



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



## ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» с 21 по 27 августа 2023 года

### ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 21 ПО 27 АВГУСТА 2023 ГОДА

#### РОСПОТРЕБНАДЗОР: СТАРТОВАЛА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ «КОРЗИНА ДОБРОТЫ» КО ДНЮ ЗНАНИЙ



**Онлайн-сбор проводит компания X5 Group при поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография».**

Марафон по сбору средств нуждающимся семьям с детьми, приуроченный ко Дню знаний, продлится до 8 сентября 2023 года.

Поучаствовать в благотворительной инициативе может каждый желающий: для этого достаточно зайти на сайт X5 Group [корзинадоброты.rf](https://korzina-dobrotы.rf) и пожертвовать любую сумму в разделе Помощь людям. На вырученные средства будут закуплены продукты с длительным сроком хранения: ультрапастеризованное молоко, подсолнечное масло, крупы, мясные и овощные консервы, сухофрукты. Это базовый список, рекомендованный экспертами проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» для полноценного детского рациона.

По итогам акции X5 Group утроит объем собранной помощи. Волонтеры расфасуют продукты по наборам и организуют раздачу продовольственной помощи семьям из Омска, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

В 2023 году благотворительная акция «Корзины доброты» проходит в тринадцатый раз. Марафон проводится регулярно и охватывает все регионы России. В июле, например, сбор продовольственной помощи был открыт на Северном Кавказе и в Удмуртии. Необходимые продукты питания получили 476 семей.

**МЕДИАХОЛДИНГ «ЗА РУЛЕМ» СТАЛ ПАРТНЕРОМ ПРОЕКТА РОСПОТРЕБНАДЗОРА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**



**В рамках сотрудничества запланирована серия полезных материалов о правильном питании в дороге, конкурсы и другие активности.**

В августе 2023 года в число партнеров проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» вошел медиахолдинг «За рулем» – медийный бренд номер один в сегменте автомобильной тематики с совокупной аудиторией более 13 млн читателей в месяц. Портал «За рулем» – самый популярный и цитируемый медиаресурс России об автомобилях. Ежемесячно его посещают 8 млн пользователей, что дает 33,5 млн просмотров страниц. Тираж журнала «За рулем» – 220 тыс. экземпляров, аудитория – 3,1 млн читателей в месяц. Активные подписчики в соцсетях – более 4,5 млн человек в месяц.

Основная аудитория – мужчины 30–54 лет с высоким социальным статусом, которые интересуются техникой, спортом, путешествиями и следят за здоровьем.

Сотрудничество проектов «Здоровое питание» и «За рулем» началось с выбора актуальных тем, интересных мужской аудитории, и подготовки серии публикаций. Первый лонгрид посвящен напиткам, которые помогут поддержать бодрость в пути. Рекомендации о том, что лучше пить за рулем, а чего, наоборот, водителям употреблять категорически не стоит, дала Екатерина Головкова, заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора, информационный куратор проектов Роспотребнадзора «Санпросвет» и «Здоровое питание».

*«Существует миф о том, что мужчин мало интересует их здоровье и питание; что они плохо представляют, каким должен быть полноценный рацион; какие продукты полезны, а какие лучше не есть, и не слишком стремятся получить такую информацию. Однако мы видим, что это не так – всего за несколько дней наш материал про напитки привлек внимание широкой аудитории, его увидели уже более 13 тыс. читателей портала «За рулем», и эта цифра продолжает расти. Также в аккаунтах журнала в соцсетях вышел опрос о перекусах в путешествии. В нем приняли участие более 2000 пользователей. Причем более половины опрошенных отметили, что предпочитают полезные и здоровые перекусы за рулем фастфуду и сладостям», – прокомментировала Екатерина Головкова.*

В дальнейшем пользователей портала «За рулем» ждет еще несколько публикаций, посвященных правильному питанию и санитарно-гигиеническим правилам, которые помогут сделать автомобильное путешествие приятным и безопасным.

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



**Управление Роспотребнадзора по Тюменской области подвело итоги работы горячей линии по вопросам качества и безопасности плодоовощной продукции и их срокам годности**

Консультации граждан проводились с 31 июля по 11 августа 2023 года. За это время поступило 85 обращений. Большая часть вопросов была связана с контролем качества плодоовощной продукции.

## 2. Вышло 3 телепрограммы:



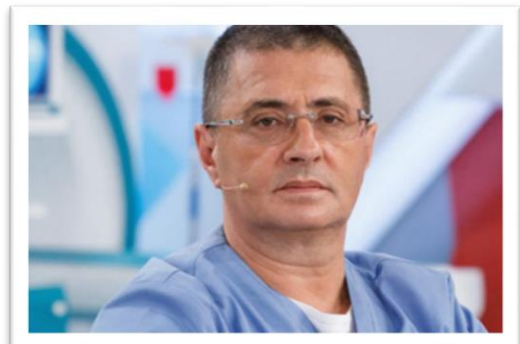
**Дети узнали о правиле «разноцветной тарелки»**

25 августа в эфир вышел очередной выпуск рубрики «ЗОЖкины» в программе «С добрым утром, малыши!» на телеканале «Карусель».



