



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



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

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 13 ПО 19 ФЕВРАЛЯ 2023 ГОДА

14 ФЕВРАЛЯ – ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА



В этот день расскажем о том, какие кулинарные сюрпризы можно приготовить своим половинкам и как сделать романтический завтрак или ужин более полезным. Известные шеф-повара и звездные амбассадоры проекта «Здоровое питание» поделятся рецептами простых и полезных блюд, которыми вы сможете удивить ваших возлюбленных.

Кроме того, 14 февраля в соцсетях проекта пройдет специальная викторина. Для того, чтобы принять в ней участие, нужно:

- Быть подписанным на группу проекта «Здоровое питание» ([VK](#), [OK](#));
- Поставить лайк конкурсному посту;
- Правильно ответить на четыре вопроса про День влюбленных и про питание.

Троих победителей выберем 15 февраля случайно из числа участников, выполнивших все условия, – они получат приятные подарки от проекта «Здоровое питание». Желаем удачи!

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



О результатах контроля за оборотом овощей на территории Республики Адыгея за 2022 год
Отчитались представители территориального Управления Роспотребнадзора.

2. Вышло 3 выпуска телепрограмм:



Чем полезно подсолнечное масло
Узнали ведущие программы «Формула еды», побывав на производстве подсолнечного масла в Самарской области.



Желе или варенье – что полезнее
Выясняют ведущие программы «Жить здорово».



Доктор Мясников назвал самый вредный напиток
В выпуске программы «О самом главном».

3. Вышло 13 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

- 1. «Здоровое питание – прежде всего система»**
[Виктор Александрович Тутельян](#), д.м.н., профессор, академик РАН, научный руководитель ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» рассказывает в интервью о законах здорового питания.
- 2. Мы из будущего: какие инновационные пищевые технологии нас ждут**
Об этом поговорили с профессором Государственного университета «Дубна» [Раисой Горшковой](#).
- 3. Ирина Окнина – о напитках для детей**
Оперная певица, солистка «Геликон-опера», амбассадор проекта «Здоровое питание» [делится опытом](#).
- 4. Рецепты полезных десертов от Анны Ардовой**
Польза и вкус – как [найти компромисс](#) в приготовлении сладостей.
- 5. О разработке специализированных пищевых продуктов**
Рассказывает аспирант, лаборант-исследователь ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» [Надежда Бирюлина](#).
- 6. Личное мнение: дети и фастфуд**
Своими мыслями поделился теле- и радиоведущий [Антон Комолов](#).
- 7. Мастер-класс: постный салат из фасоли**
Обновленный [вариант классического рецепта](#) из «Книги о вкусной и здоровой пище».
- 8. Личное мнение: пакетированные соки**
Если нам нужно выпить что-то полезное, то первое, что приходит на ум – это соки. Стоит ли их выбирать? Мнение чемпионки мира по акробатике и телеведущей [Юлия Костюшкина](#).
- 9. О важности питьевого режима для ребенка**
Рассказывает д.м.н., профессор, академик РАН, председатель Исполнительного комитета Союза педиатров России [Лейла Сеймуровна Намазова-Баранова](#).
- 10. Пицца: лайфхаки по приготовлению**
Профессиональный шеф-повар [Сергей Галицын](#) дает рекомендации по приготовлению вкусной и полезной пиццы.
- 11. Худеем по науке: добавьте белок и не пропускайте ужин**
[Врачи рассказали](#), как насытиться минимумом калорий и избавиться от лишних килограммов.
- 12. Почему пожилым людям нужно включать в рацион полезные жиры**
Об этом рассказал врач-диетолог [Михаил Гинзбург](#).
- 13. Выбираем качественное подсолнечное масло**
Вместе с экспертом Роспотребнадзора [Екатериной Головковой](#).

4. Подготовлен и размещен 21 разъясняющий, образовательный материал:

- 1. Роспотребнадзор: стартовал первый в 2023 году Всероссийский благотворительный марафон «Корзина доброты»**
При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», X5 Group [проводит масштабную акцию](#), приуроченную к Масленице.

