



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО





## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» с 5 по 12 июня 2023 года

#### ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 13 ПО 18 ИЮНЯ 2023 ГОДА

#### РОСПОТРЕБНАДЗОР: ВОПРОСЫ ПИЩЕВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ОБСУДЯТ НА ПЕТЕРБУРГСКОМ МЕЖДУНАРОДНОМ ЭКОНОМИЧЕСКОМ ФОРУМЕ – 2023



**16 июня представители Роспотребнадзора проведут панельную дискуссию на тему «Здоровое питание – здоровое развитие».**

Мероприятие пройдет в рамках 26-го Петербургского международного экономического форума.

Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание», входящий в состав федерального проекта «Санитарный щит», направлен на усиление мер профилактики опасных заболеваний, основанных на современных подходах продвижения здорового образа жизни (ЗОЖ) и важности обеспечения полноценным здоровым питанием подрастающего поколения.

Участники сессии обсудят меры, предпринимаемые государством для контроля за качеством и безопасностью пищевой продукции и продовольственной безопасностью страны в целом.

В сессии примут участие:

- **Анна Юрьевна Попова**, руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека;
- **Сергей Борисович Иванов**, специальный представитель Президента Российской Федерации по вопросам природоохранной деятельности, экологии и транспорта;

- **Сергей Владимирович Кузьмин**, директор ФБУН «Федеральный научный центр гигиены имени Ф. Ф. Эрисмана»;
- **Алексей Геннадиевич Забозлаев**, заместитель губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
- **Франческо Бранко**, директор Департамента питания и безопасности пищевой продукции ВОЗ, а также представители общественных организаций и бизнеса.

Модератором сессии выступит писатель и публицист, амбассадор проекта «Здоровое питание» **Александр Цыпкин**.

Мероприятие состоится 16 июня в 10:30. Прямая трансляция будет доступна на [сайте ПМЭФ](#).

### ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 5 ПО 12 ИЮНЯ 2023 ГОДА

#### БОЛЕЕ 300 ТЫСЯЧ ГОСТЕЙ ПОСЕТИЛИ ФЕСТИВАЛЬ МИНТЯ, ОРГАНИЗОВАННЫЙ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ПРОЕКТА РОСПОТРЕБНАДЗОРА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»



С 15 мая по 4 июня 2023 года в Приморском крае проходил гастрономический фестиваль «О!Мега Вкус».

Организаторами выступили Русская рыбопромышленная компания (РРПК), Гастрономическая карта России и Туристско-информационный центр Приморского края (ТИЦ). Информационную поддержку мероприятию оказывает проект Роспотребнадзора «Здоровое питание».

В фестивале приняли участие 30 кафе и ресторанов Приморского края, Хабаровска, Камчатки и Бурятии. Мероприятие посетили более 300 тысяч жителей и гостей Приморья, всего за три недели шеф-поварами было приготовлено более 30 тысяч блюд из минтая.



*«Рыба должна быть в меню каждого человека – без нее сложно представить полноценный и сбалансированный рацион. Это одно из важных правил, которые мы продвигаем в рамках проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» нацпроекта «Демография». Однако существует миф о том, что рыба недоступна простому потребителю. Минтай опровергает такое убеждение. Это прекрасный пример продукта, который традиционно добывается в России, стоит недорого, содержит большое количество витаминов и микроэлементов, полезных жиров. Фестиваль минтая «О!Мега Вкус» популяризирует эту полезную и вкусную рыбу, что помогает обратить на нее внимание потребителей и мотивирует чаще включать ее в свой рацион», –* отметила эксперт Роспотребнадзора, информационный куратор проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» **Екатерина Головкова**.

Минтай – уникальный продукт, натуральный, экологичный. Он прост в приготовлении и может приобретать новые вкусовые краски – как самостоятельно, так и в сочетании с другими продуктами. Для приготовления кулинарных шедевров фестиваля Русская рыбопромышленная компания предоставила 10 тонн продукции глубокой переработки – филе минтая.

В течение двух недель шеф-повара удивляли посетителей ресторанов блюдами из белой дикой рыбы. Специальное фестивальное меню включало три-пять авторских блюд из минтая от каждого ресторана-участника. Шеф-повара заново открыли для гостей неизведанные вкусы полезной дикой рыбы, а гости отблагодарили их интересом к дальневосточной кухне. Спектр меню поразил своим разнообразием и творческим подходом – от салатов и закусок до выпечки и даже десертов.

