



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 24 по 30 октября 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 31 ОКТЯБРЯ ПО 6 НОЯБРЯ

**«ЗДОРОВОЕ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВКУСНЫМ?»: 1 НОЯБРЯ СТАРТУЕТ
ИНФОРМАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ**



1 ноября АНО «Национальные приоритеты» совместно с Роспотребнадзором запускают масштабную информационную кампанию, направленную на привлечение внимания к теме осознанного питания и на повышение осведомленности людей о правилах формирования здорового рациона. Готовые рецепты и советы экспертов можно найти на портале [здоровое-питание.рф](https://zdorovoe-pitanie.rf).

В современном быстром ритме жизни люди часто не задумываются о пользе или вреде употребляемой пищи, о ее съеденном количестве и сбалансированности белков, жиров и углеводов. Такой подход может привести к болезням сердца и сосудов, эндокринной системы и появлению других заболеваний.

«Сегодня в России ожирением страдают около 25 млн человек среди активного трудоспособного населения. Поэтому здоровое питание – это жизненно важная тема. Вся работа Роспотребнадзора выстроена вокруг одной ценности – заботы о благополучии человека, его здоровье и жизни. Наша цель – помочь людям улучшить качество своей жизни и здоровье, обеспечить безопасными продуктами, а также познакомить каждого с азами здорового питания. Внимательное и ответственное отношение к себе и своей семье – вот сегодня главная задача каждого человека», – подчеркнула информационный куратор проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» **Екатерина Головкова**.

В числе основных причин неправильного питания – нехватка времени, мотивации, знаний о том, что нужно делать. Чтобы сформировать осознанное отношение к собственному питанию и здоровью, Роспотребнадзор создал портал [здоровое-питание.рф](https://zdorovoe-pitanie.rf). На нем собрана самая

актуальная информация о питании, проверенная научными экспертами. Рекламные ролики о портале можно будет увидеть на федеральных телеканалах и в сети Интернет, а также услышать на радио.

Еще одна причина скептического отношения к здоровому питанию – мифы и заблуждения. Кажется, что правильно питаться – это дорого, невкусно и сложно. Портал здоровое-питание.рф поможет изменить сложившееся мнение. Здесь вы найдете множество интересных и вкусных рецептов, которые можно не только легко, но и очень быстро приготовить, к тому же все продукты доступны в любом супермаркете.

Кроме информационной составляющей на сайте вы найдете сервисы для обеспечения и поддержания здоровых пищевых привычек. В частности, на портале представлены: уникальная многофункциональная сервисная платформа, где каждый желающий может бесплатно подобрать индивидуальную программу питания, задать вопросы специалисту; уроки по здоровому питанию от экспертов; мастер-классы от шеф-поваров с интересными и полезными рецептами; калькуляторы калорий и ИМТ, а также многое другое. Недавно начал работу новый раздел «Азбука здорового питания» – развлекательно-познавательный онлайн-ресурс для детей разного возраста и их родителей с полезной информацией, поданной в доступной игровой форме. Открыт раздел «Ваши отношения с едой», посвященный профилактике и лечению расстройств пищевого поведения.

«Забота о питании – один из приоритетов национального проекта «Демография». Здоровье для каждого из нас – это ценность, которую важно беречь и укреплять. Портал здоровое-питание.рф поможет сориентироваться в большом потоке информации, найти инструменты для формирования правильного рациона, узнать лайфхаки по приготовлению простых и полезных блюд для всей семьи, а также получить помощь от квалифицированных специалистов», – отметила генеральный директор АНО «Национальные приоритеты» **София Малявина**.

Следить за своими пищевыми привычками необходимо всю жизнь, поэтому так важно начать прививать их еще с детства. Знания об основах норм калорийности, необходимых организму витаминах, важности правильного состава продуктов могут сильно повлиять на качество жизни человека. Одно из простых правил здорового питания – есть больше овощей и фруктов, бобовых и цельных злаков, круп и орехов, сократить употребление соли, сахара и жира.

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



О надзоре за качеством и безопасностью мясной продукции в Бурятии за 9 месяцев 2022 года

Сообщили в [территориальном управлении Роспотребнадзора](#).

