



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 3 по 9 июля 2023 года**

**ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 3 ПО 9 ИЮЛЯ 2023 ГОДА**

**ДЕТИ ИЗ ВДЦ «ОРЛЕНОК» УЗНАЛИ СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**



**Во Всероссийском детском центре «Орленок» прошел очередной этап конкурса-фестиваля «Национальная кухня России» в рамках программы «Основы здорового питания», реализуемой совместно с Роспотребнадзором.**

Фестиваль «Национальная кухня России» проходит ежемесячно и пользуется огромной популярностью среди «орлят». И в этот раз он стал одним из главных событий седьмой смены в ВДЦ «Орленок». Ребята познакомились с кулинарными традициями Рязанской области и приготовили популярные блюда из теста: курник и каравайцы. Чтобы они получились не только вкусными, но и полезными, тесто замешивали из цельнозерновой муки. Благодаря тому, что зародыш и оболочка зерна в такой муке сохранены, в ней больше витаминов, минералов и клетчатки.





Рязань – старинный город, расположенный в средней полосе России. Возраст некоторых рецептов из этого региона насчитывает несколько веков. Самыми известными считаются курник – пирог, внутри которого закрученные блины с начинкой, а также каравайцы – прозрачные блины на молоке, всегда занимавшие почетное место среди рязанских праздничных угощений.



Победителей определяло жюри, в состав которого вошли специалисты Центра и заместитель председателя Президиума Совета по делам национальностей при Правительстве Москвы Игорь Круговых. Оценивались вкус, польза и подача приготовленных блюд.

*«В детстве я был одним из первых школьных комсомольцев, когда еще строился Всероссийский детский центр. Мне очень приятно спустя годы оказаться на фестивале “Национальная кухня России” в “Орленке”. У каждого региона своя культура, которая отражается в традиционных блюдах. Например, курник – важнейший элемент национальной кухни Рязанской области. Было непросто выбрать одного победителя, поэтому членами жюри было принято решение разделить победу между двумя лагерями», – отметил Игорь Круговых.*

По итогам кулинарного поединка главную награду – кубок победителей – в седьмой смене получили команды детских лагерей «Комсомольский» и «Звездный».



Рецепт-победитель будет опубликован на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) в разделе «Книга здоровых рецептов – готовим вместе». Фестиваль-конкурс «Национальная кухня России» – часть партнерского проекта Роспотребнадзора и Всероссийского детского центра «Орленок». В 2021 году была создана и развивается серия образовательных программ «Основы здорового питания» в рамках масштабной работы Роспотребнадзора по реализации национального проекта «Демография» федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». Обучение по программе уже прошли более 50 тысяч детей со всей России, общий охват аудитории превысил 1,2 млн.

## ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 10 ПО 16 ИЮЛЯ 2023 ГОДА

### КАК ПРИВЫЧКИ ВЛИЯЮТ НА ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



14 июля, накануне Всероссийского дня гинеколога, в соцсетях проекта «Здоровое питание» пройдет прямой эфир с экспертом.

По статистике женщины, которые придерживаются здорового образа жизни и сбалансированного питания, живут в среднем на 15 лет дольше. Какие привычки считаются «здоровыми», а какие не очень, и как они влияют на качество жизни, на самочувствие женщины?

Об этом эксперт Роспотребнадзора, информационный куратор проектов «Здоровое питание» и «Санпросвет» Екатерина Головова в эту пятницу, 14 июля, поговорит с директором Института репродуктивной медицины ГНЦ РФ ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России, профессором, д.м.н. Еленой Андреевой.

Если у вас есть вопросы – пишите их в комментариях к постам в наших сообществах в «ВКонтакте» и «Одноклассниках». Эксперт ответит на них в прямом эфире.

Смотрите трансляцию 14 июля в социальных сетях проекта «Здоровое питание». Начало в 13:00, не пропустите!

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



#### В оздоровительных лагерях Вологодской области проходят мероприятия по здоровому питанию

Их проводят специалисты территориального управления Роспотребнадзора.

## 2. Вышло 2 телепрограммы:



### **Клубника – для красоты и молодости**

О пользе главной летней ягоды рассказали эксперты программы «Формула еды».



### **О пользе моркови**

Рассказали ведущие программы «О самом главном».

## 3. Вышло 12 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### **1. Чем трансжиры опасны для сердца**

Узнайте из интервью с Аллой Владимировной Погожевой, ведущим научным сотрудником ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

### **2. Питание для профилактики инсульта и инфаркта**

Какие продукты защищают сосуды и улучшают работу сердечно-сосудистой системы, а что стоит исключить из рациона – рассказывает Нана Вачиковна Погосова, д. м. н., профессор, заместитель гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава РФ, эксперт проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

### **3. Клубника – фруктовая конфета**

Как правильно выбрать клубнику, где ее лучше покупать, как хранить? На эти и другие вопросы ответила представитель Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

### **4. О любимых овощах и фруктах**

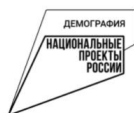
Рассказывает актриса Анна Ардова.

### **5. Сколько воды стоит пить**

Советы от актрисы Алены Хмельницкой.

### **6. Как сократить потребление соли**

Надежда Раева, начальник отдела надзора по гигиене питания управления Роспотребнадзора по Московской области, рассказывает о роли соли в нашей жизни и способах снизить ее потребление.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 7. Про гастрономические запреты в семье

Рассказывает актер и телеведущий Михаил Полицеймако.

### 8. Что есть во время беременности

Советует врач-гинеколог Михаил Цурцумия.