*«Наша компания, как лидер рыбопромышленной отрасли, активно развивает культуру потребления здоровых продуктов питания, имеющих свои уникальные качества. Минтай – натуральный, экологичный, вкусный и полезный, но, к сожалению, недооцененный продукт. Надеюсь, фестиваль открыл нашу прекрасную дикую белую рыбу заново.*

*«О!Мега Вкус» в этом году – это всего лишь первый шаг, первая ласточка для того, чтобы наш фестиваль шагал по стране и популяризировал прекрасную дикую белую рыбу во всей России», –* подчеркнула генеральный директор ООО «Русская рыбопромышленная компания» Ольга Наумова.

Основными целями фестиваля «О!Мега Вкус» стали популяризация продуктов из минтая благодаря профессионализму и креативности поваров, развитие внутреннего гастрономического туризма как основного тренда последних лет, популяризация здорового питания, продвижение дальневосточной региональной кухни. Планируется, что мероприятие станет ежегодным и его поддержат остальные регионы России.

Множество простых и полезных рецептов из минтая можно найти на официальном сайте фестиваля [«О!Мега Вкус»](#), [РРПК](#) и проекта [«Здоровое питание»](#).

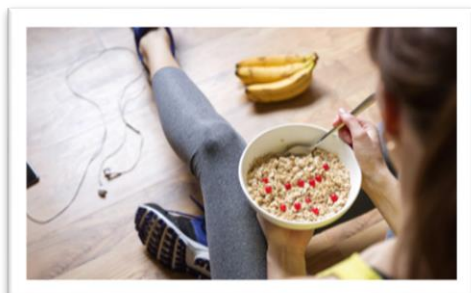
### 1. Опубликована 1 новость территориальных управлений в разделе Новости регионов:



#### Специалисты Управления Роспотребнадзора по Челябинской области выявили нарушения на предприятии общественного питания

В ходе проверки эксперты обнаружили несколько нарушений, в том числе отсутствие контроля за соблюдением технологии засолки сырой рыбы, несоблюдение режима хранения и другие.

## 2. Вышли 3 партнерские публикации:



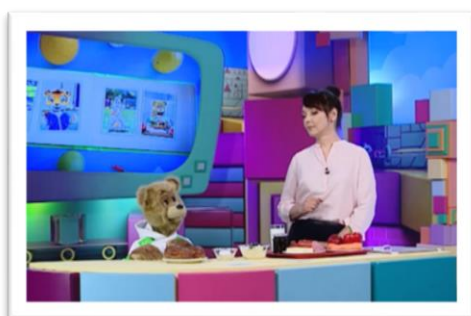
Опубликованы 3 материала проекта «Здоровое питание» на сайте [gastronom.ru](http://gastronom.ru)

Что и как нужно есть тем, кто занимается спортом: только тогда будет толк

Как «оздоровить» домашние торты и пироги: 5 хитростей, о которых вы, возможно, не догадывались

Какие продукты могут заменить соль

## 3. Вышло 2 телепрограммы:



**Детям – о правильном питании**

9 июня в эфир вышел очередной выпуск рубрики «ЗОЖкины» в программе «С добрым утром, малыши!» на телеканале «Карусель». Маленьким зрителям напомнили основные правила здорового питания.



**Индейка – для здоровья сосудов и хорошего настроения**

Двадцать третий выпуск передачи «Формула еды» вышел на канале «Россия-1» 10 июня. Ведущие Сергей Агапкин и Сесиль Плеже рассказали о полезных свойствах индюшачьего мяса.

## 4. Вышло 11 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### 1. Научное мнение: безопасность пищевых продуктов

На вопросы отвечает первый заместитель директора ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», член-корреспондент РАН, доктор медицинских наук, профессор Сергей Анатольевич Хотимченко.

### 2. Как выбрать качественную индейку

Рассказывает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

### 3. Где лучше покупать продукты

Рассказывает актриса и телеведущая Алена Хмельницкая.

### 4. Как делают полезное мороженое

Съемочная группа проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» побывала на Московской фабрике мороженого АО «БРПИ» и увидела, как производят мороженое с полезной водорослью хлореллой.

### 5. Идеальный завтрак

С чего начинается день актрисы и телеведущей Сесиль Плеже.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 6. Как определить, что товар качественный и безопасный

Объясняет Надежда Руслановна Раева, начальник отдела надзора по гигиене питания Управления Роспотребнадзора по Московской области.

