



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 20 по 26 февраля 2023 года**

ПРОГРАММА «ФОРМУЛА ЕДЫ» БЬЕТ РЕКОРДЫ В УТРЕННЕМ ЭФИРЕ



Седьмой выпуск нового сезона передачи стал лидером по просмотрам – его увидели более 1,5 млн телезрителей.

Очередной выпуск программы о здоровом питании «Формула еды» вышел 18 февраля на телеканале «Россия 1». На этот раз ведущие поехали в Удмуртию, чтобы увидеть, как производят кофе.

Проект «Формула еды» неизменно вызывает зрительский интерес с момента запуска в 2020 году. Однако по данным независимой исследовательской компании «Mediascope Россия», на этот раз программа стала абсолютным лидером – набрала долю аудитории 10,2% с рейтингом 1,2%, что по охвату соответствует более 1,55 млн телезрителей. Исследование проводилось среди людей в возрасте от 18 лет в городах России с населением от 100 тысяч и выше.

Выпуск программы «Формула еды», посвященный кофе, стал наиболее успешным в своем слоте, обойдя программы каналов-конкурентов на 26–42%.

Так, программа Пятого канала «Светская хроника» получила долю аудитории 7,5%, рейтинг 1%; «Умницы и умники» на Первом канале набрала долю аудитории 6,8%, рейтинг 0,9%; кулинарная передача НТВ «Поедем, поедим!» – долю аудитории 5,9%, рейтинг 0,6%.

Проект «Формула еды» транслируется на телеканале «Россия 1» по субботам в 09:00 по московскому времени. Следующая программа выйдет в эфир 4 марта будет посвящена свиному фаршу, который производят в Тверской области.

**КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В БЛИННУЮ СТОЛИЦУ РОССИИ СОВЕРШИЛИ ДЕТИ
ИЗ ВДЦ «ОРЛЕНОК»**



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

Мероприятие проводится каждый месяц 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 Ульяновской области, соревновались в мастерстве приготовления блинов и искусстве сервировки, отвечали на вопросы викторины о здоровом питании.



В дни широкой Масленицы фестиваль был посвящен кухне конкретного города – Сенгилея, который считается блинной столицей России. На въезде в город стоит памятник знаменитому русскому блюду. Местные повара пекут метровые блины, в поисках фирменного вкуса и текстуры теста они

перепробовали более сотни рецептов, пока не нашли идеальный вариант, и теперь попробовать угощение приезжают гости со всей страны.



Ребята из ВДЦ «Орленок» готовились к соревнованиям заранее – изучали информацию о кулинарных традициях Ульяновской области и о Масленице. На конкурс они представили традиционные блинчики из пшеничной муки, а также из картофеля и моркови. Внутри были разнообразные начинки: курага, творог, печень, пшено и яблоки.



Вкус и пользу приготовленных лакомств оценивало жюри, в состав которого вошли представители Всероссийского детского центра «Орленок». Кубок финалистов достался детскому лагерю «Штормовой».



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

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



Мероприятия, посвященные принципам здорового питания, состоялись в Приморье
Обучение прошли свыше 350 сотрудников местных компаний.

2. Вышло 2 выпуска телепрограммы:



Как делают топленое масло
Выяснили ведущие программы «Формула еды», побывав на производстве в Калужской области.



Продукты, способствующие очищению организма
Назвали специалисты в программе «О самом главном».

3. Вышло 11 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. **Полноценное питание для сильного пола**
Каким должно быть питание мужчины, рассказывает директор НИЦ «Черкизово» Сергей Шаповалов.
2. **Личное мнение: о мужской диете**
Алексей Смертин советует, как правильно питаться мужчине.
3. **Готовим пышные гречишные блины**
Вместе с шеф-поваром Артемом Мартиросовым.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

4. **Фирменные блины – семейный рецепт Тутты Ларсен**
Проверенный поколениями [вариант приготовления блинов](#).
5. **Про полезные блины**
Рассказывает амбассадор проекта «Здоровое питание» [Светлана Зейналова](#).
6. **Совет от шефа: как выбрать мясо**
Рекомендации от шеф-повара ресторана «Воронеж» [Сергея Волконенкова](#).
7. **Личное мнение: что такое здоровое питание?**
[Николай Валуев](#) делится своими мыслями по поводу правильного питания.
8. **Александр Энберт – о правильном начале дня**
Известный фигурист рассказал о том, [какой завтрак помогает](#) ему зарядиться энергией.
9. **Чем кормить детей**
Опытом делится мастер спорта по фехтованию, чемпионка Европы, телеведущая [Ольга Созина](#).
10. **Каким должно быть детокс-меню**
Рассказывает [Карина Эдуардовна Керселян](#), врач-терапевт высшей категории, эксперт центра естественного оздоровления «НатураМед».
11. **Выбираем качественное топленое масло**
Вместе с экспертом Роспотребнадзора [Екатериной Головковой](#).

