



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



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

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 20 ПО 26 НОЯБРЯ 2023 ГОДА

ЭКСПЕРТЫ РАССКАЗАЛИ О ПИТАНИИ БУДУЩИХ МАМ



26 ноября, в День матери, в прямом эфире на радио «Комсомольская правда» эксперты поговорили о рационе в период беременности и кормления.

Здоровье женщины во многом зависит от правильного питания. Рацион напрямую влияет на выработку женского гормона – эстрогена, отвечающего за формирование фигуры по женскому типу, развитие половых органов и регулирующий менструальный цикл. Еще больше внимания следует уделять питанию в период беременности, а также после родов, когда молодая мама кормит малыша.

Эти темы подробно разобрали в подкасте «Время питаться правильно» **Елена Андреева**, директор Института репродуктивной медицины ГНЦ РФ ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России, доктор медицинских наук, **Екатерина Головкова**, эксперт Роспотребнадзора, информационный куратор проектов «Здоровое питание» и «Санпросвет», и **Антон Кочелаев**, ведущий радио «Комсомольская правда».

Слушатели узнали, какие продукты обеспечивают нормальное функционирование репродуктивной системы, а какие, наоборот, вредят ей, что нужно есть во время беременности и кормления грудью и от чего лучше отказаться. Эксперты рассказали, почему женщине необходимо следить за массой тела, какая прибавка веса во время беременности считается нормой и как ИМТ и ожирение могут повлиять на зачатие и здоровье ребенка. Часть эфира будет посвящена обсуждению правил гигиены беременны.

В заключительной части программы личным опытом со слушателями поделилась Светлана Хоркина – российская гимнастка, многократная олимпийская чемпионка, чемпионка мира и Европы, мама двоих сыновей.

Программу можно послушать [тут](#).

ПРОГРАММА «ФОРМУЛА ЕДЫ»: ТРИ ГОДА В ЭФИРЕ!



Популярное телешоу о вкусных и полезных российских продуктах отмечает день рождения.

21 ноября исполнилось три года с момента запуска передачи «Формула еды», которую телеканал «Россия-1» совместно с АНО «Национальные приоритеты» представил в 2020 году. Программа для тех, кто заботится о своем здоровье, старается покупать качественные и безопасные продукты, выходит каждую субботу при информационной поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» нацпроекта «Демография».

«Уже три года мы рассказываем телезрителям о полезных продуктах, которые производят в регионах России, учим выбирать качественные и безопасные товары, правильно читать этикетку, готовить простые и вкусные блюда. Программа позволяет развеять мифы об отечественных продуктах, показать регионы нашей страны с точки зрения использования новейших технологий производства и возможностей гастротуризма. Передача стала лидером эфира с первого же выпуска и продолжает им оставаться. Это подтверждается объективными данными телеизмерений. Каждую субботу «Формула еды» собирает максимальную аудиторию, а некоторые выпуски обходят по охватам программы других телеканалов с отрывом до 35%», – комментирует представитель Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

С момента запуска вышло 136 выпусков «Формулы еды». В топ-10 продуктов, вызвавших наибольший зрительский интерес, по данным панельных телеизмерений «Mediascope Россия», вошли программы, посвященные шампиньонам, куриному шашлыку, слабосоленой форели, творожному сыру, сметане, пшенице, подсолнечному маслу, листовому салату, картофелю. Но абсолютным зрительским фаворитом стала передача про сельдь иваси – ее посмотрели более 2 млн человек.

Общий охват программы за 2023 год составил 75 млн.

Вместе с телезрителями ведущие передачи Сергей Агапкин и Сесиль Плеже путешествуют по России, исследуют фабрики, фермы и поля, выбирая самые полезные и качественные продукты. Программа в увлекательной форме, доступно и достоверно показывает весь процесс производства. Ведущие тщательно изучают каждый продукт; врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» рассказывает о его полезных свойствах, о том, кому он подходит, а кому противопоказан; эксперт Роспотребнадзора дает советы по выбору качественного товара, а в финале ведущие вместе с шеф-поваром готовят вкусное и полезное блюдо в соответствии с темой программы.

1. Опубликовано 1 новости территориальных управлений в разделе Новости регионов:



Фестиваль здорового питания стартовал в Амурской области

В Приамурье с 13 ноября по 3 декабря проходит гастрономический фестиваль амурской сои «НаБоБАХ!». В мероприятии принимают участие 16 предприятий общественного питания Благовещенска, планируется продать более 2000 фестивальных блюд.

2. Вышло 2 теле- и радио программы:



Питание будущей матери

26 ноября, в День матери, в прямом эфире на радио «Комсомольская правда» эксперты поговорят о рационе в период беременности и кормления.



Чем полезен карп

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

3. Вышло 28 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Выбираем качественную рыбу

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

2. Как нормализовать гормональный фон и сохранить женское здоровье

Рассказывает акушер-гинеколог, эндокринолог, ведущий научный сотрудник отделения эндокринной гинекологии ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России Екатерина Шереметьева.

