



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» с 28 августа по 3 сентября 2023 года

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 4 ПО 10 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА

СТАРТУЕТ ВСЕРОССИЙСКАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ШКОЛАХ



Эксперты Роспотребнадзора будут проводить консультации до 15 сентября.

Родители школьников смогут позвонить на горячую линию, обсудить со специалистами проблемы питания детей в образовательном учреждении и получить ответы на следующие вопросы:

- Какой режим питания оптимален для детей?
- Что должно входить в их рацион питания?
- Как должно быть организовано горячее питание в школах?
- Что делать, если питание в школе не отвечает установленным нормам?
- Как организовать в школе питание ребенка, которому необходима особая диета?
- Какие нормативные документы и действующие СанПиНы нужно знать?

Сотрудники Роспотребнадзора дадут разъяснения по организации горячего питания в школах, расскажут о нормах потребления необходимых для развития организма веществ, поделятся рекомендациями по контролю за питанием детей в школе. Также специалисты зафиксируют факт ненадлежащего оказания услуг питания и помогут организовать проверку учебного заведения.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора: 8 (800) 555 49 43 (звонок бесплатный)

Операторы Единого консультационного центра принимают звонки в круглосуточном режиме. По отдельным вопросам звонки перенаправляются в территориальные органы и организации Роспотребнадзора. Консультации специалистами управлений проводятся в соответствии с режимом работы по будням (с 08:30 до 17:00).

Роспотребнадзор напоминает, что в помощь потребителям создан и действует Государственный информационный ресурс в сфере защиты прав потребителей, где размещена вся необходимая информация, в том числе о предприятиях, производящих и реализующих фальсифицированную пищевую продукцию.

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 28 АВГУСТА ПО 3 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА

КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ ИНФЕКЦИЙ И УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ



В преддверии Дня знаний на страницах проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» в соцсетях прошел эфир с экспертом, посвященный подготовке к школе.

1 сентября – важный праздник для школьников, знаменующий начало нового учебного года. Впереди у ребят насыщенное событиями время, когда нужно быть в тонусе и поддерживать хорошее самочувствие, чтобы в полной мере усваивать знания и без вреда для здоровья переносить высокие умственные нагрузки. Чтобы помочь детям и родителям подготовиться к этому непростому периоду, 28 августа в сообществе «Здоровое питание» прошла онлайн-встреча с заместителем директора по клинической работе ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, профессором РАН, д. м. н. Антониной Плоскиревой. Вместе с Екатериной Головковой, официальным представителем Роспотребнадзора, заместителем руководителя Центра гигиенического образования населения, информационным куратором проектов Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет», они обсудили меры профилактики, необходимые для защиты детей от инфекций, способы укрепления иммунитета в осенне-зимний период, а также коснулись вопросов здорового питания школьников.

В сезон острых респираторных инфекций распространена ситуация, когда ребенок после посещения детского сада или школы сразу подхватывает инфекцию. Период болезни может длиться две-четыре недели и даже дольше, если возникли осложнения. Заражение происходит по нескольким причинам, например, из-за того, что ребенок попадает в новый коллектив, где циркулируют вредные патогены. Снизить заболеваемость можно.

«Есть несколько направлений борьбы с такой ситуацией. Первое – создание благоприятной обстановки в самом детском учреждении. Например, не нужно приводить в коллектив больных детей – так родители подвергают опасности не только своего ребенка, но и других. Второй момент – профилактика респираторных заболеваний. Она состоит из двух компонентов: специфической и неспецифической. Специфическая профилактика – это вакцинация. У нас есть два действенных инструмента: прививка против гриппа и против пневмококковой инфекции. Пневмококки особенно опасны, так как могут вызывать тяжелую пневмонию, приводить к развитию отитов и менингитов. Эти прививки входят в Национальный календарь прививок и делаются в поликлиниках бесплатно», – прокомментировала Антонина Александровна.

По словам эксперта, прививаться нужно. И делать это желательно заранее, перед началом сезона заболеваний. Иммуитет формируется не менее двух недель, поэтому сентябрь – оптимальное время. Неспецифическая профилактика – это в первую очередь санитарно-гигиенические навыки. Нужно, чтобы родители приучали ребенка к простым правилам, в частности к мытью рук. Еще один важный момент – укрепление иммунитета и повышение стрессоустойчивости. Ребенку необходимы регулярные физические нагрузки, закаливание, например обливания, и конечно, здоровый рацион.

«Питание ребенка должно быть рациональным, то есть включать нутриенты, обязательные для нормального роста и развития: белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы», – пояснила Антонина Александровна.

