



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



## ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» с 29 мая по 4 июня 2023 года

### ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 29 МАЯ ПО 4 ИЮНЯ 2023 ГОДА

#### РОСПОТРЕБНАДЗОР: ЗАВЕРШЕН РЕМОНТ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ В РЕГИОНАХ В РАМКАХ АКЦИИ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» И ГРУППЫ «ЧЕРКИЗОВО»



**Ученики получили возможность обедать в комфортных помещениях, приобщаясь к правилам здорового питания.**

Конкурс на ремонт столовых был проведен осенью 2022 года. Заявки подали около 500 образовательных учреждений из 16 регионов России. Спустя полгода три победившие школы открыли двери обновленных столовых для учеников.

Важной частью оформления помещений стали яркие информационные стенды, рассказывающие ребятам об основных правилах здорового и полноценного питания. Разработка стендов прошла при активной поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» (реализуется в рамках национального проекта «Демография»), партнером которого с 2020 года является Группа «Черкизово».

*«Здоровое питание очень важно для подрастающего поколения. Чем раньше дети обретут полезные пищевые привычки, научатся выбирать качественные и безопасные продукты, составлять из них полноценный рацион, тем лучше. В рамках проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» мы доносим эту информацию до молодежи в разнообразных форматах. Совместная акция с партнером проекта Группой «Черкизово» по ремонту школьных столовых и размещению в них информационных стендов, подготовленных при участии наших экспертов, стала примером удачной интеграции – дети приходят на завтрак или обед в обновленные, красивые, комфортные помещения и заодно осваивают основы здорового питания. Мы надеемся, что эта полезная акция получит продолжение и ее география в дальнейшем расширится», – комментирует эксперт Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проекта «Здоровое питание» Екатерина Головкова.*

Первый ремонт завершился в апреле – в школе села Сосновка (Пензенская область). В мае была отремонтирована столовая в школе № 4 города Никольска (Пензенская область). Руководство и 480 учеников с нетерпением ждали запуска обновленного помещения, которое после капитального ремонта стало выглядеть совсем иначе с новыми полами и стенами. Также была проведена полная замена мебели.

Большие изменения произошли и в столовой школы села Сорочий Лог (Алтайский край). Теперь это удобное, светлое помещение со свежим ремонтом и удобной функциональной мебелью. Интересно, что заявку на участие в конкурсе подала бывшая выпускница этой школы, которая теперь работает в ней учителем. Все дети – а в школе учатся 170 учеников – уже оценили и полюбили новую столовую.

*«Мы были рады стать участником такого интересного и социально значимого проекта. Надеемся, он не только сделает жизнь школьников более комфортной, но и поможет им в формировании правильных пищевых привычек. Поддержка и распространение принципов ЗОЖ – один из приоритетов нашей компании»,* – комментирует руководитель отдела корпоративной социальной ответственности устойчивого развития Группы «Черкизово» **Всеволод Грибченков**.

В дальнейшем планируется продолжение и масштабирование благотворительной акции проектов Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет» и Группы «Черкизово» по обновлению школьных столовых, в которых будет доступна экспертная информация – не только по здоровому питанию, но и по личной гигиене и санитарной безопасности школьников.

### «ЗДОРОВАЯ СМЕНА» ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОЙДЕТ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ПРИШКОЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ



**Программа реализуется Всероссийским общественным движением «Волонтеры-медики» при поддержке проектов Роспотребнадзора «Санпросвет» и «Здоровое питание».**

Федеральная программа «Здоровая смена» проходит ежегодно с 1 июня по 31 августа. Во время каникул активисты приезжают в оздоровительные, а также пришкольные лагеря и проводят с детьми интерактивные мероприятия.

В этом году в программу будет добавлено два блока: «Здоровое лето» и «Безопасное лето». Первый модуль включает мастер-классы, охватывающие различные аспекты здорового образа жизни, квесты и викторины,

которые помогут сформировать у детей систему понятий о полезных привычках, научат их выбирать качественные и безопасные продукты, а также составлять сбалансированный рацион.

Блок «Безопасное лето» станет частью Всероссийского проекта «Первая помощь», организованного «Движением первых», «Волонтерами-медиками» и Российским Красным Крестом. Волонтеры-медики в игровой форме обучат детей основам оказания первой помощи, расскажут, как провести летние каникулы без проблем и о том, о каких правилах гигиены нужно помнить.

