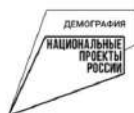




ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 9 по 15 октября 2023 года

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 16 ПО 22 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА

МАРАФОН ПРЯМЫХ ЭФИРОВ ОТ ПРОЕКТА РОСПОТРЕБНАДЗОРА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»



16 октября – Всемирный день здорового питания. В честь праздника Роспотребнадзор провел масштабную информационно-просветительскую кампанию с привлечением СМИ и партнеров. В рамках марафона для всех, кто интересуется здоровым образом жизни, прошло три прямых эфира.

Проект «Здоровое питание» представил новый уникальный формат – в соцсетях состоялся кулинарный **мастер-класс «Академики на кухне»**. Его темой стала «Здравствуй, осень: собираем сезонную здоровую тарелку».



В прямом эфире профессор, единственный в мире академик – детский инфекционист, заместитель директора по научной работе ФБУН «Центральный научно-исследовательский институт эпидемиологии» Роспотребнадзора, д. м. н. **Александр Горелов**; эксперт Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проекта «Здоровое питание» и «Санпросвет» **Екатерина Головкова** и бренд-шеф Группы «Черкизово» **Эдуард Денисов** приготовили три простых и полезных блюда из сезонных продуктов: запеченную тыкву с индейкой, рулетики из цуккини с творожным сыром и рыбой, салат с руколой, свеклой и хурмой. Именно эти блюда были выбраны народным голосованием на Всероссийском конкурсе рецептов, проведенным проектом «Здоровое питание». Параллельно ведущие обсудили пользу каждого продукта для организма, напомнили правила пищевой безопасности и поделились кулинарными лайфхаками.

А в конце мастер-класса его участников и гостей ждал еще один приятный сюрприз: на десерт все отведали полезное функциональное мороженое от партнера проекта «Здоровое питание» – компании БРПИ.



Далее в аккаунтах проекта в соцсетях вышла в эфир программа «**Время питаться правильно**», подготовленная совместно с медиахолдингом «Комсомольская правда». **Екатерина Головкова**, информационный куратор проектов Роспотребнадзора «Санпросвет» и «Здоровое питание», **Наталья Денисова**, старший научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», врач-диетолог, к. м. н., вместе с ведущим «Комсомолки» **Антоном Кочелаевым** рассказали, что такое здоровое питание, как его придерживаться, обязательно ли считать КБЖУ и многое другое. К эфиру присоединился амбассадор проекта «Здоровое питание», футболист **Дмитрий Сенников**. Он поделился мнением о важности режима питания и дал советы по составлению сбалансированного рациона.



Продолжением Всемирного дня здорового питания стала встреча в **прямом эфире** двух экспертов программы о вкусных и полезных отечественных продуктах «Формула еды» – неизменного лидера просмотров субботнего эфира канала «Россия-1» с общим охватом более 110 млн. **Юлия Чехонина**, к. м. н., врач-диетолог, старший научный сотрудник «ФИЦ питания и биотехнологии», преподаватель РНИМУ им. Пирогова, телеведущая, автор книг о здоровом питании вместе с **Екатериной Головковой**, информационным куратором проекта «Здоровое питание» и «Санпросвет» назвали основные стереотипы, касающиеся здорового питания и выяснили, что полноценный и сбалансированный рацион – это просто, полезно и доступно. Кроме того, эксперты обсудили топ-10 продуктов из самых популярных программ «Формула еды», вызвавших наибольший интерес зрителей.



К марафону здорового питания присоединились и партнеры проекта – 16 октября в соцсетях прошел совместный конкурс-викторина с Группой «Черкизово». Победители получают приятные и полезные призы.

X5 Group ко Всемирному дню здорового питания приурочил благотворительную акцию «Корзина доброты» в Тульской области. По итогам акции было собрано порядка 34,4 тонн продуктов. Продуктовые наборы, состав которых скорректирован согласно принципам здорового питания в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора, получают свыше 13,5 тысяч человек, в том числе 9,2 тысяч детей.



Благодарим всех партнеров проекта «Здоровое питание» за активное участие и информационную поддержку.

