



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 11 по 17 декабря 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 11 ПО 17 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА

«АКАДЕМИКИ НА КУХНЕ»: ГОТОВИМ ЗДОРОВЫЕ ЗАКУСКИ К НОВОГОДНЕМУ СТОЛУ



Уже начался период предновогодней суеты, когда каждая хозяйка продумывает меню новогоднего стола, начинает искать необычные рецепты и закупать продукты – все, чтобы удивить и порадовать гостей.

Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» решил помочь в этих приятных хлопотах. Мы предлагаем варианты холодных и горячих закусок, которые придадут вашему праздничному меню легкий итальянский акцент и при этом не навредят фигурам гостей.

Представляем второй кулинарный мастер-классе «Академики на кухне». На этот раз на кухне встретятся бренд-шеф ресторанов Buono и Butler **Джузеппе Дави**, психолог, радиоведущая и амбассадор проекта «Здоровое питание» **Анетта Орлова** и эксперт Роспотребнадзора **Екатерина Головкова**. Они не только покажут, как приготовить необычные, вкусные и полезные закуски, но и расскажут, как лучше распределить силы во время подготовки к Новому году, как правильно с психологической точки зрения проводить старый год, чтобы войти в новый с уверенностью и позитивным настроем.

Смотрите кулинарный мастер-класс [здесь](#).

ИТОГИ ВСЕРОССИЙСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ В 2023 ГОДУ (ЧАСТЬ 2)



Роспотребнадзор в рамках проекта «Здоровое питание» совместно с независимым холдингом «Ромир» представляет результаты масштабного исследования отношения населения России к здоровому питанию в 2023 году.

Ежегодно проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» инициирует **всероссийское многоэтапное исследование отношения россиян к здоровому питанию**, на основании которого выстраивает свою дальнейшую работу для получения сторонней оценки результатов и понимания эффективности, изучения общественного мнения и определения направлений развития.

Среди продуктов здорового питания на протяжении трех ежегодных замеров (с 2021 по 2023 г.) **лидирующие позиции занимают овощи (89%), фрукты (79%) и рыбная гастрономия (65%)**. Результаты исследования показывают, что по всем категориям продуктов здорового питания в России **завершился процесс импортозамещения**, россияне в полной мере обеспечены здоровыми, качественными, безопасными продуктами российского производства.

Основным вектором противоречий на протяжении трех лет исследований является вопрос **«Можно ли питаться здоровым образом и при этом недорого?»**. Он заботит более 41% опрошенных. Однако здесь отмечается позитивная динамика – в 2022 году этот показатель составлял 46%. Среди факторов, на которые обращают внимание респонденты при выборе продуктов питания, **помимо цены** традиционно наиболее важными являются **качество и состав**.

Здоровье, семья и финансовая стабильность отмечаются респондентами как ключевые факторы, оказывающие влияние на благополучие, на протяжении всех замеров. При этом ЗОЖ-Инертные, аналогично прошлому году, демонстрируют самую низкую среднюю оценку благополучия из всех групп.

В целом россияне **много внимания уделяют вопросам здорового и сбалансированного питания, все сознательнее относятся к выбору качественных и безопасных продуктов**, тщательнее

подходят к изучению информации на этикетке. В прошлое уходит и миф о том, что **здоровое питание – это дорого**. Все больше людей понимают, что правильный, сбалансированный рацион состоит из простых и доступных продуктов, которые есть в любом магазине.

Подробные результаты исследования отношения населения России к здоровому питанию доступны [здесь](#).

В ВДЦ «ОРЛЕНОК» СОСТОЯЛСЯ ИТОГОВЫЙ ФЕСТИВАЛЬ «НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ РОССИИ» – 2023



Ребята познакомились с кулинарными традициями Сахалина.

Мероприятие прошло в рамках комплексной образовательной программы «Основы здорового питания», реализуемой совместно с проектами Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет». Обучение по программе прошли более 80 тысяч детей со всей России, общий охват аудитории превысил 1,4 млн человек.

«Для нас важна просветительская работа именно с молодой аудиторией. Ведь культура правильного питания и здоровые привычки закладываются в детстве, а их продвижение – одна из первоочередных задач проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание». Наше сотрудничество с ВДЦ «Орленок» стартовало в 2021 году, успешно продолжается и дает отличные результаты. Дети усваивают основные правила здорового питания, чтобы в дальнейшем применять их в своей повседневной жизни, учатся готовить здоровые блюда, участвуют в мастер-классах известных шеф-поваров, общаются с амбассадорами проекта, посещают тематические лекции и семинары. Мы планируем продолжить реализацию совместной программы «Основы здорового питания» и расширить географию фестиваля – ведь в России большое количество регионов со своими национальными традициями, особенностями и оригинальными рецептами. В 2024 году ребят ждет много интересного», – отметила эксперт Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проектов «Здоровое питание» и «Санпросвет» Екатерина Головкова.

