами и экспертами проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание». Обучение по программе прошли более 50 тысяч детей со всей России, общий охват аудитории превысил 1 млн человек.





Первый в 2023 году фестиваль-конкурс «Национальная кухня России» был посвящен кулинарным традициям Камчатского края. «Орлята» соревновались на нескольких конкурсных площадках: интеллектуальный конкурс, кулинарный поединок и сервировка стола.

Полуостров Камчатка омывается с востока Беринговым морем, а с запада – Охотским. Естественно, в основе традиционной кухни региона – блюда из рыбы и морепродуктов. Особенно популярно тельное из рыбы – оно чем-то напоминает зразы. Внешняя оболочка – фарш из свежельовленной рыбы, а в качестве начинки чаще всего используют картофельное пюре. Именно это блюдо и готовила каждая команда, но секретный рецепт и подача у каждого лагеря были индивидуальны.



Вкус и пользу приготовленных кулинарных произведений оценивало жюри, в состав которого вошли помощник – советник директора ВДЦ «Орленок» по вопросам организации питания Василий Черепанов, директор Учебно-методического центра Всероссийского детского центра «Орленок» Валентина Грищенко, начальник планово-экономического отдела, главный экономист Всероссийского детского центра «Орленок» Лола Шаповалова. Кубок победителей достался команде детского лагеря «Стремительный».



«Мы проштудировали много информации про Камчатку, читали про национальные блюда, приготовление, традиции и культуру. Было сложно, потому что история региона очень богата, но наши старания оказались не напрасны. Все группы нашего лагеря – по интеллектуальному конкурсу, сервировке стола и приготовлению блюд – справились очень хорошо. Я горжусь нашими ребятами!» – рассказал участник смены Амирхан Арсланов из Набережных Челнов. Рецепт-победитель будет опубликован на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) в разделе «Книга здоровых рецептов – готовим вместе».

### 1. Опубликована одна новость **территориальных управлений** в разделе **Новости регионов**:



**Более 6 тысяч звонков по «горячей линии» поступило в Управление Роспотребнадзора по Иркутской области в 2022 году**

За прошедший год специалистами Управления Роспотребнадзора по Иркутской области [принято и обработано 6303 обращения](#) по телефону «горячей линии».

## 2. Вышла одна телепрограмма:



### Чем полезна тушеная говядина

Об этом рассказали ведущие [программы «Формула еды»](#), побывав на производстве консервов в Самарской области.

## 3. Вышло 12 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### 1. Студенческая жизнь: личный опыт

Звезды рассказывают о том, как питались в свои студенческие годы.

### 2. Выбираем качественную тушенку

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

### 3. Диетолог назвала заболевания, при которых нельзя есть много мандаринов

Увлечение мандаринами может привести к негативным последствиям для здоровья, предупредила врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Татьяна Залетова.

### 4. Как делают полезное мороженое: репортаж с Московской фабрики мороженого АО «БРПИ»

Съемочная группа проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» увидела, как производят мороженое с полезной водорослью хлореллой.

### 5. Запретить нельзя помиловать. Дети и фастфуд

Запрещать ли такую еду подрастающему поколению? Поговорили об этом с российской фигуристкой Ириной Слуцкой.

### 6. Здоровое питание для молодежи – почему это важно?

Мнением делится директор ВДЦ «Орленок» Александр Васильевич Джеус.

### 7. Как молодым людям перейти на правильное питание

Совет от амбассадора проекта «Здоровое питание» Николая Валуева.

### 8. Студенты – о своем рационе и здоровом питании

Личное мнение учащихся университетов.

### 9. Николай Рассказов – о питании профессиональных футболистов

Футболист полагает, что единого режима нет: каждому нужно создать свой распорядок и его придерживаться.

### 10. Еда зимой и летом: в чем разница?

Наш рацион во многом зависит от времени года. Дарья Повереннова делится своим мнением по поводу сезонного питания.

### 11. Как побороть тягу к нездоровой пище

Рекомендация от врача и телеведущего Сергея Агапкина.

