



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 отработать», – 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.

Опыт 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

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

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

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](#)

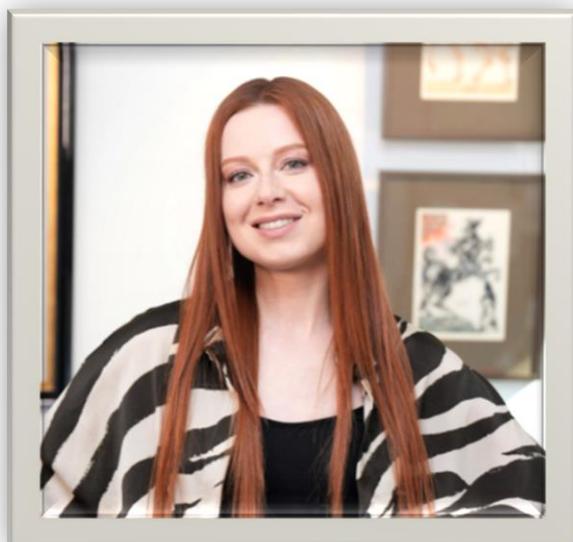
[Вайбер](#)



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».