



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



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

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 27 МАРТА ПО 2 АПРЕЛЯ 2023 ГОДА

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ВЕСНОЙ



Весной организм ослаблен, поэтому может стать «легкой добычей» для инфекций. Чтобы этого избежать, важно правильно выстроить рацион и получать достаточно витаминов.

На этой неделе на портале здоровое-питание.рф расскажем о том, на что в первую очередь нужно обратить внимание в межсезонье, чтобы чувствовать себя бодро, а также – в каких продуктах можно найти главные весенние витамины.

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



Специалисты Роспотребнадзора по Амурской области провели открытый урок для школьников

Дети узнали о том, как здоровый образ жизни и правильное питание помогают чувствовать себя хорошо и успешно учиться.

2. Вышла 1 телепрограмма:



Молоко – для иммунитета и онкопрофилактики

Все о полезном напитке выяснили ведущие программы «Формула еды», побывав в Удмуртии.

3. Вышло 10 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Международный день без мяса

Как современные технологии и экология меняют котлету, рассказал глава НИЦ «Здоровое питание» Олег Медведев.

2. Какое молоко выбрать

Советует эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

3. В чем главный минус кетодиеты

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

4. Какие эмоции чаще всего человек замещает едой

Рассказывает Анетта Орлова, психолог, кандидат социологических наук.

5. Личное мнение: сезонные овощи

Телеведущая Ирина Россиус рассказывает о любимых овощах.

6. Алиса Гребенщикова – о любимых напитках

Среди них есть весьма необычные варианты.

7. Всеу свое время. Сезонное питание

Почему необходимо включать в рацион сезонные овощи и фрукты.

8. Продукты против весенней хандры

Что лучше съесть, чтобы не грустить весной.

9. Виталий Истомин: «Фастфуд бывает разным»

Известный шеф-повар, ресторатор, телеведущий и амбассадор проекта «Здоровое питание» рассказал о своем рационе и отношении к блюдам быстрого питания.

10. Овощи и зелень для сезонного питания

Эксперт рассказала о том, как поддержать себя в межсезонье.

4. Подготовлено и размещено 19 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Упадок сил: как взбодриться

Рассказываем, какие продукты помогут зарядиться энергией.

2. Укроп: красивый и полезный

Укроп – одна из универсальных трав, которые хороши для самых разных блюд.

3. Как поддержать организм весной

Казалось бы, сейчас самое время наслаждаться пробуждением природы и радоваться жизни, но, к сожалению, это не всегда удается.

4. Роспотребнадзор рекомендует: как питаться во время поста

Великий пост в 2023 году длится с 27 февраля по 15 апреля, предваряя собой светлый праздник Пасхи.

5. Банан – здоровый перекус и природный антидепрессант

Сегодня поговорим об одном из самых популярных фруктов.

6. На эмоциях. Как переживания влияют на аппетит

Почему некоторые люди во время стресса полнеют, а другие худеют?

7. Позитивная еда: топ-5 продуктов, которые избавят от хандры

24 марта – Международный день борьбы с депрессией. Улучшить настроение могут не только дружеская поддержка или прогулка с любимым человеком, но и правильная еда.

8. Какое молоко самое полезное

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

9. Три Р для здоровья: редис, редька, репа

Корнеплоды помогают поддерживать здоровье в период авитаминозов и простуд.

10. Всемирный день воды. Семь полезных советов

Ежегодно 22 марта отмечается Всемирный день воды, или Всемирный день водных ресурсов.

11. Петрушка: зеленый позитив

Свежая зелень для вашего здоровья и настроения.

12. Какое счастье на вкус?

Полезная и правильная еда поможет улучшить настроение.

13. Киви: заряд энергии и витаминов

Полезная ягода для укрепления здоровья.

14. Сухофрукты – полезные сладости

Какие виды бывают и на что обратить внимание при выборе.

15. Питание по сезону: фрукты марта

Рассказываем, какие из фруктов наиболее полезны в этом месяце.

16. Готовим молочный коктейль с полезным мороженым

Эксперты Московской фабрики мороженого АО «БРПИ» делятся рецептами.

17. Наш надежный спутник – вода

Все знают, как важно пить воду. Но какую и сколько?

18. Виды молочных продуктов и правила их выбора

Молоко и продукты из него – важные составляющие здорового рациона.

19. Вегетарианство: как сбалансировать рацион

Вегетарианство – это особый вид питания, при котором используется преимущественно растительная пища.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Наш надежный спутник – вода
2. Киви: заряд энергии и витаминов
3. Позитивная еда: топ-5 продуктов, которые избавят от хандры
4. Сухофрукты – полезные сладости
5. Международный день без мяса

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

1. Курица с грибами в молочном соусе
2. Диетическая творожная запеканка с бананом
3. Салат из зеленой редьки с луком, орехами и семечками
4. Брюссельская капуста с рисом и орехами
5. Салат со свеклой и редисом

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. Фирменный рецепт от «Формулы еды»: панакота с ягодами и фруктами
2. Рисовые маффины с грибами и тофу
3. Сушеная морская капуста жареная

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»:**
к **26.03.2023** доля новых посетителей – **90 %**

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 49 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Наш надежный спутник – вода»

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Предложили подписчикам альтернативу мясу (в формате карточек).
- Отпраздновали Всемирный день воды и рассказали, как определить депрессию.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +46
- Одноклассники: +14
- Telegram: +33
- Viber: +25

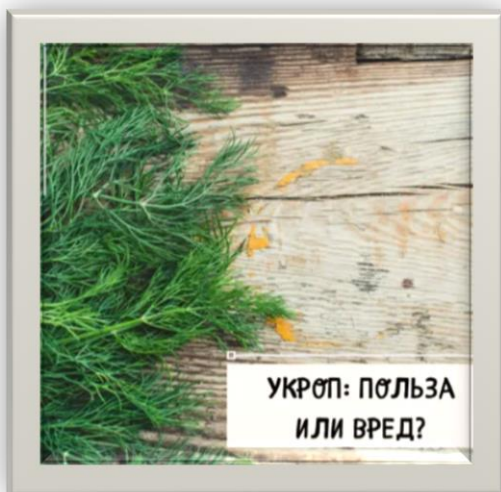
В период с 6 по 12 марта 2023 г. в рамках проекта вышло **34 публикаций суммарно**. Общий охват составил **более 77,2 тысяч**.