2. **Роспотребнадзор: российская наука – движение в будущее**
8 февраля – [День российской науки](#). Это профессиональный праздник академиков, ученых, профессоров и студентов, решивших посвятить свою жизнь научной и исследовательской деятельности.
3. **Роспотребнадзор рекомендует: питьевой режим в зимнее время года**
Достаточно ли [жидкости вы пьете зимой](#)? От этого во многом зависит самочувствие.
4. **Вода и пищеварение: вредно ли запивать еду?**
Нарушает ли она пищеварение или [помогает расщеплять пищу](#)?
5. **Сок, морс и компот – чем полезны эти напитки**
Поясняет врач-диетолог Центра молекулярной диагностики CMD Домодедово ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора [Екатерина Стеценко](#).
6. **Как делают подсолнечное масло**
Расскажет [программа «Формула еды»](#) в субботу в 09:00 на канале «Россия 1».
7. **Бобовые: как часто нужно их есть**
Во многих странах [бобовые составляют основу рациона](#). И это не случайно – ведь они доступны, вкусны и питательны.
8. **Топ-5 источников растительного белка**
Диетологи рекомендуют [потреблять растительный и животный белок](#) в соотношении 50/50.
9. **10 полезных свойств гороха, фасоли и чечевицы**
Сегодня, 10 февраля, во всем мире отмечают [День зернобобовых](#).
10. **Сладкая парочка: кариес и сахар**
Кариес – [самое распространенное заболевание человека](#), есть у 93% людей в мире.
11. **Al dente: питание для зубов**
В [Международный день стоматолога](#) рассказываем, какие продукты помогут укрепить зубную эмаль.
12. **Легко и просто: делаем свое питание более здоровым**
[Правильное питание](#) – одно из важных условий хорошего самочувствия и активности.
13. **Международный день пиццы**
9 февраля [любители пиццы](#) чествуют это вкусное блюдо.
14. **Вопросы питания – с научной точки зрения**
Питание – не только физиологический процесс, с которым каждый из нас хорошо знаком. [Это и целая наука](#), которая отвечает на вопросы: что, кому, когда, в каком количестве есть.
15. **Какое варенье полезно?**
В [День варенья](#) выясняем, может ли любимый десерт принести пользу.
16. **Заменители сахара и подсластители – какие бывают**
Разберем [11 самых популярных сахарозаменителей](#) – натуральных и синтетических.
17. **Кокосовый сахар: польза и вред**
О его свойствах расскажет ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора [Марина Савкина](#).

18. Горячие и ароматные: какие напитки защитят от простуд

В [День витаминных напитков](#) представляем восемь полезных рецептов для укрепления иммунитета.

19. Полезны ли соки: мнение эксперта

Разберемся вместе с ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора [Маргаритой Провоторовой](#).

20. Как выбирать и хранить соки

На что обратить внимание [при покупке соковой продукции](#).

21. 7 вариантов коктейлей с овощами, фруктами и ягодами

Делимся рецептами [полезных напитков](#).

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

1. [«Здоровое питание – прежде всего система»](#)
2. [Топ-5 источников растительного белка](#)
3. [7 вариантов коктейлей с овощами, фруктами и ягодами](#)
4. [Бобовые: как часто нужно их есть](#)
5. [Вопросы питания – с научной точки зрения](#)

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

1. [Кабачковая пицца из кабачков в духовке](#)
2. [Скумбрия пряная с чесноком](#)
3. [Смузи из хурмы](#)
4. [Пицца на творожном тесте с курицей](#)
5. [Машевая каша](#)

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

1. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: домашний яблочный майонез](#)
2. [Грибной суп с фасолью и репой](#)
3. [Рецепт от ВДЦ «Орленок»: тельное из рыбы](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- [Здоровое-питание.рф](#), «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к **12.02.2023** доля новых посетителей – **81,5%**

Всего в рамках проекта вышло более **40 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 50 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема «Здоровое питание – прежде всего система».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Опубликована инфографика в рамках Дня российской науки.
- Опубликовано видеосообщение с Ириной Окниной.

- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +57
 - Одноклассники: +15
 - Telegram: +51
 - Viber: +20

В период с 6 по 12 февраля 2023 г. в рамках проекта вышло **40 публикации** суммарно. Общий охват составил **более 62 тыс.**



Видео: интервью с Ириной Окниной
[ВКонтakte](#)
[Одноклассники](#)



Про продукты: кокосовый сахар
[ВКонтakte](#)
[Одноклассники](#)



Инфографика в рамках Дня
русской науки

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Мастер-класс от амбассадора проекта
«Здоровое питание»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Про воду: запивать или нет еду
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Про продукты: плюсы и минусы
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Сравнение: глюкоза и фруктоза
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)

Проверено
Роспотребнадзором



Продукты на завтрак

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



ТОП-5 полезных орехов

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Рецепт: салат из тунца с яйцом

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Видео: интервью с Николаем
Расказовым**
[Вайбер](#)
[Телеграм](#)

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

- ⇒ **14 февраля** День святого Валентина. Продукты, которые сделают романтический ужин полезнее.
- ⇒ **15 февраля** Витаминны для зимы. Без каких добавок не обойтись в холода.
- ⇒ **18 февраля** День пельменей. История и полезные варианты этого блюда от шеф-повара.
- ⇒ **18 февраля** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет седьмой выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен зерновому кофе. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».