



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 10 по 14 мая 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 15 ПО 21 МАЯ 2023 ГОДА

ВСЕ НА ПИКНИК: ОБЪЯВЛЯЕМ НОВЫЙ КОНКУРС В МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ



Выполните несколько заданий и получите шанс выиграть приз от проекта «Здоровое питание» и группы «Черкизово».

Наконец на улице потеплело – это отличная возможность выбраться на природу, отдохнуть на свежем воздухе и провести время с семьей. Конечно, пикник не обойдется без шашлыка – главного блюда мая. Решили, из чего он будет: баранины, говядины, свинины, рыбы или птицы? Выбор большой, фантазии есть где разгуляться. Не забывайте про гарнир: овощи, фрукты, зелень, грибы, а также про соусы.

Кстати, некоторые соусы, например клюквенный и брусничный, помогают лучше переварить мясо. Так что планируйте меню тщательно. А пока примите участие в нашем конкурсе – возможно, почерпнете интересные идеи. Старт 15 мая – в Международный день семьи.

Правила просты.

1. Выполните три задания. Они будут опубликованы в соцсетях проекта «Здоровое питание» 15, 17 и 19 мая ([ВК](#), [ОК](#)). Не пропустите.
2. Подпишитесь на аккаунты проекта «Здоровое питание» и «Черкизово».
3. Поставьте лайк посту про конкурс.

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 10 ПО 14 МАЯ 2023 ГОДА

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФОРУМ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ – ОСНОВА ПРОЦВЕТАНИЯ РОССИИ»



Всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России» – крупнейшее ежегодное общественное междисциплинарное мероприятие, посвященное вопросам формирования здорового образа жизни и охраны здоровья граждан РФ.

Участие в нем принимают ведущие ученые, эксперты, врачи, представители органов власти, бизнеса и некоммерческих организаций из разных регионов страны.

Форум позволяет обменяться мнениями по самым значимым вопросам отечественного здравоохранения и улучшения демографической ситуации, поделиться опытом и историями успеха. В рамках конгрессных мероприятий Роспотребнадзор организовал круглый стол на тему «Коммуникационные и информационные технологии в профилактике и сохранении здоровья населения на современном этапе». Одним из докладчиков стала эксперт Роспотребнадзора, информационный куратор проектов «Санпросвет» и «Здоровое питание» Екатерина Головкова.



В своем докладе она отметила, что сохранение здоровья и благополучия россиян – одна из важных национальных целей, обозначенных Президентом РФ. Также в числе государственных приоритетов – создание мощного и надежного щита в сфере санитарной и биологической безопасности России.

Роспотребнадзор уже более 100 лет ведет неустанную работу по профилактике опасных болезней и сохранению здоровья жителей нашей страны. Используя самые передовые наработки в области санитарно-эпидемиологической науки, а также привлекая к решению поставленных задач ведущих отечественных экспертов, ученых и врачей.

Для оперативного ответа на эпидемиологические угрозы в 2021 году был создан федеральный проект Роспотребнадзора «Санитарный щит страны – безопасность для здоровья (предупреждение, выявление, реагирование)». Его важная часть – комплексный информационно-просветительский проект «Санпросвет».

«Коммуникационный проект «Санпросвет» стартовал в 2022 году, его реализация запланирована до 2030 года. Основная задача проекта – распространение современных санитарно-гигиенических знаний и навыков, а также формирование у россиян новой модели санитарно-эпидемиологического поведения. На сегодняшний день уже сделан большой блок работ: подготовлена и утверждена коммуникационная стратегия проекта; разработаны бренд-бук и бренд-платформа проекта; выбраны 8 пилотных регионов РФ – с ними ведется активная работа; сформирован контентный массив проекта на основании 20 мультимедийных экспертных интервью с ведущими российскими учеными в сфере эпидемиологии, инфекционистами, санитарными врачами. Также запланированы яркие партнерские активности с крупнейшими в России представителями ритейла, производителями продуктов питания, питьевой воды и представителями других сфер бизнеса. Продолжается развитие межведомственного взаимодействия, ведется работа по интеграции релевантных материалов проекта в детские образовательные организации и многое другое», – отметила в своем выступлении эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.



В рамках проекта «Санпросвет» осуществляется и партнерская активность. Так, совместно с ВОД «Волонтеры-Медики» в рамках акции «Будь здоров!», приуроченной ко Всемирному дню здоровья, реализована интеграция материалов проекта во Всероссийский диктант по общественному здоровью и диспансеризации, прошедший в апреле на платформе диктантздоровья.рф.

