



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 13 по 19 февраля 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 20 ПО 26 ФЕВРАЛЯ 2023 ГОДА

ШИРОКАЯ МАСЛЕНИЦА – С 20 ПО 26 ФЕВРАЛЯ



Масленицу всегда любили на Руси и сегодня россияне продолжают следовать традициям. Морозы, серость и холод отступали, как только в домах растапливали печи для **приготовления главного праздничного блюда – блинов**. Они – неизменный атрибут Масленицы, кулинарный символ приближающейся весны.

Всю неделю на сайте здоровое-питание.рф мы будем публиковать Календарь Масленицы – рассказывать про каждый день, имеющий свое название и символический смысл. Также дадим **советы по выбору качественных и безопасных продуктов** для Масленицы; врачи-диетологи пояснят, **как сделать блины более диетическими** и сколько их можно есть в день без вреда для здоровья; известные шеф-повара **расскажут о кулинарных лайфхаках**, которые помогут приготовить вкусные и оригинальные блины; амбассадоры проекта «Здоровое питание» **поделятся семейными рецептами**.

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



Будущим санитарным врачам рассказали о здоровом питании

Специалисты Управления Роспотребнадзора по Оренбургской области провели встречу со студентами-медиками.

2. Вышло 2 телепрограммы:



Кофе – полезный или вредный?

Выяснили ведущие программы «Формула еды», побывав на производстве кофе в Удмуртии.



«Жить здорово»: сочетание лекарств и БАДов

Может ли оно быть опасным?

3. Вышло 14 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Приготовлено с любовью

Советы и лайфхаки от шеф-поваров в День всех влюбленных.

2. «Путь к сердцу»: звезды о еде, которая их покорила

Амбассадоры проекта «Здоровое питание» – о том, какими блюдами радуют их любимые, и о своих «коронных» рецептах на 14 февраля.

3. Сезонные советы от шефа: нежные морепродукты и необычные гарниры

На какие продукты рекомендует обратить внимание в феврале Артем Мартиросов, шеф-повар ресторана «КрабыКутабы» и Black Thai.

4. Полезные пельмени: 7 идей от шефа

Шеф-повар ресторана «Восход» Максим Тарусин советует, как «облегчить» популярное блюдо.

5. Елена Смирнова: российская наука на женских плечах

Интервью с кандидатом технических наук, руководителем лаборатории демографии и эпидемиологии питания ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

6. Чем опасна популярная диета

Рассказала доктор медицинских наук, телеведущая Елена Малышева.

7. Витаминный салат для острого зрения

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

8. О режиме питания

Рассказывает диктор и телеведущая Лариса Вербицкая.

9. Какая еда поможет сердцу и сосудам

Советует врач-кардиолог Нана Вачиковна Погосова.

10. Рецепт фирменного супа

От телеведущего Сергея Белоголовцева.

11. О любимых российских продуктах

Рассказывает оперная певица Дарья Давыдова.

12. Алиса Гребенщикова – о перекусах

Актриса рассказала, какие продукты даёт сыну в школу.

13. Никита Нагорный: о кулинарных традициях в семье

Олимпийский чемпион, гимнаст рассказывает о фирменных семейных блюдах.

14. Выбираем качественный зерновой кофе

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

4. Подготовлено и размещено 20 разъясняющих, образовательных материалов:

1. День пельменей

Сегодня выясним, как появилось это блюдо и насколько оно полезно.

2. Все о крупах

Чем полезны разные виды круп.

3. Полезные блюда русской кухни

Какие традиционные блюда национальной кухни особенно полезны.

4. Питание по сезону. Овощи и зелень февраля

Что стоит включить в свое меню в конце зимы.

5. Кус-кус перекус. Чем утолить голод между приемами пищи?

Рассказывает Юлия Зотова, эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

6. Какие продукты полезны против сезонной хандры

В конце зимы особенно не хватает сил и позитивных эмоций. Рассказываем, как это исправить с помощью питания.

7. День святого Валентина: чем удивить любимых на кухне

Представляем несколько простых и полезных рецептов.

8. Подарки влюбленным в здоровое питание

Примите участие в викторине, которая пройдет 14 февраля на страницах проекта «Здоровое питание» в соцсетях, и получите шанс выиграть приз.