### 7. О любимом мясе

Рассказывает Родион Газманов, певец, актер, телеведущий.

### 8. О здоровом питании

Писатель, сценарист, продюсер Олег Рой делится мнением.

### 9. Мастер-класс по приготовлению полезного мороженого

Рецепт от Всероссийского детского центра «Орленок».

### 10. Чем утолить жажду

Рекомендации от Ирины Безруковой.

### 11. Почему стоит выбирать сезонные продукты

Журналистка и телеведущая Ирина Россиус делится мнением.

## 5. Подготовлено и размещено 26 разъясняющих, образовательных материалов:

### 1. Всемирный день безопасности пищевых продуктов

Рассказываем, как Роспотребнадзор осуществляет мониторинг за состоянием и качеством питания населения.

### 2. «Формула еды»: чем полезна индейка

Двадцать третий выпуск популярной передачи о лучших российских продуктах выйдет на канале «Россия-1» 10 июня. Съёмочная группа посетит Тамбовскую область.

### 3. В Приморском крае прошел гастрономический фестиваль «О!Мега Вкус»

Мероприятие было посвящено минтаю – натуральному, экологичному и вкусному продукту. Фестиваль посетили более 300 тысяч гостей.

### 4. Кому мороженого?

Подвели итоги совместного конкурса с Московской фабрикой мороженого.

### 5. День России. Важная задача – сохранение и укрепление здоровья граждан

Рассказываем об успешной работе Роспотребнадзора в области популяризации здорового образа жизни среди населения России.

### 6. Упаковка с пользой для экологии

Как минимизировать ущерб окружающей среде.

### 7. «Био», «эко», «органик»

Рассказываем, что обозначает модная маркировка.

### 8. Экономим ресурсы на кухне

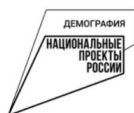
Полезные советы о том, как рационально использовать природные ресурсы на кухне.

### 9. 20 незаслуженно забытых каш русской кухни

Вспомним вкусные и полезные каши, которые любили на Руси.

### 10. ЗОЖ по-русски

Топ-5 полезных блюд традиционной кухни.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

### **11. Пушкинский день: что ел великий поэт?**

Рассказываем о кулинарных предпочтениях классика.

### **12. Правила ППД для здорового питания**

Что означает маркировка «светофор».

### **13. Как летом хранить различные продукты**

Напоминаем, какие продукты надо съедать немедленно после приготовления, а какие могут и постоять несколько часов на столе.

### **14. Как защитить себя и ребенка от кишечных инфекций**

Эксперты проекта Роспотребнадзора «Санпросвет» напоминают о простых правилах, которые нужно соблюдать, чтобы избежать опасных заболеваний.

### **15. Что приготовить летом на гриле**

10 идей простых и полезных блюд от экспертов сайта food.ru.

### **16. Какое мясо лучше выбрать для здорового питания**

Рассказывает Юлия Зотова, эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

### **17. Фосфор: в каких продуктах его больше всего?**

Рассказываем, зачем этот макроэлемент нужен организму и откуда его получить.

### **18. Доступная и полезная: выбираем лучшую белую рыбу**

Вместе с Викторией Красавиной, экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

### **19. Пять полезных свойств минтая**

Рассказываем об одном из самых доступных видов морской рыбы.

### **20. Мороженое – поможет при ангине и депрессии**

Разбираемся, может ли мороженое заменить лекарства.

### **21. Как выбрать качественное мороженое**

Эксперты Роспотребнадзора рассказали, на что обратить внимание при покупке.

### **22. Освежающий домашний лимонад**

Новый рецепт в рубрике «Просто. Полезно. Доступно. – Готовим вместе».

### **23. Пить, чтобы жить: три главные функции воды**

В каких жизненно важных процессах участвует жидкость – рассказывает Юлия Лагутенкова, врач-терапевт, УЗД и ФД Центра молекулярной диагностики CMD Калуга ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

### **24. Питьевой режим летом**

Специалисты Роспотребнадзора рекомендуют правильно организовать и соблюдать питьевой режим.

### **25. Суперфуды по-русски: иммунитет под защитой**

Предлагаем отечественные аналоги модным суперфудам.

### **26. Пять деликатесов России**

Рассказываем об оригинальных блюдах, которые готовят в разных концах нашей большой страны.