В меню ребенка обязательно должны быть мясо (в нем много белка и железа, полезного для умственного развития), рыба, богатая незаменимыми жирными кислотами, а также овощи, фрукты, крупы, бобовые (чечевица, фасоль, горох).

Эксперт обратила внимание и на ошибки, которые допускают родители при лечении гриппа и ОРВИ. Самая распространенная из них – позднее обращение за медицинской помощью. Часто при заболеваниях, вызванных вирусом, требуется как можно раньше начать принимать противовирусные препараты. Вторая ошибка – бесконтрольное использование антибактериальных препаратов, что может привести к развитию системного антибиотик-ассоциированного синдрома.

Также Антонина Александровна отметила, что нельзя без консультации специалиста использовать различные иммуномодуляторы, так как их влияние на организм непредсказуемо. В конце беседы спикеры коснулись вопроса защиты от острых кишечных инфекций. Здесь главное – приучать ребенка к основным правилам гигиены: мытью рук после посещения санузла, прогулки, перед едой. Обязательно нужно проговаривать, что воду можно пить только бутилированную или кипяченую, но никак не из-под крана.

Чтобы получить более подробную информацию о том, как укрепить здоровье детей и защитить их от опасных заболеваний, смотрите запись эфира в нашем разделе [«Школа здорового питания»](#).

НОВЫЙ РЕКОРД: ПРОГРАММУ «ФОРМУЛА ЕДЫ» ПОСМОТРЕЛИ ОКОЛО 1,5 МЛН ТЕЛЕЗРИТЕЛЕЙ



Тридцать пятый выпуск передачи о лучших российских продуктах стал лидером утреннего эфира, обойдя каналы-конкуренты более чем на 50%.

Многие уверены, что овсянку никто не любит, но оказалось, это не так. Очередной выпуск «Формулы еды», посвященный овсяным хлопьям, собрал максимальную аудиторию в своем слоте. По данным независимой исследовательской компании «Mediascope Россия», ее доля составила 15%, рейтинг 1,5%, что по охвату соответствует 1,5 млн зрителей. Исследование проводилось среди людей в возрасте от 18 лет в городах России с населением от 100 тысяч и выше.

Программа вышла на канале «Россия-1» 26 августа. Сергей Агапкин и Сесиль Плеже побывали в Новгородской области и узнали много интересного об овсяных хлопьях: как их производят, чем они полезны и какой вид лучше выбрать. Эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова рассказала, на что ориентироваться при покупке продукта в магазине.

В этот раз «Формула еды» обошла программы каналов-конкурентов на 47–59%. Так, новостное телешоу «Доброе утро» на Первом канале набрало долю аудитории 7,9%, рейтинг 0,8%; а гастрономическая программа НТВ «Поедем, поедим!» – долю аудитории 6,2%, рейтинг 0,6%.

Проект «Формула еды» транслируется на телеканале «Россия-1» по субботам в 09:00 по московскому времени. Следующий выпуск выйдет 2 сентября. Ведущие отправятся в Краснодарский край, где производят сливовый сок, и узнают все о пользе этого продукта.

ДЕТИ ИЗ ВДЦ «ОРЛЕНОК» ПРИГОТОВИЛИ БЛЮДА КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Во Всероссийском детском центре состоялся очередной фестиваль «Национальная кухня России».

Мероприятие проходит в рамках комплексной обучающей программы «Основы здорового питания», реализуемой совместно с проектами Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет».

В фестивале приняли участие более 1500 детей из разных лагерей «Орленка». В течение смены ребята изучали культуру, традиции и кухню Кемеровской области, учились сервировать стол, проходили уроки здорового питания, а затем применили полученные знания на практике.



Кухня Кемеровской области связана с обычаями и традициями коренных народов – шорцев и телеутов. Зимой их главной пищей было копченое или вяленое мясо. Весной и осенью меню было в основном молочным и рыбным – местные реки всегда славилась богатым уловом. Злаковые культуры, дикоросы (ягоды, травы, грибы, кедровые орехи) также играют важную роль в традиционной кухне региона.

Орлята приготовили пелбен – шорские пельмени, куриную грудку с летними фруктами и запеканку по-кемеровски.



В состав жюри, которое оценивало вкус и подачу представленных блюд, вошли старший преподаватель кафедры криминалистики, судебно-экспертной и оперативно-розыскной деятельности факультета подготовки криминалистов Санкт-Петербургской академии Следственного комитета РФ, полковник Анатолий Скуковский, а также воспитатель Екатеринбургского суворовского военного училища, полковник Дмитрий Трубников.

