



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



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

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 17 ПО 23 АПРЕЛЯ 2023 ГОДА

ВСЕ О ПОЛЬЗЕ РЫБНЫХ БЛЮД УЗНАЛИ ДЕТИ ИЗ ВДЦ «ОРЛЕНОК»



Во Всероссийском детском центре прошел третий в 2023 году фестиваль-конкурс «Национальная кухня России», организованный совместно с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание».

Мероприятие проводится каждую смену в рамках комплексной обучающей программы «Основы здорового питания», разработанной Роспотребнадзором и проектом «Здоровое питание» вместе со специалистами центра. Обучение по программе уже прошли более 50 тысяч детей со всей России, общий охват аудитории превысил 1 млн человек.

Участие в очередном фестивале «Национальная кухня России» приняли 1,5 тысячи детей из 13 лагерей центра. Ребята познакомились с культурными и кулинарными традициями Нижнего Новгорода. Город расположен на стыке двух рек – Оки и Волги. Поэтому блюда из рыбы всегда были здесь на первом месте: ее запекали, фаршировали, солили, жарили, варили. В Нижегородской области существует множество традиционных рецептов из рыбы: например, щучьи котлеты, окрошка с вяленой рыбой, пирог с судаком и, конечно, уха.

«Рыба – обязательная составляющая сбалансированного рациона. Это отличный источник белка, который легко усваивается, полезных жиров, витаминов и микроэлементов. Диетологи рекомендуют включать рыбные блюда в меню несколько раз в неделю – это особенно важно для развивающегося детского организма. Здорово, что в рамках фестиваля «Национальная кухня России» ребята учатся самостоятельно готовить простые и полезные блюда, узнают о главных принципах здорового питания и о правилах выбора качественных и безопасных продуктов», – отметила эксперт Роспотребнадзора, информационный куратор проекта «Здоровое питание» **Екатерина Головкова**.

В рамках конкурса команды «орлят» приготовили кету с помидорами, пельмени с рыбой, окуня с картофелем и запеченную в рукаве красную рыбу. Также они узнали о пользе рыбы и о том, почему ее необходимо обязательно включать в рацион здорового питания и есть несколько раз в неделю.



Качество и вкус приготовленных блюд оценивало жюри, в состав которого вошли режиссер, продюсер, генеральный директор Института развития кино и медиа, член Экспертного совета при Министерстве культуры России Николай Данн, заместитель начальника управления обеспечения порядка и внутриобъектового режима Александр Деркач, начальник отдела питания Центра Денис Шипикин.



*«Очень важно прививать культуру застолья и гостеприимства. Это само по себе является некой ценностью – когда ты можешь, пригласив другого, сделать это праздником, событием. Дети, участвуя в таком конкурсе, получают этот навык, потому что его может и не быть в семье. Создать что-то для другого, прочувствовать это, поучаствовать – все это очень ценно, на мой взгляд. Участники раскрыли Нижний Новгород с точки зрения культуры. Многие сегодня узнали и то, что там достаточно много рыбы. Я бывал там, но вообще никогда не задумывался на эту тему до сегодняшнего дня», – прокомментировал **Николай Данн**.*

Кубок финалистов достался детскому лагерю «Звездный».



«Когда объявили, что мы победили, я испытала бурю эмоций. Было очень здорово! Для подготовки к конкурсу мы каждый день собирались, посещали занятия, учились сервировке и приготовлению блюд. Мы разбирали очень много вариантов блюд и в итоге остановились на одном. Во время подготовки я погрузилась в атмосферу Нижегородской области, узнала много интересного об их кулинарных и культурных традициях», – рассказала **Юлия Редокашина** из Луганской области.

Рецепт-победитель будет опубликован на сайте здоровое-питание.рф в разделе «Книга здоровых рецептов – готовим вместе».

СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 10 ПО 16 АПРЕЛЯ 2023 ГОДА

ДИЕТИЧЕСКИЕ ПАСХАЛЬНЫЕ БЛЮДА – ГОТОВИМ ВМЕСТЕ



В преддверии светлого праздника Пасхи в прямом эфире прошел кулинарный мастер-класс от проекта «Здоровое питание».

Информационный куратор проекта «Здоровое питание» Екатерина Головкова вместе с шеф-поваром ресторана Loopa Дмитрием Денисовым показали, как приготовить оригинальные варианты традиционных угощений.



В прямом эфире они приготовили «Пасху из обезжиренного творога с греческим йогуртом, голубикой и вишней» и «Бездрожжевой кулич с земляникой и цукатами». Получилось красиво и вкусно!



Запись трансляции можно посмотреть [здесь](#). Рецепты с пошаговым описанием приготовления размещены в разделе «Книга рецептов – готовим вместе» на сайте здоровое-питание.рф.