Программа «Здоровая смена» создана Всероссийским общественным движением «Волонтеры-медики» при поддержке проектов Роспотребнадзора «Санпросвет» и «Здоровое питание», Российского движения детей и молодежи «Движение первых» и АНО «Национальные приоритеты» в рамках национального проекта «Демография».

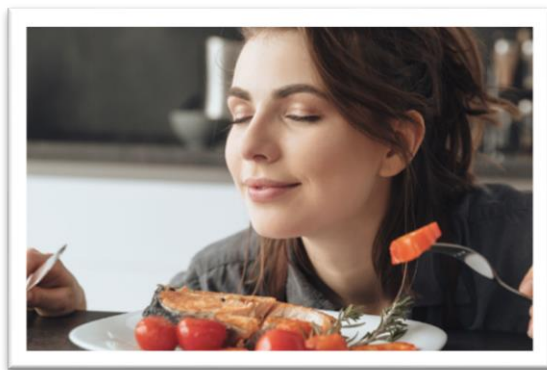
## 1. Опубликовано 1 новость территориальных управлений в разделе Новости регионов:



**Надзор за питанием в образовательных организациях на контроле Управления Роспотребнадзора по Республике Марий Эл**

Питание детей организовано в 253 общеобразовательных учреждениях региона.

## 2. Вышли 3 партнерские публикации:



**Опубликованы 3 материала проекта «Здоровое питание» на сайте [gastronom.ru](http://gastronom.ru)**

Как запахи влияют на наши предпочтения в еде  
Кофеин: польза и вред, где он содержится и сколько его можно  
Топ-5 продуктов для здоровья печени

## 3. Вышла 1 телепрограмма:



**«Формула еды»: мука второго сорта**

Двадцать второй выпуск передачи о лучших российских продуктах вышел на канале «Россия-1» 3 июня.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 4. Вышло 13 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

#### 1. Как организовать здоровое питание ребенка

В интервью Екатерине Головковой, информационному куратору проектов Роспотребнадзора «Санпросвет» и «Здоровое питание», рассказала Лейла Намазова-Баранова, президент Союза педиатров России, главный внештатный детский специалист по профилактической медицине Минздрава РФ, академик РАН.

#### 2. О полезных и вредных пищевых привычках

Опытom делится Светлана Ромашина, семикратная Олимпийская чемпионка по синхронному плаванию.

#### 3. Об отказе от курения

Опытom делится актриса театра и кино Дарья Повереннова.

#### 4. Георгий Черданцев – о воспитании здоровых пищевых привычек у детей

Известный спортивный комментатор и телеведущий делится личным опытом.

#### 5. Дети – будущее страны

Директор ВДЦ «Орленок» Александр Васильевич Джеус поздравляет с Днем защиты детей.

#### 6. С Днем защиты детей!

Поздравление от писателя и телеведущей Татьяны Устиновой.

#### 7. Полезный бургер: готовим дома

Быстрое и полезное блюдо в домашних условиях.

#### 8. Президент Союза педиатров России поздравляет с Днем защиты детей

На что стоит обратить внимание родителям, чтобы укрепить здоровье ребенка – рассказывает Лейла Сеймуровна Намазова-Баранова.

#### 9. Чем кормить детей

Опытom делится мастер спорта по фехтованию, чемпионка Европы, телеведущая Ольга Созина.

#### 10. Не нужно слишком жестко ограничивать ребенка

Певица Юлия Савичева поздравляет всех родителей с Днем защиты детей и призывает их спокойнее относиться к питанию малышей.

#### 11. О «заедании» негативных эмоций

Рассказывает и дает практические советы Анетта Орлова, психолог, кандидат социологических наук, радиоведущая, основатель школы SelfEvolution.

#### 12. О расстройствах пищевого поведения, их причинах и лечении

Рассказывает Татьяна Анатольевна Зеленкова-Захарчук, психиатр, психотерапевт ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

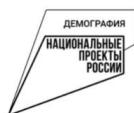
#### 13. Еда для лета

Актриса Дарья Повереннова рассказала о своем летнем рационе.

### 5. Подготовлено и размещено 23 разъясняющих, образовательных материала:

#### 1. «Здоровая смена» для детей пройдет в оздоровительных и пришкольных лагерях

Программа проходит ежегодно 1 июня по 31 августа: активисты приезжают в оздоровительные, а также пришкольные лагеря и проводят с детьми интерактивные мероприятия. В этот раз будет добавлено два блока: «Здоровое лето» и «Безопасное лето».



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### **2. Роспотребнадзор: завершен ремонт школьных столовых в регионах в рамках акции проекта «Здоровое питание» и Группы «Черкизово»**

Ученики получили возможность обедать в комфортных помещениях, приобщаясь к правилам здорового питания.