РОСПОТРЕБНАДЗОР: ШТАБЫ ЗДОРОВЬЯ ОТКРЫЛИСЬ В ВОСЬМИ РЕГИОНАХ РФ



Масштабная акция проходит при поддержке ВОД «Волонтеры-медики» и проектов Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет».

16 октября 2023 года в восьми российских регионах открылись Штабы здоровья. Их основная задача – проведение мероприятий, направленных на поддержание здоровья и развитие ЗОЖ-привычек у участников и сотрудников организаций, на базе которых открыт Штаб, а также участие во всероссийских мероприятиях «Поколение ЗОЖ». В Школах провели уроки здорового питания и гигиены. Акция организована Всероссийским общественным движением «Волонтеры-медики» при поддержке проектов «Здоровое питание» и «Санпросвет» и территориальных управлений Роспотребнадзора.

Новые Штабы здоровья открылись в:

1. **Амурской области** – на базе ГПОАУ АО «Амурский аграрный колледж», отделение № 1 г. Благовещенска. В День здорового питания волонтеры провели квиз на тему фастфуда.
2. **Иркутской области** – на базе МБОУ г. Иркутска СОШ № 75. Команда ШЗ провела викторину по здоровому питанию.
3. **Свердловской области** – на базе ГАПОУ СО «УГК им. И. И. Ползунова». Команда ШЗ провела интерактивный лекторий на тему составления здорового рациона.
4. **Ставропольском крае** – на базе СРО «Социальный фонд России». Команда ШЗ провела квест-игру об основах здорового питания.
5. **Республике Калмыкия** – на базе Элистинского политехнического колледжа им. И. Н. Эльвартынова. Команда ШЗ провела интерактивный лекторий об основах здорового питания.
6. **Тульской области** – на базе Молодежного многопрофильного центра «Родина». Команда ШЗ провела брейн-ринг о здоровом питании.
7. **Калининградской области** – на базе Территориального фонда ОМС по Калининградской области. Команда ШЗ провела мастер-класс по спортивному питанию.
8. **Республике Татарстан** – на базе МБОУ «Муслюмовская гимназия». Команда ШЗ провела акцию «Мировое кафе» – о здоровых привычках в питании.

На сегодняшний день уже работает 320 Штабов здоровья в 78 субъектах России на базе различных учреждений: вузов, ссузов, библиотек, различных компаний, общественных организаций и других.

Открытие новых Школ здоровья и циклы мероприятий в них пройдут в рамках Месяца здорового питания. Помимо этого уже ведутся тематические занятия в школах России. Планируется, что обучение по программам здорового питания, подготовленным экспертами Роспотребнадзора, в течение месяца обучение пройдут более 9000 человек из 250 школ в 89 регионах РФ.

Также идет Всероссийский марафон ценностей здорового образа жизни «Поколение ЗОЖ», подготовленный совместно с экспертами проекта «Здоровое питание». Цель мероприятия – сформировать у россиян полезные привычки для укрепления здоровья и популяризовать активный образ жизни. Акция проходит в Telegram. Для участия надо подписаться на чат-бот [@PokolenieZOZH_bot](https://t.me/PokolenieZOZH_bot). Он ежедневно присылает информацию о правильном питании. Марафон продлится до 30 октября 2023 года.

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 9 ПО 15 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА

ЭКСПЕРТ РОСПОТРЕБНАДЗОРА РАССКАЗАЛ, КАК ПОДДЕРЖАТЬ ИММУНИТЕТ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ



Состоялась третья лекция обучающего курса информационно-просветительского проекта Роспотребнадзора «Санпросвет».

Открытая лекция, организованная проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание», прошла в минувшие выходные на ярмарке фермерской продукции X5 Group в центре Москвы.

Осенне-зимний период – время, когда начинается сезон простуд, нагрузка на организм возрастает и ему требуется дополнительная поддержка. Как выстроить свой рацион, чтобы усилить естественную защиту от инфекций и вирусов – об этом рассказал ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ФБУН ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора Михаил Юрьевич Лебедев.