**Овсяная каша – для хорошего пищеварения**

Ведущие программы «Формула еды» выяснили, какие овсяные хлопья самые полезные.



**Как ускорить метаболизм**

Рассказал доктор Мясников в программе «О самом главном» на канале «Россия-1».



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 3. Вышло 8 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

#### 1. Как выбрать качественные овсяные хлопья

Рассказывает представитель Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

#### 2. Личный опыт снижения веса

Известная фигуристка Мария Бутырская рассказала про свое отношение к диетам.

#### 3. Стоит ли садиться на диету

Мнением делится танцор и хореограф Евгений Папунаишвили.

#### 4. Как избежать отравлений летом

Полезные советы от эксперта Роспотребнадзора Надежды Руслановны Раевой.

#### 5. Любимые овощи, фрукты и зелень

О своих предпочтениях рассказывает Юлия Костюшкина, чемпионка мира по акробатике и телеведущая.

#### 6. Анита Цой – о режиме питания и любимых продуктах

Певица поделилась своими лайфхаками.

#### 7. Ольга Созина – о любимых российских продуктах

Рассказывает мастер спорта по фехтованию, чемпионка Европы, телеведущая.

#### 8. Анна Ардова – о том, как питаться правильно в любой ситуации

Смотрите видеоинтервью с амбассадором проекта «Здоровое питание».

### 4. Подготовлено и размещено 22 разъясняющих, образовательных материала:

#### 1. Российские школы стали в три раза чаще соблюдать требования по здоровому питанию школьников

Об успехах программы по организации бесплатного горячего питания для школьников начальных классов рассказала вице-премьер РФ Татьяна Голикова на совещании премьер-министра РФ Михаила Мишустина с членами правительства.

#### 2. Роспотребнадзор: стартовала благотворительная акция «Корзина доброты» ко Дню знаний

Онлайн-сбор проводит компания X5 Group при поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография».

#### 3. Чем полезна овсянка

Выяснят ведущие программы «Формула еды» в субботу, 26 августа, в 09:00 на канале «Россия-1».

#### 4. Медиахолдинг «За рулем» стал партнером проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание»

В рамках сотрудничества запланирована серия полезных материалов о правильном питании в дороге, конкурсы и другие активности.

#### 5. Худеем грамотно: 6 шагов к стройности

Намечаем цель, рассчитываем калорийность, составляем рацион и график питания.

#### 6. Интервальное голодание: каким бывает и как работает

Факты об этом популярном типе питания.

#### 7. Самые распространенные гельминты

Рассказываем, какими они могут быть и чем опасны.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 8. Покупаем мясо и полуфабрикаты: на что обратить внимание

Как выбрать не только вкусное, но и безопасное мясо? Обратите внимание на эти важные моменты.

### 9. Бруцеллез. Чем опасно сырое молоко и мясо?

Поясняют эксперты проекта Роспотребнадзора «Санпросвет».

### 10. Выбираем спелую дыню

На что обратить внимание при покупке этого лакомства.

### 11. Ежевика: сочная и полезна

Интересные факты об этой вкусной ягоде.

### 12. Питание по сезону. Ягоды августа

На какие плоды стоит обратить внимание в конце лета.

### 13. Продукты, способствующие очищению организма

Назвали специалисты в программе «О самом главном».

### 14. Пищевые волокна – важный компонент здорового питания

Узнайте, в чем их польза и почему они стали неотъемлемой частью повседневной пищи.

### 15. Топ-10 продуктов, которые способствуют очищению организма

Подобрала для нас Юлия Лагутенкова, врач-терапевт, УЗД, ФД Центра молекулярной диагностики CMD Калуга ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

### 16. Пять полезных каш для детей и взрослых

Порция каши дает энергию и чувство сытости, при этом легко усваивается, что особенно важно по утрам.

### 17. Сезонные советы от шеф-повара: зеленое масло из смородины и салат с хрустящими кабачками

Андрей Палесика, амбассадор проекта «Здоровое питание», шеф-повар ресторана «ERWIN.РекаМореОкеан», телеведущий, рассказал о том, какие продукты он использует в августе.

### 18. Продукты с отрицательной калорийностью: существуют ли они?

Выясняем с Екатериной Антиповой, экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

### 19. Питание по сезону. Зелень августа

Рассказываем, какие травы должны быть на столе в конце лета и чем они полезны.

### 20. Амбассадоры проекта – о здоровом питании

Известные люди, поддерживающие проект «Здоровое питание», поделились мыслями о важности здорового образа жизни и сбалансированного рациона.

### 21. Семь раз отмерь

Нормы по употреблению сахара, соли, жиров и трансжиров.