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



Специалисты Управления Роспотребнадзора Липецкой области провели мероприятия по здоровому питанию

Встречи с учащимися прошли в общеобразовательных организациях города Липецка.

2. Вышла 1 телепрограмма:



Чем полезны перепелиные яйца

Рассказали ведущие программы о лучших отечественных продуктах [«Формула еды»](#).

3. Вышло 9 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Всею голова. Не стоит полностью отказываться от хлеба

Предупредил [Виктор Александрович Тутельян](#), д.м.н., профессор, академик РАН, научный руководитель ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

2. Клим Шипенко: «В космосе все время хотелось сладкого»

Зрители увидят фильм [«Вызов»](#), снятый в космосе, 20 апреля.

3. Выбираем качественные перепелиные яйца

Вместе с экспертом Роспотребнадзора [Екатериной Головковой](#).

4. Личное мнение: чем заправлять салаты

Рассказывает актриса и телеведущая [Ирина Безрукова](#).

5. Марсианский рацион: мечта многих «есть и не толстеть» сбывается на орбите

Что входит в меню [российских космонавтов](#).

6. В чем отличие космической еды

И почему космонавты [так любят творог](#).

7. Особенности космического питания

Рассказывает [Виктор Францевич Добровольский](#), главный конструктор по обеспечению питанием экипажей космических объектов.

8. Лайфхаки для тех, кто хочет правильно питаться

От актера и певца [Алексея Воробьева](#).

9. О том, что пить в течение дня

Рассказала актриса [Анна Ардова](#).

4. Подготовлено и размещено 20 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Как правильно выходить из поста

Разберемся вместе с гастроэнтерологом, консультантом по лабораторной медицине, ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора [Юлией Зотовой](#).

2. ЗОЖ по-русски: топ-5 полезных блюд традиционной кухни

От ухи до квашеной капусты – вспомним, чем полезны [традиционные русские блюда](#).

3. Как сделать пасхальные блюда более диетическими

Праздник – не повод забывать о здоровье. Даже традиционная пасхальная еда может быть не слишком калорийной, легкой и полезной.

4. Полезные добавки к чаю

Как сделать напиток еще вкуснее и полезнее.

5. Как работают катехины в чае

Оказывается, зеленый чай может быть эффективным средством для борьбы с вирусами.

6. Зеленый чай: какой сорт выбрать

10 апреля – День зеленого чая, одного из самых полезных напитков.

7. Заменители сахара и подсластители – какие бывают

Разберем 11 самых популярных сахарозаменителей – натуральных и синтетических.

8. Запекаем продукты – с пользой для здоровья и вкуса блюд

Рассказываем, как правильно запекать, делимся кулинарными лайфхаками.

9. Как сделать популярные блюда менее калорийными

Расскажет Екатерина Стеценко, диетолог Центра молекулярной диагностики CMD Домодедово ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

10. Что означают цифры на наклейках плодово-овощной продукции?

Они помогут нам «опознать» полезные продукты.

11. Меню космонавтов из разных стран

Национальная кухня имеет большое значение даже в космосе.

12. День космонавтики. Что едят на орбите сегодня?

В 2023 году мы отмечаем 62 года со дня первого в мире полета человека в космос. Именно 12 апреля 1961 года советский космонавт Юрий Гагарин сказал «Поехали!» и на корабле «Восток» пронесся над Землей.

13. Витаминные салаты: идеи для вашего стола

Полезные салаты – один из лучших вариантов для весеннего меню.

14. 9 полезных круп для здорового рациона

В ежедневном меню правильного питания обязательно должны присутствовать крупы.

15. Как лучше готовить яйца и сколько их можно съесть

Рассказываем о простом и полезном продукте.

16. Что готовить на Пасху: советы диетологов

Как организовать здоровый праздничный стол.

17. Роспотребнадзор рекомендует: как выбрать продукты к Пасхе

Несколько рекомендаций по выбору традиционных продуктов к праздничному столу.

18. Красим яйца: красиво и безопасно

С весенним теплом и солнцем к нам приходит светлый праздник Пасхи. В 2023 году православные христиане отмечают ее 16 апреля.

19. О пользе перепелиных яиц

Расскажет программа «Формула еды» в субботу в 09:00 на канале «Россия-1».

20. Готовимся к Пасхе: вкусно, полезно, необычно

12 апреля в 13:00 смотрите в прямом эфире кулинарный мастер-класс от проекта «Здоровое питание».