9. Чем полезен кофе

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

10. Конкурс ко Дню святого Валентина: объявляем победителей

14 февраля на страницах проекта «Здоровое питание» в соцсетях прошла тематическая викторина.

11. Топ-5 продуктов, которые сделают романтический ужин полезнее

Чувства зависят от того, что мы едим, так же как и здоровье.

12. Топ-5 источников витамина D

Все знают, что витамин D необходим для нормальной работы организма. Но в каком количестве его стоит употреблять и где лучше искать?

13. Витаминная азбука: в каких продуктах искать

Рассказываем про самые важные витамины и их пищевые источники.

14. Питание по сезону. Фрукты февраля

Сезонные продукты – всегда лучшее решение.

15. Начните день правильно: полезные завтраки

Сбалансированный утренний прием пищи – основа продуктивного дня.

16. Кофеин: мифы и факты

Кофеин – вещество, которое помогает нам чувствовать себя бодрее. Чем оно полезно и чем вредно на самом деле – выясним сегодня.

17. Кофе vs цикорий: возможна ли замена?

Новая пара в рубрике «Доступная альтернатива – простые и полезные отечественные продукты».

18. Печень трески: почему ее рекомендуют есть зимой

Когда, сколько и в каком виде лучше употреблять этот субпродукт, чтобы получить максимум пользы, выясним вместе с ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Мариной Вершининой.

19. Непростой витамин А

На самом деле под названием «витамин А» скрывается целая группа биологических веществ, необходимых для нормальной работы организма человека.

20. Омега-3: топ-5 продуктов

Жирные кислоты необходимы организму, одну из важнейших групп представляют кислоты омега-3. Рассказываем, почему они незаменимы и где содержатся.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Полезные блюда русской кухни](#)
2. [Начните день правильно: полезные завтраки](#)
3. [Приготовлено с любовью](#)
4. [Омега-3: топ-5 продуктов](#)
5. [Кофеин: мифы и факты](#)

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

1. [Лосось в сливочно-чесночном соусе](#)
2. [Бутербродная намазка из печени трески](#)
3. [Треска в горчичном соусе](#)
4. [Сельдь в духовке, запеченная в фольге](#)
5. [«Готовь как шеф»: Треска, запеченная в дубовых листьях](#)

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: кофейная овсянка](#)
2. [Бутербродная масса из тофу](#)
3. [Шарики из шпината](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к **19.02.2023** доля новых посетителей – **91 %**

Всего в рамках проекта вышло более **40 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 60 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Полезные блюда русской кухни»

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Провели конкурс-викторину ко Дню всех влюбленных – участие приняли более 100 человек. Выбрали и наградили троих победителей.
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +103
 - Одноклассники: +23
 - Telegram: +49
 - Viber: +25

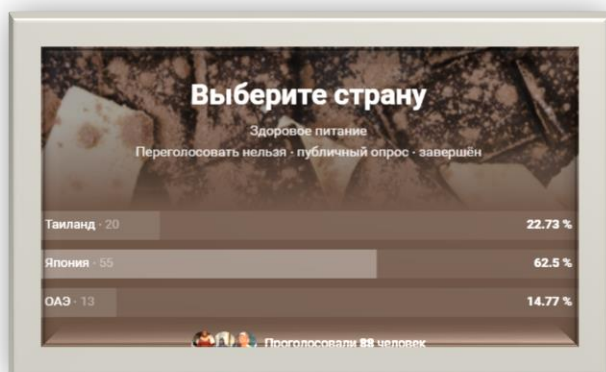
В период с 13 по 19 февраля 2023 г. в рамках проекта вышло **39 публикаций суммарно**. Общий охват составил **более 79,6 тысяч**.



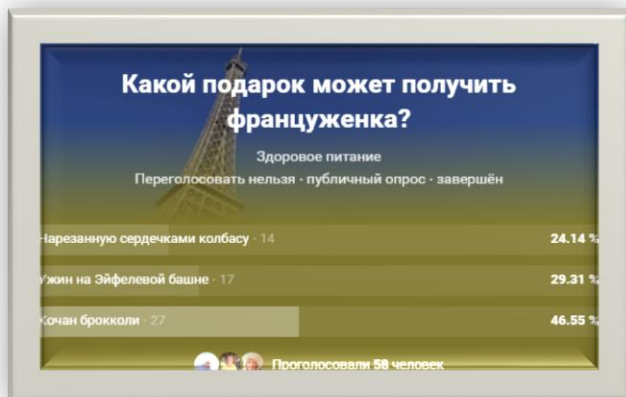
Кус-кус: вред или польза
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