## **12. Лариса Вербицкая: Начинать стоит с мотивации**

Диктор и телеведущая Лариса Вербицкая – о том, как перейти на здоровое питание.

## **4. Подготовлен и размещен 21 разъясняющий, образовательный материал:**

### **1. Квашеная капуста – для иммунитета**

Квашеная капуста – традиционная русская закуска, не только вкусная, но и полезная.

### **2. Осторожно, ботулизм!**

Домашние заготовки могут стать причиной развития опасной болезни – ботулизма.

### **3. Соленья, квашения и мочения – в чем отличие**

Рассказываем о самых популярных способах заготовок.

### **4. Топ-6 продуктов, богатых пробиотиками**

Включите их в свой рацион, чтобы наладить пищеварение и укрепить иммунитет.

### **5. Роспотребнадзор: более 500 тонн продуктов было собрано в рамках акции «Корзина доброты» в 2022 году**

Результаты почти в 1,5 раза превысили показатели 2021 года.

### **6. Сколько мороженого можно есть в день**

Главный диетолог Москвы назвала безопасный объем мороженого для здорового человека.

### **7. Чем полезна тушеная говядина**

Расскажет программа «Формула еды» в субботу в 09:00 на канале «Россия-1».

### **8. Полезные добавки к чаю**

Природные добавки к чаю делают напиток не только более вкусным, но и полезным.

### **9. Что зашифровано в штрих-коде**

Расскажем, какая полезная информация в нем содержится.

### **10. Кофе или чай – что выбрать?**

Сравним два напитка и выясним, какой из них полезнее для здоровья.

### **11. Красный, желтый, зеленый: «светофор» для потребителя**

23 января – День зеленого света. «Светофор» можно встретить не только на дороге, но и на прилавках магазинов.

### **12. Роспотребнадзор рекомендует: как выбрать качественное мороженое**

Сегодня, в день эскимо, рассказываем, на что обратить внимание при покупке мороженого.

### **13. Мороженое – поможет при ангине и депрессии**

Может ли мороженое заменить лекарства? Давайте разбираться.

### **14. «Эскимосский пирог»: история любимого мороженого**

24 января отмечаем «сладкий» праздник – День эскимо.

### **15. Овощи и фрукты – важная часть рациона молодых людей**

Мотивирующие ролики на тему здорового питания от Роспотребнадзора.



## 16. Студенту на заметку

25 января в России отмечают День студента.

## 17. В каких продуктах искать белок

В полноценном рационе обязательно должны быть продукты, содержащие как животные, так и растительные белки.

## 18. Запекаем продукты – с пользой для здоровья и вкуса блюд

Рассказываем, как правильно запекать, делимся кулинарными лайфхаками.

## 19. Мясо – важный элемент сбалансированного рациона

Это источник белка, аминокислот, микроэлементов и витаминов, без которых функционирование органов и систем человеческого организма просто невозможно.

## 20. Научное мнение: особенности питания в зимний период

Как должен измениться рацион в холодное время и какие продукты помогут укрепить иммунитет.

## 21. 7 самых полезных продуктов зимы

Выбираем вместе с экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Юлией Зотовой.

### Самые популярные материалы недели на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)

1. Красный, желтый, зеленый: «светофор» для потребителя
2. Топ-6 продуктов, богатых пробиотиками
3. Полезные добавки к чаю
4. Овощи и фрукты – важная часть рациона молодых людей
5. Квашеная капуста – для иммунитета

### Топ-5 рецептов недели в разделе [рецепты.здоровое-питание.рф](http://рецепты.здоровое-питание.рф)

1. Бутерброд с курицей и сметанным соусом
2. Бутерброды с печенью трески
3. Бутерброд в лаваше «Полезный перекус»
4. Тушеная говядина в луковом соусе по-нижегородски
5. Скумбрия запеченная с лимонным соусом

### Новые рецепты от пользователей в разделе [рецепты.здоровое-питание.рф](http://рецепты.здоровое-питание.рф)

1. Фирменный рецепт от «Формулы еды»: паштет из тушенки
2. Чай мохито
3. Сэндвич с ветчиной, рукколой и соусом сальса

### Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- [Здоровое-питание.рф](http://Здоровое-питание.рф), «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к **29.01.2023** доля новых посетителей – **83,4 %**

Всего в рамках проекта вышло более **40 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 50 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Красный, желтый, зеленый: «светофор» для потребителя».