### 9. О пищевых привычках: в детстве и сегодня

Рассказывает Родион Газманов, певец, актер, телеведущий.

### 10. Какие продукты должны быть в детском меню

Поясняет председатель Союза педиатров России Лейла Сеймуровна Намазова-Баранова.

### 11. О семейном рационе

Рассказывает депутат Государственной Думы РФ, экс-чемпион мира по боксу Николай Валуев.

### 12. С Днем семьи, любви и верности!

Поздравление от директора Всероссийского детского центра «Орленок» Александра Джеуса.

## 4. Подготовлено и размещено 19 разъясняющих, образовательных материалов:

### 1. Дети из ВДЦ «Орленок» узнали секреты приготовления блюд Рязанской области

Во Всероссийском детском центре «Орленок» прошел очередной этап конкурса-фестиваля «Национальная кухня России».

### 2. Советы по выбору молодого картофеля

Как купить качественный и вкусный продукт.

### 3. Чем полезны молодые овощи

Рассказываем, в чем преимущество ранних овощей и почему стоит их включить в свой рацион.

### 4. Сезонные продукты июля

На какие овощи и фрукты стоит обратить внимание в этом месяце.

### 5. Полезные и вкусные заправки для салатов

Чем заменить майонез? Предлагаем несколько вариантов.

### 6. Персики – плоды красоты и здоровья

Чем полезны эти фрукты и как не ошибиться при их выборе.

### 7. Чем полезна клубника

Расскажут ведущие программы «Формула еды» в субботу, 8 июля, в 09:00 на канале «Россия-1».

### 8. Вкусные салаты из фруктов

Предлагаем три необычных рецепта.

### 9. Как выбирать и хранить соки

Рассказываем о признаках, которые позволят распознать некачественный сок.

### 10. Какие продукты помогут против обезвоживания

В жару важно следить за своим состоянием, жажду поможет утолить не только вода, но также фрукты и овощи. Какие – рассказывает ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Вершинина.





## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 11. Утоляем жажду правильно

Рекомендации Роспотребнадзора: что пить в летнюю жару.

### 12. Физическая активность – для профилактики инфаркта

Чем полезны регулярные тренировки.

### 13. Как поддержать сердце: составляем рацион

Поговорим о том, как можно с помощью питания укрепить сердце и сосуды.

### 14. Пять альтернатив пшеничной муке

Выясняем, совместимы ли выпечка и здоровое питание.

### 15. Сдобная выпечка – вкусная и... опасная

Как могут навредить здоровью сдобные булочки, плюшки и пирожки.

### 16. Чем может быть опасна речная рыба

В День рыбака в рамках проекта Роспотребнадзора «Санпросвет» рассказываем, какие паразиты встречаются в пресноводной рыбе и как они могут навредить здоровью.

### 17. Как сделать популярные блюда менее калорийными

Расскажет Екатерина Степенко, диетолог Центра молекулярной диагностики CMD Домодедово ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

### 18. Сделано с любовью!

Амбассадоры проекта «Здоровое питание» вспоминают о любимых блюдах из детства, которые готовили в семье.

### 19. Совместная трапеза объединяет семью

В День семьи, любви и верности рассказываем, почему так важны для ребенка правильные пищевые привычки.

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

1. Чем трансжиры опасны для сердца
2. Клубника – фруктовая конфета
3. Персики – плоды красоты и здоровья
4. Полезные и вкусные заправки для салатов
5. Утоляем жажду правильно: что пить в летнюю жару

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

1. Смузи из петрушки, огурца и сельдерея
2. Картофель по-княжески
3. Огуречный напиток с яблоком и мятой
4. Чай зелёный с имбирём, сельдереем и лемонграссом
5. Морковные котлеты

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

1. Фирменный рецепт «Формулы еды»: клубничный сорбет
2. Картофельные драники в вафельнице без масла
3. Морковно-сельдерейный суп-пюре

## Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к 09.07.2023 доля новых посетителей – **91.1%**

В рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 35 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Чем трансжиры опасны для сердца».

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Поддержали конкурс в соцсетях «Санпросвета» и Всемирный день кардиолога.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +59
- Одноклассники: +34
- Telegram: +42
- Viber: +24

В период с 3 по 9 июля 2023 г. в рамках проекта вышло **30 публикации суммарно**. Общий охват составил **более 52 тыс.**



### Интересные факты про молоко

[ВКонтakte](#)

[Одноклассники](#)





**Как собрать фруктовый салат**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Про полбу**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Всемирный день кардиолога**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Анонс программы «Формула еды»**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Викторина от проекта «Санпросвет»**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: интервью с Н. Валуевым**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

**Про ягоды июля**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Рецепт: смузи из огурца**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



**Мифы и правда про ягоды**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)





**Видео: интервью с В. Фетисовым**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Про зелень**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Продукты, которые можно есть на ночь**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Малиновый пирог от Т. Устиновой**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео: интервью с М. Полицеймако**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 10 ПО 16 ИЮЛЯ 2023 ГОДА:

---

- ⇒ **11 июля** Всемирный день шоколада. Учимся выбирать правильный шоколад.
- ⇒ **14 июля** День смородины. Чем полезна эта ягода?
- ⇒ **14 июля** Прямой эфир с экспертом в соцсетях проекта «Здоровое питание», посвященный Дню гинеколога.
- ⇒ **15 июля** День гинеколога. Питание для женского здоровья.
- ⇒ **16 июля** День вкусной еды. Роспотребнадзор: советы по выбору качественных и безопасных продуктов.
- ⇒ **16 июля** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 28-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен гречневой крупе (Республика Татарстан). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».