



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
С 17 по 23 июля 2023 года**

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

**БЕЗОПАСНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ ЛЕТНИЙ ДЕТСКИЙ ОТДЫХ: МНЕНИЕ ЭКСПЕРТОВ**



**18 июля состоялся тематический круглый стол в пресс-центре медиагруппы «Россия сегодня». Мероприятие прошло в рамках проекта Роспотребнадзора «Санпросвет».**

Здоровье подрастающего поколения – приоритет государственной политики Российской Федерации. Важно создать условия для гармоничного роста и развития молодежи, обеспечить детей всем необходимым, в том числе полноценным и безопасным летним отдыхом.

В онлайн-конференции приняли участие заместитель руководителя Роспотребнадзора, заместитель главного государственного санитарного врача Российской Федерации, доктор медицинских наук Ирина Брагина; эксперты Роспотребнадзора; директора крупнейших детских лагерей РФ; главы областных управлений Роспотребнадзора; руководители центров детского отдыха восьми пилотных регионов проекта «Санпросвет».

В рамках круглого стола участники мероприятия обсудили обязательные элементы безопасного летнего детского отдыха – вопросы подготовки лагерей, обработки территорий, организации качественного сбалансированного питания, профилактики инфекционных и сезонных заболеваний.

**О работе Роспотребнадзора по организации детско-юношеского отдыха рассказала заместитель руководителя Роспотребнадзора Ирина Брагина.**

В настоящее время в России активно идет летняя оздоровительная кампания, которая охватывает все регионы страны. На обеспечение безопасности и здоровья детей в этот период направлены эффективные меры, реализуемые Роспотребнадзором. В России высочайшие санитарно-эпидемиологические требования, в том числе и к детскому отдыху в летнее время – в организованных коллективах.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

*«Первая смена в детских лагерях практически завершена. По данным на начало июля, в более чем 28 тыс. лагерей по всей России уже отдохнули свыше двух миллионов детей. Организаторам летнего коллективного отдыха детей нужно соблюдать массу требований: имеют значение не только условия размещения, важны также чистая питьевая вода, здоровая еда, безопасные условия для купания и многое другое. Мы как контролирующая организация проверяем и выдаем санитарно-эпидемиологическое заключение перед началом смены, следим за безопасностью и в течение летнего сезона. Комплексная подготовка к организованному летнему детскому отдыху осуществляется Роспотребнадзором задолго до старта первой летней смены – она начинается с марта, – как и в регионах, так и на федеральном уровне. Это всегда межведомственная работа при участии наших коллег – педагогов, врачей. Всем хочется, чтобы отдых детей был безопасным. Кроме того, Роспотребнадзор реализует большой проект «Санпросвет», в рамках которого стремимся привить детям и их родителям санитарно-гигиенические навыки, правила здорового питания. В процессе нашей оздоровительной кампании стараемся это отрабатывать», – отметила **Ирина Викторовна**.*

**Также Ирина Брагина подвела итоги горячей линии Роспотребнадзора по вопросам детского отдыха.** По ее словам, поступило 20 тысяч обращений, из них 65–67% непосредственно по вопросам детского отдыха и около 20% – по вопросам безопасности детских товаров. Из общего количества обращений по вопросам детского отдыха – 13,5 тысячи обращений за консультацией и всего одна жалоба.

Наиболее популярными были вопросы о сборе ребенка в лагерь; о режиме работы различных организаций отдыха детей; о необходимом объеме медицинской документации для персонала данных организаций; о проведении акарицидных обработок территорий организаций отдыха; об организации питания детей.

