



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

Роспотребнадзор: здоровое питание – просто, полезно и доступно

16 октября – Всемирный день здорового питания. Здоровье и благополучие россиян, улучшение качества жизни – один из основных приоритетов Президента и Правительства РФ. Масштабная социальная задача по продвижению здорового питания в России поставлена в нацпроекте «Демография» и федеральном проекте «Укрепление общественного здоровья», реализацией которого Роспотребнадзор занимается с 2019 года.

Питание – один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет ни одного органа и системы, нормальная работа которых не зависела бы от питания. Кроме того, научно доказана связь между лишним весом и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических. При этом только 30% проблем с весом вызваны генетическими сбоями, приобретенными или врожденными болезнями, экологией. **В остальном развитие ожирения связано с неправильным, несбалансированным питанием.** В связи с этим сложно переоценить значимость здорового питания и использования качественных и безопасных продуктов.

Сегодня здоровое питание стало одним из важных требований времени. Эксперты отмечают позитивные тенденции. Согласно масштабному социологическому исследованию, проведенному в конце прошлого года независимым холдингом «Ромир», **79%** респондентов положительно относятся к здоровому питанию, из них **28%** опрошенных за 2022 год изменили отношение к здоровому питанию в позитивную сторону, **51%** респондентов давно положительно относятся к здоровому питанию. **Во многом это результат просветительской работы Роспотребнадзора в рамках проекта «Здоровое питание».**

Во Всемирный день здорового питания проект Роспотребнадзора проводит масштабную инфокампанию с привлечением СМИ и партнеров. В этот день на сайте здоровое-питание.рф выйдут текстовые и видеоматериалы о важности здорового образа жизни и советы по переходу на правильное питание, комментарии экспертов, поздравления от амбассадоров проекта «Здоровое питание».

Также запланирован ряд резонансных мероприятий и совместных акций – партнеры поддержат проект «Здоровое питание» своими активностями.

В преддверии праздника **X5 Group** совместно с проектом «Здоровое питание» проведет благотворительную акцию «Корзины доброты», приуроченную ко

Всемирному дню здорового питания, в Тульской области. Принять участие и оказать помощь нуждающимся можно будет 14 октября с 10:00 до 18:00 в любом из магазинов «Перекресток» и «Пятерочка» по всему региону. По итогам продовольственную помощь получают пенсионеры и семьи с детьми, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации.

16 октября на страницах проекта «Здоровое питание» в соцсетях стартует совместный конкурс с Группой «Черкизово». Участникам нужно будет ответить на вопросы викторины о правильном питании и выполнить несколько заданий. Победители, чьи имена станут известны 17 октября, получают призы.

Также на страницах проекта «Здоровое питание» проходит **Всероссийский конкурс здоровых рецептов.** До 22 октября участники могут публиковать в комментариях свои варианты вкусных и полезных блюд. А затем экспертное жюри, в состав которого войдут нутрициологи и известные шеф-повара, выберет победителей. 30 октября подведем итоги конкурса. Финалистов ждут **увлекательная экскурсия и мастер-класс по производству десертов из функционального мороженого от Московской фабрики АО «БРПИ»** и, конечно, вкусные и полезные подарки.

Совместно с **ВОД «Волонтеры-медики»** проект «Здоровое питание» проводит несколько акций. **В начале октября в школах 89 регионов РФ стартовал Месяц здорового питания.** Эксперты Роспотребнадзора и волонтеры подготовили специальные интерактивные уроки для учащихся 1–11-х классов. Планируется, что в течение месяца обучение пройдут более 9000 человек из 250 школ в 89 регионах РФ. Среди тем – принципы здорового питания, вредные пищевые привычки, правила выбора качественных и безопасных продуктов.

Затем начался Всероссийский марафон ценностей здорового образа жизни «Поколение ЗОЖ», подготовленный совместно с экспертами проекта «Здоровое питание». Цель мероприятия – сформировать у россиян полезные привычки для укрепления здоровья и популяризовать активный образ жизни. Акция проходит в Telegram. Для участия надо подписаться на чат-бот @PokolenieZOZH_bot. Ежедневно он присылает информацию о правильном питании. Круг тем обширен и затрагивает принципы построения рациона, основные группы продуктов, мифы о диетах, нормопотребление соли и сахара, питательную ценность продуктов, особенности суперфудов, способы расчета калорийности и многое другое. Марафон продлится до 30 октября.