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Отметили День рождения эскимо.
- Опубликовано видеоинтервью с Дарьей Поверенновой, Светланой Зейналовой.
- Прирост подписчиков составил:
  - ВКонтakte: +78
  - Одноклассники: +19
  - Telegram: +52
  - Viber: +21

В период с 23 по 29 января 2023 г. в рамках проекта вышло **27** публикации суммарно. Общий охват составил **более 52,6 тыс.**



**Про здоровье: продукты-антикоагулянты**  
[ВКонтakte](#)  
[Одноклассники](#)



**Из истории: международный день эскимо**  
[ВКонтakte](#)  
[Одноклассники](#)  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)





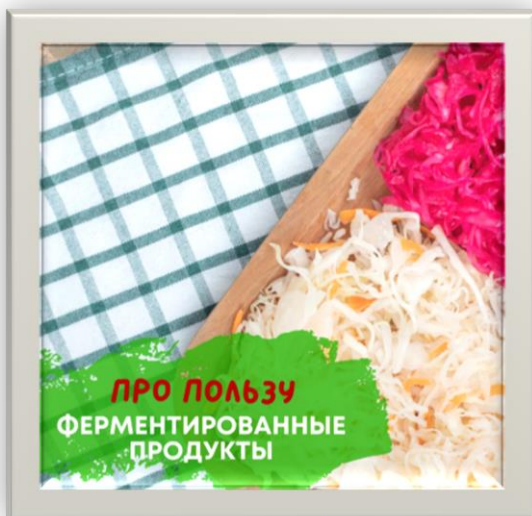
**День студента: как сохранить здоровье?**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Анонс программы «Формула еды»**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



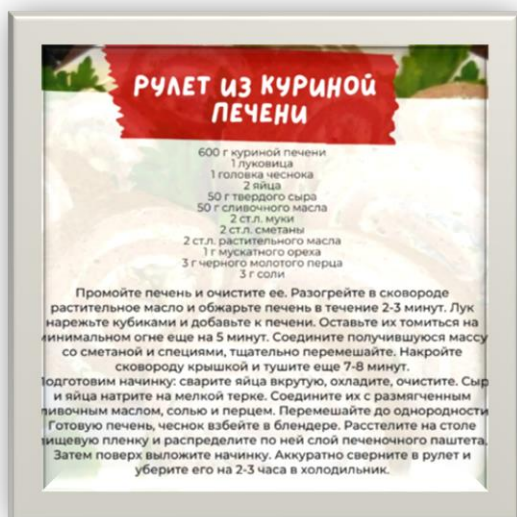
**Видео: интервью с Дарьей Поверенной**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



## Про пользу: ферментированные продукты

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Рулет из куриной печени

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Про соль

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Рецепт: суп гороховый**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео: интервью со Светланой  
Зейналовой**

[Телеграм](#)



**Список полезных и доступных продуктов  
для иммунитета**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Топленое масло: польза и состав**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



**Рецепт: творожная запеканка**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 30 ЯНВАРЯ ПО 5 ФЕВРАЛЯ 2023 ГОДА:

⇒ **31 января** Варианты полезных перекусов. Для дома и офиса.

⇒ **01 февраля** Международный день десерта. Кому, когда и сколько сладкого можно есть без вреда для здоровья.

⇒ **04 февраля** Всемирный день борьбы против рака. Меры по снижению риска развития онкозаболеваний.

⇒ **04 февраля** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 5-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен моцарелле, которую делают в Воронежской области. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».