Первое место завоевала команда детского лагеря «Звездный». Они приготовили пелбены – аналог пельменей из ржаной муки с мясом и кедровыми орешками. Варят пелбены в подсоленном молоке.

Рецепт-победитель будет опубликован на сайте здоровое-питание.рф в разделе «Книга здоровых рецептов – готовим вместе».

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



За I полугодие 2023 года в Управление Роспотребнадзора по Республике Бурятия обратилось свыше 2,6 тысяч потребителей

Более 36% полученных обращений пришлось на качество непродовольственных товаров, 15% связано с качеством продуктов питания, 13% – со сферой бытового обслуживания населения, почти 8% – с нарушениями в сфере предоставления жилищно-коммунальных услуг.

2. Опубликована 1 партнерская публикация:



Статья 5 правил питания для водителей: что точно не стоит есть за рулем на сайте «За рулем»

3. Вышло 3 телепрограммы:



Сливовый сок – для долгих лет жизни

Тридцать шестой выпуск передачи «Формула еды» вышел на канале «Россия-1» 2 сентября в 9 утра.



Необычные виды аллергии

О них рассказал доктор Мясников в программе «О самом главном».



«Жить здорово»: чем и как кормить детей в школе?

Поясняет директор ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Дмитрий Борисович Никитюк.

4. Вышло 16 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. О сладких напитках

Мнением делится Николай Рассказов, российский футболист, защитник.

2. Личное мнение: о заморозке продуктов

Опытм делится фигуристка Ирина Слуцкая.

3. Чем опасно детское ожирение и почему важно отслеживать вес ребенка?

Поясняет Ольга Владимировна Васюкова, детский эндокринолог, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

4. О питании ребенка

Рассказывает актриса Алена Хмельницкая.

5. Поздравление с 1 сентября от Марии Бутырской

Спортсменка отметила, насколько важен правильный рацион для ребенка.

6. Тутта Ларсен – о питании детей

Разнообразие и спокойное отношение к различным продуктам – вот залог успеха в детском питании.

7. Правильное питание для детей – основа здоровья на долгие годы

Виктор Александрович Тутельян – о важности обеспечения детей здоровым питанием.

8. Что едят дети в школе?

Представляем результаты опроса, который провели в ВДЦ «Орленок».

9. Поздравление к 1 сентября от Татьяны Устиновой

Писательница и телеведущая поздравляет детей и их родителей.

10. Александр Джеус поздравляет детей и их родителей с Днем знаний

Крепкое здоровье в будущем имеет корни в настоящем. А его основа – это правильное питание.

11. Анна Ардова поздравляет родителей с Днем знаний

Актриса советует обратить внимание на рацион ребенка.

12. Николай Валуев обратился к школьникам в День знаний

Амбассадор проекта «Здоровое питание» о важности дисциплины в отношении к своему здоровью.

13. Лариса Рубальская – о правилах здорового питания

Автор текстов, переводчица и поэтесса дает советы читателям сайта здоровое-питание.рф.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

14. Чем кормить детей?

Какие продукты важно включать в рацион ребенка, рассказывает врач-диетолог Михаил Гинзбург.

15. Как организовать питание ребенка

Рекомендации дала Лейла Намазова-Баранова, президент Союза педиатров России, в интервью Екатерине Головковой, информационному куратору проектов Роспотребнадзора «Санпросвет» и «Здоровое питание».

16. Авокадо vs тыквенные семечки – что полезнее?

Выясним вместе с экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Кирой Глинка.

5. Подготовлен и размещен 21 разъясняющий, образовательный материал:

1. Новый рекорд: программу «Формула еды» посмотрели около 1,5 млн телезрителей

Выпуск, посвященный овсяным хлопьям, стал лидером утреннего эфира, обойдя каналы-конкуренты более чем на 50%.

2. В чем польза сливового сока

Об этом вкусном напитке расскажут ведущие программы «Формула еды» в субботу в 09:00 на канале «Россия-1».

3. Уроки здорового питания доступны школьникам в МЭШ

Одна из важнейших задач Роспотребнадзора – знакомить молодежь с принципами правильного питания.

4. Дети из ВДЦ «Орленок» приготовили блюда Кемеровской области

Во Всероссийском детском центре состоялся очередной фестиваль «Национальная кухня России».

5. Как защитить ребенка от инфекций и укрепить иммунитет

На эти важные вопросы в прямом эфире ответила заместитель директора по клинической работе ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, профессор РАН, д. м. н. Антонина Плоскирева.

