



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 6 по 12 марта 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 13 ПО 19 МАРТА 2023 ГОДА

15 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ



15 марта во всем мире отмечают Всемирный день защиты прав потребителей (World Consumer Rights Day). В 2023 году темой Всемирного дня прав потребителей станет «Расширение прав и возможностей потребителей посредством перехода к экологически чистой энергии».

ООН учредила дату в 1983 году. В основе лежат четыре основополагающих принципа: право потребителя на информацию, на безопасность, на выбор и право быть услышанным. В России первый закон о защите прав потребителей появился в 1992 году. С этого момента покупатель защищен юридически.

В этот день на сайте здоровое-питание.рф читателей ждет подборка материалов, посвященных правам потребителей и их защите, советы экспертов, личный опыт амбассадоров проекта.

Кроме того, с 13 по 24 марта будет работать «горячая линия» Роспотребнадзора. Специалисты проконсультируют всех желающих по вопросам приобретения товаров и услуг, в том числе через интернет, с онлайн оплатой, расскажут, как вернуть некачественный товар и получить за него деньги, помогут разобраться в спорной ситуации. Телефон единого консультационного центра – 8-800-555-49-43.

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



Итоги надзора за качеством и безопасностью мяса и мясной продукции в Оренбургской области

В 2022 году Управлением Роспотребнадзора по Оренбургской области было проведено 344 проверки.

2. Вышло 2 телепрограммы:



Чем полезны тепличные огурцы

Выяснили ведущие программы «Формула еды», побывав в Нижегородской области.



«Жить Здорово»: еда для здоровья почек

Для того, чтобы сохранить почки здоровыми, необходимо включить в свой рацион некоторые продукты.

3. Вышло 14 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. О еде в путешествиях по России

Актриса Анна Ардова поделилась воспоминаниями.

2. Поздравление с 8 марта

От тележурналиста и продюсера Андрея Малахова.

3. Евгений Кунгуров: Поздравляю всех женщин!

Известный российский оперный и эстрадный певец, телеведущий, амбассадор проекта «Здоровое питание» поздравляет с 8 Марта.

4. Лариса Рубальская: Пусть в ваш дом приходит радость

Пожелание от автора текстов, переводчицы и поэтессы.

5. Поздравление с 8 марта от Николая Валуева

Движение и здоровое питание – помогут укрепить женское здоровье.

6. Виталий Истомин: Желаю новых кулинарных побед

Ресторатор, шеф-повар и телеведущий поздравляет женщин с праздником.

7. Алексей Воробьев: С 8 марта!

Поздравления от актера и музыканта Алексея Воробьева.

8. Лариса Вербицкая – о любимых овощах

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

9. Маргарита Митрофанова – о личном опыте похудения

Радио- и телеведущая делится своим мнением.

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

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

11. Как нормализовать гормональный фон и сохранить женское здоровье

Рассказывает акушер-гинеколог, эндокринолог, ведущий научный сотрудник отделения эндокринной гинекологии ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России Екатерина Шереметьева.

12. Дарья Клишина: здоровое питание – это мое отражение в зеркале

Известная российская спортсменка рассказала о своих ЗОЖ-правилах в интервью проекту «Здоровое питание».

13. Сделано с любовью!

Амбассадоры проекта «Здоровое питание» вспоминают о любимых блюдах из детства, которые готовили мама или бабушка.

14. Как выбрать качественные огурцы?

Рассказывает представитель Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

4. Подготовлено и размещено 19 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Продукты для красоты

Чтобы выглядеть хорошо, нужно не только заботиться о своей внешности, но и укреплять организм изнутри. Узнайте, какие продукты помогут улучшить состояние кожи, волос и ногтей.

2. Полезные и вкусные заправки для салатов

Есть ли альтернатива майонезу? Да, и не одна.

3. Топ-5 источников фитонцидов: лук, чеснок, хрен, лимон и клюква

Фитонциды – выделяемые некоторыми растениями летучие биологически активные вещества, подавляющие рост и развитие болезнетворных бактерий.

4. Питание по сезону: зелень марта

Продолжаем рассказывать про сезонные продукты, которые Роспотребнадзор рекомендует включить в мартовское меню. Сегодня речь пойдет о полезной зелени: зеленом луке, черемше и щавеле.

5. Как есть меньше соли: 7 простых шагов

Снижение потребления поваренной соли помогает укрепить здоровье и улучшить самочувствие.

6. Топ-5 продуктов, вызывающих отечность

У здоровых людей отечность может появляться из-за сдвигов водно-солевого баланса.

