



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 2 по 8 октября 2023 года**

**ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 9 ПО 15 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА**

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: РОССИЯНЕ УЗНАЮТ ВСЕ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ**



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

Марафон ценностей здорового образа жизни «Поколение ЗОЖ», подготовленный в рамках сотрудничества проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» и ВОД «Волонтеры-медики», направлен на формирование у россиян полезных привычек для укрепления здоровья и популяризацию активного образа жизни. Акция пройдет с 9 по 30 октября в Telegram – в рамках Месяца здорового питания.

*«Продвижение принципов правильного питания; распространение информации о том, из каких элементов должен состоять ежедневный рацион, чтобы человек был здоровым и полным сил; на что нужно ориентироваться при выборе продуктов – все это задачи проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», входящего в нацпроект «Демография». Мы стараемся подавать важную информацию просто и доступно, используем для этого разные форматы и инструменты, в том числе соцсети и современные технологии. Принять участие в Марафоне здорового питания легко – это может сделать любой человек, у которого есть смартфон или компьютер. Надеемся, что наша акция поможет россиянам узнать больше о правильном питании, проникнуться принципами ЗОЖ и следовать им по жизни», –* отмечает **эксперт Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проектов «Здоровое питание» и «Санпросвет» Екатерина Головкова.**

Участники марафона будут ежедневно получать информацию через рассылку чат-бота и узнают о том, что такое здоровое питание, каковы его основные принципы, в чем заключается питательная ценность продуктов, что такое КБЖУ и как правильно их распределить, как соль и сахар влияют на организм человека. Для подписчиков раскроются секреты методов «ладони» и «тарелки», понятие «оптимальное потребление жидкости» и формула 1:1:4.

Кроме того, «марафонцев» ждет подробный разбор популярных мифов о питании, плюсов и минусов модных диет, опасностей РПП, особенностей потребления суперфудов, советы по составлению собственного

сбалансированного рациона питания и здоровые видеорецепты. Контент марафона подготовлен на базе экспертных материалов проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

Для участия в Марафоне необходимо подписаться на чат-бот [@PokolenieZOZH\\_bot](https://t.me/PokolenieZOZH_bot) в Telegram, дождаться начала акции и выполнять еженедельные задания.

Кроме того, в рамках Месяца здорового питания в российских школах проходит совместная образовательная акция проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» и ВОД «Волонтеры-медики». Экспертами были подготовлены специальные интерактивные уроки для учащихся 1–11 классов. Планируется, что в течение октября 2023 года обучение пройдут более 9000 учащихся 250 школ в 89 регионах РФ.

## ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 9 ПО 15 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА

### РОСПОТРЕБНАДЗОР: БОЛЕЕ 120 ВОЛОНТЕРОВ-МЕДИКОВ ИЗ 8 ПИЛОТНЫХ РЕГИОНОВ УЗНАЛИ О ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПАХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



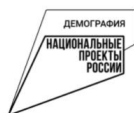
#### Состоялась третья лекция обучающего курса информационно-просветительского проекта Роспотребнадзора «Санпросвет».

Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики» сотрудничает с проектами Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет», принимает активное участие в просветительской работе, а именно распространяет среди населения знания о здоровом образе жизни, санитарно-гигиенических нормах и профилактике опасных заболеваний.

Специально для волонтеров-медиков эксперты проводят обучающие лекции. Первый вебинар был посвящен профилактике инфекций, передаваемых насекомыми, второй – защите от гриппа, COVID-19 и других ОРВИ.

5 октября состоялся третий вебинар на тему «Оптимальное питание – основа здорового образа жизни». Лекцию прочитала Наталья Николаевна Денисова, врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», кандидат медицинских наук. Она подчеркнула, что сбалансированный рацион – залог хорошего самочувствия и сильного иммунитета.

Кроме того, неправильное питание – одна из главных причин ожирения, одной из самых серьезных медицинских проблем современности. Это подтверждает статистика, приведенная экспертом: в России 62% взрослого населения и 17,1% детей (от 0 до 17 лет) имеют избыточную массу тела, 22,2% взрослых и 9,9% детей страдают от ожирения.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

Чтобы быть здоровым, нужно прежде всего грамотно составлять рацион. Для этого врачи рекомендуют придерживаться нескольких простых принципов.

Во-первых, энергетическая ценность рациона должна быть равна энергозатратам организма. То есть в сутки нужно потреблять столько калорий, сколько организм сможет за эти сутки потратить.