В итоговом фестивале 2023 года приняли участие 667 ребят из разных лагерей «Орленка». На протяжении смены они изучали традиции национальной кухни Сахалина, учились сервировать стол и в конце применили свои знания на практике.



Кухня Сахалина объединяет русские, японские и корейские традиции, поэтому в ней много блюд из морепродуктов. В Охотском море и Татарском проливе, которые омывают остров, обитают крупные устрицы, крабы, креветки, гребешки, много разновидностей рыб.

Юные повара приготовили рулетики из кижуча – сочное мясо запеченного кижуча со сливочным сыром и орехами кешью; котлеты из нерки – нежное, ароматное блюдо, которое подается вместе с отварным рисом и салатом чука с ореховым соусом; и сашими из морепродуктов и овощей.



Судьи оценивали вкус пищи и внешний вид блюд. В состав жюри вошли начальник отдела комплектования на обучение по ДОП ВДЦ «Орленок» Людмила Бибилова, начальник детского лагеря «Комсомольский» Владимир Коверда и полковник в отставке, старший воспитатель Первого Московского кадетского корпуса Владимир Цветков.

Кубок кулинарного фестиваля вручили команде детского лагеря «Штормовой», представившей рулетики из стейка кижуча.

«Вся наша команда очень долго готовилась: мы тщательно изучали блюда кухни Сахалина, узнавали рецепты и особенности сервировки стола. Было очень интересно. Каждый такой рецепт можно назвать маленькой историей об этом удивительном месте. Я готовилась к конкурсу не просто ради победы, а чтобы поделиться вкусом и духом удивительного региона. Надеемся, что наши блюда доставят удовольствие и отразят всю прелесть кулинарного наследия Сахалина», – поделилась впечатлениями москвичка **Анна Аветикова** из детского лагеря **«Штормовой»**.

В программе фестиваля был интеллектуальный конкурс, где ребята продемонстрировали знание культуры коренных народов региона: нивхов, ульчей, эвенков и других. В турнире лучшим стал лагерь «Штормовой», второе место – у «Стремительного», третье занял «Звездный».



Фестиваль-конкурс «Национальная кухня России» входит в серию образовательных программ «Основы здорового питания», направленных на формирование культуры питания и развитие устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у детей и подростков. Их разработали специалисты Роспотребнадзора, ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» и ВДЦ «Орленок» в 2021 году. Обучающий комплексный курс по здоровому питанию помимо фестиваля включает лекции, кулинарные мастер-классы, образовательные стажировки с целью изучения правил составления здорового рациона и выбора качественной и безопасной продукции, а также встречи с амбассадорами и экспертами проекта «Здоровое питание».

В 2023 году прошло 13 фестивалей, посвященных кулинарным традициям разных регионов России. Ребята научились готовить блюда Камчатки, Калмыкии, Ульяновской, Астраханской, Рязанской, Тульской, Кемеровской областей, Алтайского края и других регионов. В октябре в рамках мероприятия прошло еще одно важное событие – Всероссийская акция «Диктант здоровья», посвященная правилам личной гигиены, санитарно-гигиеническим нормам, профилактике опасных вирусно-инфекционных заболеваний и здоровому питанию. Участие в акции приняли 1500 детей.

«Культуру правильного питания важно прививать с самых ранних лет. Дети должны понимать, что они едят, как различные продукты влияют на организм, почему рацион должен быть разнообразным и сбалансированным. Именно на это нацелен проект, который реализуется в «Орленке» совместно с Роспотребнадзором РФ, и здорово, что он так нравится ребятам. У нас они усваивают основные правила здорового питания, чтобы в дальнейшем применять их в повседневной жизни», – подчеркивает директор Всероссийского детского центра «Орленок» Александр Джеус.

1. Опубликована 1 новости территориальных управлений в разделе Новости регионов:



Управление Роспотребнадзора по Приморскому краю контролирует безопасность кондитерских изделий

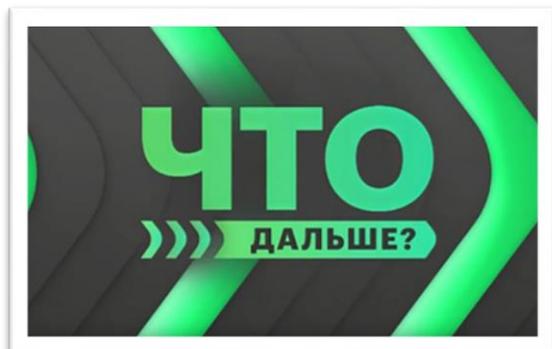
За 9 месяцев 2023 года эксперты Управления исследовали более 300 проб продукции отечественного производства. По микробиологическим показателям удельный вес исследованных проб кондитерских изделий, не соответствующих санитарно-эпидемиологическим требованиям, составил 8,4%.

