



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО





## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» с 7 по 13 августа 2023 года

#### ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 7 ПО 13 АВГУСТА 2023 ГОДА

#### ПРОЕКТЫ РОСПОТРЕБНАДЗОРА «САНПРОСВЕТ» И «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» БЫЛИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ НА VII ВСЕРОССИЙСКОМ ФОРУМЕ ВОЛОНТЕРОВ-МЕДИКОВ



**Форум проводится ежегодно с целью поддержать молодежные инициативы в сфере здравоохранения и создать коммуникационную среду для развития волонтерской деятельности.**

Всероссийский форум волонтеров-медиков — масштабное событие, посвященное вопросам медицинского добровольчества. Торжественное открытие прошло 7 августа в Москве в Культурном центре Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики». Участие приняли 300 неравнодушных молодых медиков, в том числе региональные координаторы и координаторы местных отделений ВОД «Волонтеры-медики».

В программе форума были кейс-сессии, тренинги деловых игр, круглые столы, а также «неконференция» — неформальная сессия с участием ведущих партнеров ВОД и наиболее активных ребят-волонтеров со всей страны.

В качестве спикеров на ней выступали ведущие эксперты в области здравоохранения и общественные деятели: Екатерина Головкова, заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора, информационный куратор проектов Роспотребнадзора «Санпросвет» и «Здоровое питание», Роман Камаев, заместитель генерального директора АНО «Национальные приоритеты», Ольга Джиоева, руководитель лаборатории кардиовизуализации, вегетативной регуляции и сомнологии, ведущий научный сотрудник ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, директор Института профессионального образования и аккредитации ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, Валерия Чигрина, ведущий



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

специалист управления стратегического развития здравоохранения Центрального научно-исследовательского института организации и информатизации здравоохранения Минздрава России.

Сессию открыла Екатерина Головкова, выступив с докладом, посвященным комплексному образовательно-просветительскому проекту Роспотребнадзора «Санпросвет», а также роли волонтеров-медиков в его реализации. *«Говоря о масштабировании и развитии проекта “Санпросвет”, нельзя не отметить важность партнерской работы, и здесь я хочу поблагодарить Всероссийское общественное движение “Волонтеры-медики” за их работу по популяризации, продвижению основных мер безопасности, санитарных норм и правил, что называется, в “народные массы”. К медикам, даже если это студенты, больше прислушиваются, к ним традиционно выше уровень доверия, и в то же время ВОД “Волонтеры-медики” — это очень представительная, массовая общественная организация, поэтому совместная программа действий для нас очень значима»,* — подчеркнула Екатерина Олеговна.

Согласно итогам серии интервью, проведенных среди ведущих экспертов Роспотребнадзора и подведомственных структур, значение медицинского добровольчества очень велико — именно медики, обладающие компетенциями и знаниями в санитарно-эпидемиологической тематике, воспринимаются населением как авторитетный источник информации.

В качестве совместной акции с ВОД «Волонтеры-медики» проектом Роспотребнадзора «Санпросвет» был проведен Всероссийский диктант по общественному здоровью и диспансеризации на платформе [диктантздоровья.рф](http://диктантздоровья.рф), продолжается масштабная просветительская программа «Здоровая смена», в рамках которой волонтеры-медики рассказывают детям о личной гигиене, санитарной безопасности, профилактике инфекционных заболеваний (на основании материалов проекта «Санпросвет»). Кроме того, эксперты Роспотребнадзора проводят онлайн-обучение волонтеров, и первый вебинар уже прошел в июле. Он был посвящен профилактике инфекций, передаваемых насекомыми, и собрал более 100 ребят-волонтеров из восьми пилотных регионов.

В ближайших планах совместных активностей — реализация Всероссийской акции по профилактике гриппа и ОРВИ «Твой голос важен», участие в проекте «Вместе против ВИЧ», мероприятия, приуроченные ко Всемирной неделе правильного использования противомикробных препаратов.