Михаил Юрьевич просто и понятно рассказал посетителям ярмарки о том, какие факторы приводят к ослаблению иммунной защиты организма, почему с приходом холодов мы начинаем чаще болеть, как перестроить свой рацион, чтобы чувствовать себя хорошо в любое время года, стоит ли принимать витаминные добавки и многое другое. После лекции эксперт ответил на вопросы ведущего и гостей ярмарки: о том, действительно ли витамин С является эффективным средством при первых признаках простуды, существуют ли «суперфуды» для иммунитета и другие.

Ярмарка фермерской продукции X5 Group прошла на Тверской площади в Москве с 29 сентября по 8 октября. Там можно было попробовать и купить товары от более, чем 50 фермеров со всей России, посетить

лекции и мастер-классы шеф-поваров и кулинарных экспертов, послушать выступления кавер-групп и ансамблей. Всего мероприятие, по предварительной оценке, посетили около 100 тысяч москвичей и гостей столицы.

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



Управление Роспотребнадзора по Удмуртской Республике поделилось результатами проверок питьевой воды

За 9 месяцев было исследовано более 1700 проб из источников питьевого водоснабжения и более 7000 проб из разводящей сети.

2. Вышло 4 теле- и радио программы:



«Формула еды»: о пользе томатов и томатной пасты

Сорок второй выпуск передачи о лучших российских продуктах вышел на канале «Россия-1» 14 октября. На этот раз Сергей Агапкин и Сесиль Плеже посетили Астраханскую область, чтобы узнать, как производят томатную пасту и чем она полезна.



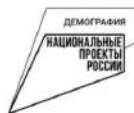
Какие блюда из яиц полезны

Выясняют ведущие программы «О самом главном».



Чем полезен шиповник – расскажут на телеканале «Доктор»

Второй выпуск программы «ТелеДоктор» с сюжетом «Продукт дня», подготовленным при содействии проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», вышел 12 октября.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором



Дети узнают, из чего состоит пища

11 октября 2023 года на «Детском радио» вышел второй выпуск спецпроекта «Вкусные истории», подготовленного при участии экспертов проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

3. Вышло 6 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Как выбрать качественную томатную пасту

Разбираемся вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

2. О правильном питании и доступных продуктах

Рассказывает футболист Алексей Смертин.

3. О любимом фирменном блюде

Рассказала актриса Алиса Гребенщикова.

4. Об идеальном завтраке

С чего начинается день актрисы и телеведущей Сесиль Плече.

5. Чем полезна курица – мнение эксперта

Об удивительных свойствах продукта рассказывает Сергей Шаповалов, доктор биологических наук, эксперт в области физиологии человека и животных, директор НИЦ «Черкизово».

6. Как кормить детей – мнение отца

Своим опытом поделился известный спортсмен Дмитрий Ушаков.

4. Подготовлено и размещено 25 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Роспотребнадзор: россияне узнают все о здоровом питании

9 октября 2023 года стартует совместный ЗОЖ-марафон проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» и ВОД «Волонтеры-медики».

2. Эксперт Роспотребнадзора рассказал, как поддержать иммунитет с помощью питания

Как выстроить свой рацион, чтобы усилить естественную защиту от инфекций и вирусов – об этом рассказал ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ФБУН ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора Михаил Юрьевич Лебедев.

3. Чем полезен шиповник – расскажут на телеканале «Доктор»

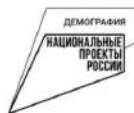
Второй выпуск программы «ТелеДоктор» с сюжетом «Продукт дня», подготовленным при содействии проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», выйдет 12 октября.

4. Роспотребнадзор: благотворительная акция «Корзина доброты» пройдет в Тульской области

Мероприятие приурочено ко Всемирному дню здорового питания, который ежегодно отмечается 16 октября.

5. Эпидемиология и инфекционные болезни: связь времен и поколений

13 октября 2023 года в Москве пройдет юбилейная конференция «Эпидемиология и инфекционные болезни: связь времен и поколений», посвященная 60-летию Центрального научно-исследовательского института эпидемиологии Роспотребнадзора.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

6. Дети узнают, из чего состоит пища

11 октября 2023 года на «Детском радио» выйдет второй выпуск спецпроекта «Вкусные истории», подготовленного при участии экспертов проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

7. О пользе томатной пасты

Расскажут ведущие программы «Формула еды» в субботу, 14 октября, на телеканале «Россия-1».