Во-вторых, нужно соблюдать баланс белков, жиров и углеводов, который выражается в пропорции 1:1:4.

В-третьих, организм должен получать полный набор витаминов, макро- и микроэлементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности. Поэтому рацион должен включать все группы продуктов: нежирное мясо, рыбу, яйца, молочные и кисломолочные продукты, овощи, фрукты, ягоды, зелень, крупы, орехи, семена, бобовые. К сожалению, согласно исследованиям, в питании россиян не хватает овощей, фруктов, растительного масла и молочных продуктов, зато в избытке – жирное мясо и сахар. Это опасно, так как увеличивает риск развития алиментарно-зависимых заболеваний, в частности сердечно-сосудистых и сахарного диабета 2-го типа. Здесь главная рекомендация – ограничить потребление колбасных изделий, фастфуда, продуктов с добавленными сахарами.

В-четвертых, содержание минорных и биологически активных веществ в пище должно соответствовать их адекватным уровням потребления. К таким веществам относятся флавоноиды, индолы, фитостерины, дубильные вещества, фитонциды, эфирные масла, сапонины. Они обладают антиоксидантными, противовоспалительными, вяжущими, бактерицидными и другими ценными свойствами.

Эксперт также напомнила о важности питьевого режима. В конце лекции слушатели задали вопросы о монодиетах, безглютеновых продуктах, пальмовом масле, сое, пищевых добавках и фастфуде.

Волонтеры-медики отметили, что лекция была интересной, доступной и познавательной. Полученные знания помогут их в просветительской работе с населением.

Партнерство проектов Роспотребнадзора и Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» не ограничивается лекциями. В ближайших планах реализация Всероссийской акции по профилактике гриппа и ОРВИ «Твой голос важен»; участие в проекте «Вместе против ВИЧ»; мероприятия, приуроченные ко Всемирной неделе правильного использования противомикробных препаратов; проведение онлайн-марафона ценностей здорового образа жизни «Поколение ЗОЖ» в рамках месяца «Здоровое питание».

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: ЦИКЛ СЮЖЕТОВ О ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ ВЫЙДЕТ НА ТЕЛЕКАНАЛЕ «ДОКТОР»**



**Выпуски подготовлены при информационной поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».**

В рамках сотрудничества проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» и телеканала «Доктор» запланирован цикл специальных сюжетов «Продукт дня», который будет выходить еженедельно в программе «ТелеДоктор» в прямом эфире на научно-популярном телеканале «Доктор». Сюжеты подготовлены при участии экспертов и информационной поддержке Роспотребнадзора. В каждом из них ведущие разберут один полезный продукт, расскажут о его особенностях, дадут советы по оптимальному потреблению.

Первый выпуск программы «ТелеДоктор» с сюжетом «Продукт дня» появится в эфире 5 октября 2023 года, он будет посвящен овощам в целом и в частности – цветной капусте. Зрители узнают, чем полезны овощи и почему обязательны в рационе, в какое время суток и в каком виде их лучше употреблять, могут ли навредить организму овощные перекусы и монодиеты.

Кроме того, специалисты поговорят о борьбе с лишним весом. Расскажут, как работают активные вещества препаратов и БАДов для похудения, с чего следует начинать путь к идеальной фигуре, почему нельзя применять препараты без консультации с врачом, а также какие побочные эффекты могут сопровождать процесс похудения.

Тему подробно разберут ведущие – невролог Павел Бранд, журналист Елена Войцеховская и приглашенный эксперт эндокринолог, кандидат медицинских наук Андрей Подзолков. В конце эфира Марина Корпан, тренер по дыхательной гимнастике, покажет технику дыхания животом, которую принято считать эффективным поддерживающим способом снижения веса.

5 октября в 11:00 смотрите программу «ТелеДоктор» на телеканале «Доктор» и в официальной группе телеканала в социальной сети «Одноклассники». У зрителей есть возможность проконсультироваться с врачами онлайн и услышать экспертный ответ в прямом эфире – для этого во время трансляции нужно написать свои вопросы и комментарии под видеотрансляцией в сообществах телеканала «Доктор».

## ДЕТИ УЗНАЮТ ВСЕ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ



**4 октября 2023 года в эфире «Детского радио» стартует спецпроект «Вкусные истории».**

Спецпроект «Вкусные истории» – это серия просветительских радиопередач, созданных при участии специалистов проекта «Здоровое питание» и экспертов «ФИЦ питания и биотехнологии». Цель проекта –

доступно рассказать детям и их родителям о правильном питании, о том, какие продукты полезны и важны, а какие вредны, что необходимо употреблять для здорового роста и развития ребенка.