Проект «Санпросвет» уже достиг немалых успехов: совокупный охват за апрель-июнь 2023 года составил более 24 млн человек. И в этих цифрах, безусловно, есть вклад «Волонтеров-медиков».

Роспотребнадзор ведет просветительскую работу также в сфере здорового образа жизни и правильного питания. Эту тему затронул в своем выступлении Роман Камаев. Он рассказал о программе «Формула еды», запущенной на телеканале «Россия-1» проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание» совместно с АНО «Национальные приоритеты», при поддержке нацпроекта «Демография». Передача посвящена качественным и безопасным российским продуктам и является постоянным лидером тайм-слота среди всех федеральных каналов. Вышло уже более 100 сюжетов, охват аудитории составил более 85 млн человек.

Роман Александрович прочел волонтерам рассказ писателя и сценариста, амбассадора проектов Роспотребнадзора «Санпросвет» и «Здоровое питание» Александра Цыпкина «Список Феди». Произведение подчеркнуло важность прохождения своевременных медицинских обследований — так называемых чек-апов. В завершение выступления Роман Камаев отметил, что необходимость диспансеризации в коммуникации с россиянами также постоянно продвигают волонтеры-медики, тем самым сохраняя десятки и сотни жизней наших сограждан.

После выступления всех спикеров состоялось награждение волонтеров-медиков памятными дипломами. Ребятам также вручили подарки от партнеров. Игра «Большое гастрономическое путешествие» от проекта «Здоровое питание» досталась представителю ВОД «Волонтеры-медики» из Дагестана.

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



### 28 тонн мясной продукции проверено Управлением Роспотребнадзора по Свердловской области в первом полугодии 2023 года

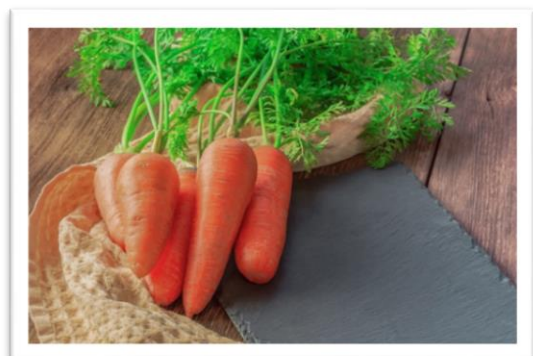
Из оборота было изъято 1,4 тонны продукции из-за несоответствия требованиям нормативных документов по показателям качества, нарушений правил маркировки, отсутствия документов, подтверждающих качество и безопасность, а также по причине фальсификации.

## 2. Вышло 2 телепрограммы:



### «Формула еды»: о пользе черного чая

Тридцать второй выпуск передачи о лучших российских продуктах вышел на канале «Россия-1» 12 августа. На этот раз съемочная группа побывала в Краснодарском крае, где выращивают качественный и вкусный черный чай.



### О пользе моркови

Рассказали ведущие программы «О самом главном».

## 3. Вышло 9 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### 1. Выбираем качественный черный чай

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

### 2. Плюсы и минусы кетодиеты: мнение диетолога

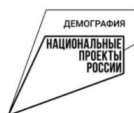
О том, как работает эта диета и всем ли подходит, рассказывает Татьяна Николаевна Солнцева, к.м.н., врач-диетолог, научный сотрудник лаборатории иммунологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

### 3. Витаминный салат для острого зрения

Готовим вместе с шеф-поваром, телеведущим и ресторатором Виталием Истоминым.

### 4. Сесиль Плеже – об отношении к диетам

Актриса рассказала о своем опыте соблюдения пищевых ограничений.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

#### **5. Сколько нужно пить воды**

Рассказывает Ирина Россиус, телеведущая, амбассадор проекта «Здоровое питание».

#### **6. О воспитании здоровых пищевых привычек у детей**

Георгий Черданцев, известный спортивный комментатор и телеведущий делится личным опытом.

#### **7. Как молодым людям перейти на правильное питание**

Совет от амбассадора проектов Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет» Николая Валуева.