16 октября в восьми российских регионах при поддержке ВОД «Волонтеры-медики» и проекта «Здоровое питание» откроются Штабы здоровья. Их основная задача – проведение мероприятий, направленных на поддержание здоровья и развитие ЗОЖ-привычек у участников и сотрудников организаций, на базе которых открыт Штаб, а также участие во Всероссийских мероприятиях «Поколение ЗОЖ». Уже работает 320 Штабов здоровья в 78 субъектах России – на базе различных учреждений, например вузов, ссузов, коммерческих компаний, библиотек.

16 октября в 13:00 проект «Здоровое питание» представит новый уникальный формат – в соцсетях пройдет мастер-класс «Академики на кухне». На одной кухне встретятся профессор, академик РАН, заместитель директора по научной работе ФБУН «Центральный научно-исследовательский институт эпидемиологии» Роспотребнадзора, д. м. н. **Александр Горелов;** эксперт Роспотребнадзора,

заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проекта «Здоровое питание» и «Санпросвет» **Екатерина Головкова** и бренд-шеф Группы «Черкизово» **Эдуард Денисов**. Они не только покажут, как приготовить полезные блюда, но и расскажут, как те или иные продукты влияют на наше самочувствие, как можно при помощи рациона питания предотвратить некоторые болезни и многое другое.

В 14:30 в соцсетях выйдет в эфир еще одна программа о здоровом питании, подготовленная совместно с медиахолдингом «Комсомольская правда». **Екатерина Головкова**, информационный куратор проектов Роспотребнадзора «Санпросвет» и «Здоровое питание», **Наталья Денисова**, старший научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», врач-диетолог, к. м. н. вместе с ведущим «Комсомолки» **Антоном Кочелаевым** обсудят главные принципы здорового образа жизни и питания как его основного элемента, проблему ожирения в России и методы ее решения.

Продолжением Всемирного дня здорового питания станет прямой эфир с экспертом Юлией Чехониной, к. м. н., врачом-диетологом, старшим научным сотрудником «ФИЦ питания и биотехнологии», преподавателем РНИМУ им. Пирогова, телеведущей, автором книг о здоровом питании. Беседа начнется в 15:00. Ее темой станут «Мифы и правда о здоровом питании».

Эстафету Дня здорового питания примет Всероссийский детский центр «Орленок» – здесь 19 октября дети напишут «Диктант здоровья». Участие в мероприятии примут 1,5 тысячи ребят из 13 лагерей центра. Мероприятие состоится в рамках комплексной обучающей программы «Основы здорового питания», реализуемой совместно с проектами Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет». Обучение по программе уже прошли более 60 тысяч детей со всей России, общий охват аудитории превысил 1,2 млн человек.

Завершит череду мероприятий, приуроченных ко Дню здорового питания, **VI школа молодых ученых «Основы здорового питания и пути профилактики алиментарно-зависимых заболеваний»**, организованная стратегическим партнером проекта «Здоровое питание» ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии». Конференция пройдет с 26 по 27 октября в Москве. Ведущие специалисты обсудят современные представления об основах здорового питания и методах профилактики в контексте взаимосвязи питания, стресса и адаптационного потенциала организма.

Роспотребнадзор призывает каждого человека задуматься о своем здоровье и рационе, каждый день делать осознанный выбор, чтобы здоровое питание стало неотъемлемой частью бытовых традиций и привычным образом жизни для россиян.

Ведомство со своей стороны ведет активную и продуктивную работу по продвижению здорового питания, что подтверждается показателями вовлеченности и наградами проекта «Здоровое питание». **Совокупный охват аудитории проекта составляет более 200 млн. По итогам 2022 года проект удостоен национальной премии Рунета в номинации «Здоровье и отдых»**.