



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 14 ноября по 20 ноября 2022 года**

**ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 21 НОЯБРЯ ПО 27 НОЯБРЯ**

**«ФОРМУЛА ЕДЫ»: ПОПУЛЯРНАЯ ПРОГРАММА О ЗДОРОВЫХ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТАХ ОТМЕЧАЕТ ДВА ГОДА В ЭФИРЕ**



**Передача выходит каждую субботу на телеканале «Россия» при информационной поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».**

21 ноября исполнилось два года с момента выхода в эфир популярного телевизионного шоу о здоровом питании и путешествиях «Формула еды», которое телеканал «Россия» запустил в 2020 году совместно с АНО «Национальные приоритеты» и Роспотребнадзором при поддержке нацпроекта «Демография». За это время вышло 85 выпусков «Формулы еды» – программы для тех, кто хочет жить долго, старается покупать полезные продукты и заботится о своем здоровье.

*«Задача программы – просто и интересно рассказать телезрителям о полезных продуктах, которые производят в регионах России, научить выбирать товары, правильно читать этикетку, готовить просто и вкусно из традиционных российских продуктов. Программа позволяет развеять мифы и показать регионы нашей страны с точки зрения использования новейших технологий для производства безопасных и качественных продуктов, их доступности и широты ассортимента на полках магазинов, возможностей гастротуризма. Неизменный интерес зрителей подтверждает, что эта тема востребована», – комментирует представитель Роспотребнадзора Екатерина Головкова.*

С первого выпуска «Формула еды» стабильно входит в число наиболее популярных программ утреннего субботнего слота. Вместе с телезрителями ведущие передачи Сергей Агапкин и Сесиль Плеже исследуют российские 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.

В 2022 году наибольший зрительский интерес, по данным панельных телеизмерений «Mediascore Россия», вызвали программы, посвященные моркови по-корейски (охват 1918,2 тыс.; доля аудитории 10,7; рейтинг 1,6) и куриному шашлыку (охват 1875,4 тыс.; доля аудитории 12,1; рейтинг 1,6).

*«Мы рассказываем зрителям, что именно и где производится в России, как пища в целом влияет на здоровье, отслеживаем тот длинный путь, который проделывает товар, прежде чем оказаться у нас на столе. Даем подробную “инструкцию по применению еды” и хотим, чтобы зритель увидел весь цикл: как сажают, выращивают, собирают, обрабатывают, упаковывают и готовят», –* поясняет врач и телеведущий Сергей Агапкин.

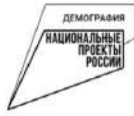
За два года съемочная группа программы «Формула еды» побывала в 34 регионах России, исследовала 91 продукт питания. Самой северной локацией стала Мурманская область, самой восточной – