



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 22 по 28 мая 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 22 ПО 28 МАЯ 2023 ГОДА

**СТАРТОВАЛА ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ДЕТСКОГО ОТДЫХА,
КАЧЕСТВУ И БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ**



Все желающие смогут получить консультацию экспертов Роспотребнадзора до 02 июня 2023 года.

Специалисты дадут рекомендации по выбору организации для детского отдыха, расскажут, как правильно собрать ребенка в детский лагерь. Проконсультируют потребителей по вопросам качества и безопасности детской одежды, обуви, игрушек, продуктов. Подскажут, как правильно выбрать товары для ребенка, какие нормативные документы и санитарные требования регламентируют качество таких товаров, куда обращаться, если продали некачественный товар.

Звонки принимаются по телефону Единого консультационного центра Роспотребнадзора: 8 (800) 555-49-43 (звонок бесплатный).

Операторы принимают звонки круглосуточно. По отдельным вопросам звонки перенаправляются в территориальные органы и организации Роспотребнадзора. Телефоны региональных горячих линий, а также информация о режиме работы доступна на сайтах управлений Роспотребнадзора.

Роспотребнадзор напоминает, что в помощь потребителям создан и действует Государственный информационный ресурс в сфере защиты прав потребителей, где размещена вся необходимая информация, в том числе о предприятиях, производящих и реализующих фальсифицированную продукцию.

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



Оренбургское управление Роспотребнадзора проводит мероприятия по продвижению здорового питания

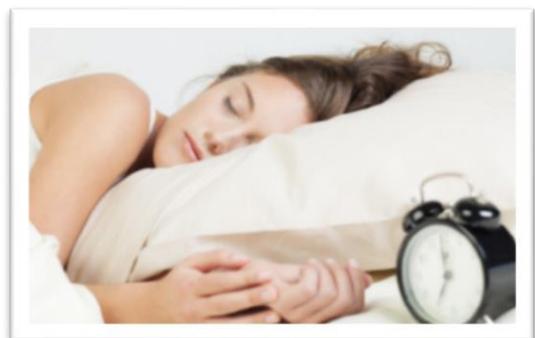
С начала 2023 года информацию о правилах составления сбалансированного рациона получили более 120 тысяч жителей региона.

2. Вышло 2 партнерские публикации:



День здорового пищеварения: эксперт Роспотребнадзора о принципах ЗОЖ

Интервью с заместителем руководителя Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора, информационного куратора проектов Роспотребнадзора «Здоровое Питание» и «Санпросвет» Екатериной Головковой на сайте национальныепроекты.рф.



Хочешь быть стройным? Правильно спи!

Как сон напрямую влияет на наш вес – статья на сайте kp.ru.

3. Вышло 2 телепрограммы:



«Формула еды»: все о кефире

Двадцать первый выпуск передачи о лучших российских продуктах вышел на канале «Россия-1» 27 мая.



«Жить здорово»: еда и болезнь Паркинсона

Какие продукты можно сочетать с медицинскими препаратами, рассказывает Дмитрий Шубин, врач-невролог, мануальный терапевт.

4. Вышло 6 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Как выбирать кисломолочные продукты

На этот и другие вопросы ответила Екатерина Головкова, эксперт Роспотребнадзора.

2. Совет от шеф-повара: как выбрать рыбу

Давиде Корсо рассказывает секрет правильного выбора.

3. О режиме питания и любимых продуктах

Анита Цой делится своими лайфхаками.

4. Чем опасно детское ожирение

Поясняет Ольга Владимировна Васюкова, детский эндокринолог, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

5. О напитках для детей

Ирина Окнина, оперная певица, солистка театра «Геликон-опера», амбассадор проекта «Здоровое питание», делится опытом.

6. О рекомендациях по ЭКО женщинам 35+

Советами делится заведующая отделением вспомогательных репродуктивных технологий ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» И.И. Витязева.

5. Подготовлен и размещен 21 разъясняющий, образовательный материал:

1. Стартовала горячая линия по вопросам детского отдыха, качеству и безопасности детских товаров

Все желающие смогут получить консультацию экспертов Роспотребнадзора до 02 июня 2023 года.

2. Полезный пикник: объявляем победителей

Подводим итоги совместного конкурса проекта «Здоровое питание» и Группы «Черкизово».

3. «Формула еды»: чем полезен кефир?

Двадцать первый выпуск популярной передачи о лучших российских продуктах выйдет на канале «Россия-1» 27 мая в 9:00.

4. Сырая заготовка: рыба и морепродукты

Как выбрать безопасные дары моря для приготовления минимально обработанной пищи. Разбираемся вместе с ведущим научным сотрудником ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Натальей Ефимочкиной.

5. Заказываем суши и роллы: правила безопасности

О чем нужно помнить при покупке популярного блюда юго-восточной кухни.

6. Рыбные традиции регионов России

Рассказываем о нескольких регионах нашей страны, где готовят вкусные блюда из рыбы и морепродуктов.

7. Роспотребнадзор рекомендует: как выбирать лук

О чем важно помнить при выборе репчатого лука.

8. Топ-5 источников фитонцидов

Узнайте, в каких продуктах много биологически активных веществ, подавляющих рост и развитие болезнетворных бактерий.

9. Питание по сезону: зелень мая

Рассказываем, чем полезна зелень и на какие ее виды следует обратить внимание весной.

10. Первое, второе и компот – основные принципы питания школьников

Десять главных правил питания, а также самые распространенные ошибки родителей при составлении рациона.