2. Вышло два выпуска телепрограмм:



Как квашеная капуста защищает от вирусов

Об этом узнали ведущие программы «Формула еды», побывав в Нижнем Новгороде. Здесь расположено предприятие, на котором заквашивают очень вкусную капусту.



«Жить здорово»: экспертиза макарон

Роспотребнадзор провел проверку макаронных изделий.

3. Вышло 11 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Выбираем качественную квашеную капусту

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

2. О любви к пасте

Рассказывает теле- и радиоведущий, актер, юморист Сергей Белоголовцев.

3. Готовим полезную пасту и соус: советы от итальянского шеф-повара

Джузеппе Дави, шеф-повар ресторана Butler поделился кулинарными секретами.

4. Здоровое питание: как найти компромисс

Своим опытом делится актриса Анна Ардова.

5. Сезонные советы от шеф-повара: запекаем корнеплоды

Шеф-повар Ульяна Суздалкина рассказала о том, какие продукты выбирает в ноябре.

6. Как питание родителей влияет на пищевые привычки ребенка

Рассказывает Адиля Ильгизовна Сафронова, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

7. Мясо в рационе ребенка

Врач педиатр-иммунолог Андрей Продеус рассказывает о важном продукте в питании детей – мясе.

8. Алена Хмельницкая – о десертах и перекусах

Актриса признается, что в течение жизни много всего перепробовала – придерживалась диет, пыталась исключать из рациона некоторые продукты... И в итоге пришла к собственному оптимальному варианту здорового питания.

9. Дарья Клишина: здоровое питание – это мое отражение в зеркале

Известная российская спортсменка рассказала о своих ЗОЖ-правилах в интервью проекту «Здоровое питание».

10. Как поддерживать форму после ухода из спорта

Опытом делится амбассадор проекта «Здоровое питание» Яна Кудрявцева.

11. Никита Нагорный: как питание помогает поддерживать форму

Как ему удалось подобрать для себя оптимальный рацион питания и найти в нем место для кулинарных радостей – Никита рассказал в видеоинтервью.

4. Подготовлено и размещено 24 разъясняющих, образовательных материала:

1. Лариса Вербицкая: «Люблю, чтобы еда была вкусной, полезной и доступной»

Известная телеведущая стала амбассадором проекта «Здоровое питание».

2. Кулинарное путешествие в Дагестан совершили дети из ВДЦ «Орленок»

Во Всероссийском детском центре прошел 21-й фестиваль-конкурс «Национальная кухня России», организованный совместно с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание».

3. Роспотребнадзор: 31 тонну продовольствия в «Корзинах доброты» получили семьи с детьми и пенсионеры Тульской области

При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», X5 Group совместно с благотворительным фондом «Банк еды «Русь» провели акцию, приуроченную ко Всемирному дню здорового питания.

4. О полезных свойствах квашеной капусты

Расскажет программа «Формула еды» – в субботу, в 9 утра, на канале «Россия-1».

5. Диетолог назвала самый вредный способ приготовления яиц

В процессе приготовления яйца могут потерять полезные для организма свойства.

6. Фастфуд и транжиры: в чем опасность?

Поясняет ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Денис Буханцев.

7. Какие специи нужно есть каждый день: топ-5

Специи и приправы делают наши блюда ярче, интереснее и разнообразнее.

8. Как зелень и овощи помогают усваивать мясо

Зелень и овощи могут стать прекрасным гарниром – причем не только полезным, но и вкусным!

9. Эстрагон – не только пряность

Эстрагон, также известный как тархун, помогает улучшить аппетит, благотворно влияет на кишечник и сердечно-сосудистую систему.

10. Три полезных соуса к макаронам

Делимся простыми и здоровыми рецептами.

11. Какая паста самая полезная?

25 октября – Всемирный день макарон. Вместе с экспертом разберемся в видах и способах подачи пасты.

12. Какие способы приготовления пищи полезны

Приготовление продуктов – очень важный аспект, которому врачи-диетологи уделяют большое внимание.

13. Батат, топинамбур, пастернак – интересные альтернативы картофелю

Чем можно заменить любимый россиянами овощ?