4. Подготовлено и размещено 23 разъясняющих, образовательных материала:

1. **Блины народов России: 5 оригинальных рецептов**
У нас многонациональная страна, и в каждом регионе свои кулинарные традиции. Отличаются и блины, которые [везде пекут по своим рецептам](#).
2. **Выбери с Роспотребнадзором: мука, яйца, творог**
Что показала проверка, и как определить [качество продуктов](#) в домашних условиях.
3. **Готовим с пользой: пять привычных блюд без муки**
Сегодня с нами на кухне ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора [Марина Вершинина](#).
4. **Кокосовое масло vs топленое сливочное: что лучше?**
В рубрике [«Доступная альтернатива – простые и полезные отечественные продукты»](#) мы сравниваем дорогие суперфуды с более бюджетными и полезными аналогами.
5. **Как повысить уровень тестостерона**
Рассказывает [Марина Савкина](#), эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.
6. **Сколько блинов можно съесть без вреда для фигуры**
Поясняют [врачи-диетологи](#).
7. **Топ-5 вариантов диетической начинки для блинов**
Вместе с ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD [Маргаритой Провоторовой](#) мы желаем всем читателям, чтобы Масленица прошла не только со вкусом, но и с пользой.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

- 8. О сливочном масле и спредах**
Развенчиваем предрассудки об этих популярных продуктах вместе с экспертом.
- 9. Где блины, там и мы**
Как правильно и безопасно питаться во время Масленицы.
- 10. Необычные блины: как приготовить**
Чем удивить гостей и родственников?
- 11. Как правильно выбрать муку**
Какими получатся блины, во многом зависит от сорта муки и помола.
- 12. Как сделать блины более полезными**
Несколько советов по приготовлению любимого блюда.
- 13. Чем полезно топленое масло**
Расскажет программа «Формула еды» в субботу в 09:00 на канале «Россия 1».
- 14. Кулинарное путешествие в блинную столицу России совершили дети из ВДЦ «Орленок»**
Во Всероссийском детском центре прошел второй в 2023 году фестиваль-конкурс «Национальная кухня России», организованный совместно с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание».
- 15. Программа «Формула еды» бьет рекорды в утреннем эфире**
Седьмой выпуск нового сезона передачи стал лидером по просмотрам – его увидели более 1,5 млн телезрителей.
- 16. День защитника Отечества: питание для мужчины**
Роспотребнадзор поздравляет с праздником и напоминает об основных правилах составления по-настоящему мужского рациона.
- 17. Календарь Масленицы. День 7. «Проводы»**
Воскресный день Масленицы в народе зовется «Заговенье» и «Прощеное воскресенье».
- 18. Календарь Масленицы. День 6. «Золовкины посиделки»**
На шестой день Масленичной недели женщины устраивали вечерние посиделки.
- 19. Календарь Масленицы. День 5. «Тещины вечерки»**
Пятый день Масленицы был полной противоположностью «Лакомки».
- 20. Календарь Масленицы. День 4. «Разгул»**
Четверг Масленичной недели – самый шумный и неистовый изо всех дней. Именно поэтому его называли «Разгул».
- 21. Календарь Масленицы. День 3. «Лакомка»**
Третий день Масленичной недели назывался «Лакомка».
- 22. Календарь Масленицы. День 2. «Заигрыш»**
Второй день Масленичной недели на Руси традиционно отмечали массовыми гуляньями.
- 23. Календарь Масленицы. День 1. «Встреча»**
«Масленица идет!» – таким приветствием на Руси встречали начало Масленичной недели. В 2023 году она продлится с 20 по 26 февраля.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [О сливочном масле и спредах](#)
2. [Как сделать блины более полезными](#)
3. [Выбери с Роспотребнадзором: мука, яйца, творог](#)
4. [Полноценное питание для сильного пола](#)
5. [Необычные блины: как приготовить](#)

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

1. [Овсяноблин с сыром и помидорами](#)
2. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: чесночное масло с зеленью](#)
3. [Вкусные блины из кабачков](#)
4. [Блины на ряженке](#)
5. [Овсяноблин с бананом](#)

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: гречневые блины на топленом масле](#)
2. [Фруктовые блинчики](#)
3. [Блинчики с морковью и курагой](#)

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 26.02.2023 доля новых посетителей – 88,4%

Всего в рамках проекта вышло более **40 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 50 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема «О сливочном масле и спредах».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Поддержали постами Масленичную неделю.
- Рассказали о новом рекорде, который поставила передача «Формула еды».
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +89
 - Одноклассники: +12
 - Telegram: +48
 - Viber: +20

В период с 20 по 26 февраля 2023 г. в рамках проекта вышла **31 публикация суммарно**. Общий охват составил **более 66 тыс.**



Как выбрать качественную муку
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



**Видео: интервью с амбассадором
Светланой Зейналовой**
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



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



«Формула еды» на телеканале стала абсолютным лидером

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: интервью с Алексеем Смертиным

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Инфографика про пользу гречки

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

Проверено
Роспотребнадзором



Про продукты: натуральные энергетики

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)