3. Что такое здоровое питание?

На эту тему рассуждают дети, которые отдыхают в ВДЦ «Орленок».



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

4. Формирование пищевого поведения ребенка

О том, на что обратить внимание, рассказывает Лейла Сеймуровна Намазова-Баранова, президент Союза педиатров России, главный внештатный детский специалист по профилактической медицине, академик РАН.

5. Тутта Ларсен – о питании детей

В семье Тутты Ларсен и Валерия Колоскова трое детей – Луке 18 лет, Марфе – 13, Ивану – 8.

6. Фастфуд и сладости: стоит ли запрещать ребенку?

Поясняет Адиля Ильгизовна Сафронова, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

7. Почему профилактика лишнего веса должна начинаться в семье

Рассказывает Ольга Борисовна Безлепкина, директор Института детской эндокринологии ФГБУ «НМИЦ эндокринологии», д.м.н., профессор.

8. Чем опасно детское ожирение и почему важно отслеживать вес ребенка?

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

9. С днем ребенка!

Поздравляет шеф-повар, телеведущий, ресторатор Виталий Истомин.

10. Как формируется пищевое поведение ребенка

Мнением делится Мария Киселева, синхронистка, трехкратная чемпионка мира, заслуженный мастер спорта.

11. Питание детей – как найти баланс

Опытom делятся амбассадоры проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

12. Сесиль Плеже – о впечатлениях от съемок программы «Формула еды»

Актриса и телеведущая рассказывает, как изменилось ее отношение к российским продуктам.

13. Пять правил здорового питания

Рассказывает Сергей Агапкин, врач-реабилитолог, ведущий популярной передачи «Формула еды».

14. Про мясо и рыбу в рационе

Рассказывает певица Юлия Савичева.

15. Как питаться, чтобы быть в форме

Советы от телеведущей канала «Россия-1» Ирины Россиус.

16. О семейном рационе

Рассказала теле- и радиоведущая Маргарита Митрофанова.

17. Шеф-повар Истомин: «Дома все как-то по-другому»

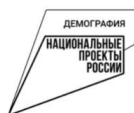
Амбассадор проекта «Здоровое питание» рассказывает о любимых домашних блюдах.

18. День матери: эндокринологи рекомендуют

Мнение эксперта: Г. А. Мельниченко, профессор, д.м.н., академик РАН, первый зам. директора ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр эндокринологии».

19. День матери: диетологи рекомендуют

Рассказывает д.м.н., ведущий научный сотрудник лаборатории возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» М. В. Гмошинская.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

20. С Днем матери!

Поздравление от главного педиатра Лейлы Сеймуровны Намазово-Барановой.

21. Поздравление от Тутты Ларсен

Отмечаем День матери в России.

22. Поздравление от Сесиль Плеже

Сегодня, в День матери, актриса и телеведущая поздравила молодых мам с праздником.

23. Как питаться беременным

Советует известная спортсменка и телеведущая Юлия Костюшкина.

24. Ольга Созина: «Счастливая мама – счастливые дети»

В День матери спортсменка и телеведущая желает всем мамам здоровья и счастья.

25. Можно ли «программировать» здоровье ребенка?

На этот вопрос отвечает Лейла Сеймуровна Намазова-Баранова.

26. Светлана Ромашина поздравляет с Днем матери

Поздравление от спортсменки, 7-кратной олимпийской чемпионки по синхронному плаванию.

27. И.И. Витязева – о рекомендациях по ЭКО женщинам 35+

Заведующая отделением вспомогательных репродуктивных технологий ФГБУ НИИЦ эндокринологии, д. м. н. отмечает тенденцию увеличения возраста, когда женщины рожают детей, и делится рекомендациями по ЭКО.

28. Поздравление от Анны Ардовой

Актриса театра и кино, заслуженная артистка России, мама двоих детей Анна Ардова поздравляет женщин с Днем матери.

4. Подготовлен и размещен 21 **разъясняющий, образовательный материал:**

1. Всемирный день ребенка: объявляем новый конкурс

Выполните задания и получите шанс выиграть призы от проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» и food.ru.

2. Программа «Формула еды»: три года в эфире!

Популярное телешоу о вкусных и полезных российских продуктах отмечает день рождения.

3. Чем полезен карп

Об этом расскажут ведущие программы «Формула еды» на канале «Россия-1» 25 ноября.

4. Как привить детям полезные пищевые привычки

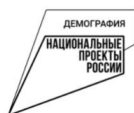
Обсудили эту тему с Екатериной Анатольевной Пырьевой, кандидатом медицинских наук, заведующей лабораторией возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

5. Звездные мамы – о пищевых привычках детей

Ведущая Тутта Ларсен, певица Жасмин и телеведущая Мария Ситтель поделились тем, как организовано питание в их семьях.

6. Сладости: давать нельзя отбирать

Выясняем, сколько и каких сладостей можно есть детям.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

7. Правильное питание детей – залог здоровья

Рассказываем, какие продукты питания должны быть в полноценном детском рационе.