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

1. [Суперфуды по-русски: иммунитет под защитой](#)
2. [Экономим ресурсы на кухне: полезные советы](#)
3. [Фосфор: в каких продуктах его больше всего?](#)
4. [Роспотребнадзор рекомендует: как выбрать качественное мороженое](#)
5. [10 вредных пищевых привычек](#)

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

1. [Оладьи из минтая](#)
2. [Стейк из цветной капусты](#)
3. [Котлеты из индейки с кабачками](#)
4. [Воронежская полба](#)
5. [Квашеная краснокочанная капуста](#)

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

1. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: шашлык из индейки в йогуртовом маринаде](#)
2. [Рис карри с минтаем и манго](#)
3. [Рыбный рассольник из минтая с перловкой](#)

## 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 12.06.2023 доля новых посетителей – **90,2 %**

Всего в рамках проекта вышло более **40 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 47 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Суперфуды по-русски: иммунитет под защитой».

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Провели конкурс ко Дню мороженого совместно с Московской фабрики мороженого АО «БРПИ».

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтакте: +89
- Одноклассники: +8
- Telegram: +37
- Viber: +25

В период с 5 по 11 июня 2023 г. в рамках проекта вышло **40 публикации суммарно**.  
Общий охват составил **более 79 тыс.**





**Био, эко и органик: в чем разница?**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Любимые блюда Пушкина**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: интервью с Н.Р Раевой**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



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



**Видео: интервью с А. Палесикой**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Конкурс в День мороженого**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Подведение итогов конкурса**  
[Вконтакте](#)



**О пользе трески**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Мастер-класс по приготовлению  
полезного мороженого**  
[Одноклассники](#)  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)

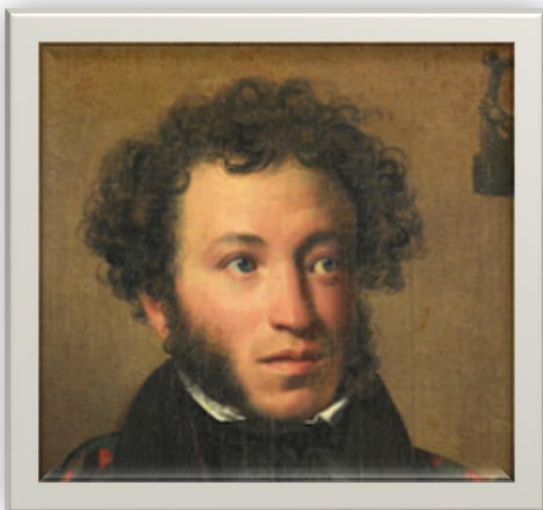




**Рецепт: Треска, запеченная в фольге**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Суперфуды по-русски**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Опрос в день рождения Пушкина**  
[Телеграм](#)

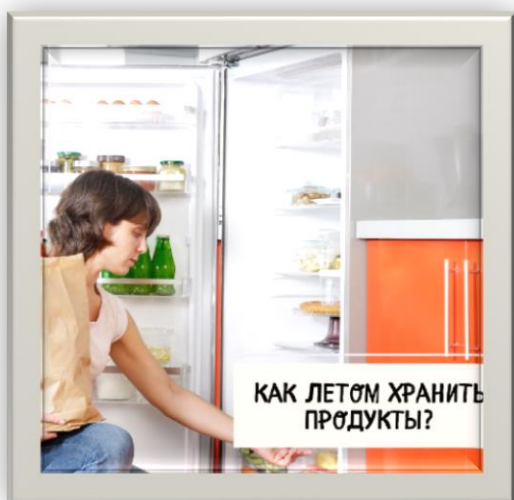




**Видео: интервью с А. Хмельницкой**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



**Рецепт: Лобио с грецкими орехами**  
[Телеграм](#)



**Как летом хранить продукты?**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



**Инфографика: творожный сыр**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Про ягоды**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 13 ПО 18 ИЮНЯ 2023 ГОДА:

⇒ **14 июня** Всемирный день донора крови. Топ-5 продуктов с железом.

⇒ **15 июня** Фестиваль-конкурс здорового питания «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок». Тема: Кулинарные традиции Астраханской области.

⇒ **16 июня** Сессия Роспотребнадзора на Петербургском международном экономическом форуме (ПМЭФ). Тема: Здоровое питание – здоровое развитие.

⇒ **17 июня** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 24-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен спарже (Московская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».

⇒ **18 июня** День врача. Питание для укрепления иммунитета.