



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 17 по 23 января 2022 года**

РОСПОТРЕБНАДЗОР: РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ЗИМОЙ



Иммунная защита организма, работа всех его органов и систем напрямую зависит от характера питания.

Зимой воздействие неблагоприятных факторов внешней среды усугубляется еще и **тяжелыми для организма человека условиями** – низкой температурой, ее перепадами между улицей и помещением, холодным воздухом и ветром вне зданий и сухим воздухом внутри помещений, дефицитом солнечного света из-за короткого светового дня. И все это – **при нехватке в питании полноценных по составу свежих фруктов, овощей, ягод, зелени на фоне общей несбалансированности рациона**, приводит к ослаблению иммунной системы.

Больше энергии

Естественно, что понижение температуры воздуха зимой должно вести к увеличению энерготрат организма. Таким образом, организм дает нам знать об этом, «заставляя» выбирать и активнее потреблять более калорийную пищу, из которой можно **максимально быстро получить энергию** – это, в первую очередь, продукты-источники «полезных» жиров и углеводов.

К таким продуктам относится жирная рыба, содержащая ненасыщенные жирные кислоты семейства омега-3, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), зерновые продукты (предпочтительно, цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков), сезонные овощи (капуста, морковь, лук, чеснок и др.), свежая зелень, фрукты (гранаты, цитрусовые, яблоки и др.), орехи.

Необходимо также помнить о **согревающих свойствах пряностей** – имбиря, корицы, гвоздики. И, если возникает желание согреться с помощью пищи или напитка, отдайте предпочтение имбирному чаю с корицей, мятой и лимоном, к ним можно добавить мед.

Поддержка иммунитета

Не надо забывать и об иммунной защите в морозный период. Для ее поддержания надо употреблять **пищевые источники незаменимых аминокислот** (нежирное мясо, курицу, индейку, молочные продукты, бобовые).

Для поддержания нормального состояния иммунной системы, повышения неспецифической устойчивости организма в зимний период полезно употреблять **поливитаминные, минеральные комплексы**, а также специализированные обогащенные ими пищевые продукты, в том числе для питания детей.

Добавляем движение

Зимой важно **не забывать про физическую нагрузку**, позволяющую потратить ненужные калории на свежем воздухе и создать хорошее настроение (катание вместе с детьми на лыжах, санках, коньках), которое является залогом эффективного похудения и поддержания стабильного веса и здоровья.

1. Опубликовано две новости территориальных управлений в разделе Новости регионов:



Управление Роспотребнадзора Пермского края проверяет качество и безопасность питания в общеобразовательных организациях

Опубликованы данные проверок за первое полугодие учебного года 2021-2022. Цена на ценнике не совпадает с ценой в чеке. Что делать?



Цена на ценнике не совпадает с ценой в чеке. Что делать?

Управление Роспотребнадзора по Волгоградской области разъясняет, как поступить в такой ситуации.

2. Вышел один выпуск телепрограмм:



«Формула еды»: Клюква – витаминная «бомба» в период пандемии

Второй выпуск нового сезона программы «Формула еды» вышел 22 января в 09:00 на канале «Россия-1». Ведущие программы «Формула еды» выяснили все о лучшем продукте для поддержания иммунитета.

3. Вышло 11 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Про режим питания

Рассказывает актриса Алиса Гребенщикова.

2. О любимых традиционных русских продуктах

Рассказала ведущая Тутта Ларсен.

3. Советы по правильному питанию

От известной телеведущей Светланы Зейналовой.

4. Александр Джеус: «Здоровая еда – для поддержания тела и духа»

Поздравляем с днем рождения директора Всероссийского детского центра «Орленок» – партнера проекта «Здоровое питание».

5. С днем рождения!

Поздравляем эксперта проекта «Здоровое питание», главного гинеколога Минздрава РФ Лейлу Владимировну Адамян.

6. Рационы для лечения и восстановления после ковида

Как укрепить здоровье с помощью правильной еды, рассказал директор Института питания и биотехнологии, член-корреспондент РАН Дмитрий Никитюк.

7. Личное мнение: продукты для иммунитета

Какие продукты для укрепления иммунитета всегда есть дома у Ирины Россиус?