**Подробнее о целях, задачах и первых результатах образовательно-просветительской работы в рамках проекта «Санпросвет» рассказала эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.**

*«Был прекрасный советский санпросвет, но в современной истории мы прошли через целый ряд эпидемических вызовов, в том числе пандемию коронавируса. Общество настолько изменилось, что необходимо формировать новый эпидемиологический этикет, менять отношение граждан к, казалось бы, известным и понятным вещам. Поэтому задача нашего проекта – рассказать просто о сложном. Чтобы человек воспринимал нашу информацию не как жесткие запреты, а как полезные рекомендации с понятной целью. Что касается летнего отдыха, то здесь наша задача не только защитить детей, но и просветить их», – прокомментировала **Екатерина Олеговна**.*

**В вопросах безопасности детского отдыха и эффективности оздоровления большую роль играет питание.** Оно должно быть не только качественным, но и здоровым, сбалансированным и полноценным. На продвижение этой тематики, в том числе среди детей и молодежи, направлен **комплексный образовательно-просветительский проект Роспотребнадзора «Здоровое питание»**, входящий в федеральный проект «Санитарный щит». Проект реализуется с 2019 года и ежегодно подтверждает свою эффективность. По данным на конец 2022 года, суммарный охват составил более 200 млн.

**В своем выступлении Екатерина Головкова отметила значимость совместной образовательно-просветительской работы с детско-юношескими организациями.** О развитии такого сотрудничества в рамках проектов Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет» подтвердил **директор Всероссийского детского центра «Орленок» Александр Джеус**.

*«Ежегодно в ВДЦ «Орленок» отдыхают и учатся 20 тысяч ребят со всей России, стран дальнего и ближнего зарубежья в возрасте от 11 до 16 лет. За год у нас проходит 13 смен, каждая из которых длится 21 день. Этого времени как раз достаточно для формирования устойчивых привычек. И для того чтобы дети в процессе отдыха учились правильно и сбалансированно питаться, вырабатывали полезные навыки и режим, в «Орленке» совместно с Роспотребнадзором создана и успешно реализуется с марта 2021 года специальная комплексная образовательная программа «Основы здорового питания». За время реализации программы мы провели около 30 фестивалей-конкурсов «Национальная кухня России» и, надеюсь, сумели поселить здоровые пищевые привычки у десятков тысяч детей и подростков», – сказал **Александр Васильевич**.*

Также руководитель ВДЦ «Орленок» указал на важность просветительской и профилактической работы с подрастающим поколением, направленной на формирование новой санитарной культуры в российском обществе. В 2023 году дан старт второй совместной образовательной программе с Роспотребнадзором – по проекту «Санпросвет». Экспертами разработан специальный образовательный модуль для детей: его реализация начата в июле. Готовы и методические материалы по работе с детьми, предназначенные для педагогов и вожатых ВДЦ.

**Опытом санитарно-просветительской работы с детьми и родителями поделились также директор представительства Всероссийского детского центра «Смена» в Москве Александр Мицов и врио директора Всероссийского детского центра «Океан» Наталья Соловей.**

О подготовке и организации безопасного летнего детского отдыха рассказали **представители восьми пилотных регионов проекта «Санпросвет»** – они подключились онлайн и показали видеоотчеты о работе, проводимой в детских лагерях в рамках летней оздоровительной кампании. Специалисты из **Амурской области** рассказали о том, как контролируется безопасность водных процедур; **Иркутской области** – об организации питания детей и контроле за качеством питьевой воды; **Калининградской области** – о профилактике инфекционных заболеваний, передающихся с клещами; **Республики Калмыкия** – об обеспечении медицинской помощи детям; **Республики Татарстан** – об организации детского отдыха в городе; **Тульской области** – о безопасности на прогулках и защите от насекомых; **Ставропольского края** – о профилактике кишечных инфекций; **Свердловской области** – о взаимодействии с родительским сообществом.