7. Всемирный день почки: какие продукты полезны для этого органа

Чтобы сохранить почки здоровыми, важно следить за своим питанием.

8. 7 мифов и фактов об овощах и фруктах

Давайте разберемся, вся ли плодоовощная продукция одинаково полезна.

9. Антиоксиданты: зачем они нужны и в каких продуктах содержатся

Разбираемся вместе с Мариной Савкиной, экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

10. Ананас для похудения: правда или вымысел

Фрукт часто встречается в рекомендациях по похудению. Чем же он полезен, поможет ли избавиться от лишних килограммов?

11. Викторина к Международному женскому дню

Ответьте на восемь вопросов в аккаунтах проекта «Здоровое питание» в соцсетях и выиграйте приз.

12. Чем полезны огурцы

Расскажет программа «Формула еды» в субботу в 09:00 на канале «Россия-1».

13. Как порадовать любимую 8 Марта: советы от шеф-поваров

Несколько вариантов блюд, которые можно приготовить к празднику.

14. Как выбрать конфеты в подарок на 8 Марта?

При выборе сладких подарков необходимо быть предельно внимательными.

15. Роспотребнадзор рекомендует: как выбрать хорошую посуду?

Красивая, удобная и функциональная посуда порадует любую хозяйку.

16. Какие продукты помогут поддержать женское здоровье

Расскажет эксперт Центра молекулярной диагностики ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Савкина.

17. Пикантный выбор: выбираем сыр с плесенью

На что обратить внимание при покупке деликатеса.

18. Клопсы, кызы, сушеная икра и якутская шоколадка

Амбассадоры проекта «Здоровое питание» рассказали о необычных, вкусных и полезных блюдах, которые они пробовали в поездках по России.

19. Пять деликатесов России

6 марта – Всероссийский день гурмана. Сегодня мы совершим небольшое кулинарное путешествие и узнаем, какие оригинальные национальные блюда и деликатесы готовят в разных концах нашей большой страны.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [7 мифов и фактов об овощах и фруктах](#)
2. [Питание и женское здоровье: во всем должен быть баланс](#)
3. [Полезные и вкусные заправки для салатов](#)
4. [Белки в рационе. Кому, зачем и сколько?](#)
5. [Как есть меньше соли: 7 простых шагов](#)

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

1. [Тверской чорыг](#)
2. [Чечевичные зразы с тофу](#)
3. [Рыба по-северному](#)
4. [Печень по-орски](#)
5. [Кастыбый с пшенной кашей](#)

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: битые огурцы](#)
2. [Тофу в нори](#)
3. [Креветки с ананасами и болгарским 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 **12.03.2023** доля новых посетителей – **88,1 %**

Всего в рамках проекта вышло более **40 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 45 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема «7 мифов и фактов об овощах и фруктах»

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Провели познавательно-развлекательную викторину в честь 8 марта, выбрали победителей.
- Рассказали, что есть для здоровья почек.
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +46
 - Одноклассники: +16
 - Telegram: +33
 - Viber: +36

В период с 6 по 12 марта 2023 г. в рамках проекта вышло **48 публикаций суммарно**. Общий охват составил **более 132 тысяч**.



Видео: интервью с Анной Ардовой
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Про быт: безопасная посуда
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



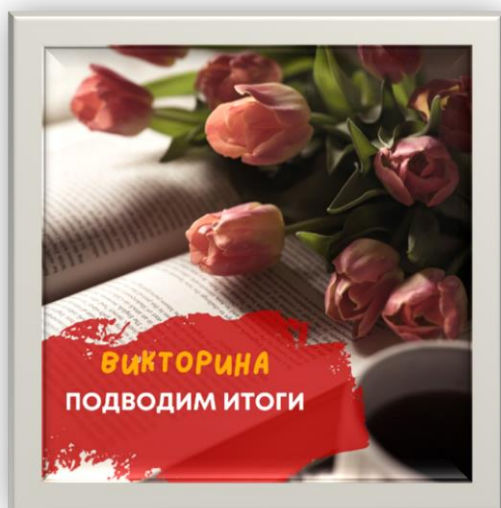
Викторина: про женское здоровье
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