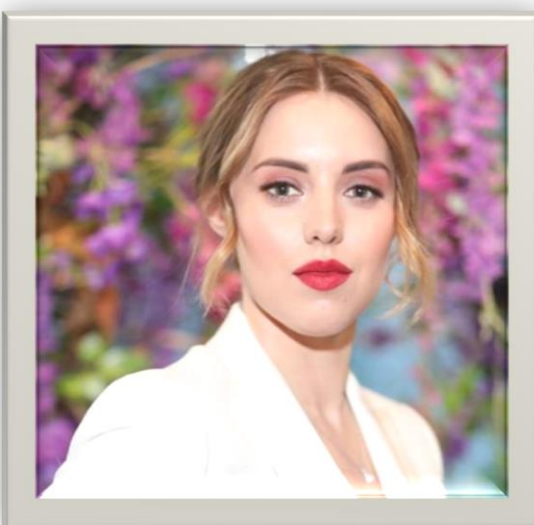
[Вайбер](#)



Рецепт: блины с фетой

[Вконтакте](#)

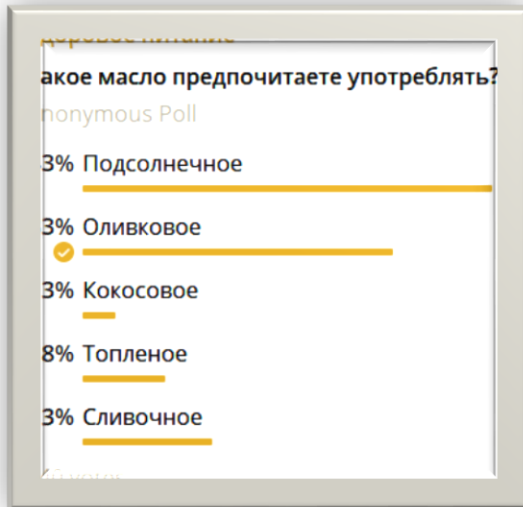
[Одноклассники](#)



Видео: интервью с Ольгой Созиной

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



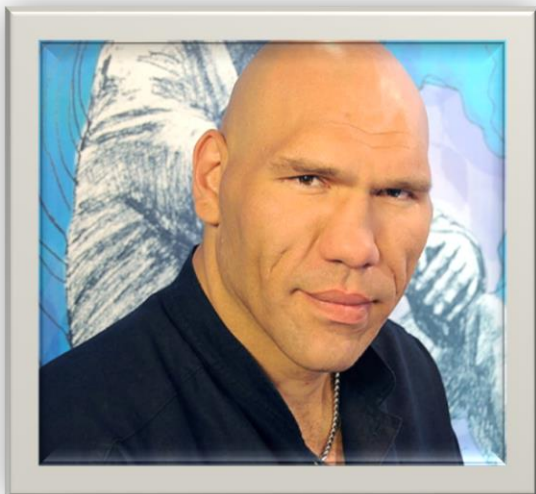
Опрос: Какое масло предпочитаете употреблять?
[Телеграм](#)



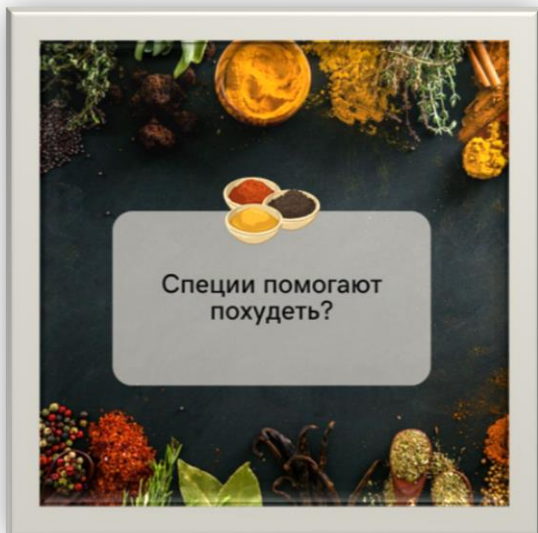
Кокосовое или топленое масло?
[Вайбер](#)
[Телеграм](#)



Инфографика про пользу цветной капусты
[Вайбер](#)
[Телеграм](#)



Видео: интервью с Николаем Валуевым
[Вайбер](#)
[Телеграм](#)



Специи помогают похудеть?
[Вайбер](#)
[Телеграм](#)



Рецепт: блины шпинатные
[Вайбер](#)
[Телеграм](#)



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 27 ФЕВРАЛЯ ПО 5 МАРТА 2023 ГОДА:

⇒ **27 февраля** Начало Великого поста (до 15 апреля). Роспотребнадзор рекомендует: как питаться во время поста.

⇒ **01 марта** Всемирный день иммунитета. Укрепляем защитные силы организма.

⇒ **04 марта** Всемирный день борьбы с ожирением. Основные причины и способы профилактики.

⇒ **04 марта** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 9-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен свиному фаршу. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».