Проект «Санпросвет» стартовал в 2022 году как часть федерального проекта Роспотребнадзора «Санитарный щит страны – безопасность для здоровья (предупреждение, выявление, реагирование)». Основная задача проекта – распространение современных санитарно-гигиенических знаний и навыков, а также формирование у россиян новой модели санитарно-эпидемиологического поведения. **Совокупный охват проекта «Санпросвет» за апрель – июнь 2023 года – более 24 млн контактов.**

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



**Специалистами Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю забраковано 200 кг фруктов и овощей**

В 2023 году в регионе проведены контрольно-надзорные мероприятия в отношении 318 предприятий, осуществляющих оборот плодоовощной продукции.

## 2. Вышла 1 телепрограмма:



**Куриный шашлык – полезен или нет?**

На этот вопрос ответили ведущие программы «Формула еды» в субботу, 22 июля, на канале «Россия-1».



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

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

**1. Как выбрать качественное куриное мясо**

Рассказала представитель Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

**2. Как избежать отравлений летом**

Полезные советы от Надежды Руслановны Раевой, начальника отдела надзора по гигиене питания управления Роспотребнадзора по Московской области.

**3. О любимых фруктах и овощах**

Рассказывает актриса Дарья Повереннова.

**4. О «заедании» проблем**

Мнением делится актриса театра, кино и озвучивания, телеведущая, общественный деятель Ирина Безрукова.

**5. О режиме питания в жаркое время**

Рассказывает врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Наталья Николаевна Денисова.

**6. Каким должно быть здоровое питание**

Мнением делится футболист Николай Рассказов.

**7. Виктор Александрович Тутельян – о «плохих» продуктах**

Мнение профессора, академика РАН, научного руководителя ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

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

**1. Безопасный и здоровый летний детский отдых: мнение экспертов**

18 июля состоялся тематический круглый стол в пресс-центре медиагруппы «Россия сегодня». Мероприятие прошло в рамках проекта Роспотребнадзора «Санпросвет».

**2. Пищевые отравления – как избежать**

Напоминаем простые правила профилактики.

**3. Пикник, купание, пляжный релакс**

Эксперты Роспотребнадзора рассказали, как отдохнуть на природе без вреда для здоровья.

**4. Антиоксиданты: зачем они нужны и в каких продуктах содержатся**

Разбираемся вместе с Мариной Савкиной, экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора

**5. Красивый загар: какие продукты помогут его получить**

Как с помощью питания сделать загар более красивым, ровным и стойким.

**6. Питание по сезону. Фрукты июля**

Рекомендации экспертов Роспотребнадзора.

**7. Как вкусно приготовить курицу**

Делимся кулинарными лайфхаками.

**8. Фруктовые и ягодные маринады для мяса**

Семь оригинальных идей от экспертов сайта food.ru.

**9. Зачем нужен белок и в каких продуктах он содержится**

Разберем с ведущим экспертом, ведущим консультантом по лабораторной медицине Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Мариной Кустовой.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

#### **10. Меньше сахара – больше пользы**

Разбираемся, зачем сокращать количество сахара в ежедневном рационе и как это сделать.

#### **11. Сухофрукты – полезные сладости**

Рассказываем, какие виды бывают, на что обратить внимание при выборе.

#### **12. Конфеты могут быть полезными!**

Узнайте, какие полезные сладости можно приготовить самостоятельно.

#### **13. Цельнозерновые продукты – чем они полезны**

Почему они должны обязательно входить в состав сбалансированного завтрака.

#### **14. Безопасный и здоровый летний детский отдых**

18 июля в 11:00 состоится тематический круглый стол с экспертами.

#### **15. Полезен ли куриный шашлык**

Узнают ведущие программы «Формула еды» в субботу, 22 июля, в 09:00 на канале «Россия-1».

#### **16. Пастеризованное и стерилизованное молоко: в чем разница?**

Разбираемся, что это обозначает и как влияет на полезность продукта.

#### **17. Топ-5 продуктов для мозга**

Рассказываем, какие продукты улучшают мозговую деятельность.

#### **18. Соль и сердечно-сосудистые заболевания: есть ли связь?**

Кому и почему необходимо следить за количеством употребляемой соли.