#### **8. Дети-сладкоежки: опасно ли это для их здоровья?**

Поясняет Ольга Владимировна Васюкова, детский эндокринолог, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

#### **9. Здоровое питание для молодежи – почему это важно?**

Мнением делится директор ВДЦ «Орленок» Александр Васильевич Джеус.

### **4. Подготовлено и размещено 20 разъясняющих, образовательных материалов:**

#### **1. Проекты Роспотребнадзора «Санпросвет» и «Здоровое питание» были представлены на VII Всероссийском форуме волонтеров-медиков**

Екатерина Головкова, заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора, рассказала о целях и успехах проектов, а также отметила важную роль волонтеров-медиков в их реализации.

#### **2. Как приготовить полезный бургер**

Узнали дети из ВДЦ «Орленок» в рамках совместных образовательных программ с проектами Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет».

#### **3. Как правильно выбирать и мыть овощи и фрукты**

Полезные советы от экспертов проекта Роспотребнадзора «Санпросвет».

#### **4. Нитратомер – нужен ли этот прибор потребителям**

Рассказывает Надежда Руслановна Раева, начальник отдела надзора по гигиене питания управления Роспотребнадзора по Московской области.

#### **5. Полезные свойства черного чая**

О популярном напитке расскажут ведущие программы «Формула еды» в субботу в 09:00 на канале «Россия-1».

#### **6. Роспотребнадзор рекомендует: сезонные продукты августа**

Рассказываем, на какие фрукты и овощи обратить внимание в последнем месяце лета.

#### **7. Витамин А: иммунитет и зрение под защитой**

Рассказываем, зачем нужен этот микронутриент и в каких продуктах его искать.

#### **8. Лютеин – помощь глазам и не только**

Что такое лютеин и за какие функции он отвечает – читайте в статье.

#### **9. Сохраним зоркость: продукты для здоровья глаз**

Разбираемся, как поддержать зрение с помощью правильного питания.

#### **10. 5 главных вопросов про холестерин**

Для чего нужно и как себя ведет в нашем теле это органическое соединение.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

### 11. Здоровое питание: жиры – полезные и не очень

О типах жиров рассказывает Марина Савкина, эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

### 12. Топ-5 полезных добавок к чаю

Как сделать напиток еще вкуснее и полезнее.

### 13. Утоляем жажду правильно: что пить в летнюю жару

Рекомендации от экспертов Роспотребнадзора.

### 14. Чай – самый популярный напиток в мире

Рассказываем, чем он полезен для здоровья.

### 15. Грибы: инструкция по применению

Очень важно знать, где их собирать и как правильно обрабатывать.

### 16. Растительные и животные белки: в чем отличие?

Рассказываем про важный строительный элемент для клеток организма.

### 17. Белый гриб – источник белка и витаминов

Поговорим о пользе этого продукта.

### 18. Детское ожирение: как защитить своего ребенка

Ожирение среди российских детей всего за несколько лет превратилось в устойчивую тенденцию. Попробуем определить основные стратегии защиты здоровья наших детей.

### 19. Полноценный рацион ребенка: как составить

Советует эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Савкина.

### 20. Правильное питание детей и подростков – залог здоровья

Основные принципы составления рациона, необходимого для развития организма и хорошего иммунитета.

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

1. [Грибы: инструкция по применению](#)
2. [Как правильно выбирать и мыть овощи и фрукты](#)
3. [Витамин А: иммунитет и зрение под защитой](#)
4. [Питание и женское здоровье: во всем должен быть баланс](#)
5. [Плюсы и минусы кетодиеты: мнение диетолога](#)

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

1. [Батат печеный с грибами](#)
2. [«Готовь как шеф»: Капустный стейк, фаршированный грибами](#)
3. [Сырный омлет с брюссельской капустой](#)
4. [Варенье из тыквы с лимоном и корицей](#)
5. [Суп-пюре из тыквы с плавленым сыром](#)

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

1. [Фирменный рецепт «Формулы еды»: скумбрия в рассоле на чайной заварке](#)
2. [Рагу из капусты, картошки и кабачков](#)
3. [Фаршированный редис](#)

## Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф**, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к 13.08.2023 доля новых посетителей – **92,2 %**

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 36 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Грибы: инструкция по применению».