8. Как правильно заряжать организм: считаем калории

Представляем алгоритм расчета калорий.

9. Свое, родное

Пять причин, почему стоит выбрать локальные сезонные продукты.

10. Фосфор: в каких продуктах его больше всего?

Зачем организму нужен этот элемент и где его взять.

11. Доступная и полезная: выбираем лучшую белую рыбу

Вместе с Викторией Красавиной, экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

12. 5 причин, по которым рыбу нужно есть не только в четверг

Рассказываем о пользе рыбных блюд, которую сложно переоценить.

13. Фейхоа – экзотика, ставшая популярной

Рассказываем о пользе этой ягоды.

14. День орехов кешью. Чем они полезны?

Узнаем, как кешью может поддержать организм, а в каком случае бывает опасен.

15. Питание по сезону. Фрукты ноября

Выбираем плоды разных цветов – для здоровья и настроения.

16. Квашеная капуста – для иммунитета

О ценных свойствах популярной русской закуски.

17. Правила здорового питания: энергетический баланс

Какие факторы влияют на потерю и набор веса.

18. Топ-5 продуктов для интеллекта

Как улучшить работу мозга, рассказывает Михаил Лебедев, ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

19. Здоровое питание – это просто: 5 лайфхаков по приготовлению полезных блюд

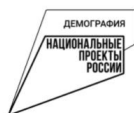
Несколько приемов, которые помогут сделать пищу более полезной.

20. Питание и подготовка к беременности

Рассказываем, на что нужно обратить внимание в первую очередь.

21. День матери: питание мамы – залог здоровья малыша

Что важно знать о рационе беременных и кормящих матерей.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [День матери: питание мамы – залог здоровья малыша](#)
2. [Квашеная капуста – для иммунитета](#)
3. [Фейхоа – экзотика, ставшая популярной](#)
4. [Как правильно заряжать организм: считаем калории](#)
5. [Сладости: давать нельзя отбирать](#)

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

1. [Квашеная краснокочанная капуста](#)
2. [Лобио с грецкими орехами](#)
3. [Оладьи из минтая](#)
4. [Треска в горчичном соусе](#)
5. [Домашние творожные сырки в шоколаде](#)

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Фирменный рецепт «Формулы еды»: карп на овощной подушке](#)
2. [Жареный карп на сковороде](#)
3. [Треска в рукаве, с шампиньонами и картофелем](#)

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 26.11.2023 доля новых посетителей – **93,3 %**

Всего в рамках проекта вышло более **50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 60 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема [«Как правильно заряжать организм: считаем калории»](#).

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Провели совместный с food.ru конкурс.
- Презентовали новый выпуск программы «Время питаться правильно», посвященный Дню матери.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтакте: +461
- Одноклассники: +562
- Telegram: +40
- Viber: +25

В период с 20 по 26 ноября 2023 г. в рамках проекта вышло **32 публикации суммарно**. Общий охват составил **более 372,6 тыс.**



Конкурс к Всемирному дню ребенка

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: интервью с С. Агапкиным

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



День домашней кухни
Вконтакте
Одноклассники



Мастер-класс: чизкейк с клюквой
Вконтакте
Одноклассники



Эфир на радио «Комсомольская правда»
Вконтакте
Одноклассники



Рецепт: печеночный торт

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Дневная калорийность рациона

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Про фейхоа

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Про кешью

[Телеграм](#)

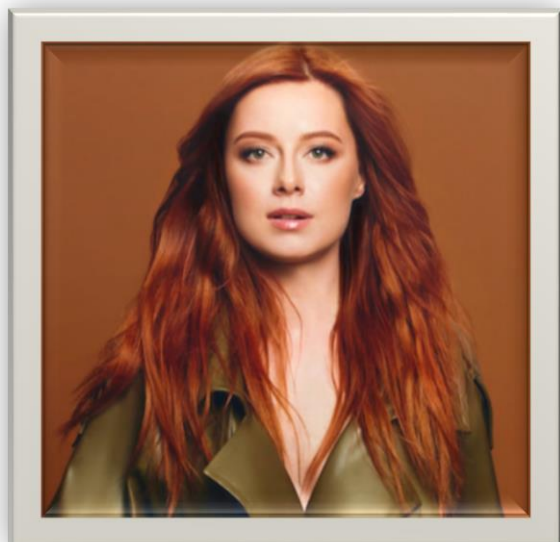
[Вайбер](#)



Как выбрать белую рыбу

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: интервью с Ю. Савичевой

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Кухни мира: Корея

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Мастер-класс от программы «Формула еды»

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 27 НОЯБРЯ ПО 3 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА:

- ⇒ **1 декабря День борьбы со СПИДом.** Что каждый из нас должен знать о своем иммунитете?
- ⇒ **2 декабря Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 49-ый выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен семечкам (Воронежская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».
- ⇒ **3 декабря День корицы.** Какие специи нужно есть каждый день: топ-5.
- ⇒ **3 декабря День борьбы с пестицидами.** Пестициды – польза для урожая, а для здоровья?