#### **19. Омега-3: где искать**

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

#### **20. 10 полезных свойств чая с мятой**

Рассказываем, как влияет этот напиток на организм.

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

1. Конфеты могут быть полезными!
2. Пикник, купание, пляжный релакс: как отдохнуть на природе без вреда для здоровья
3. Омега-3: где искать
4. Пищевые отравления – как избежать
5. Как вкусно приготовить курицу

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

1. Бутербродная намазка из печени трески
2. Запеченное авокадо с яйцом
3. Лосось в сливочно-чесночном соусе
4. Куриные маффины с брокколи
5. Куриные мозги

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

1. Фирменный рецепт «Формулы еды»: куриный шашлык
2. Куркума-латте
3. Лодочки из кабачков с мясом

**Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:**



- **Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»:** к **23.07.2023** доля новых посетителей – **91,4 %**

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 34 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Конфеты могут быть полезными!».

**Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»**

**Краткая статистика по социальным сетям:**



- Вместе с РИА Новости провели круглый стол «Безопасный и здоровый летний детский отдых».
- В День мозга рассказали, что нужно есть для улучшения когнитивных функций.
- Прирост подписчиков составил:
  - ВКонтakte: +211
  - Одноклассники: +188
  - Telegram: +34
  - Viber: +19

В период с 17 по 23 июля 2023 г. в рамках проекта вышла **31 публикация суммарно**. Общий охват составил **более 66,8 тыс.**



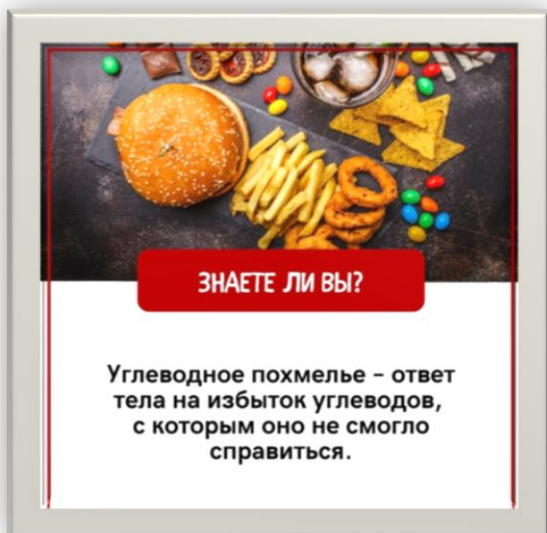
**Напитки для снижения давления**  
[ВКонтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Прямой эфир: безопасный и здоровый  
летний детский отдых**  
[Вконтакте](#)



**Видео: интервью с Д. Поверенновой**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Про углеводное похмелье**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)





**Анонс программы «Формула еды»**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Топ специй для куриного мяса**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Про грецкий орех**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Рецепт: маффины из шпината с сыром**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Про цельнозерновые продукты**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео: интервью с Ю. Савичевой**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Начинки для фаршировки курицы**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



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



**Видео: интервью с И. Безруковой**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



### Полезные для мозга продукты

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



### Рецепт: щи из шавеля и крапивы

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

## УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 24 ПО 30 ИЮЛЯ 2023 ГОДА:

- ⇒ **24 июля** День рождения растворимого кофе. Кто его придумал?
- ⇒ **25 июля** День малины. Малина – для сердца и мозга.
- ⇒ **26 июля** Саммит и Экономический форум Россия – Африка (РАФ 2023).
- ⇒ **27 июля** День открытия инсулина. Диабет 2 типа: почему развивается и чем опасен.
- ⇒ **28 июля** Всемирный день борьбы с гепатитом. Топ-5 продуктов для печени.
- ⇒ **29 июля** День смузи. Смузи – яркий и полезный перекус.
- ⇒ **29 июля** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 30-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен сметане (Костромская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».