6. Еда «органик»: что это?

Разбираемся, чем такая еда отличается от обычной пищи.

7. Сок, морс и компот – чем полезны эти напитки

Поясняет врач-диетолог Центра молекулярной диагностики CMD Домодедово ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Екатерина Стеценко.

8. Рябина: море пользы при капле затрат

Сколько пользы скрыто в этой маленькой ягоде.

9. Почему кинза – хороший выбор

Рассказываем, чем полезно это растение.

10. Что нужно знать об орехах

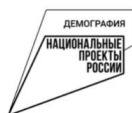
Какие из них самые полезные, а какие даже не являются орехами

11. 7 причин есть больше грецких орехов

Назвала ведущий консультант по лабораторной медицине, ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Маргарита Провоторова.

12. Цветная и брюссельская капуста – чем они полезны

Основные факты про эти виды капусты.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

13. Как заготовить зелень на зиму

Советуют эксперты [портала food.ru](http://portal.food.ru).

14. Замораживаем летние продукты: на что обратить внимание

Отвечаем на [актуальные вопросы](#) об одном из популярных способов сохранения продуктов.

15. Как привить детям полезные пищевые привычки

Обсудили эту тему с [Екатериной Анатольевной Пыревой](#), кандидатом медицинских наук, заведующей лабораторией возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

16. «Взрослая еда»: какие продукты не стоит давать детям

Чем не нужно кормить ребенка – разбираемся вместе с педиатром, гастроэнтерологом, ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора [Юлией Зотовой](#).

17. Готовимся к школе: как наладить питание ребенка

Поясняет [Марина Савкина](#), ведущий консультант по лабораторной медицине, ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

18. Полезные школьные перекусы: идеи от амбассадоров проекта «Здоровое питание»

В помощь родителям мы собирали идеи здоровых «вторых завтраков» для детей от [звездных амбассадоров](#).

19. Здоровое питание школьника: рацион для успешной учебы

Как составить меню для учеников: рекомендации [экспертов Роспотребнадзора](#).

20. Как выбирать и хранить соки

На что обратить внимание при покупке [соковой продукции](#).

21. За что мы любим виноград: вкус и польза

Поговорим о том, в чем сила [этого растения](#).

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Полезные школьные перекусы: идеи от амбассадоров проекта](#)
2. [Как привить детям полезные пищевые привычки](#)
3. [Замораживаем летние продукты: на что обратить внимание](#)
4. [Рябина: море пользы при капле затрат](#)
5. [Что нужно знать об орехах](#)

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

1. [Капуста цветная, запеченная с сыром](#)
2. [Сэндвичи с питательной начинкой](#)
3. [Морс из замороженной брусники](#)
4. [Салат из молодой капусты с семечками и зеленью](#)
5. [Брюссельская капуста с рисом и орехами](#)

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Фирменный рецепт «Формулы еды»: соус из сливового сока](#)
2. [Салат с шампиньонами и грецкими орехами](#)
3. [Цветная капуста по-корейски](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф**, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к **03.09.2023** доля новых посетителей – **92 %**

Всего в рамках проекта вышло более **40 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 38 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Полезные школьные перекусы: идеи от амбассадоров проекта».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:

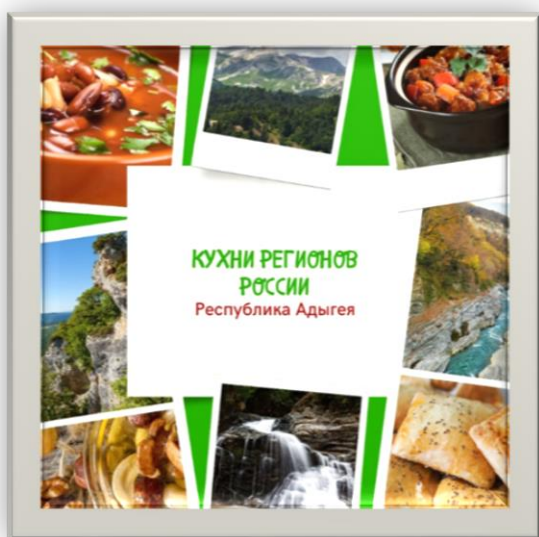


- Рассказали про новый рекорд программы «Формула еды»
- Поделились кулинарными секретами регионов России в новой рубрике «Кухни регионов России»

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +105
- Одноклассники: +14
- Telegram: +181
- Viber: +19