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Меню космонавтов из разных стран
2. День космонавтики. Что едят на орбите сегодня?
3. Полезные добавки к чаю
4. Красим яйца: красиво и безопасно
5. Как сделать пасхальные блюда более диетическими

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

1. Веселые яйца
2. Курица, запеченная с овощами
3. Кулич на кефире с миндалем
4. Костромской суп с яйцом
5. Кулич безглютеновый

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. Фирменный рецепт от «Формулы еды»: маринованные перепелиные яйца
2. Рассыпчатая пшеничная каша на воде
3. Зеленый суп

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 **16.04.2023** доля новых посетителей – **89,9 %**

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило более **55 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Меню космонавтов из разных стран».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Провели кулинарный мастер-класс в прямом эфире.
- Провели пасхальный конкурс.
- Опубликовали поздравления с Днем космонавтики.
- Рассказали, как на самом деле питаются космонавты в космосе.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтакте: +94
- Одноклассники: +29
- Telegram: +346
- Viber: +21

В период с 10 по 16 апреля 2023 г. в рамках проекта вышло **29** публикаций суммарно. Общий охват составил **более 82 тысяч**.



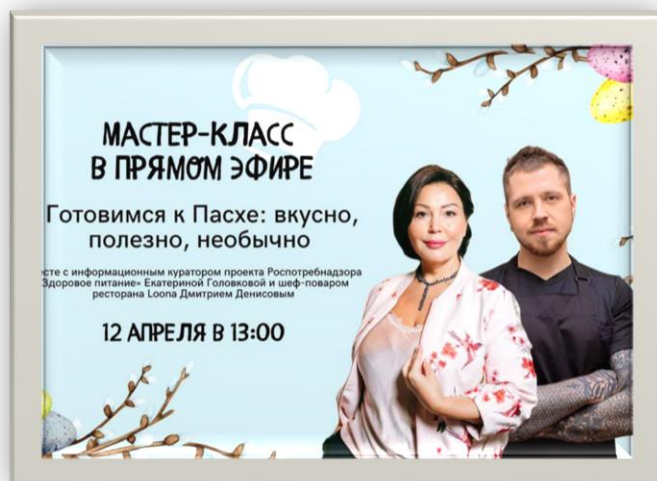
Как выбрать зеленый чай

[ВКонтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)

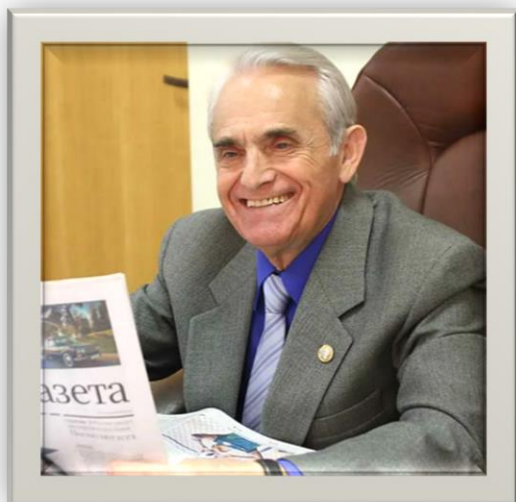
[Вайбер](#)



Мастер-класс с шеф-поваром ресторана Loopa

[ВКонтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: интервью в В.Ф. Добровольским
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



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



Конкурс ко дню пасхи
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Про сухое молоко
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



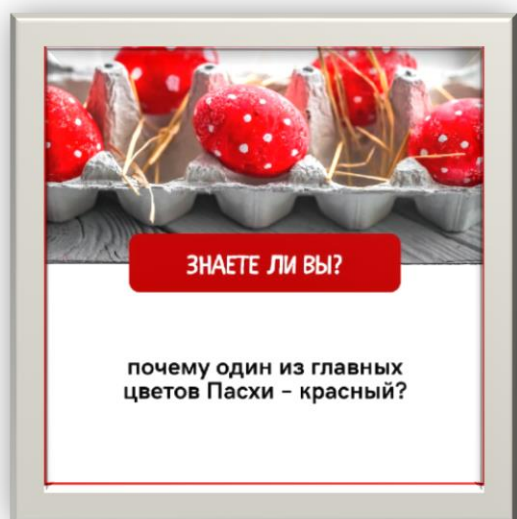
Видео: интервью с В.Г. Титовым
[Телеграм](#)



Сок из сельдерея: польза или вред?
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Натуральные красители для яиц
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Про пасху
[Телеграм](#)
[Одноклассники](#)

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

- ⇒ **17 апреля** **Международный день кофе.** О пользе и вреде напитка.
- ⇒ **19 апреля** **Всемирный день печени.** Рацион для здоровья важного органа.
- ⇒ **20 апреля** **Национальный день донора в России.** Топ-5 продуктов для хорошего гемоглобина.
- ⇒ **21 апреля** **День пряника.** Как правильно выбирать выпечку.
- ⇒ **22 апреля** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 16-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен черемше. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».