### 22. Правила здорового питания: о чем важно помнить

Еще раз о принципах, которых следует придерживаться, чтобы сохранить хорошее самочувствие.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### Самые популярные материалы недели на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)

1. [Пищевые волокна – важный компонент здорового питания](#)
2. [Худеем грамотно: 6 шагов к стройности](#)
3. [Интервальное голодание: каким бывает и как работает](#)
4. [Самые распространенные гельминты](#)
5. [Питание по сезону. Ягоды августа](#)

### Топ-5 рецептов недели в разделе [рецепты.здоровое-питание.рф](http://рецепты.здоровое-питание.рф)

1. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: рулетки из кабачков с творожным сыром и зеленью](#)
2. [Нескучный салат с зеленью](#)
3. [Мясо запеченное](#)
4. [Диетическая шарлотка ПП с яблоками и творогом без сахара](#)
5. [Здоровая каша из зеленой гречки с ягодами](#)

### Новые рецепты в разделе [рецепты.здоровое-питание.рф](http://рецепты.здоровое-питание.рф)

1. [Фирменный рецепт «Формулы еды»: овсяное печенье](#)
2. [Протертые ягоды](#)
3. [Маринованные огурцы без сахара](#)

### 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 **27.08.2023** доля новых посетителей – **92,6 %**

Всего в рамках проекта вышло более **35 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 43 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Пищевые волокна – важный компонент здорового питания».

### Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

#### Краткая статистика по социальным сетям:



- Познакомили с новым партнером проекта – медиахолдингом «За рулем»
- Рассказали о благотворительной акции «Корзина доброты»

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +355
- Одноклассники: +456
- Telegram: +42
- Viber: +18

В период с 21 по 27 августа 2023 г. в рамках проекта вышло **34 публикации суммарно**. Общий охват составил **более 57 тыс.**



**Про диету на соках**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Что такое бруцеллез?**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: мастер-класс от программы  
«Формула еды»: маринованная скумбрия**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)





Акция от X5 Group «Корзина доброты»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Новый партнер проекта –  
медиахолдингом «За рулем»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Кухни мира: Венгрия

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Про персики

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Кто из актеров любит готовить?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: интервью с Е. Папунашвили**

[Телеграм](#)

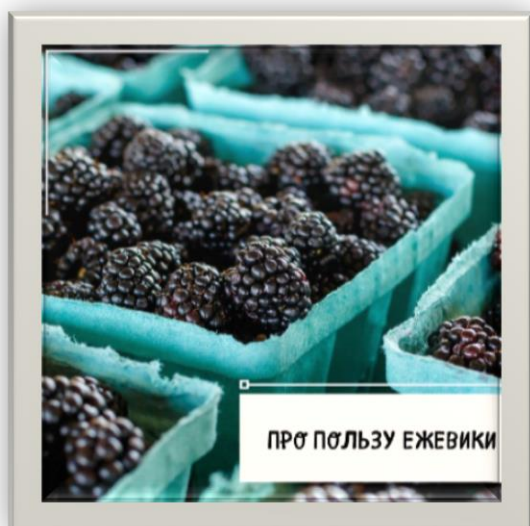
[Вайбер](#)



**Кухни мира: Греция**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Про пользу ежевики**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Про подготовку грибов

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Про клетчатку в продуктах

[Телеграм](#)

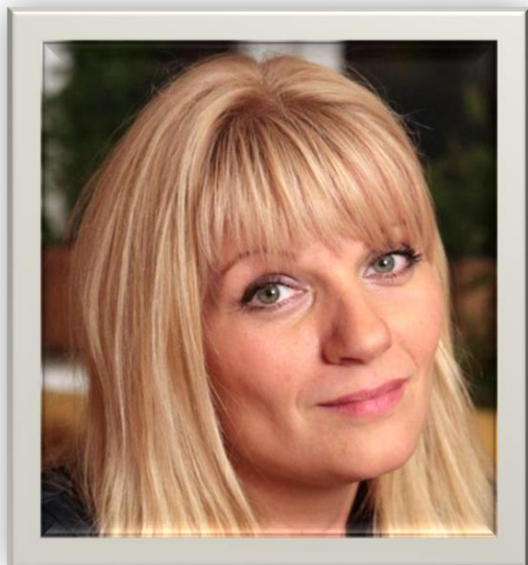
[Вайбер](#)



## Рецепт: вареники с грибами

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео: интервью с А. Ардовой**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 28 АВГУСТА ПО 3 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА:

---

- ⇒ **28 августа** **Готовимся к школе: прямой эфир с экспертами.** Вместе с заместителем директора по клинической работе ФБУН ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора, профессором РАН, д.м.н. Антониной Плоскиревой и информационным куратором проектов «Здоровое питание» и «Санпросвет», экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой расскажем, как защитить своего ребенка от сезонных вирусов и инфекций.
- ⇒ **29 августа** **Ореховый Спас.** Что нужно знать об орехах.
- ⇒ **01 сентября** **День знаний.** Здоровое питание школьника: рацион для успешной учебы.
- ⇒ **02 сентября** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 36-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен сливовому соку (Краснодарский край). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».
- ⇒ **03 сентября** **День винограда.** За что мы любим виноград: вкус и польза.