В период с 28 августа по 3 сентября 2023 г. в рамках проекта вышло **30 публикации** суммарно. Общий охват составил **более 44,6 тыс.**



Кухни регионов России

[ВКонтakte](#)

[Одноклассники](#)



Про редкие орехи
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



**Программа «Формула еды» бьет рекорды
по просмотрам**
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Про пользу ягоды ирга
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: интервью с Т. Устиновой

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



О пальмовом масле

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)

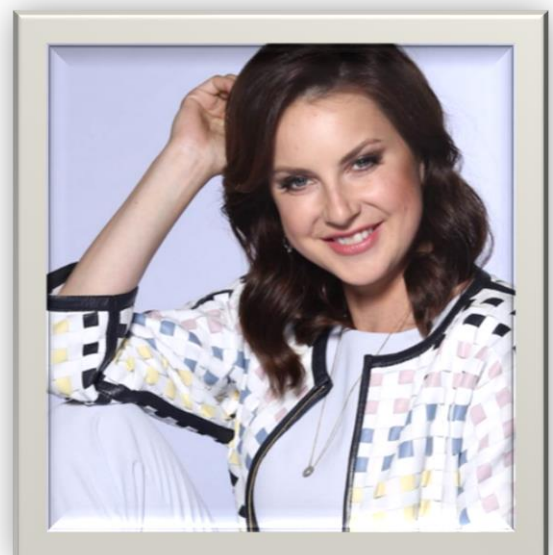
[Вайбер](#)



Рецепт: урбеч дагестанский
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Про инсулинорезистентность
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



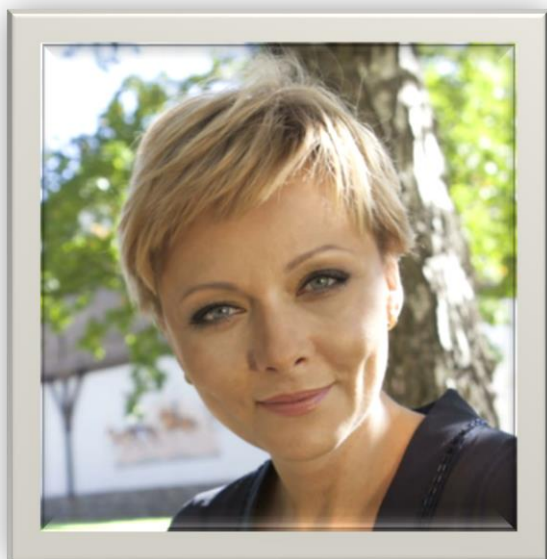
Видео: интервью с И. Слуцкой
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Рецепт: рисовое печенье

[Телеграм](#)

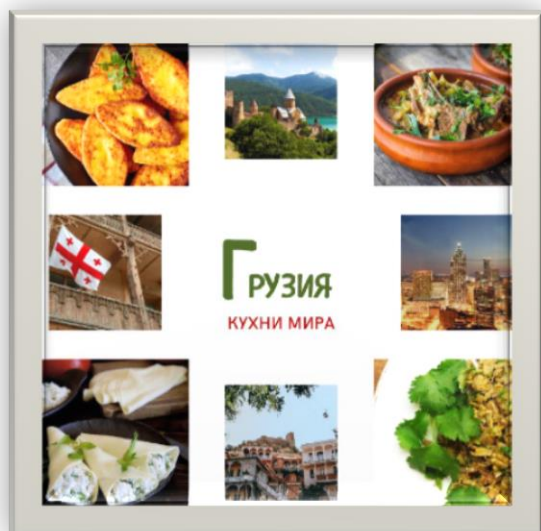
[Вайбер](#)



Видео: интервью с Д. Поверенной

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Кухни мира: Грузия

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Мастер-класс от программы «Формула еды» - грузинский виноградный десерт
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 4 ПО 10 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА:

- ⇒ **4 сентября** Горячая линия по вопросам организации питания в школах. Специалисты Роспотребнадзора ответят на вопросы родителей с 4 по 15 сентября.
- ⇒ **5 сентября** День брусники. Ягодный микс – для крепкого здоровья.
- ⇒ **7 сентября** День сбора грибов. Восемь причин чаще есть грибы.
- ⇒ **8 сентября** Конференция медиагруппы «Комсомольская правда» «Время женщин в современном мире». Представление проектов Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет».
- ⇒ **9 сентября** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 37-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен ряженке (Псковская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».
- ⇒ **10 сентября** Всероссийский экономический форум во Владивостоке. Старт кампании по вакцинации.