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Рассказали о том, как прошел фестиваль «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок».
- Опубликовали мастер-класс по приготовлению здорового бургера с известным блогером Вaley Карнавал в Международный день молодежи

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +197
- Одноклассники: +144
- Telegram: +34
- Viber: +17

В период с 7 по 13 августа 2023 г. в рамках проекта вышло **33 публикации суммарно**. Общий охват составил **более 47,9 тыс.**



**Интересные факты про холестерин**  
[ВКонтakte](#)  
[Одноклассники](#)



## Питание при катаракте

Вконтакте

Одноклассники



## Видео: фестиваль в ВДЦ «Орленок»

Вконтакте



## Кухни мира: Беларусь

Вконтакте

Одноклассники





## VII Всероссийский форум волонтеров-медиков

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

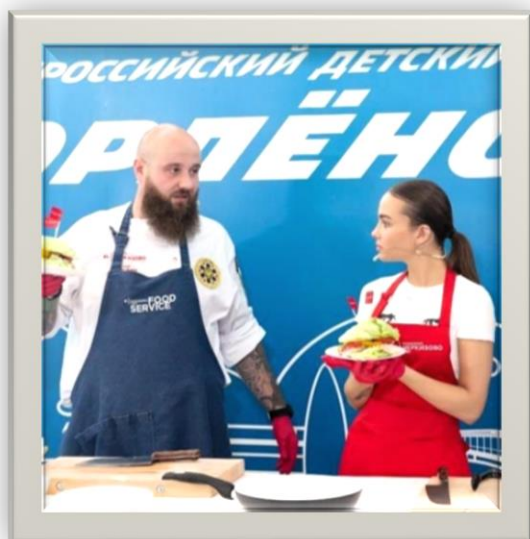
[Одноклассники](#)



## Видео: интервью с Т. Устиновой

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: Готовим полезный бургер**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Про перекусы**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Рецепт: Лимонад классический**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Про крыжовник**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Кухни мира: Бельгия**

[Телеграм](#)

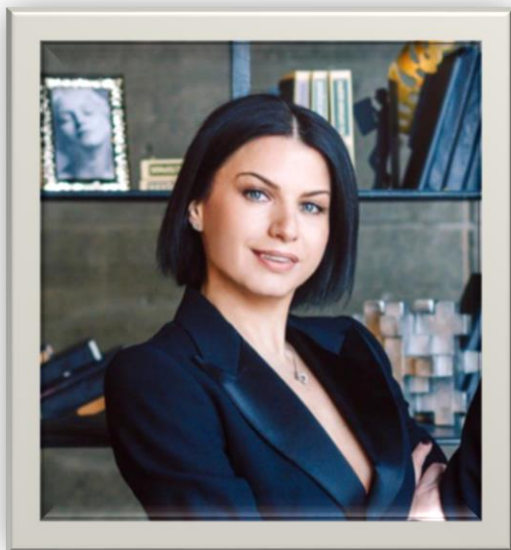
[Вайбер](#)



**Про растительные и животные белки**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео: интервью с И. Россиус**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Рецепт: Салат из моркови**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Про белый гриб**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



### Как выбрать картофель

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



### Видео: мастер-класс от А. Мартиросова

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

## УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 14 ПО 20 АВГУСТА 2023 ГОДА:

⇒ **14 августа** Горячая линия РПН по вопросам качества и безопасности детских товаров, школьных принадлежностей.

⇒ **14 августа** Медовый Спас. 10 главных фактов о меде.

⇒ **16 августа** День малинового варенья. Поможет не только при простуде.

⇒ **19 августа** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 33-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен голландскому сыру (Костромская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».

⇒ **20 августа** День кукурузы. Полезные свойства «царицы полей».