



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО





**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
С 31 июля по 6 августа 2023 года**

**ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 31 ИЮЛЯ ПО 6 АВГУСТА 2023 ГОДА**

**В МОСКОВСКОМ МЕТРО СТАЛ КУРСИРОВАТЬ «ПОЕЗД ВОЗМОЖНОСТЕЙ»**



**Пассажиры поезда узнают о возможностях, которые доступны россиянам благодаря национальным проектам России. Отдельный тематический блок посвящен вопросам правильного питания и здорового образа жизни.**

31 июля 2023 года АНО «Национальные приоритеты» и Московский метрополитен запустили состав, посвященный национальным проектам России. Он будет курсировать по Арбатско-Покровской линии до конца января 2024 года.

*«По поручению Мэра Москвы Сергея Собянина мы продолжаем развивать городской транспорт, делаем поездки на нем комфортными, безопасными и интересными»,* – сообщил заместитель Мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам транспорта Максим Ликсутов.

Пассажиры поезда узнают о том, как нацпроекты повлияли на жизнь людей и какие возможности открываются перед россиянами. Всего в составе десять тематических вагонов.

В вагонах нацпроектов «Демография» и «Здравоохранение» можно почерпнуть информацию о мерах поддержки семей с детьми, о том, как сохранить здоровье и вести активный образ жизни.

АНО «Национальные приоритеты» и Роспотребнадзор ведут масштабную кампанию, направленную на привлечение внимания к теме питания и повышение осведомленности людей о правилах формирования сбалансированного рациона. В рамках нацпроекта «Демография» в 2019 году был запущен проект «Здоровое питание», за три года работы набравший охват более 200 млн.



«Чтобы помочь россиянам сформировать осознанное отношение к собственному питанию и здоровью, Роспотребнадзор реализует проект «Здоровое питание». В рамках проекта был создан портал [здоровоепитание.рф](http://здоровоепитание.рф), на котором собрана самая актуальная информация о питании, проверенная ведущими научными экспертами страны. Мы очень рады, что теперь о возможностях огромной цифровой экосистемы проекта «Здоровое питание» смогут узнать те пассажиры московского метро, кто с ним еще не знаком», – отметила Екатерина Головкова, информационный куратор проекта «Здоровое питание», заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения.

Также в поезде представлены тематические вагоны «Образование», «Цифровая экономика», «Малое и среднее предпринимательство». Их оформление призвано рассказать москвичам и гостям города о возможностях получать новые знания, использовать современные технологии и внедрять их в бизнес.

Пассажиры вагонов нацпроектов «Экология» и «Туризм и индустрия гостеприимства» узнают о способах сохранения природы и о новых направлениях для путешествий. О том, как изменить облик города, расскажут материалы в вагонах, посвященные нацпроектам «Жилье и городская среда» и «Безопасные качественные дороги». О поддержке при развитии своего дела граждане смогут почерпнуть информацию в вагоне нацпроектов «Производительность труда» и «Международная кооперация и экспорт». И конечно, один из вагонов посвящен развитию культурной жизни страны.



«В поезде возможностей москвичи и гости столицы смогут получить исчерпывающую информацию о мерах поддержки по 14 ключевым направлениям развития страны, присоединиться к реализации национальных проектов и узнать для себя что-то полезное и практичное. Например, воспользоваться советами по диагностике здоровья или внести свой вклад в сохранение природы, изменив экологичные привычки, познакомиться с объектами культуры и изучить афишу ближайших мероприятий, найти интересную книгу для чтения, поучаствовать в научных и технологических конкурсах, записаться на образовательный курс или выбрать увлекательный маршрут для путешествия по стране», – отметила генеральный директор АНО «Национальные приоритеты» София Малявина.

### БОЛЕЕ ТРЕХ ТЫСЯЧ ДЕТЕЙ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОМ ФЕСТИВАЛЕ «НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ РОССИИ» В ВДЦ «ОРЛЕНОК»



Мероприятие прошло в рамках совместных образовательных программ с проектами Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет».

Комплексные обучающие программы «Основы здорового питания» и «Санпросвет» были созданы в ходе масштабной просветительской работы Роспотребнадзора вместе с экспертами Всероссийского детского центра «Орленок». Обучение по программам уже прошли более 60 тысяч детей со всей России, общий охват аудитории превысил 1,2 млн человек.

Гостями мероприятия и одновременно членами жюри кулинарного конкурса стали информационный куратор проектов Роспотребнадзора «Санпросвет» и «Здоровое питание», заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения Екатерина Головкова, заместитель директора ВДЦ «Орленок» Людмила Спирина, бренд-шеф партнера проекта «Здоровое питание» – Группы «Черкизово» Эдуард Денисов и блогер, актриса, певица и телеведущая Валя Карнавал.