11. Как привить детям полезные пищевые привычки

Рекомендации дает Екатерина Анатольевна Пырьева, кандидатом медицинских наук, заведующей лабораторией возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

12. «Взрослая еда»: какие продукты не стоит давать детям

Разберемся с педиатром, гастроэнтерологом, ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Юлией Зотовой.

13. Как выбрать «свой» кисломолочный продукт

Рекомендации дает эксперт ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Светлана Анатольевна Шевелева.

14. Топ-5 ферментированных напитков

От традиционного кваса до модной комбучи – какие ферментированные напитки не только утоляют жажду, но и помогают поправить здоровье.

15. Топ-5 продуктов для здоровья щитовидной железы

Рассказываем, что надо есть, чтобы поддержать здоровье этого органа.

16. Принципы питания для профилактики остеопороза

Узнайте, как укрепить кости с помощью правильно составленного меню.

17. Топ-5 продуктов для сохранения молодости

Рассказывает Марина Савкина, ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

18. Питание 60+

Эксперты Роспотребнадзора дают рекомендации по меню для пожилых.

19. История майонеза: от герцога Ришелье до советских рабочих

В День рождения майонеза расскажем откуда появился «главный русский соус» и как приготовить его в домашних условиях.

20. 7 полезных заправок для салатов

Простой способ разнообразить привычные блюда и сделать их менее калорийными.

21. Какие продукты помогут поддержать женское здоровье

Рассказывает эксперт Центра молекулярной диагностики ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Савкина.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Первое, второе и компот – основные принципы питания школьников](#)
2. [Как привить детям полезные пищевые привычки](#)
3. [Принципы питания для профилактики остеопороза](#)
4. [Питание по сезону: зелень мая](#)
5. [Сырая заготовка: рыба и морепродукты](#)

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

1. [Лобио с грецкими орехами](#)
2. [Рисовая каша с изюмом](#)
3. [Тельное из рыбы](#)
4. [Морковные конфеты](#)
5. [Минтай в кляре на сковороде](#)

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: райта](#)
2. [Окрошка по-чувашки](#)
3. [Говядина с сельдереем и яблоками](#)

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 **28.05.2023** доля новых посетителей – **90,5 %**

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 37 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Первое, второе и компот – основные принципы питания школьников».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Провели прямой эфир про здоровое питание для детей с Л.С. Намазовой-Барановой.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтакте: +124
- Одноклассники: +388
- Telegram: +330
- Viber: +27

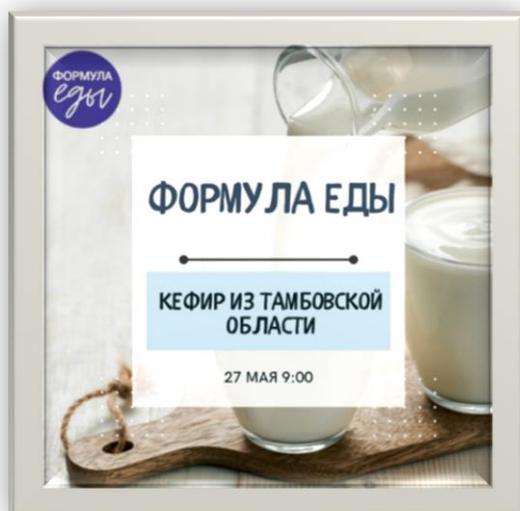
В период с 22 по 28 мая 2023 г. в рамках проекта вышла **27 публикация суммарно**.
Общий охват составил **более 75 тыс.**



Подведение итогов конкурса
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Инфографика про ряженку
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



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



Прямой эфир с Лейлой Намазовой-Барановой

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: интервью с И. Окниной

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: салат «Сила

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: интервью с И. Витязевой
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Видео: мастер-класс от А. Палесика
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



**Продукты для профилактики
остеопороза**
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Видео: интервью с Д. Корсо

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Про продукты мая

[Телеграм](#)



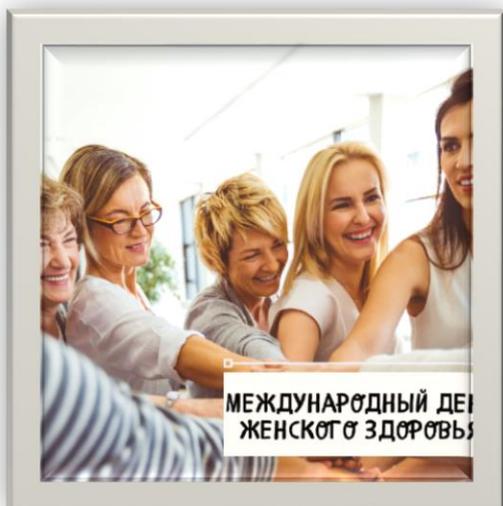
Инфографика про кефир

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: интервью с А. Цой
[Телеграм](#)



Про женское здоровье
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 29 ИЮНЯ ПО 4 МАЯ 2023 ГОДА:

- ⇒ **29 мая** День здорового пищеварения. Топ-5 продуктов для здорового пищеварения.
- ⇒ **30 мая** День химика. Проверка качества продуктов в лабораториях РПН.
- ⇒ **31 мая** Всемирный день без табака. Как отказаться от курения.
- ⇒ **1 июня** День защиты детей. Роспотребнадзор рекомендует: как составить правильное меню для ребенка.
- ⇒ **2 июня** День здорового питания и отказа от излишеств в еде. Определяем порцию без кулинарных весов.

Международный день борьбы с расстройствами пищевого поведения. Расстройства пищевого поведения: какие бывают и почему возникают.

- ⇒ **3 июня** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 22-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен пшеничной муке 2-го сорта. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».