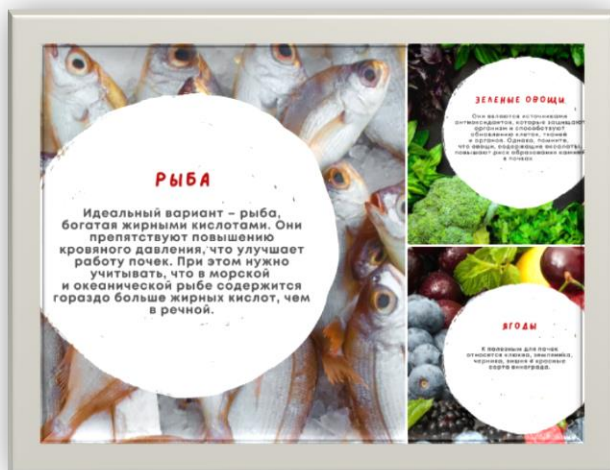
[Одноклассники](#)



Итоги викторины

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



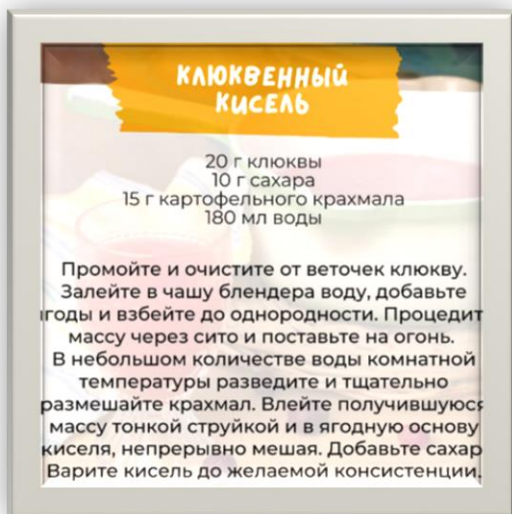
Что есть, чтобы сохранить здоровье почек

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)

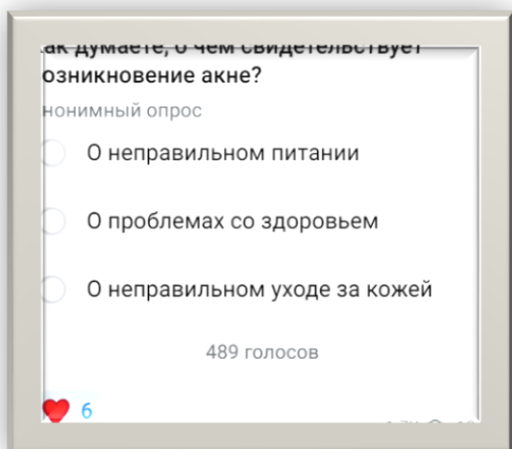
[Вайбер](#)



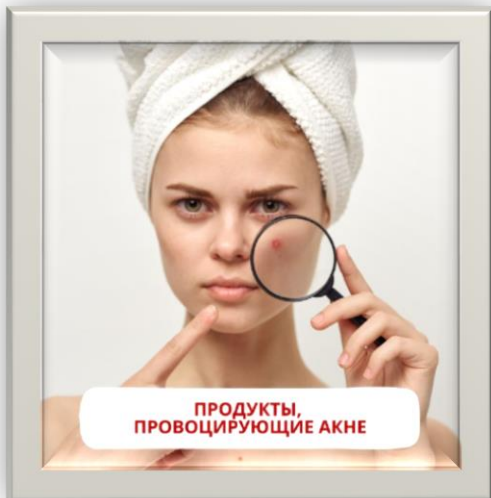
Рецепт: клюквенный кисель
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Про ананас
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Опрос о возникновении акне
[Телеграм](#)



Про продукты, провоцирующие акне
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



4 мифа о похудении
[Телеграм](#)



8 фактов про женское здоровье и питание
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Видео: поздравление от Николая Валуева
[Телеграм](#)



Видео: поздравление от Виталия Истомина
[Телеграм](#)



Про витамин С в продуктах
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Видео: интервью с Маргаритой Митрофановой

[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Рецепт: овощной суп с томатами и кукурузой

[Телеграм](#)
[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 13 ПО 19 МАРТА 2023 ГОДА:

- ⇒ **13 марта** Старт «горячей линии» по вопросам защиты прав потребителя. Задать вопросы специалистам Роспотребнадзора можно до 24 марта.
- ⇒ **15 марта** Всемирный день прав защиты потребителей. Как потребителям отстоять свои права.
- ⇒ **18 марта** День яичницы. Как лучше готовить яйца и сколько их можно съесть.
- ⇒ **18 марта** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 11-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен спагетти. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».
- ⇒ **19 марта** Всемирный день сна. 5 преимуществ здорового сна.