Альтернативы мясу

[ВКонтakte](#)

[Одноклассники](#)



Укроп: польза или вред

[ВКонтakte](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)

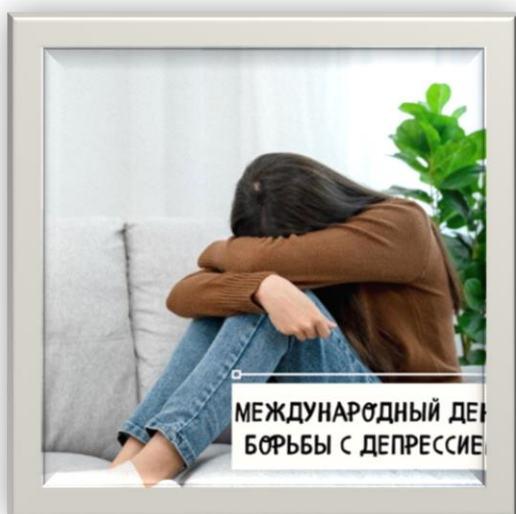
[Вайбер](#)



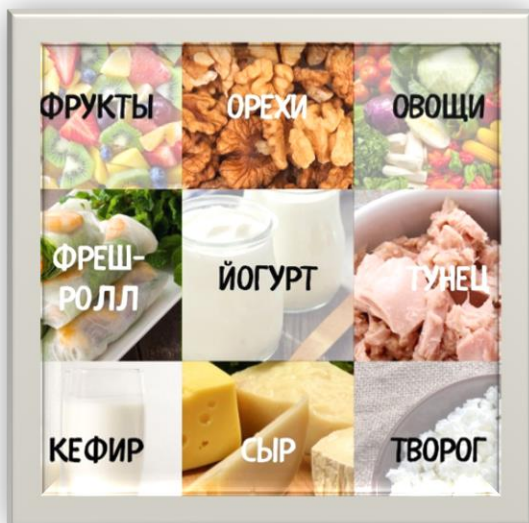
Что пить для здоровья
Вконтакте
Одноклассники



Анонс программы «Формула еды»
Вконтакте



День борьбы с депрессией
Вконтакте
Одноклассники



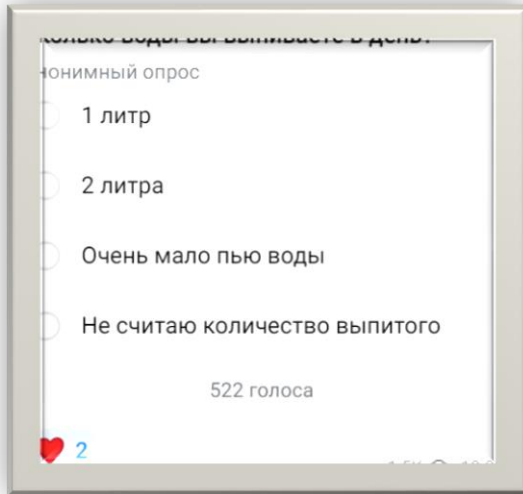
Полезные перекусы
Вконтакте
Одноклассники



Рецепт: блины из банана
Вконтакте
Одноклассники



Продукты для счастья
Телеграм
Вайбер



Опрос: сколько воды выпиваете в день?
[Телеграм](#)



Сколько нужно пить воды
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



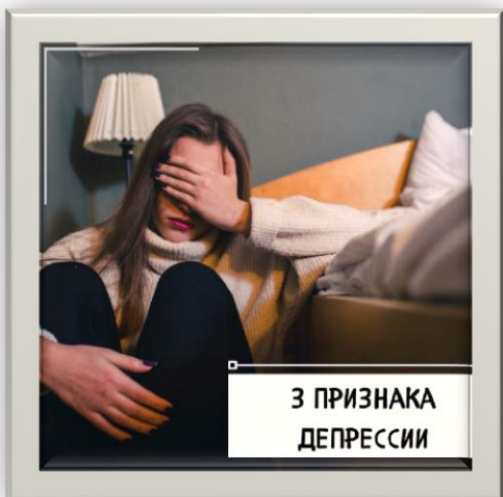
Способы пить больше воды
[Телеграм](#)



Рецепт: спринг-ролл

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



3 признака депрессии

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: интервью с Олегом Роем

[Телеграм](#)



Три полезных и овоща на букву Р
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Рецепт: постные draniki

[Телеграм](#)
[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 27 МАРТА ПО 2 АПРЕЛЯ 2023 ГОДА:

⇒ **29 марта** **Правила питания весной.** Улучшаем настроение, очищаем организм, добавляем витамины.

⇒ **31 марта** **День апельсинов и лимонов.** Правила выбора цитрусовых.

⇒ **01 апреля** **День смеха.** Как позитивные эмоции помогают похудеть.

⇒ **01 апреля** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 13-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен шоколаду. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».