



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 2 по 9 мая 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 2 ПО 9 МАЯ 2023 ГОДА

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: ОКОЛО 80 ТЫСЯЧ РОССИЯН ИЗ 86 РЕГИОНОВ
ПРОВЕРИЛИ СВОИ ЗНАНИЯ В «ДИКТАНТЕ ЗДОРОВЬЯ»**



Мероприятие, организованное ВОД «Волонтеры-медики» при поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», прошло по всей стране.

В 2023 году «Диктант здоровья» написали не только взрослые, но и школьники: суммарно в акции приняли участие 79 тысяч человек, что в три раза превышает показатель 2022 года. География акции обширна – охватывает 86 регионов Российской Федерации. Лидерами по количеству респондентов стали Омская область (4170 участников), Ставропольский край (2216 участников) и Алтайский край (2056 участников).

«В апреле 2023 года в партнерскую экосистему проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» вошло Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики» – одна из крупнейших добровольческих организаций в сфере здравоохранения в Европе. Наше сотрудничество началось со всероссийского «Диктанта здоровья» – этот формат позволяет донести необходимые знания о здоровом образе жизни до разных групп населения. Отрадно, что в акции приняли участие как взрослые, так и дети. Мы планируем продолжить партнерство с ВОД «Волонтеры-медики» – в течение года будет проведен ряд совместных активностей, направленных на продвижение правил здорового питания, санитарной грамотности и укрепление здоровье россиян», – комментирует эксперт Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проекта «Здоровое питание» Екатерина Головкова.

Ежегодный Всероссийский диктант по общественному здоровью и диспансеризации прошел с 5 по 15 апреля на платформе диктантздоровья.рф. Материалы для диктанта были разработаны ВОД

«Волонтеры-медики» при поддержке Роспотребнадзора и Минздрава России. Тест включал около 40 вопросов на ключевые темы, посвященные правилам здорового питания, основам ЗОЖ и гигиены, важности физической активности и прохождения диспансеризации.

В специальном разделе «Параграф о здоровье» свои знания могли проверить школьники. Задания были направлены на повышение уровня информированности учащихся о важности ведения правильного образа жизни. По итогам диктанта участники получили электронные сертификаты и ссылки на полезные тематические материалы.

ПРОГРАММА «ФОРМУЛА ЕДЫ» СТАЛА ЛИДЕРОМ УТРЕННЕГО ЭФИРА



Выпуск, посвященный слабосоленой форели, посмотрели более 1,7 млн телезрителей.

Семнадцатый выпуск передачи о лучших российских продуктах и здоровом питании вышел на канале «Россия 1» 29 апреля. Ведущие Сергей Агапкин и Сесиль Плеже посетили акваферму в Ленинградской области и узнали, как выращивают и солят радужную форель.

Проект «Формула еды» неизменно вызывает зрительский интерес с момента запуска в 2020 году. Однако, по данным независимой исследовательской компании «Mediascope Россия», на этот раз программа стала абсолютным лидером — набрала долю аудитории 13,1% с рейтингом 1,6%, что по охвату соответствует более 1,74 млн телезрителей. Исследование проводилось среди людей в возрасте от 18 лет в городах России с населением от 100 тысяч и выше.

Выпуск программы «Формула еды», посвященный слабосоленой форели, стал наиболее успешным в своем слоте, обойдя передачи каналов-конкурентов на 51–57%. Так, программа «Умницы и умники» на Первом канале набрала долю аудитории 5,6%, рейтинг 0,7%; кулинарное шоу НТВ «Поедем, поедим!» — долю аудитории 5,7%, рейтинг 0,6%.

Проект «Формула еды» транслируется на телеканале «Россия 1» по субботам в 09:00 по московскому времени. Следующая программа выйдет в эфир 6 мая и будет посвящена осетинскому сыру.

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



Мониторинг питания школьников проводят в Вологодской области

Исследование прошло в 52 школах региона, участие в нем приняли ученики, их родители, а также руководители образовательных учреждений.

2. Вышла 1 телепрограмма:



«Формула еды»: чем полезен осетинский сыр

Восемнадцатый выпуск передачи о лучших российских продуктах вышел на канале «Россия-1» 6 мая.

