



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 17 по 23 апреля 2023 года**

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

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: ГОТОВ ПЕРВЫЙ ОБЪЕКТ ПАРТНЕРСКОЙ ПРОГРАММЫ  
ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» И ГРУППЫ «ЧЕРКИЗОВО» ПО РЕМОНТУ  
ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ В РЕГИОНАХ**



**Одна из важных целей акции – продвижение принципов правильного питания среди школьников.**

После ремонта открыта столовая в школе села Сосновка Пензенской области. Теперь ее ученики могут завтракать и обедать в новом светлом пространстве с современным комфортным интерьером. А благодаря стендам о правильном питании, созданных при участии экспертов проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», проводить время в столовой стало не только приятно, но также интересно и полезно.

*«Одна из важных целей проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» – продвижение принципов составления полноценного и сбалансированного рациона среди детей и молодежи. Для этого мы проводим большое количество мероприятий, в том числе создаем учебные курсы, направленные на оздоровление пищевых привычек школьников, а также готовим информационные материалы, которые помогают ученикам быстро и просто запомнить основные правила здорового питания. Наша совместная акция с партнером проекта Группой “Черкизово” служит этой цели. Информационные стенды, подготовленные при участии экспертов нашего проекта, в легкой и игровой форме дают школьникам базовые знания о том, как сделать рацион полезным и сбалансированным», – комментирует эксперт Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проекта «Здоровое питание» Екатерина Головкова.*

В ноябре 2022 года Группа «Черкизово» при поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» провела конкурс по ремонту школьных столовых. Заявки подали около 500 школ из 16 регионов России. Участники боролись за право получить обновленные школьные столовые, в которых будет доступна экспертная информация по здоровому питанию для школьников.

Экспертная комиссия выбрала из всего объема заявок три школы-победительницы. Ими стали учебные заведения из сел Сосновка Пензенской области и Сорочий Лог Алтайского края, а также из города Никольска Пензенской области.

Сосновская школа стала первой в очереди на ремонт: он стартовал в середине марта и продолжался почти месяц. Все это время школьники, их родители и учителя с нетерпением ждали дня, когда они смогут увидеть результаты. И результат их впечатлил – за время ремонта пространство столовой кардинально преобразилось: был полностью обновлен пол и плитка на стенах, вставлены новые окна и двери, заменена мебель, сантехника, посуда, обустроена зона буфета.



Элементы оформления тщательно подбирали так, чтобы создать максимально комфортную среду для детей. Для стен была выбрана плитка зеленого и оранжевого цветов. Зеленый цвет успокаивает нервную систему, ассоциируется со свежестью, овощами и зеленью, а оранжевый поднимает настроение и улучшает пищеварение. Важной частью нового интерьера столовых стали стенды с информацией о правильном питании, наглядная инфографика и другие мультимедийные материалы, подготовленные при участии экспертов проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография». С помощью этих рекомендаций школьники смогут быстрее усвоить основные правила здорового рациона и применять их в жизни.

*«Задумывая участие в проекте с ремонтом, мы хотели сделать так, чтобы школьные столовые не только соответствовали современным трендам в дизайне интерьеров, но и несли в себе современные идеи в области здорового питания. Ведь, как известно, пищевые привычки формируются у людей с раннего возраста. Считаю, опыт по ремонту столовой в первой из трех школ показал, что этой цели нам удалось достичь!»* – комментирует руководитель отдела корпоративной социальной ответственности и устойчивого развития Группы «Черкизово» Всеволод Грибченков.

Ремонт школьных столовых будет продолжен. Работы планируется завершить в мае 2023 года.

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



### Уроки здорового питания прошли в Приморском крае

Участникам рассказали о том, как составить сбалансированный рацион ребенка. Особое внимание было уделено весеннему меню.

## 2. Вышло 2 телепрограммы:



### Чем полезна черемша

Рассказали ведущие программы о лучших отечественных продуктах «Формула еды».



### «Жить здорово»: экспертиза кофе

Ведущие рассказали, чем полезен кофе и какой вид обжарки следует выбирать.

## 3. Вышло 12 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### 1. Как привить детям полезные пищевые привычки

Обсудили эту тему с Екатериной Анатольевной Пыревой, кандидатом медицинских наук, заведующей лабораторией возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

### 2. 13 вопросов о школьном питании

Отвечает Ирина Игоревна Новикова, директор ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, д.м.н., профессор.

### 3. Неалкогольная жировая болезнь печени: что это такое?

О том, почему развивается заболевание и какие продукты помогут защитить печень, рассказывает Фатима Хаджимуратовна Дзгоева, эксперт НМИЦ эндокринологии Минздрава РФ.

### 4. Всемирный день печени. Топ-5 продуктов для здоровья важного органа

Какие продукты «любит» печень, рассказывает Юлия Зотова, эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

#### **5. Выбираем качественную и безопасную зелень**

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

#### **6. Делаем запас продуктов**

О том, какие продукты можно купить впрок, как правильно их выбирать и хранить, в интервью рассказала начальник отдела надзора по гигиене питания управления Роспотребнадзора по Московской области Надежда Руслановна Раева.