### **3. «Азбука здорового питания» – познавательный раздел для детей и их родителей**

Напоминаем, что на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) вы найдете проверенную информацию о полезных продуктах и сбалансированном детском рационе.

### **4. Витамин D – для крепости костей**

О важности этого элемента рассказывает Анжела Вершинина, молодой ученый ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

### **5. Пищевые волокна – важный компонент здорового питания**

Рассказываем, в чем их польза и почему они стали неотъемлемой частью повседневной пищи.

### **6. «Формула еды»: чем полезна мука второго сорта**

Двадцать второй выпуск популярной передачи о лучших российских продуктах выйдет на канале «Россия-1» 3 июня в 09:00.

### **7. Переедание: как себе помочь**

Советы о том, как бороться с искушением съесть лишнего.

### **8. Псиллиум: как шелуха стала суперфудом**

Рассказываем, что такое псиллиум и почему он так популярен.

### **9. Топ-5 продуктов для здорового пищеварения**

Какое питание поможет наладить работу кишечника.

### **10. Что такое СанПиНы**

Как они помогают сохранить здоровье и улучшить качество жизни.

### **11. Как не запутаться с датами на упаковке: советы потребителю**

На что обратить внимание, чтобы не купить в магазине просроченный или некондиционный товар.

### **12. Как Роспотребнадзор проверяет качество продуктов**

Рассказываем о том, как проходит проверка качества продуктов в аккредитованных лабораторных центрах Роспотребнадзора.

### **13. 10 вредных пищевых привычек**

Мы собрали самые популярные ошибки, которые мешают получать от еды максимум пользы.

### **14. Еда против курения**

Какие продукты помогут курить меньше или совсем отказаться от вредной привычки.

### **15. Как попрощаться с сигаретами**

Полезные советы о том, как избавиться от вредной привычки.

### **16. Детское ожирение**

Напоминаем основные правила питания, которые помогут защитить здоровье детей.

### **17. Как составить правильное меню для школьника**

Полезные советы для родителей от экспертов ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

### 18. Определяем порцию без кулинарных весов

Как понять, какое количество того или иного продукта нам нужно в день.

### 19. Расстройства пищевого поведения: какие бывают и почему возникают

Подробнее разберем эту важную тему с ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Мариной Вершининой.

### 20. Как правильно выбрать муку

Советы по выбору качественного продукта.

### 21. Роспотребнадзор рекомендует: сезонные продукты июня

На какие овощи, зелень и фрукты стоит обратить особое внимание в первый летний месяц.

### 22. Кабачки – для профилактики проблем с сердцем

О пользе овоща рассказывает эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Кира Глинка

### 23. Топ-5 летних овощных блюд

Пять простых рецептов, которые прекрасно подойдут к летнему периоду.

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

1. Определяем порцию без кулинарных весов
2. Пищевые волокна – важный компонент здорового питания
3. Переедание: как себе помочь
4. 10 вредных пищевых привычек
5. Детское ожирение: как защитить своего ребенка

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

1. Суперполезный салат из топинамбура с помидорами черри
2. Овсяные котлеты
3. Капуста цветная, запеченная с сыром
4. Фасоль маш с картофелем
5. Свинные котлеты по-венски

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

1. Фирменный рецепт от «Формулы еды»: индийские лепешки наан
2. Томатный пирог с творогом
3. Донской борщ с рыбой

#### 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 **04.06.2023** доля новых посетителей – **90,2 %**

Всего в рамках проекта вышло более **40 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 42 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Определяем порцию без кулинарных весов».

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Отпраздновали День защиты детей.
- Рассказали об РПП.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +53
- Одноклассники: +9
- Telegram: +99
- Viber: +30

В период с 29 мая по 4 июня 2023 г. в рамках проекта вышло **32 публикации суммарно**.  
Общий охват составил **более 78 тыс.**



**Про клетчатку**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Интересные факты про окрошку**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)





**Видео: интервью с Л. Вербицкой**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Рецепт: Необычное пирожное  
«картошка» из творога**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**День борьбы с РПП**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