Запланированы и другие мероприятия – интеграция проекта «Санпросвет» в архитектуру ряда общественно значимых мероприятий 2023 года. Формируются местные пулы экспертов, лидеров мнений и агентов влияния. Запланирован к реализации курс просветительских лекций для массовой аудитории.

Важное направление проекта «Санпросвет» – информирование россиян о методах профилактики различных заболеваний. Одним из ключевых и наиболее действенным инструментом профилактики всегда было и остается здоровое питание – эффективный и доступный способ укрепления и сбережения здоровья.

Россия – одна из немногих стран, где на государственном уровне предпринимается целый комплекс мер для того, чтобы донести до граждан информацию о необходимости соблюдения правил здорового питания. Этой цели служит проект «Здоровое питание», который реализуется Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография» (федеральный проект «Укрепление общественного здоровья») с 2019 года.

В рамках проекта «Здоровое питание» ведется масштабная и разноплановая работа, включающая контроль качества и безопасности продуктов; мониторинг питания россиян – как взрослых, так и детей; информационно-просветительская деятельность по вопросам здорового и сбалансированного питания с подключением авторитетных экспертов и представителей ведущих российских СМИ; создание и развитие уникальной интернет-экосистемы проекта здоровое-питание.рф – с самой актуальной информацией по вопросам правильного питания и многое другое. Совокупный охват проекта составляет более 200 млн.

Активная работа по продвижению принципов правильного питания, которую проводит Роспотребнадзор, дает результаты. По данным независимого социологического исследования, которое в конце 2022 года провел холдинг «Ромир», 79 % россиян относятся к здоровому питанию положительно и считают, что оно оказывает серьезное влияние на благополучие человека.



Также в рамках круглого стола выступили А.Н. Летюшев, к.м.н., начальник Управления научно-аналитического обеспечения и международной деятельности Роспотребнадзора; О.Л. Малых, к.м.н., заместитель начальника Управления научно-аналитического обеспечения и международной деятельности Роспотребнадзора; Е.А. Кузьмина, к.м.н., заместитель главного врача ФБУЗ «Федеральный центр гигиены и эпидемиологии» Роспотребнадзора; И.Г. Шевкун, к.м.н., начальник Управления санитарного благополучия Роспотребнадзора и другие эксперты.

РОСПОТРЕБНАДЗОР: ПРОДУКТЫ В «КОРЗИНЕ ДОБРОТЫ» ПОЛУЧАТ 700 СЕМЕЙ ИЗ РОСТОВА-НА-ДОНУ



При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», X5 Group проводит благотворительную акцию.

Марафон по сбору продовольственной помощи нуждающимся семьям с детьми и пожилым людям «Корзина доброты» пройдет 13 мая с 10 до 18 часов в Ростове-на-Дону. В акции будет задействовано более 200 магазинов «Перекресток» и «Пятерочка» по всему городу.

Принять участие в благотворительной инициативе сможет любой желающий – для этого необходимо приобрести хотя бы один продукт из списка, одобренного экспертами проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», и передать его волонтерам в выделенной зоне за кассами, либо оставить в специальной корзине. В качестве помощи принимаются продукты с длительным сроком хранения: растительное масло, крупы, макаронные изделия, мясные, рыбные и овощные консервы, чай, орехи, сухофрукты и другие.

Все собранное добровольцы отвезут на склад, расфасуют по наборам, а затем доставят нуждающимся. По итогам марафона X5 Group увеличит сбор на 30 % и добавит в каждый набор недостающие товарные позиции, чтобы каждая семья получила необходимые продукты для полноценного базового рациона.

Акция «Корзина доброты» проходит регулярно в разных регионах России. Например, в апреле в Челябинской области было собрано 26 тонн продуктов и сформировано порядка 4,4 тысяч наборов. В марафоне были задействованы 578 магазинов «Пятерочка» и 7 супермаркетов «Перекресток». Помощь получили свыше 10 тысяч человек, в том числе более 7 тысяч детей.

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



Управление Роспотребнадзора по Омской области контролирует качество и безопасность рыбы и морепродуктов

В 1 квартале 2023 года проверено 54 объекта, в обороте которых находилась продукция из водных биоресурсов. Итоги опубликованы.

2. Вышла 1 телепрограмма:



Чем полезен листовой салат?

Выяснили ведущие программы «Формула еды», побывав на агроферме в Ленинградской области.

3. Вышло 7 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Как продлить себе жизнь с помощью питания

Рассказал врач-диетолог, доктор медицинских наук Михаил Гинзбург.