#### **7. Дарья Повереннова: Кофе не пью уже больше двух лет**

Актриса рассказала о том, как ей удалось побороть кофейную зависимость.

#### **8. Формирование пищевого поведения ребенка**

Советы дает Лейла Сеймуровна Намазова-Баранова, президент Союза педиатров России, главный внештатный детский специалист по профилактической медицине, академик РАН.

#### **9. Как наша семья попрощалась с фастфудом**

История певицы Юлии Савичевой о переходе на здоровое питание.

#### **10. Сергей Абабкин – о любимых блюдах**

Оперный певец, солист театра «Геликон-опера», рассказывает о своих кулинарных предпочтениях.

#### **11. Как приготовить полезный десерт**

Совет от амбассадора проекта «Здоровое питание», шеф-повара, телеведущего и ресторатора Виталия Истомина.

#### **12. «Стоп-продукты» в рационе – существуют ли они?**

Мнением поделился танцор и хореограф Евгений Папунаишвили.

### **4. Подготовлено и размещено 18 разъясняющих, образовательных материалов:**

#### **1. Как правильно выходить из поста после Пасхи**

Эксперты Роспотребнадзора рассказали, как расширить меню без вреда для здоровья.

#### **2. В ВДЦ «Орленок» прошел третий в 2023 году фестиваль-конкурс «Национальная кухня России»**

Дети узнали все о пользе рыбных блюд и приготовили кету с помидорами, пельмени с рыбой, окуня с картофелем и запеченную в рукаве красную рыбу.

#### **3. Фастфуд и транжиры: в чем опасность?**

Эксперты Роспотребнадзора рассказали, к каким болезням может привести чрезмерное употребление фастфуда.

#### **4. Чем полезна черемша**

Расскажет программа «Формула еды» в субботу 22 апреля на канале «Россия-1».

#### **5. Готов первый объект партнерской программы проекта «Здоровое питание» и группы «Черкизово»**

Столовая в школе села Сосновка Пензенской области открылась после ремонта.

#### **6. Медовый хлеб**

Специалисты Тульского управления Роспотребнадзора рассказали, как выбрать качественные и вкусные пряники и чем они полезны.

#### **7. Энергетические напитки: какова цена бодрости?**

Что входит в состав энергетиков и как их употреблять, чтобы не нанести вред здоровью.

### **8. Кофе – прекрасный и опасный**

Узнайте о плюсах и минусах популярного бодрящего напитка.

### **9. Правильное питание детей – залог здоровья**

Какие продукты питания должны быть в полноценном детском рационе.

### **10. Мифы и правда о холестерин?**

Почему так важно следить за его уровнем.

### **11. Мясо – важный элемент сбалансированного рациона**

Рассказываем, почему этот продукт так необходим организму.

### **12. Зелень апреля**

Чем полезны водяной кресс, кресс-салат, листовой салат и шпинат.

### **13. Топ-5 продуктов для хорошего гемоглобина**

Как можно «улучшить» состав крови с помощью питания – рассказывают эксперты Роспотребнадзора.

### **14. Кокосовое масло vs топленое сливочное: что лучше?**

Сравниваем дорогой суперфуд с более бюджетным и полезным аналогом.

### **15. Сдобная выпечка – вкусная и... опасная**

Объясняем, почему не стоит злоупотреблять сдобными булочками, плюшками и пирожками.

### **16. Побалуемся тортиком?**

Рекомендации о том, как правильно выбрать торты и пирожные в магазине.

### **17. Как защитить свой дом от пищевой моли**

Эксперты Роспотребнадзора рассказали, чем опасен этот вредитель и как с ним бороться.

### **18. 20 продуктов, которые всегда должны быть дома**

Полезный чек-лист от экспертов сайта food.ru.

#### **Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф**

1. Кофе – прекрасный и опасный
2. Правильное питание детей – залог здоровья
3. Топ-5 продуктов для хорошего гемоглобина
4. Побалуемся тортиком?
5. Мясо – важный элемент сбалансированного рациона

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

1. Низкокалорийное банановое печенье
2. Сырники без муки и манки
3. Банановые сырники
4. Ленивые голубцы из куриного фарша
5. Тушеный рис с тыквой

#### **Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф**

1. Фирменный рецепт от «Формулы еды»: «песто» из черемши
2. Треска, запеченная в фольге
3. Гречка с курицей в мультиварке

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



- **Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»:** к **23.04.2023** доля новых посетителей – **89,1%**

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 43 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Кофе – прекрасный и опасный».

### Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

#### Краткая статистика по социальным сетям:



- Рассказали про День донора в России и объяснили, почему так важно регулярно сдавать анализы.
- Подвели итоги пасхального конкурса.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +54
- Одноклассники: +22
- Telegram: +48
- Viber: +37

В период с 17 по 23 апреля 2023 г. в рамках проекта вышла **31 публикация суммарно**. Общий охват составил **более 74 тысяч**.