8. Соленья, квашения и мочения – в чем отличие

Рассказываем о самых популярных способах заготовок.

9. Ферментированные продукты: чем полезны

Рассказывает ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Маргарита Провоторова.

10. Где искать витамин С

Свойства, польза и основные источники аскорбиновой кислоты.

11. Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?

Рассказываем о том, какие виды углеводов бывают.

12. 7 привычек бодрого утра

Что помогает снизить уровень стресса, нормализовать сон и в целом улучшить качество жизни.

13. 20 незаслуженно забытых каш русской кухни

Вспоминаем полезные каши, которые были популярны на Руси.

14. Три Р для здоровья: редис, редька, репа

Как корнеплоды помогают поддерживать здоровье в период авитаминозов и простуд.

15. Чем полезны томаты

Как витамины и минеральные вещества содержит этот популярный овощ.

16. Питание по сезону. Овощи октября

Продолжаем рассказывать о полезных продуктах осени.

17. Витамин А: иммунитет и зрение под защитой

Разбираемся, для чего нужен ретинол и где он содержится.

18. Сохраним зоркость: продукты для здоровья глаз

Вспоминаем, какие витамины, микроэлементы и биологически активные вещества особенно необходимы для поддержания зрения и из каких продуктов их можно получить.

19. Всемирный день борьбы с артритом

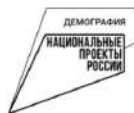
Какая диета поможет облегчить течение заболевания.

20. Храните продукты правильно

Каким принципам необходимо следовать – рассказывают эксперты проекта Роспотребнадзора «Санпросвет».

21. Зачем нужен белок и в каких продуктах он содержится

Разберем с ведущим экспертом, ведущим консультантом по лабораторной медицине Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Мариной Кустовой.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

22. Яйца: полезные свойства и правила употребления

Рассказываем, какие питательные вещества содержатся в яйцах.

23. Самые распространенные гельминты

Какими они бывают, чем опасны и как предотвратить заражение – рассказывают эксперты проекта Роспотребнадзора «Санпросвет».

24. Как накормить ребенка – быстро и просто

Полезные советы по организации питания детей.

25. Зачем нужно мыть руки

Напоминаем о значимости личной гигиены для здоровья.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?
2. Яйца: полезные свойства и правила употребления
3. Зачем нужно мыть руки
4. Витамин А: иммунитет и зрение под защитой
5. Три Р для здоровья: редис, редька, репа

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

1. Салат с кукурузой, яйцом и помидорами
2. Овощной суп с томатами и кукурузой
3. Запеченная пряная тыква
4. Макароны с фаршем и томатной пастой по-флотски на сковороде
5. Борщ с квашеной капустой

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. Фирменный рецепт «Формулы еды»: домашний кетчуп
2. Тушеный сыр тофу с яйцами
3. Арбуз квашеный

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 15.10.2023 доля новых посетителей – 93,7 %

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 57 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Дали старт Всероссийскому конкурсу рецептов.
- Анонсировали мастер-класс «Академики на кухне» и прямой эфир с экспертом.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтакте: +92
- Одноклассники: +20
- Telegram: +56
- Viber: +15

В период с 9 по 15 октября 2023 г. в рамках проекта вышло **44 публикации суммарно**.
Общий охват составил **более 57,6 тыс.**



Как питаться при астме

[ВКонтакте](#)

[Одноклассники](#)



Выступление М. Лебедева на ярмарке фермерской продукции X5 Group

[ВКонтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Telegram](#)



Рецепт: царская каша

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Всероссийский конкурс здоровых рецептов

[Вконтакте](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Интересные факты про суп

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Поздравление ФГУН Центрального НИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора с 60- летием

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)