2. Как правильно проводить разгрузочные дни

Об этом мы поговорили с врачом-диетологом, терапевтом, к.м.н., заведующей консультативно-диагностическим центром «Здоровое и спортивное питание» ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Екатериной Бурляевой.

3. Как выбрать качественный листовой салат

Узнайте из интервью с представителем Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

4. Движение – залог долголетия

Рекомендации профессора-кардиолога Наны Вачиковны Погосовой.

5. Быстрая разминка для здоровья спины и поясницы

От Андрея Андреева, фитнес-тренера групповых программ, методиста.

6. Детоксикация – первый этап похудения

О процессе очищения организма рассказывает Карина Эдуардовна Керселян, врач-терапевт высшей категории, эксперт центра естественного оздоровления «НатураМед».

7. О любимых сезонных овощах и зелени

Рассказала известная фигуристка и амбассадор проекта «Здоровое питание» Мария Бутырская.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

4. Подготовлено и размещено 15 разьясняющих, образовательных материалов:

1. Рацион бодрости: поели – можно и бежать!

Советы о том, как сформировать рацион, чтобы он отвечал потребностям организма в зависимости от физической активности.

2. Правила спортивного питания

Узнайте, как с помощью рациона усилить эффект от тренировок.

3. 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.

4. Чем полезен листовой салат

Расскажет программа «Формула еды», эксперт Роспотребнадзора даст советы по выбору качественного салата.

5. Проекты Роспотребнадзора «Санпросвет» и «Здоровое питание» были представлены на Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России»

Эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова рассказала о важнейших направлениях и задачах проектов, а также об уже проделанной работе и достигнутых успехах.

6. Роспотребнадзор: продукты в «Корзине доброты» получат 700 семей из Ростова-на-Дону

При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», X5 Group проводит благотворительную акцию.

7. Физическая активность и здоровье

Рассказываем, как увеличить ежедневную активность и для чего это нужно.

8. О пользе листовых овощей и зелени

Какие витамины и минеральные вещества содержат эти низкокалорийные продукты.

9. Капустный хит-парад

Кольраби, цветная, брокколи, белокочанная, брюссельская – рассказываем о пользе разных видов капусты.

10. Питание по сезону. Овощи мая

Что мы получаем от весенних овощей.

11. Полезные способы приготовления блюд

Рассказываем, как при готовке сохранить максимум полезных свойств продуктов.

12. Продукты, которые усиливают чувство голода

Перечисляем продукты, способные еще больше разжечь аппетит

13. Нитраты: будьте бдительны!

В каких случаях эти природные компоненты вредны для здоровья, рассказал заместитель директора по научной работе ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» доктор медицинских наук Сергей Хотимченко.

14. Топ-10 продуктов для бодрого дня

Выбираем вместе с экспертом Центра молекулярной диагностики CMD Викторией Красавиной.

15. Чем полезны молодые овощи

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



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Какие способы приготовления пищи полезны](#)
2. [Продукты, которые усиливают чувство голода](#)
3. [Нитраты: будьте бдительны!](#)
4. [Как правильно проводить разгрузочные дни](#)
5. [Рацион бодрости: поели – можно и бежать!](#)

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

1. [Зеленые салатные листья с сыром, яйцами и кунжутной заправкой](#)
2. [Салат Нисуаз](#)
3. [Большой зеленый салат](#)
4. [Салат с щавелем из молодой капусты](#)
5. [Салат со свежим огурцом](#)

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Фирменный рецепт от «Формулы еды: шаурма в листьях салата](#)
2. [Тосканский салат из свежей зелени с телячьей вырезкой и артишоками](#)
3. [Компот из ассорти замороженных ягод](#)

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 **14.05.2023** доля новых посетителей – **87,9 %**

Всего в рамках проекта вышло более **25 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило более **25 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Какие способы приготовления пищи полезны».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:

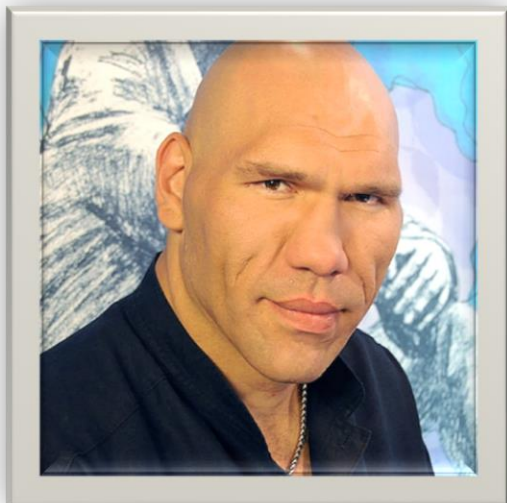


- Рассказали про пользу киноа.
- Поделились видеоподборкой с Николаем Валуевым.