#### **Итоги конкурса**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: интервью с Ю. Савичевой**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



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



**День донора в России**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)





**День пряника**  
Вконтакте  
Одноклассники



**Сок из сельдерея: польза или вред?**  
Вконтакте  
Одноклассники



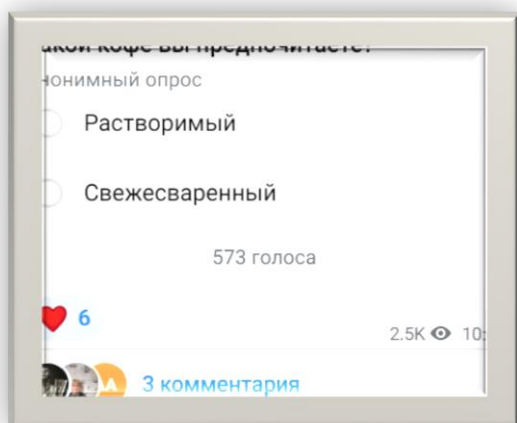
**Рецепт: Азиатский салат**  
Вконтакте  
Одноклассники



## Сок из сельдерея: польза или вред?

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Опрос: какой кофе вы предпочитаете?

[Телеграм](#)



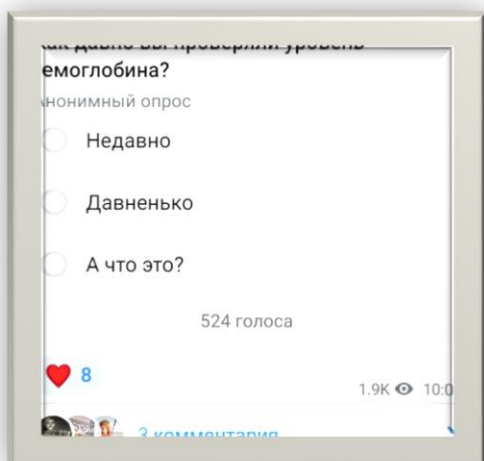
## Про сорта кофе

[Телеграм](#)

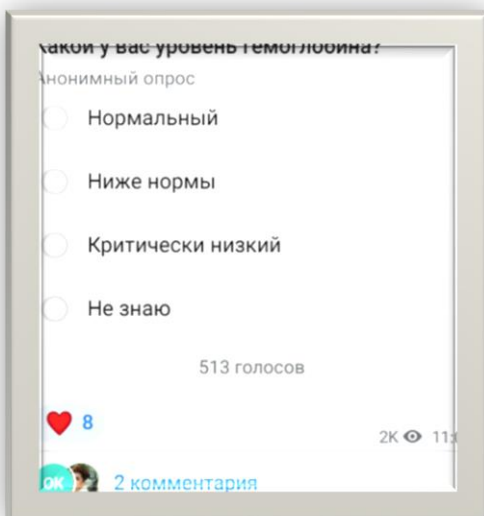
[Вайбер](#)



**Видео: интервью с Е. Папунашвили**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



**Опрос: как давно вы проверяли уровень гемоглобина?**  
[Телеграм](#)



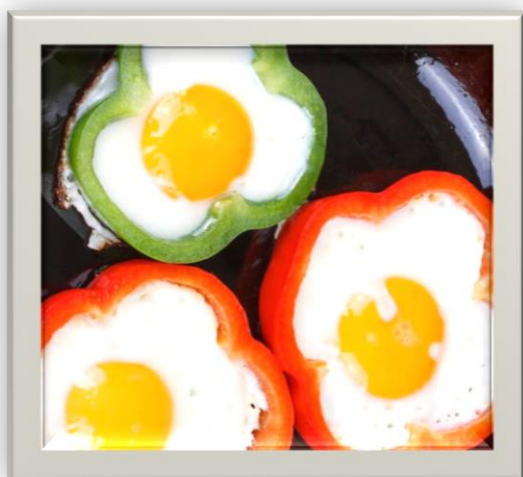
**Опрос: какой у вас уровень гемоглобина?**  
[Телеграм](#)



### Продукты для повышения уровня гемоглобина

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



### Рецепт: Яичница с болгарским перцем

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



### Видео: интервью с С. Абабкиным

[Телеграм](#)



**Про черемшу**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



**Рецепт: лимонное желе**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)

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

- ⇒ **24 апреля** Всемирная неделя иммунизации. Готовимся к вакцинации: что нельзя есть и пить до и после.
- ⇒ **25 апреля** Международный день ДНК. Передается ли ожирение от родителей к детям.
- ⇒ **27 апреля** День обоняния. Как запахи влияют на наши предпочтения в еде.
- ⇒ **29 апреля** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 17-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен слабосоленой форели. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».