14. Топ-5 продуктов, повышающих холестерин

Что это за вещество и где содержится – рассказывает Денис Буханцев, ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

15. Мясо – важный элемент сбалансированного рациона

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

16. Квашеная капуста для иммунитета: почему она полезна

Квашеная капуста – это традиционная закуска.

17. Мифы и правда о холестерине

Вокруг холестерина постоянно витает множество мифов. Давайте разберем некоторые из них.

18. Конфеты могут быть полезными!

Полезные конфеты – не миф.

19. Готовим с пользой: пять привычных блюд без муки

Сегодня с нами на кухне ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Вершинина.

20. Меньше сахара – больше пользы

Давайте разберемся, зачем сокращать количество сахара в ежедневном рационе и как это сделать.

21. Как приготовить полезное печенье

28 октября – Международный день домашнего печенья. Мы собрали пять лайфхаков, которые сделают ваше печенье не только вкусным, но и полезным.

22. Физическая активность и здоровье

Хотим напомнить, что лучшее сочетание – это здоровое питание и физическая активность.

23. Научная точка зрения: как питаться тем, кто занимается спортом

Физическая активность – важная часть здорового образа жизни.

24. Топ-10 спортивных добавок: насколько они эффективны

Разбираемся с экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Мариной Савкиной.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Конфеты могут быть полезными!
2. Квашеная капуста для иммунитета: почему она полезна
3. Мясо – важный элемент сбалансированного рациона
4. Батат, топинамбур, пастернак – интересные альтернативы картофелю
5. Какие способы приготовления пищи полезны

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

1. Салат с кукурузой, яйцом и помидорами
2. Паста с моцареллой и соусом песто
3. Вареники с творогом и вишней
4. Смузи с черноплодной рябиной
5. Тверской чорыг

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

1. Шурпа из оленины
2. Чуду лезгинское
3. Морс из ягод с имбирем и куркумой

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф**, «Книга рецептов – Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека» к 30.10 доля новых посетителей – **86,2%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 77 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема **«Конфеты могут быть полезными!»**.

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Стартовал второй этап совместного с «НатураМед» конкурса (подписчики придумали уже более 10 слоганов);
- Ко Всемирному дню макарон научились готовить полезную пасту отношения с едой», посвященный профилактике и лечению РПП.
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтакте: +1436
 - Одноклассники: +113
 - Telegram: +592
 - Viber: +62

В период с 24 по 30 октября 2022 г. в рамках проекта **вышло 42 публикаций суммарно**. Общий охват составил **более 729 тыс.**



Гранола: плюсы и минусы

[ВКонтакте](#)

[Одноклассники](#)



Три полезных соуса для пасты

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: Сергей Белоголовцев – о любви к макаронам

[Вконтакте](#)

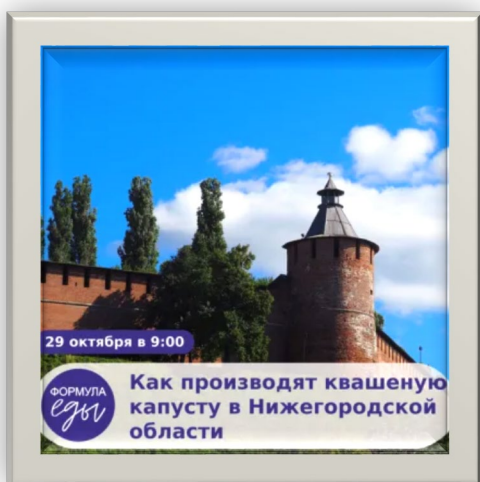
[Одноклассники](#)



Советы от шеф-повара: как запечь корнеплоды

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: банановое печенье

[Вконтакте](#)

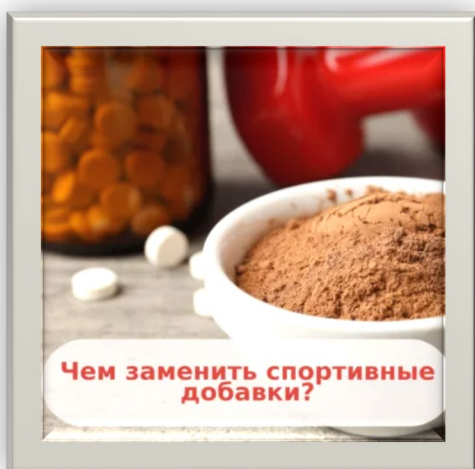
[Одноклассники](#)