*«Рада приветствовать всех на нашем фестивале «Национальная кухня России»! Сегодня он проходит в рамках программ «Основы здорового питания» и «Санпросвет». Они разработаны экспертами Роспотребнадзора и ВДЦ «Орленок», направлены на то, чтобы научить детей самым важным правилам, которые необходимы для здоровой и счастливой жизни. Мы учим ребят питаться разнообразно и полезно, самостоятельно составлять сбалансированный рацион и готовить простые здоровые блюда, а также соблюдать нормы личной гигиены и правила санитарной культуры. И таким образом закладываем прочный фундамент здорового и счастливого будущего наших детей», –* отметила в своем обращении Екатерина Головкова.

Мероприятие проходит каждую смену, и на этот раз фестиваль «Национальная кухня России» был посвящен кулинарным традициям Ставропольского края. Регион выбран неслучайно – край входит в число восьми пилотных регионов проекта Роспотребнадзора «Санпросвет». На Ставрополье широко представлена казацкая кухня. В ее основе – супы, чаще всего готовят уху, солянку, борщ (традиционный красный и зеленый с щавелем), окрошку и шулюм (густой мясной суп). Также популярно тушеное мясо с овощами

в разнообразных вариациях, галушки и, конечно, пироги – с мясом, капустой, творогом или фруктами. На столе всегда много зелени – укроп, петрушка, кинза, базилик, тархун.

*«Ребята, питаться правильно – это круто. Мне приходится много ездить, поэтому не всегда удастся есть вовремя и качественно, но я стараюсь не есть что попало, осмысленно подходить к тому, чем питаюсь, соблюдать баланс жиров, белков и углеводов. Здорово познакомиться с приготовленными вами блюдами Ставропольского края. Удачи всем командам!»* – сказала в приветственном слове Валя Карнавал. Валентину знают и любят дети. Она одна из самых ярких и известных блогеров России с общей аудиторией более 50 млн подписчиков. В дополнение к блогерству Валя является успешной певицей, актрисой и телеведущей.



Участие в конкурсе приняли три тысячи «орлят» из 10 лагерей Всероссийского детского центра. Они соревновались в мастерстве приготовления блюд и искусстве сервировки. На суд жюри команды представили блюда: шулюм, зеленый борщ, терский борщ, хашлама, харчо.

Эксперты оценивали состав, вкус, сбалансированность и подачу приготовленных блюд. Выбрать лучших было трудно, так как все команды отнеслись к процессу приготовления творчески и показали отличный результат. В итоге главную награду – кубок победителей – получила команда детского лагеря «Стремительный».



Также Валя Карнавал, Екатерина Головова и Эдуард Денисов провели кулинарный мастер-класс для детей: показали, как легко и просто приготовить здоровый бургер с индейкой, салатом и овощами – полезную альтернативу «классики» фастфуда. Параллельно гости ответили на вопросы «орлят», а затем устроили дегустацию и автограф-сессию.



*«Благодарю за возможность присоединиться к этому важному событию, стать почетным членом жюри образовательного конкурса-фестиваля, пообщаться с детишками и побеседовать с ними на темы здорового питания и построения правильного рациона. Я очень люблю участвовать в просветительских мероприятиях и проводить мастер-классы для детей, передавать им «поварскую мудрость» и помочь сделать первые шаги на пути к здоровому будущему. Дети – самая искренняя и чистая аудитория, и я надеюсь, нам удалось сегодня ярко и вкусно напомнить им о важности правильного питания», – поделился своими впечатлениями от мероприятия Эдуард Денисов.*

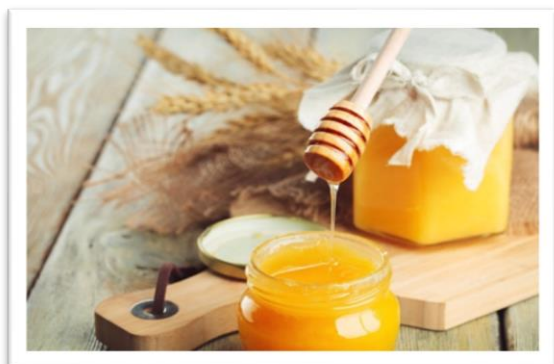
## 1. Опубликована 1 новость территориальных управлений в разделе Новости регионов:



**Управлением Роспотребнадзора по Омской области подведены итоги контроля качества и безопасности рыбы и морепродуктов за 1 полугодие**

По результатам контрольно-надзорных мероприятий изъято из оборота 5 партий рыбной продукции объемом 71,2 кг за реализацию без маркировки и документов, подтверждающих качество и безопасность продукции.