2. Вышло 5 теле- и радиопрограммы:



Как встретить Новый год и сохранить здоровье

11 декабря в прямом эфире на радио «Комсомольская правда» эксперты Роспотребнадзора обсудят, как провести новогодние праздники без вреда для организма.



Роспотребнадзор: эксперты обсудили проблему ожирения в передаче на канале РБК

8 декабря вышел выпуск программы «Что дальше?», посвященный теме лишнего веса. В обсуждении приняла участие Екатерина Головкова, эксперт Роспотребнадзора, информационный куратор проектов «Здоровое питание» и «Санпросвет».



«ЗОЖкины»: готовимся к Новому году

13 декабря вышел заключительный выпуск рубрики «ЗОЖкины» в программе «С добрым утром, малыши!» на телеканале «Карусель».



Куриные сердечки – продукт для кровеносной системы

Пятьдесят первый выпуск передачи «Формула еды» вышел на телеканале «Россия-1» 16 декабря. Сергей Агапкин и Сесиль Плеже побывали в Пензенской области и узнали, чем полезны куриные сердечки.



Назван лучший напиток от давления

О полезных свойствах чая каркаде рассказали в программе «Жить здорово».

3. Вышло 6 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Как выбрать субпродукты

Рекомендации от эксперта Роспотребнадзора Екатерины Головковой.

2. Переедание – только психологическая проблема?

Отвечает Анетта Орлова, психолог, кандидат социологических наук, радиоведущая, основатель школы SelfEvolution.

3. Как сделать свое питание более осознанным

Поясняет Александр Мясников, врач, кандидат медицинских наук, теле- и радиоведущий, общественный деятель.

4. Как читать этикетку продукта?

Какая информация должна быть указана на упаковке, рассказывает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

5. Мясо или рыба?

О своих предпочтениях в еде рассказала оперная певица Дарья Давыдова.

6. Евгений Кунгуров – о рационе и режиме питания

Известный российский оперный и эстрадный певец, телеведущий, амбассадор проекта «Здоровое питание» делится своими лайфхаками.

4. Подготовлен и размещен 22 разъясняющих, образовательных материала:

1. В ВДЦ «Орленок» состоялся итоговый фестиваль «Национальная кухня России» – 2023

Ребята познакомились с кулинарными традициями Сахалина.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

2. Куриные сердечки: чем полезны

Расскажут ведущие программы «Формула еды» в субботу, 16 декабря, на канале «Россия-1».

3. Старт конкурса «Новогодние закуски – вкусные и полезные»

Делитесь праздничными рецептами и получайте подарки.

4. Предновогодний благотворительный марафон «Корзина доброты» пройдет в Москве

Принять участие и оказать помощь нуждающимся людям можно будет 16 декабря с 14:00 до 18:00 в любом магазине торговой сети «Пятерочка» в пределах МКАД.

5. «Академики на кухне»: готовим здоровые закуски к новому году

Смотрите кулинарный мастер-класс 18 декабря в 12:00 в аккаунтах проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» в соцсетях.

6. Питание по сезону. Фрукты и ягоды декабря

Рассказываем, как пополнить запас витаминов, необходимых организму в холодное время года.

7. Овощная диета: основные принципы

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

8. Ананас для похудения: правда или вымысел

Фрукт часто встречается в рекомендациях по похудению. Чем же он полезен, поможет ли избавиться от лишних килограммов?

9. Какие продукты к новому году можно купить заранее

Рассказываем, как сберечь время и силы, сэкономить средства и подготовиться к празднику без лишней суеты.

10. Здоровое питание – это просто: 5 лайфхаков по приготовлению полезных блюд

Для того чтобы ваш рацион стал более здоровым, необязательно полностью менять пищевые привычки. Попробуйте начать с этих лайфхаков – и любимые блюда станут более полезными.

11. Как правильно заказать новогодний банкет

При растущем спросе на услуги общественного питания качество их оказания в ряде случаев оставляет желать лучшего. Поэтому потребителю следует знать о своих правах при пользовании данными услугами.

12. Семга vs сельдь: что лучше?

Рассказываем о преимуществах этих видов рыбы.

13. Доступная и полезная: выбираем лучшую белую рыбу

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

14. Омега-3: где искать

Рассказываем, почему они незаменимы и где содержатся.

15. 7 удивительных фактов о курице и курином мясе

Рассказываем об одном из самых популярных продуктов в мире.

16. Субпродукты – для разнообразия здорового рациона

В чем польза и как включить их в свое меню.

17. Топ-5 полезных добавок к чаю

Как сделать напиток еще вкуснее и заодно укрепить иммунитет.

18. Масала чай – согревающий зимний напиток

Рассказываем, чем полезен этот ароматный напиток.