Антистрессовый напиток: что это?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Чем заменить спортивные добавки?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Задание №2 конкурса #ЗаЗдоровьем

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: теплый салат с баклажанами

[Вайбер](#)

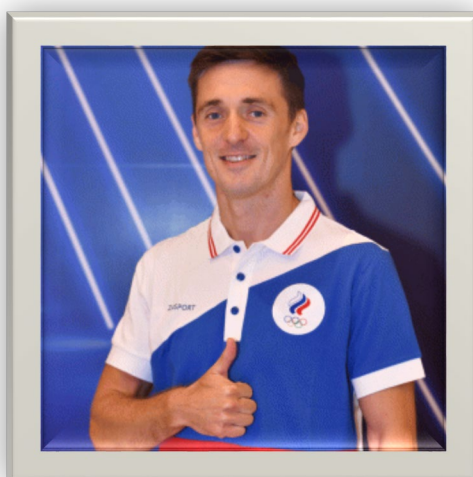
[Телеграм](#)



25 октября – Всемирный день макарон

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Видео: Мнение отца – как кормить детей (Дмитрий Ушаков)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Совет дня: не допускайте дефицита йода в организме

[Вайбер](#)

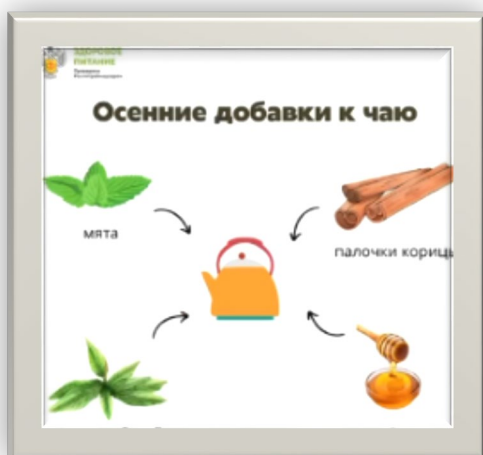
[Телеграм](#)



Видео: Рыба или мясо? (Александр Цыпкин)

[Вайбер](#)

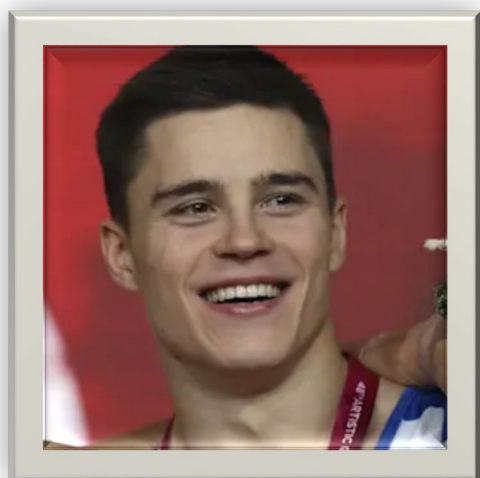
[Телеграм](#)



Видео: осенние добавки к чаю

[Вайбер](#)

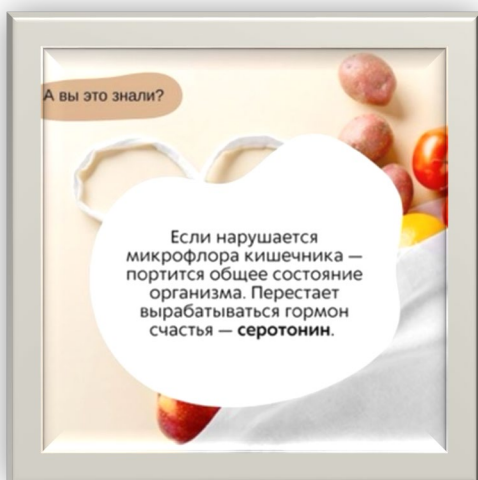
[Телеграм](#)