8. Главные фитонутриенты: в каких продуктах содержатся

Рассказывает эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Кира Глинка.

9. Лучший продукт для нормализации давления

О пользе шпината при его регулярном употреблении рассказала диетолог-нутрициолог Лера Лавски.

10. Зеленый чай – выбираем лучший

Вместе с Юлией Зотовой, экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

11. Выбираем качественную клюкву

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

4. Подготовлено и размещено 14 разъясняющих, образовательный материал:

1. Рекомендации Роспотребнадзора по правильному питанию зимой

Иммунная защита организма, работа всех его органов и систем напрямую зависит от характера питания.

2. Как измерить здоровье

Не забывайте контролировать самые важные показатели состояния вашего организма.

3. Зачем питанию режим?

Почему важно каждый день есть примерно в одно и то же время.

4. 11 правил здорового рациона

Принципы рационального питания в виде несложных правил, которые помогут надолго сохранить здоровье и бодрость.

5. Главное блюдо Крещенского сочельника

Что такое сочиво и как его готовят?

6. 20 незаслуженно забытых каш русской кухни

На Руси каша всегда занимала важнейшее место в питании, люди разных сословий ели ее каждый день.

7. Клюква – на страже здоровья и фигуры

Клюква – одна из самых полезных дикорастущих ягод. Это универсальный антисептик.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

8. Ягодный микс для иммунитета

Роспотребнадзор представляет топ-3 самых полезных сезонных ягод.

9. «Формула еды»: чем полезна замороженная клюква?

Второй выпуск нового сезона передачи выйдет в эфир 22 января на телеканале «Россия-1».

10. Для иммунитета и настроения: выбираем цитрусы!

Поддержать здоровье в холода помогут яркие и полезные фрукты.

11. Питание по сезону. Фрукты января

Цитрусовые – лучший выбор для зимы.

12. Что зашифровано в штрих-коде?

Прямоугольники с черными полосками несут много полезной информации для потребителя.

13. Красный, желтый, зеленый: «светофор» для потребителя

Сегодня отмечают День зеленого света. Маркировка продуктов «светофор» облегчает покупателям выбор безопасных продуктов.

14. Полезные добавки к чаю

В День травяного чая узнаем, какие добавки сделают напиток не только более вкусным, но и полезным.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. 11 правил здорового рациона
2. Ягодный микс для иммунитета
3. Красный, желтый, зеленый: «светофор» для потребителя
4. Полезные добавки к чаю
5. Как измерить здоровье

Топ-5 рецептов недели в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. Суп с фрикадельками по-венгерски
2. Кнели куриные паровые
3. Зразы творожные с вишней
4. Чай облепиховый с апельсином
5. Омлет порционный с овощами

Новые рецепты от пользователей в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. Рыба заливная
2. Ткемали
3. Домашняя дижонская горчица

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **86,7%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **86,4%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **89,5%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **80,2%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 56 тысяч**.

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Прирост подписчиков за период с 17 по 23 января составил:
 - Instagram: **+117**
 - Facebook: **+19**
 - Одноклассники: **+59**
 - Вконтакте: **+ 113**

В период с 17 по 23 января 2022 г. в рамках проекта вышло **более 30 публикаций** суммарно. Общий охват составил **более 190 тысяч**.



Зачем питанию режим?

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

Блюдо для Крещенского сочельника

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Советы по питанию перед Крещенскими купаниями

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Оригинальные блюда из гречки

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)





Как производят замороженную клюкву

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Опрос: как студенту поддерживать здоровый образ жизни

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Научный подход: фитонутриенты

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Полезьа и виды горчицы

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



День травяного чая

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 24 ПО 30 ЯНВАРЯ:

⇒ **24 января** **Международный день эскимо.** История популярного лакомства и совету по выбору качественного продукта.

⇒ **25 января** **День студентов.** Советы по питанию молодежи, итоги опроса в соцсетях проекта «Здоровое питание».

⇒ **28 января** **День солений.** Соленья, квашения и мочения – в чем отличия.

⇒ **29 января** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет третий выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен белевской яблочной пастиле.