## 2. Вышло 2 телепрограммы:



**«Формула еды»: мед – уникальный продукт**

Тридцать первый выпуск передачи «Формула еды» вышел на канале «Россия-1» 5 августа. На этот раз ведущие Сергей Агапкин и Сесиль Плеже поехали в Новгородскую область на пасеку, чтобы узнать, как собирают мед и чем он ценен.



## «Жить Здорово»: о горчице

Чем полезна эта приправа, рассказывают ведущие программы о здоровом образе жизни.

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

#### 1. Клопсы, кызы, сушеная икра и якутская шоколадка

Амбассадоры проекта «Здоровое питание» рассказали о необычных, вкусных и полезных блюдах, которые они пробовали в поездках по России.

#### 2. Как выбрать качественный арбуз

Полезные советы от эксперта Роспотребнадзора Екатерины Головковой.

#### 3. Как выбрать качественный мед

Объясняет эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

#### 4. Об отношении к «педагогическому прикорму»

Мнение президента Союза педиатров России, главного внештатного детского специалиста по профилактической медицине, академика РАН Л.С. Намазовой-Барановой.

#### 5. Как грудное молоко укрепляет здоровье ребенка

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

#### 6. Рецепт фирменного супа

От амбассадора проекта «Здоровое питание» Сергея Белоголовцева.

#### 7. Как разгрузить организм

Советует тележурналист и продюсер Андрей Малахов.

#### 8. Еда зимой и летом: в чем разница?

Дарья Повереннова делится своим мнением по поводу сезонного питания.

### 4. Подготовлено и размещено 20 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Стартует Всероссийская горячая линия по качеству и безопасности плодоовощной продукции. Специалисты Роспотребнадзора ответят на вопросы потребителей с 31 июля по 11 августа.

#### 2. Конкурс в честь Дня экодолга

Выполните несколько заданий и получите шанс выиграть приз от проекта «Здоровое питание» и X5 Group.

#### 3. Более трех тысяч детей приняли участие в фестивале «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок»

Мероприятие прошло в рамках совместных образовательных программ с проектами Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет». На этот раз фестиваль был посвящен кулинарным традициям Ставропольского края.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

#### **4. Мед – сладкий и полезный**

О ценных свойствах продукта расскажут ведущие программы «Формула еды» – в субботу, в 9 утра, на канале «Россия-1».

#### **5. В московском метро стал курсировать «Поезд возможностей»**

Пассажиры узнают о возможностях, которые доступны благодаря национальным проектам России. Отдельный тематический блок посвящен вопросам правильного питания и здорового образа жизни.

#### **6. Как летом хранить различные продукты**

Разбираемся, в каких условиях и сколько хранить продукты в жаркие дни.

#### **7. Выбираем овощи и фрукты**

Как обезопасить себя при покупке плодоовощной продукции и быть уверенным в ее происхождении и качестве.

#### **8. Гигиена прежде всего!**

Принципы приготовления, хранения и потребления пищи.

#### **9. Питание ребенка до года: основные правила**

Эксперты Роспотребнадзора рассказали о важности материнского молока и первом прикорме.

#### **10. Рацион молодой мамы: каким он должен быть**

Потребность женщины в энергии в период грудного вскармливания увеличивается. Рассказываем, как следует питаться молодой маме, чтобы поддержать организм.

#### **11. Чем материнское молоко полезно для ребенка**

Какие виды грудного молока бывают и что в нем содержится.

#### **12. Зачем есть супы?**

Выясним, в чем польза первых блюд.

#### **13. Мясо – важный элемент сбалансированного рациона**

Разбираемся, в чем польза мяса и как выбрать качественный продукт.

#### **14. Такие разные: кефир, мед, шаурма**

Все три популярных продукта могут как принести пользу, так и навредить.

#### **15. Круглый, сладкий, полосатый: чем полезен арбуз**

Рассказываем, как подготовиться к покупке самых популярных бахчевых в России и чем они полезны.

#### **16. Какие витамины помогают худеть**

Вы следите за питанием, соблюдаете диету, но лишний вес не уходит? Причина может быть в нехватке важных витаминов.

#### **17. Топ-5 целебных свойств крыжовника**

От витамина С до полезной клетчатки – ягоды крыжовника содержат массу полезных для здоровья веществ.

#### **18. Какие специи нужно есть каждый день: топ-5**

В нашей подборке – пять вкусных и полезных специй и их свойства.

#### **19. Самые популярные виды горчицы**

Что входит в их состав – рассказывают эксперты портала food.ru.

#### **20. Топ-5 продуктов для свежести дыхания**

Выбираем продукты, которые помогут избавиться от неприятного запаха изо рта.