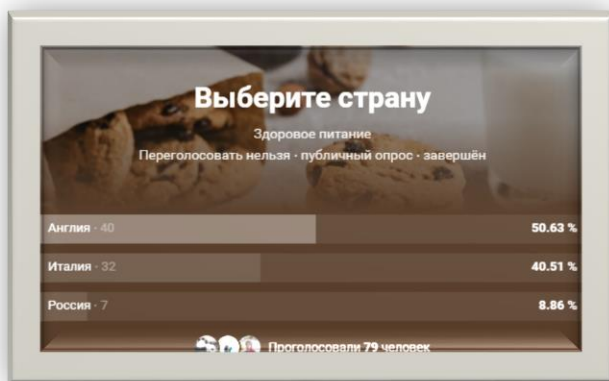
**Анонс викторины ко дню всех
влюбленных**
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Викторина ко дню всех влюбленных
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Викторина ко дню всех влюбленных
Вконтакте
Одноклассники



Викторина ко дню всех влюбленных
Вконтакте
Одноклассники



Про здоровье: гипертоникам на заметку
Вконтакте
Одноклассники



Итоги викторины
Вконтакте
Одноклассники



Анонс программы «Формула еды»
Вконтакте
Одноклассники



Про здоровье: есть или не есть после 18 часов?
Вконтакте
Одноклассники



Рецепт: пельмени с рыбой

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)

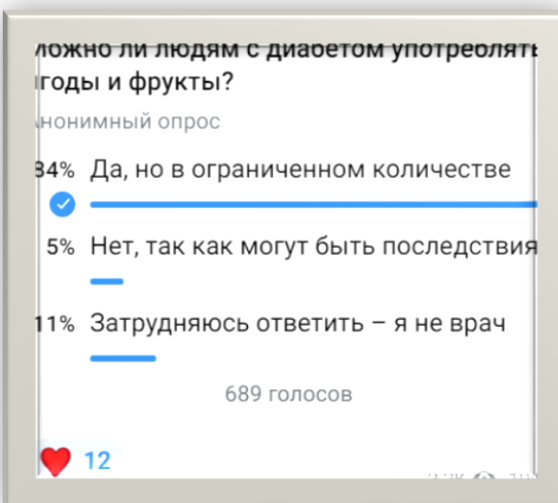
[Вайбер](#)



Про здоровье: интервальное голодание

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Опрос: можно ли людям с диабетом употреблять ягоды и фрукты?

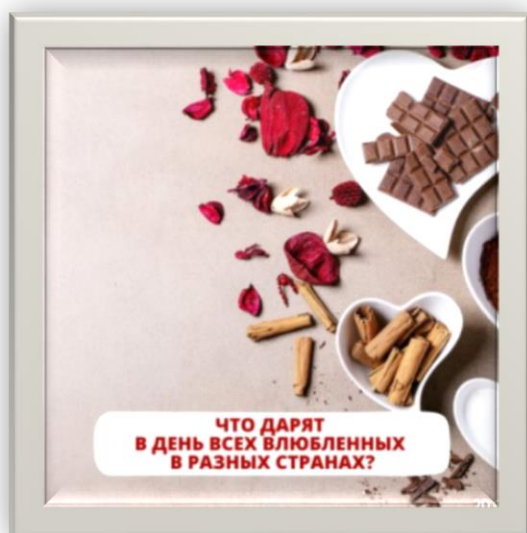
[Телеграм](#)



Топ фруктов и ягод для диабетиков

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



История ко дню всех влюбленных

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепт: салат из капусты

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**ТОП продуктов, которые провоцируют
развитие целлюлита**

Телеграм

Вайбер



Видео: интервью с О.И. Венгржиновской

Телеграм

Вайбер



**Филворд: на 10 слов из продуктовой
корзины**

Телеграм

Вайбер



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 20 ПО 26 ФЕВРАЛЯ 2023 ГОДА:

- ⇒ **20 февраля Широкая Масленица.** Масленичная неделя – с 20 по 26 февраля.
- ⇒ **23 февраля День защитника Отечества.** Главные правила здорового питания для мужчин.
- ⇒ **25 февраля Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 8-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен топленому маслу. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».