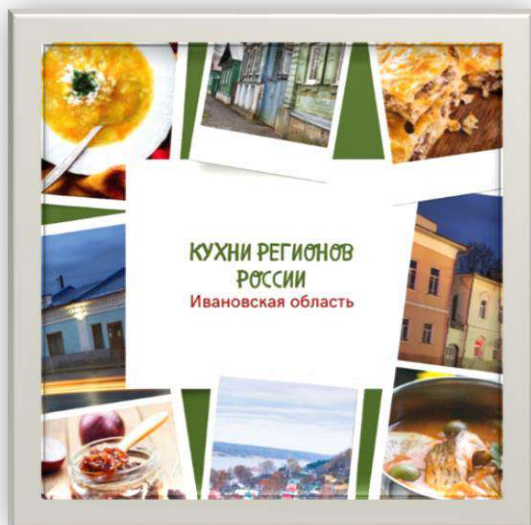
[Вайбер](#)



Анонс прямого эфира «Мифы и правда про здоровое питание»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Кухни регионов России: Ивановская область

[Вконтакте](#)

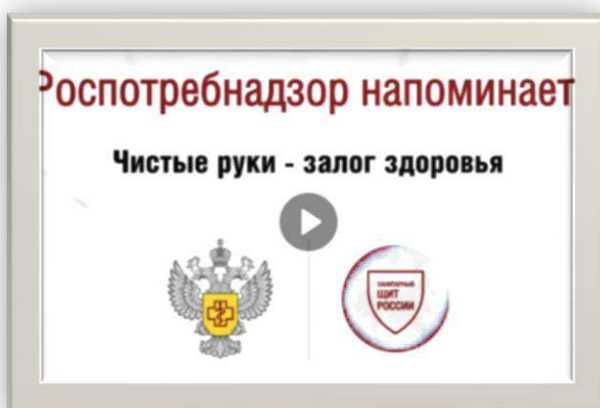
[Одноклассники](#)



Мастер-класс от «Формулы еды»: сэндвич с курицей и горчичным соусом

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: Всемирный день мытья рук

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)



Видео: интервью с Л. Вербицкой

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Про гречку

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Мастер-класс от «Формулы еды»:
гречотго с курицей и грибами**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Про пользу свеклы

[Телеграм](#)

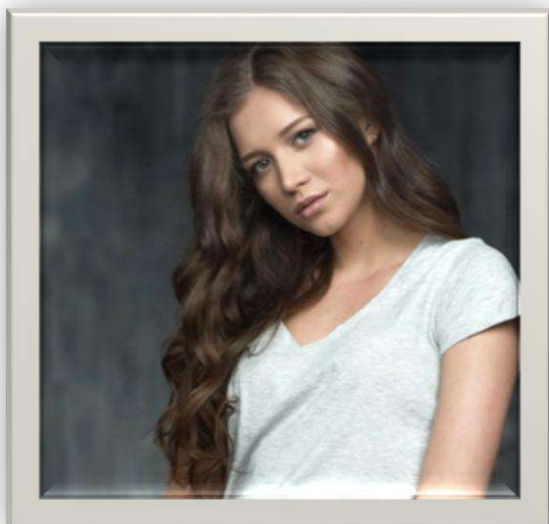
[Вайбер](#)



Интересные факты про яйца

[Телеграм](#)

[Вйбер](#)



Видео: интервью с У. Донсковой

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Рецепт: капуста со свеклой в
клюквенном соусе**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 16 ПО 22 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА:

⇒ **16 октября** **Всемирный день здорового питания.** Как начать заботиться о себе и перейти на здоровое питание.

⇒ **17 октября** **День черники.** О пользе ягоды

⇒ **18 октября** **Всемирный день менопаузы.** Правила питания для женщин в переходный период.

⇒ **19 октября** **Фестиваль-конкурс здорового питания «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок».** Тема: Республика Саха (Якутия) – блюда из субпродуктов. Кроме того, дети напишут «Диктант здоровья».

⇒ **20 октября** **Международный день повара.** Лайфхаки по приготовлению полезных и здоровых блюд.

⇒ **21 октября** **День яблока.** 13 интересных фактов о яблоках+важность мытья фруктов.

⇒ **21 октября** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 43-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен рису (Краснодарский край). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».