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

1. [Зачем есть супы?](#)
2. [Круглый, сладкий, полосатый: чем полезен арбуз](#)
3. [Мясо – важный элемент сбалансированного рациона](#)
4. [Такие разные: кефир, мед, шаурма](#)
5. [Питание ребенка до года: основные правила](#)

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

1. [Смоленское медово-ягодное печенье](#)
2. [Яблоки, запечённые с орехами и медом](#)
3. [Овощной салат с кунжутом по-корейски](#)
4. [Густой суп из оленины](#)
5. [Тушеная говядина в луковом соусе по-нижегородски](#)

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

1. [Фирменный рецепт «Формулы еды»: дзадзики](#)
2. [Тупоськи с черемуховой мукой](#)
3. [Уральские голубцы](#)

### 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 06.08.2023 доля новых посетителей – **92,1 %**

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило более **35 тысяч**. Наибольшее внимание СМИ привлекла тема «Зачем есть супы?».

### Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

#### Краткая статистика по социальным сетям:



- Рассказали про запуск «Поезда возможностей».
- Поделились вариантами защиты от энтеровирусной инфекции.
- Провели совместный конкурс с X5 Group.
- Прирост подписчиков составил:
  - ВКонтakte: +45
  - Одноклассники: +80
  - Telegram: +85
  - Viber: +16

В период с 31 июля по 6 августа 2023 г. в рамках проекта вышла **46 публикаций суммарно**. Общий охват составил более **79,8 тыс.**



## Конкурс ко дню эколога

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Итоги конкурса

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Видео: интервью А. И. Сафроновой

[Вконтакте](#)

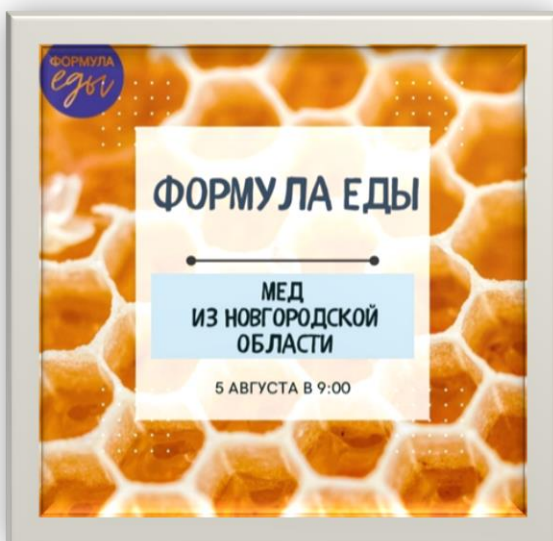
[Одноклассники](#)



## Кухни мира: Австрия

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Про энтеровирусную инфекцию

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**«Поезд возможностей» в московском метрополитене**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**5 видов горчицы**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Рецепт: рыбные палочки**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Про продукты-провокаторы

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Кухни мира: Беларусь

[Телеграм](#)

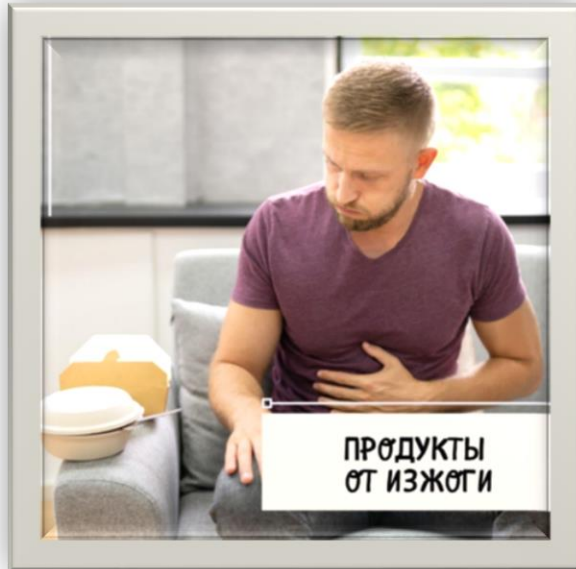
[Вайбер](#)



## Мастер-класс с В. Истоминым

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## **Продукты от изжоги**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## **Интересные факты про арбуз**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## **Рецепт: салат с апельсином и хрустящими овощами**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео: интервью А. Малаховым**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Про крыжовник**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 7 ПО 13 АВГУСТА 2023 ГОДА:

⇒ **8 августа** **Международный день офтальмологии.** Сохраним зоркость: продукты для здоровья глаз.

⇒ **9 августа** **Всероссийский форум волонтеров-медиков – представление проектов Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет».** Пострелиз.

⇒ **11 августа** **День белого гриба.** Белый гриб – источник белка и витаминов.

Кулинарный мастер-класс в прямом эфире – с шеф-поваром Василием Емельяненко (стрим).  
Тема: Готовим грибы по-русски.

⇒ **12 августа** **Международный день молодежи.** Здоровое питание – пропуск в успешное будущее.

⇒ **13 августа** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 32-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен черному чаю (Краснодарский край). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».