Видео: О любимой каше (Никита Нагорный)

[Вайбер](#)

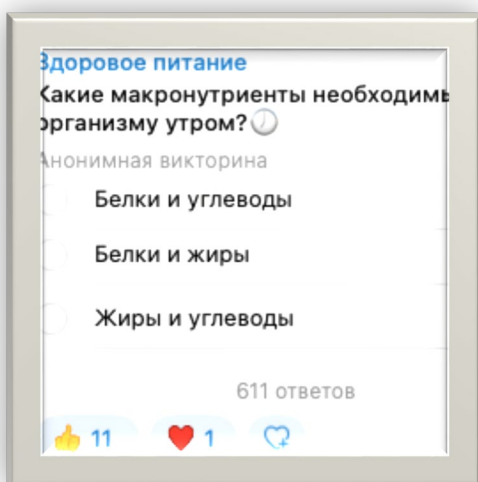
[Телеграм](#)



Интересный факт о микрофлоре кишечника

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



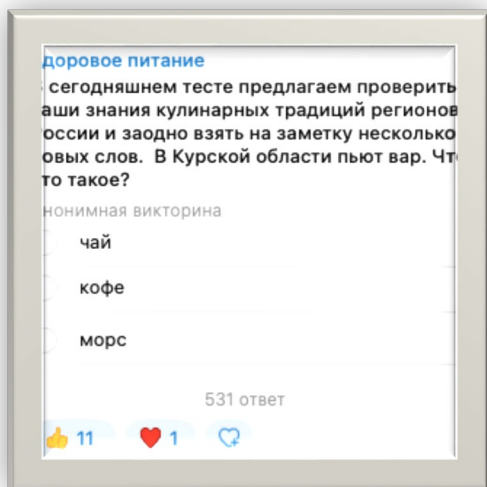
Викторина: Какие макроэлементы необходимы организму утром?

[Телеграм](#)



О балансе белков, жиров и углеводов

[Телеграм](#)



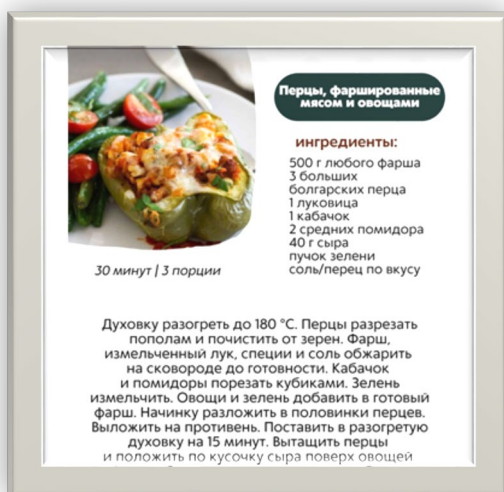
Викторина на знание кулинарных традиций регионов России

Телеграм: [1](#), [2](#), [3](#)



Чем полезна репа?

[Телеграм](#)



Рецепт: перцы, фаршированные мясом и овощами

[Телеграм](#)



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 31 ОКТЯБРЯ ПО 06 НОЯБРЯ:

⇒ **31 октября** **Международный день экономии.** Разумно расходуем ресурсы на кухне, делаем запасы и рационально покупаем продукты.

⇒ **31 октября** **Всемирная неделя снижения потребления поваренной соли.** Как уменьшить потребление соли.

⇒ **01 ноября** **Старт рекламной кампании проекта «Здоровое питание» в СМИ.** Здоровое питание – это вкусно, полезно и доступно.

⇒ **01 ноября** **Международный день вегана.** Вегетарианство: как сбалансировать рацион.

⇒ **03 ноября** **Всемирный день сэндвича.** Выбираем полезный хлеб для бутербродов+три рецепта здоровых сэндвича

⇒ **04 ноября** **День народного единства.** Здоровое питание объединяет

⇒ **04 ноября** **День заботы о себе.** Как начать заботиться о себе и перейти на здоровое питание

⇒ **05 ноября** **День варенья.** Какое варенье полезно?

⇒ **05 ноября** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 35-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен творожному сыру. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».