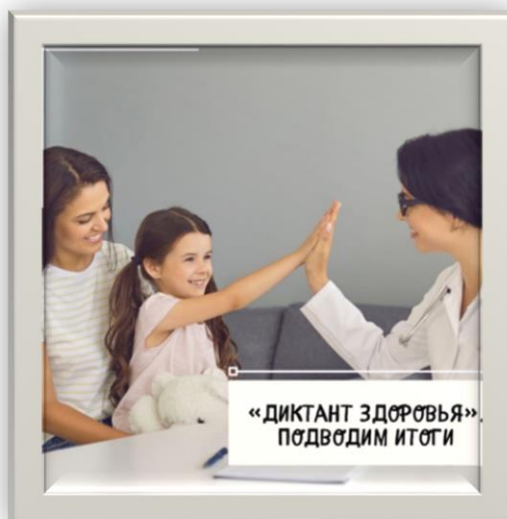
Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +312
- Одноклассники: +448
- Telegram: +11
- Viber: +14

В период с 10 по 14 мая 2023 г. в рамках проекта вышла **22 публикация суммарно**.
Общий охват составил **более 44,8 тыс.**



Видео: интервью с Н. Валухевым
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Диктант здоровья: итоги
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



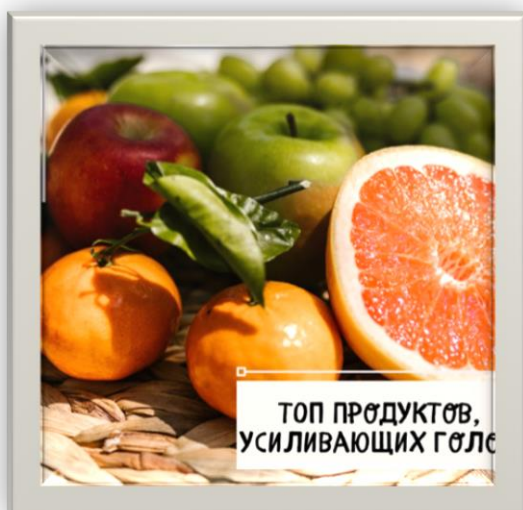
Анонс программы «Формула еды»
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Киноа: в чем польза?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Топ продуктов, усиливающих голод

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Мастер-класс: ризотто с овощами

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: интервью с А.Песковой

[Телеграм](#)

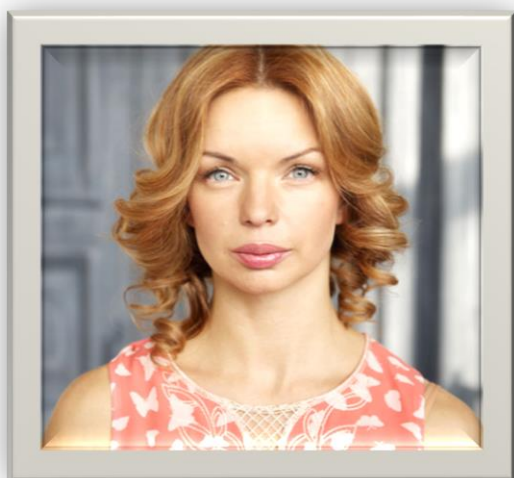
[Вайбер](#)



Интересные факты про капусту

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: интервью с А. Гребенщиковой

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Зачем нам нужен селен?

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепт: домашний зефир

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 15 ПО 21 МАЯ 2023 ГОДА:

⇒ **15 мая** **Международный день семьи. Питание для души. Психология семейных обедов.**

⇒ **15 мая** Старт конкурса совместно с Группой Черкизово – «Здоровый пикник – готовим вместе».

⇒ **17 мая** **Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией.** Питание от высокого давления.

⇒ **19 мая** **Всемирный день борьбы с воспалительными заболеваниями кишечника (кишечные инфекции).** Роспотребнадзор рекомендует: гигиена продуктов питания.

⇒ **20 мая** **Всемирный день травматолога.** Укрепление костей и суставов.

⇒ **20 мая** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 20-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен шампиньонам (Тульская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».

⇒ **21 мая** **Международный день чая.** Зеленый или черный – какой чай полезнее?