



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 10 по 16 июля 2023 года**

**ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 17 ПО 23 ИЮЛЯ 2023 ГОДА**

**БЕЗОПАСНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ ЛЕТНИЙ ДЕТСКИЙ ОТДЫХ**



**Тематический круглый стол состоится 18 июля в 11:00.**

Мероприятие проводится в рамках проекта Роспотребнадзора «Санпросвет» и одноименного специального информационного проекта «Социального навигатора» медиагруппы «Россия сегодня».

В онлайн-конференции примут участие заместитель руководителя Роспотребнадзора Ирина Брагина, эксперт Роспотребнадзора, заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения Екатерина Головкова, директора крупнейших детских лагерей РФ, руководители областных управлений Роспотребнадзора, региональных органов управления образованием, директора школ, руководители центров детского отдыха 8 пилотных регионов проекта «Санпросвет».

Эксперты обсудят актуальные проблемы и ответят на вопросы:

- Как проходит летняя оздоровительная кампания в этом году?
- Какие меры безопасности реализуются в детских центрах федерального масштаба и 8 пилотных регионов проекта Роспотребнадзора «Санпросвет»?
- Какую подготовку прошли педагоги? На что целесообразно обратить внимание родителям?
- Каковы итоги традиционной горячей линии Роспотребнадзора по вопросам детского отдыха?

Конференцию можно будет увидеть 18 июля в прямом эфире на сайте медиагруппы «Россия сегодня». Начало в 11:00 по московскому времени, не пропустите.

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



### Специалисты Управления Роспотребнадзора по Республике Татарстан провели «дни здорового питания»

В пришкольном лагере МБОУ «Гимназия имени Наби Даули» села Базарные Матаки Алькеевского района прошли мероприятия, посвященные здоровому питанию. Детям показали обучающие ролики, провели уроки рисования и литературы, а также тематические беседы.

## 2. Вышло 3 телепрограммы:



### Можно ли есть шоколад при диабете

На этот вопрос Александр Мясников ответил в передаче «О самом главном» на канале «Россия-1».



### Гречка: правда и вымысел

Двадцать восьмой выпуск передачи «Формула еды» вышел на канале «Россия-1» 15 июля. Он посвящен самой популярной в России крупе – гречневой.



### Почему стоит добавить зелень в свой рацион

В программе «О самом главном» рассказали о пользе зелени.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 3. Вышло 7 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

#### 1. Питание и женское здоровье: во всем должен быть баланс

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

#### 2. Как выбрать качественную крупу в магазине

Рассказывает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

#### 3. Личное мнение: о любви к шоколаду

Рассказывает радио- и телеведущая Маргарита Митрофанова.

#### 4. О сезонном питании

О своем рационе рассказала популярная оперная певица Дарья Давыдова.

#### 5. Как вкусно приготовить гречневую кашу

Рецептом делится Татьяна Устинова, писатель, телеведущая.

#### 6. Каким должен быть летний рацион

Рассказывает певица Юлия Савичева.

#### 7. Как питаться беременным

Советует известная спортсменка и телеведущая Юлия Костюшкина.

### 4. Подготовлено и размещено 19 разъясняющих, образовательных материалов:

#### 1. Оливковое масло: гид по видам и сортам

Что означают надписи на этикетках продукта.

#### 2. Летние салаты – легкие и вкусные

Из каких овощей и зелени их готовить, чем заправить и какие еще ингредиенты стоит добавить.

#### 3. Средиземноморский тип питания: основные принципы

Узнайте о диете без суровых ограничений, которая подходит практически всем.

#### 4. Шоколад: pro et contra

Рассказываем о питательных свойствах шоколада по материалам беседы с заведующим лабораторией ФБГУН «ФИЦ питания и биотехнологии» профессором Константином Эллером.

#### 5. Все в шоколаде!

Памятка от Роспотребнадзора по выбору лучшего лакомства.

#### 6. Питание по сезону. Овощи июля

Эксперты Роспотребнадзора подготовили рекомендации по сезонным овощам.

#### 7. Баклажан – для похудения и снижения уровня «плохого» холестерина

Узнайте, какие еще полезные свойства есть у этого продукта.

#### 8. Овощная диета: поможет ли похудеть летом?

Рассказывает Юлия Зотова, врач-гастроэнтеролог, ведущий эксперт, консультант по лабораторной медицине Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

#### 9. Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?

Какие виды углеводов бывают и где их можно найти.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 10. О кашах в питании

Зачем нужны крупы в рационе.