Цикл включает шесть выпусков, из которых дети узнают о том, зачем питаться правильно, какие группы продуктов должен включать сбалансированный рацион, почему важно есть много овощей и фруктов, как часто надо принимать пищу, почему лучше делать это примерно в одно и то же время каждый день и многое другое. Вся информация подается в виде увлекательных историй и помогает в игровой форме усвоить важную информацию, которая позволит детям выработать правильные пищевые привычки.

Первый выпуск выйдет в эфир 4 октября, передача будет посвящена фруктам и овощам. Новый выпуск будет выходить каждую среду, с повтором в субботу. Радиостанция «Детское радио» вещает на FM-частоте в 36 российских городах с аудиторией в более 50 млн человек. Доступно спутниковое и интернет-вещание, также можно скачать приложение на мобильные устройства.

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



### В Вологодской области прошел конкурс методических разработок по здоровому питанию для педагогов детских садов

Можно было разработать конспект учебного занятия, сценарий тематического дня или мероприятия. Представленные работы содержали разнообразные формы и методы привлечения детей к теме здорового питания.

## 2. Вышло 2 телепрограммы:



### Что поможет чувствовать себя хорошо осенью

Рассказал доктор Мясников в программе «О самом главном» на телеканале «Россия-1».



### «Формула еды»: о пользе куриного фарша

Сорок первый выпуск передачи о здоровых российских продуктах вышел на канале «Россия-1» 7 октября. Сергей Агапкин и Сесиль Плеже посетили Саратовскую область и узнали, как производят куриный фарш и чем он полезен.

## 3. Вышло 8 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### 1. Как выбрать качественное куриное мясо

Рассказала представитель Роспотребнадзора Екатерина Головкова.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 2. Диспансеризация – это важно!

О необходимости прохождения диспансеризации рассказывает зам. гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава РФ Нана Вачиковна Погосова.

### 3. Личное мнение: о сезонных овощах

Какие овощи любят в семье певицы Юлии Савичевой.

### 4. Какие продукты помогают противостоять простудам

Выбор писателя Олега Роя.

### 5. Коротко о главном: детский иммунитет

Врач-педиатр, телеведущий Андрей Продеус дает рекомендации, как поддержать иммунитет.

### 6. Лариса Вербицкая – о любимых овощах

Диктор и телеведущая – о том, как готовить перцы и выбирать баклажаны.

### 7. Как выбрать качественное куриное мясо

Рекомендации дает Сергей Шаповалов, директор Научно-испытательного центра «Черкизово», доктор биологических наук, эксперт в области физиологии.

### 8. Если ребенок плохо ест

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

## 4. Подготовлено и размещено 28 разъясняющих, образовательных материалов:

### 1. Стартует Всероссийская горячая линия по профилактике гриппа и ОРВИ

Консультацию специалистов Роспотребнадзора можно получить до 13 октября 2023 года.

### 2. Роспотребнадзор: более 400 тысяч россиян написали «Диктант здоровья»

Масштабная просветительская акция в рамках реализации информационно-просветительского проекта «Санпросвет» прошла по всей России.

### 3. Школа пациентов с вирусным гепатитом ФБУН ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора возобновляет свою работу

Присоединиться к занятиям в формате онлайн сможет любой желающий.

### 4. Роспотребнадзор: 13,5 тонн продуктов собрано в рамках акции «Корзина доброты»

Марафон по сбору продовольственной помощи нуждающимся, приуроченный ко Международному дню пожилого человека, состоялся в Екатеринбурге.

### 5. Дети узнают все о здоровом питании

4 октября 2023 года в эфире «Детского радио» стартует спецпроект «Вкусные истории».

### 6. О пользе куриного фарша

Расскажут ведущие программы «Формула еды» в субботу, в 9 утра, на канале «Россия-1». Сергей Агапкин и Сесиль Плеже посетят Саратовскую область и узнают, как производят куриный фарш и что в нем полезного.

### 7. Роспотребнадзор: цикл сюжетов о полезных продуктах выйдет на телеканале «Доктор»

Сюжеты подготовлены при участии экспертов и информационной поддержке Роспотребнадзора. В каждом из них ведущие разберут один полезный продукт, расскажут о его особенностях, дадут советы по оптимальному потреблению.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 8. Роспотребнадзор: месяц здорового питания стартовал в российских школах

Совместная образовательная акция проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» и ВОД «Волонтеры-медики» проходит с 1 по 31 октября 2023 года.