19. Чай – самый популярный напиток в мире

15 декабря – Международный день чая. Расскажем, чем он полезен для здоровья.

20. Сезонные советы от шеф-повара: суп из топинамбура и десерт из хурмы

Бренд-шеф ресторанов Vuono и Butler Джузеппе Дави рассказал о том, какие продукты он выбирает в декабре.

21. Выбираем качественный майонез

Майонез – нежный продукт. При покупке в магазине есть шанс купить некачественный товар. Как этого избежать?

22. Питание по сезону: овощи декабря

Рассказываем, что стоит включить в рацион в первый зимний месяц

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Топ-5 полезных добавок к чаю
2. Омега-3: где искать
3. Семга vs сельдь: что лучше?
4. Какие продукты к новому году можно купить заранее
5. Питание по сезону. Фрукты и ягоды декабря

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

1. Закуска «Слоеные кружочки» с разными начинками
2. Бутерброды с печенью трески
3. Салат с сельдью
4. Сельдь в духовке, запеченная в фольге
5. Овощная похлебка

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. Фирменный рецепт «Формулы еды»: пирог с курными сердечками
2. Закуска из творога с зеленью
3. Гранита десерт из ананаса и манго

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 17.12.2023 доля новых посетителей – **94,2 %**

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 67 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Топ-5 полезных добавок к чаю».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Стартовал предновогодний конкурс «Новогодние закуски – вкусные и полезные».
- Были опубликованы анонс мастер-класса и советы от эксперта, как читать этикетки.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +35
- Одноклассники: +15
- Telegram: +26
- Viber: +14

В период с 11 по 17 декабря 2023 г. в рамках проекта вышло **36** публикации суммарно. Общй охват составил **более 55,3 тыс.**



Про пользу помело

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Telegram](#)

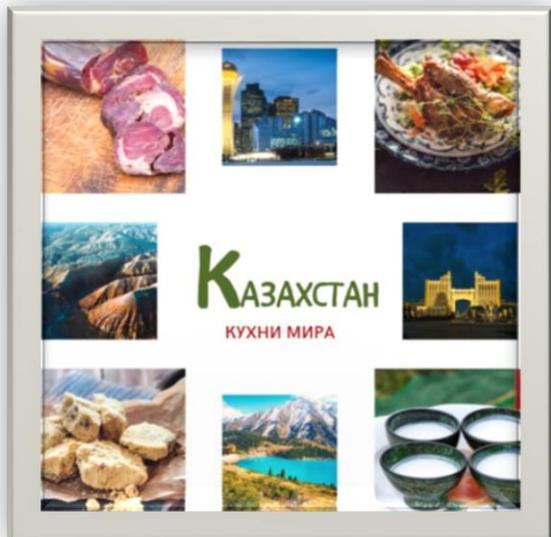
[Вайбер](#)



Мастер-класс от программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Кухни мира: Казахстан
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



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



Выпуск программы «Время питаться правильно» на радио «Комсомольская правда»
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Новогодние закуски – вкусные и полезные

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Онлайн-конференция: итоги года

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Топ-3 самых «здоровых продукта» по мнению россиян

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Как читать этикетку

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: зразы из индейки с грибами

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Про ананас

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Кухни мира: Нидерланды

[Телеграм](#)

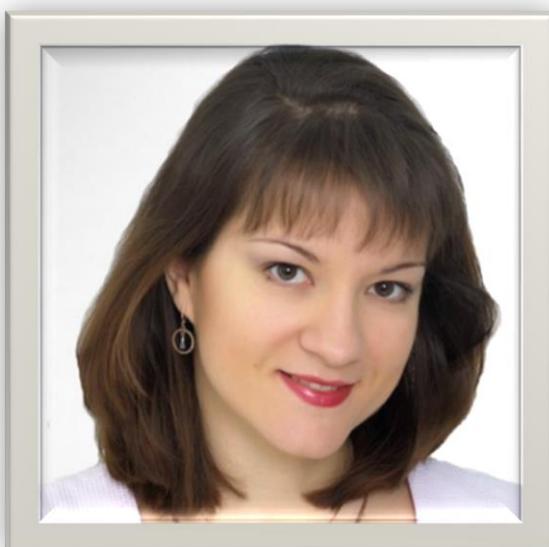
[Вайбер](#)



Рецепт: тартар из сельди

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: интервью с Е. Бурляевой

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Про витамин В9

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепт: чипсы из лаваша

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 18 ПО 24 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА:

⇒ **18 декабря** Кулинарный мастер-класс «Академики на кухне». Готовим необычные и полезные блюда к Новому году.

⇒ **21 декабря** День повара японской кухни. Японская кухня: история, плюсы и «подводные камни».

⇒ **23 декабря** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 52-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен сушеному гороху (Волгоградская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».