### 11. О пользе гречки

Расскажут эксперты программы «Формула еды» в субботу в 09:00 на канале «Россия-1».

### 12. Как привычки влияют на женское здоровье

Расскажет директор Института репродуктивной медицины ГНЦ РФ ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России, профессор, д. м. н. Елена Андреева.

### 13. Что такое суперфуды?

Разбираемся вместе с экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Кирой Глинка.

### 14. Черная, белая, красная: какая смородина лучше

Как цвет влияет на качество ягоды.

### 15. Как выбирать ягоды

Полезная памятка покупателям от экспертов Роспотребнадзора.

### 16. Черная смородина – в помощь иммунитету

Чем полезна одна из самых популярных ягод.

### 17. Питание и подготовка к беременности

Рацион для женского здоровья – каким он должен быть.

### 18. Какие продукты помогут поддержать женское здоровье

Рассказывает эксперт Центра молекулярной диагностики ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Савкина.

### 19. День вкусной еды

Рекомендации Роспотребнадзора по выбору качественных и безопасных продуктов.

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

1. Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?
2. О кашах в питании
3. Роспотребнадзор рекомендует: как выбирать ягоды
4. Питание и женское здоровье: во всем должен быть баланс
5. Все в шоколаде!

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

1. Томатный суп с кальмарами
2. Рыба, запеченная с овощами
3. Рыба с овощами в конверте
4. Карпаччо из кольраби с гранатом и грейпфрутом
5. Салат из холодной гречневой лапши с огурцами и имбирной заправкой

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

1. Фирменный рецепт от «Формулы еды»: гречотто с курицей и грибами
2. Рулетики из кабачков с яичным кремом
3. Лодочки из баклажанов

## Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- [Здоровое-питание.рф](https://zdorovoe-pitanie.rf), «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к 16.07.2023 доля новых посетителей – **91.5%**

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 35 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема «Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?».

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Состоялся прямой эфир с директором Института репродуктивной медицины ГНЦ РФ ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России, профессором, д. м. н. Еленой Андреевой.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +39
- Одноклассники: +69
- Telegram: +20
- Viber: +8

В период с 10 по 16 июля 2023 г. в рамках проекта вышло **32 публикации суммарно**. Общий охват составил **более 54 тыс.**



### Интересные факты про баклажаны

[ВКонтакте](#)

[Одноклассники](#)



## История шоколада

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Чем опасна речная рыба

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Прямой эфир с Е. Андреевой**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Про разные виды смородины**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: интервью с Ю. Костюшкиной**

[Вконтакте](#)

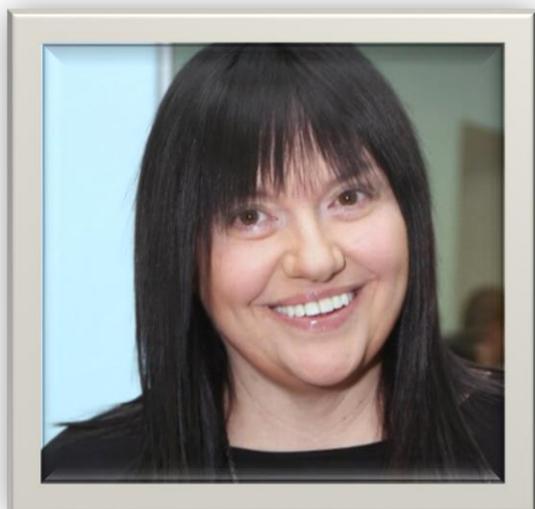
[Одноклассники](#)



**Рецепт: малосольные огурцы**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Кухни мира: Австралия**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



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



**Рецепт: ткемали из смородины**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео: интервью с В. Истоминым**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Рецепт: судак запеченный в фольге**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Инфографика про перепелиные яйца**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Интересный факт про перепелиные яйца**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 17 ПО 23 ИЮЛЯ 2023 ГОДА:

⇒ **18 июля** **Безопасный и здоровый летний детский отдых.** 18 июля в 11:00 в рамках проекта Роспотребнадзора «Санпросвет» состоится тематический круглый стол с экспертами. Трансляция пройдет в прямом эфире.

⇒ **20 июля** **Международный день торта.** Как приготовить диетический десерт.

⇒ **22 июля** **Международный день мозга.** Топ-5 продуктов для мозга.

⇒ **23 июля** **День мятного напитка.** 10 полезных свойств чая с мятой.

⇒ **23 июля** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 28-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен куриному шашлыку (Липецкая область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».