3. Вышло 11 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Питание и женское здоровье: во всем должен быть баланс

Интервью с Лейлой Владимировной Адамян, академиком РАН, главным гинекологом Минздрава РФ.

2. Научное мнение: диетолог о похудении

О различных способах снижения веса в интервью рассказывает врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Наталья Николаевна Денисова.

3. Популярные диджеи – о питании

В День радио предлагаем поговорить о том, каких правил питания придерживаются ведущие и как подкрепляют силы во время эфиров. Мы попросили известных диджеев рассказать о своем опыте.

4. Александр Цыпкин: как быть, если ты сладкоежка?

Рассказывает известный писатель, сценарист, амбассадор проекта «Здоровое питание».

5. Как выбрать качественное мясо: советы эксперта

Рассказывает руководитель Управления контроля качества и стандартизации Группы компании «Черкизово» Елена Агеева.

6. Личное мнение: пакетированные соки

Покупает ли пакетированные соки чемпионка мира по акробатике и телеведущая Юлия Костюшкина.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

7. Об отношении к так называемому «педагогическому прикорму»

Мнение президента Союза педиатров России, главного внештатного детского специалиста по профилактической медицине, академика РАН Д.С. Намазовой-Барановой.

8. О любимых традиционных русских продуктах

Рассказала ведущая Тутта Ларсен.

9. Здоровый образ жизни: начать никогда не поздно

Мнением делится танцор и хореограф Евгений Папунаишвили.

10. Личное мнение: о сезонных овощах и салатах

Николай Валуев рассказывает о том, какие продукты любят в его семье.

11. Как выбрать качественный рассольный сыр

Рассказывает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

4. Подготовлен и размещен 21 разъясняющий, образовательный материал:

1. Великая Отечественная война: как было устроено питание солдат

Что ели наши бойцы во время войны? Как было налажено питание и доставка продуктов? Как работала полевая кухня?

2. День Победы: фронтовые рецепты

Сегодня вспоминаем самые популярные военные блюда.

3. Программа «Формула еды» стала лидером утреннего эфира

Выпуск, посвященный слабосоленой форели, посмотрели более 1,7 млн телезрителей.

4. Вредных продуктов нет?

Если рацион составлен грамотно и питание организовано адекватно. Разбираемся, как не сойти с ума в приверженности здоровому образу жизни.

5. Огурцы – польза при минимуме калорий

Огурец – представитель семейства тыквенных, один из самых популярных овощей в мире.

6. Чем полезен редис

Какие витамины содержит яркий корнеплод.

7. Роспотребнадзор рекомендует: сезонные продукты мая

Какие фрукты и овощи нужно есть в последний весенний месяц, чтобы сохранять витаминный баланс?

8. 9 полезных круп для здорового рациона

В ежедневном меню правильного питания обязательно должны присутствовать крупы.

9. Едим за двоих или садимся на диету?

5 мая – Всемирный день акушерки. Сегодня поговорим об основных принципах питания беременных и кормящих мам.

10. Как выбирать и хранить соки

На что обратить внимание при покупке соковой продукции.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

11. Для иммунитета и настроения: выбираем цитрусовые

Рассказываем, чем полезны апельсины и лимоны.

12. Всемирный день апельсинового сока

Чем полезен популярный напиток и всем ли он подходит?

13. Питание ребенка до года: основные правила

О важности материнского молока и первом прикорме.

14. Какие продукты могут заменить соль?

Соль важна для полноценной работы организма, но ее избыток может нанести вред. Ищем альтернативу привычной приправе.

15. Полезные маринады для мяса

Несколько простых рецептов и советы по приготовлению вкусного шашлыка.

16. Шашлык: вкусный и безопасный

Шашлык можно приготовить из баранины, говядины, курицы, рыбы, овощей и даже фруктов. Но все же один из самых популярных вариантов – свинина с небольшим содержанием сала.

17. Чем полезен осетинский сыр

Расскажут ведущие программы «Формула еды» в субботу в 09:00 на канале «Россия-1».

18. Правила здорового питания: энергетический баланс

Поможет ли этот принцип сбросить лишний вес.