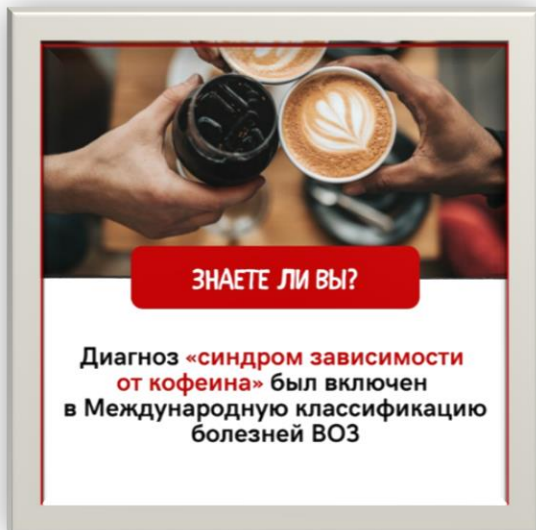
**Видео: интервью с Т.Устиновой**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



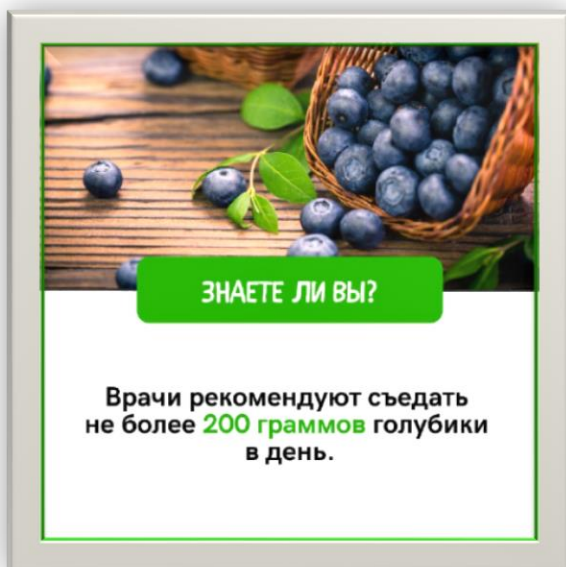
**Анонс программы «Формула еды»**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Видео: интервью с А. Гореловым**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Про синдром зависимости от кофеина**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Про голубику**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



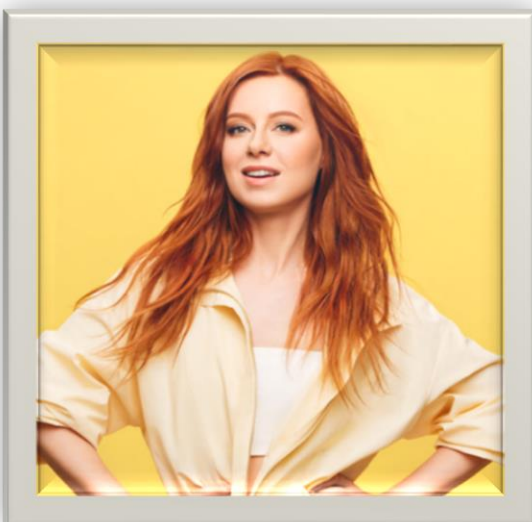
**Видео: интервью с Д. Поверенновой**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



### Про фрукты при диабете

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



### Видео: интервью с Ю. Савичевой

[Телеграм](#)

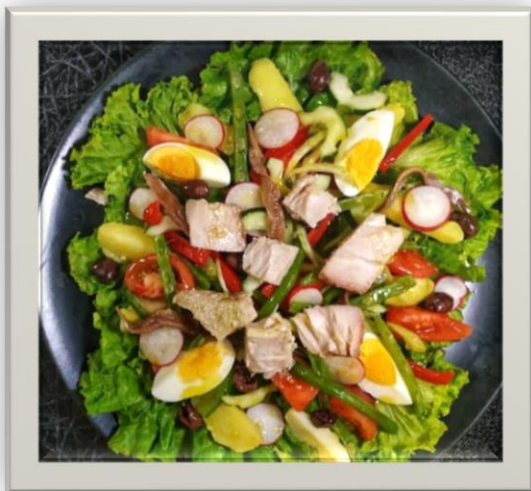
[Вайбер](#)



### Средиземноморская диета

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Рецепт: салат Нисуаз**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Про здоровые привычки**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 5 ПО 11 ИЮНЯ 2023 ГОДА:

⇒ **05 июня** Всемирный день охраны окружающей среды. Экологические принципы на кухне.

⇒ **06 июня** Пушкинский день. Что ел великий поэт?

⇒ **07 июня** Всемирный день безопасности пищевых продуктов. Безопасность в питании.

⇒ **10 июня** Всемирный день мороженого. Покупаем мороженое: на что обратить внимание

⇒ **10 июня** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 23-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен индейке. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».