### 9. Роспотребнадзор: более 120 волонтеров-медиков из 8 пилотных регионов узнали о главных принципах здорового питания

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

**10. Роспотребнадзор: как поддержать иммунитет с помощью питания – расскажет научный эксперт**  
Ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Михаил Юрьевич Лебедев прочитает лекцию «Здоровое питание осенью: укрепляем иммунитет в сезон ОРВИ и простуд» 7 октября на ярмарке фермерской продукции X5 Group в центре Москвы.

### 11. Роспотребнадзор: более 2000 специалистов обсуждают проблему ожирения на научном конгрессе в Москве

5 октября начал работу Международный конгресс «Ожирение и метаболические нарушения: Осознанная перезагрузка».

### 12. Может ли еда быть лекарством?

Использование некоторых пищевых продуктов может привести к повышению риска развития отдельных хронических заболеваний, в то время как другие продукты обладают защитными свойствами.

### 13. Свое, родное: пять причин, почему стоит выбрать локальные сезонные продукты

Один из способов увеличить пользу, которую мы получаем от еды, – выбирать продукты, выращенные в вашей местности. Почему – рассказываем в статье.

### 14. Питание для укрепления иммунитета: помогаем докторам

Рассказываем, как поддержать защитные силы организма.

### 15. Айва – укрепит сердце и улучшит настроение

Узнайте, чем полезен этот осенний плод.

### 16. Витаминная азбука: в каких продуктах искать

Рассказываем про самые важные витамины и их пищевые источники.

### 17. Питание по сезону. Продукты октября

Какие овощи, фрукты и зелень нужно включить в осенний рацион.

### 18. «Правило 5 секунд» и иммунитет: что упало – то пропало?

Разберемся, насколько безопасно следовать этому правилу.

### 19. Иммунитет ребенка: как укрепить

Как защитить ребенка от простудных заболеваний с помощью питания.

### 20. Чеснок – природный иммуномодулятор

Рассказываем о целебных свойствах чеснока.

### 21. Шиповник – российский суперфуд

Узнайте, чем так полезны для организма плоды шиповника.

### 22. Здоровое питание школьника: рацион для успешной учебы

Как составить меню для учеников: рекомендации экспертов Роспотребнадзора.





## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 23. Урок здоровья для учителя

Расскажем про продукты, которые помогут педагогу остаться в форме.

### 24. Как выбирать и хранить овощи и фрукты

На что обратить внимание при выборе плодоовощной продукции – рассказывают эксперты проекта Роспотребнадзора «Санпросвет».

### 25. Кольраби – полезный овощ на нашем столе

Почему стоит добавить эту капусту в рацион – ответ в статье.

### 26. Ягодный микс – для крепкого здоровья

Рассказываем, какие ягоды помогут усилить защитные силы организма.

### 27. Питаться правильно – это в нашей традиции

Как разнообразить ежедневный рацион – советуют эксперты Роспотребнадзора.

### 28. Как начать заботиться о себе и перейти на здоровое питание: 5 шагов

Правильное питание – залог здоровья. Даем рекомендации о том, как изменить свои пищевые привычки в лучшую сторону.

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

1. Как начать заботиться о себе и перейти на здоровое питание: 5 шагов
2. Ягодный микс – для крепкого здоровья
3. Урок здоровья для учителя
4. Чеснок – природный иммуномодулятор
5. Иммунитет ребенка: как укрепить

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

1. Ленивые голубцы из куриного фарша
2. Овсяноблин с сыром и помидорами
3. Салат из брокколи с орехами и клюквой
4. Чай облепиховый с апельсином
5. Батат печеный с грибами

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

1. Фирменный рецепт «Формулы еды»: куриный хлеб
2. Салат с авокадо, красной рыбой и огурцом за 15 минут
3. Соленая скумбрия с розовым перцем

#### 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 **08.10.2023** доля новых посетителей – **93,3 %**

Всего в рамках проекта вышло более **40 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 47 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема «Ягодный микс – для крепкого здоровья».

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Рассказали про амбассадора Артема Мартиросова и его участие в кулинарном мастер-классе.
- Объяснили, почему жиры ни в коем случае нельзя исключать из рациона.