19. Как «оздоровить» домашние торты и пироги

Как сделать выпечку более здоровой, не жертвуя вкусом.

20. Горькая правда о сахаре

Почему сладости могут быть опасны для здоровья?

21. Полезные сладости вместо конфет

В День кондитера рассказываем, какими полезными сладостями можно заменить конфеты.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Горькая правда о сахаре
2. Питание и женское здоровье: во всем должен быть баланс
3. Как «оздоровить» домашние торты и пироги
4. Полезные маринады для мяса
5. Какие продукты могут заменить соль?

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

1. Суп из картофеля с луком-пореем
2. Сырные лепешки с зеленью
3. Сырный пирог
4. Азиатский салат с апельсином, шпинатом и авокадо
5. Домашний зефир с яблочным пюре

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. Фирменный рецепт от «Формулы еды»: осетинский пирог
2. Рассыпчатая пшеничная каша на воде
3. Соус с апельсиновым соком, ананасами и томатной пастой китайский

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф**, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к **09.05.2023** доля новых посетителей – **89,6 %**

Всего в рамках проекта вышло более **35 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 35 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Горькая правда о сахаре».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Опубликовали серию постов про полезные овощи.
- Рассказали про мясные предпочтения Родиона Газманова.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +59
- Одноклассники: +28
- Telegram: +27
- Viber: +32

В период с 2 по 9 мая 2023 г. в рамках проекта вышла **35 публикация суммарно**. Общий охват составил **более 71 тысячи**.



Про сахар
[ВКонтakte](#)
[Одноклассники](#)

Проверено
Роспотребнадзором



Видео: интервью с Ю. Костюшкиной
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



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



Видео: интервью с Р. Газмановым
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Рецепт: пирог с мясом
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Про питание японцев
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Интересные факты про помидоры
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Фронтвые рецепты
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Знаете ли вы? Про мясо
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Рецепт: салат из редьки
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Миф или правда

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: интервью с А. Гребенщиковой

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Про ряженку

[Телеграм](#)

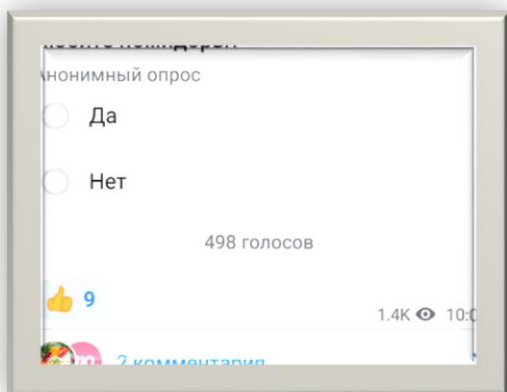
[Вайбер](#)



Рецепт: паштет из фасоли

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Опрос: любите помидоры?

[Телеграм](#)

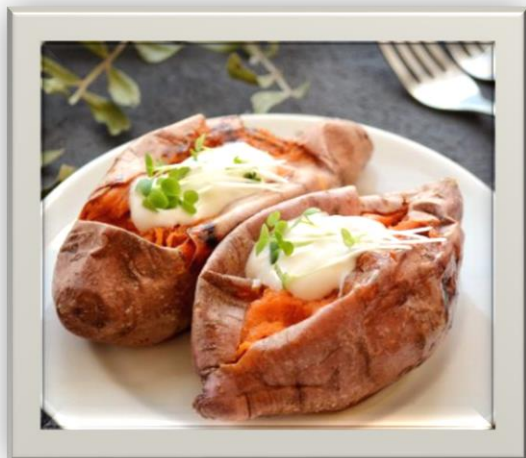
[Вайбер](#)



Про разные сорта помидоров

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепт: батат с грибами

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 10 ПО 14 МАЯ 2023 ГОДА:

⇒ **10 мая** День движения для здоровья. Формула ЗОЖ: движение + здоровое питание.

⇒ **11 мая** Всероссийский форум «Здоровье нации». Представление проектов «Здоровое питание» и «Санпросвет».

⇒ **13 мая** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 19-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен листовым салатам. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».