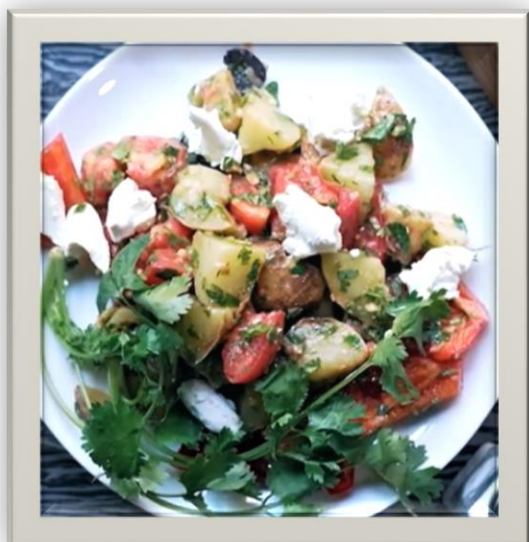
Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +37
- Одноклассники: +20
- Telegram: +35
- Viber: +14

В период с 2 по 8 октября 2023 г. в рамках проекта вышло **32 публикации суммарно**.  
Общий охват составил **более 44,2 тыс.**



**Про айву**  
[Вконтakte](#)  
[Одноклассники](#)



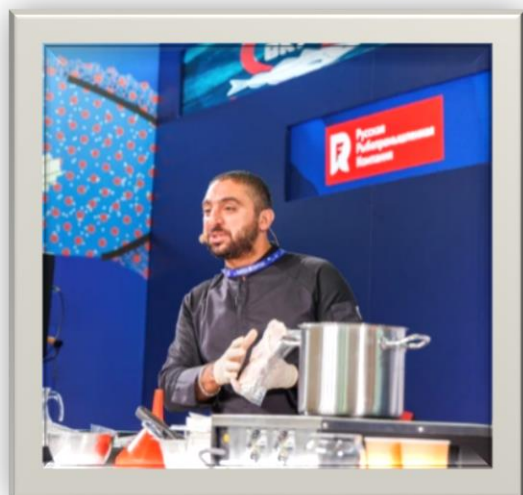
**Мастер-класс от программы «Формула еды»: рецепт холодного салата с картофелем**  
[Вконтakte](#)  
[Одноклассники](#)



## Как питаться при артрите

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Амбассадор проекта Артем Мартиросов на Global Fishery Forum & Seafood Expo Russia

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)



## Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

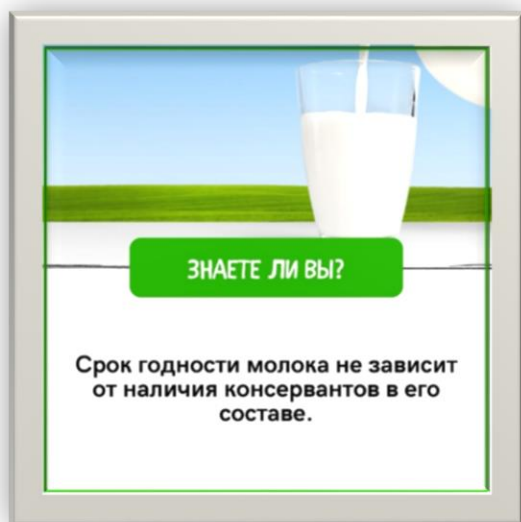
[Одноклассники](#)



## Инфографика про перловую крупу

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Про сроки годности молока

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Рецепт: Тыквенно-творожная запеканка

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



### Про листовой салат

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



### Продукты с магнием

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



### Мастер-класс от программы «Формула еды»: рецепт шоколадного фондана

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Почему нельзя исключать жиры**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Кухни мира: Испания**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео: интервью с О. Роем**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

### **УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 9 ПО 15 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА:**

---

⇒ **9 октября** Старт марафона «Поколение ЗОЖ» – совместно с общественным движением «Волонтеры-медики».

⇒ **10 октября** Международный день каши. 20 незаслуженно забытых каш русской кухни.

⇒ **12 октября** Всемирный день борьбы с артритом. Диета при артрите. Всемирный день зрения. Питание для зоркости глаз.

⇒ **13 октября** Благотворительная акция «Корзина доброты» – ко Всемирному дню здорового питания.

**Всемирный день яйца.** Яйца: полезные свойства и правила употребления.

⇒ **14 октября** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 42-ой выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен томатной пасте (Астраханская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».

⇒ **15 октября** Всемирный день мытья рук. Мойте руки перед едой: как и зачем (Санпросвет).

**День отца в России.** Как накормить ребенка – быстро и полезно.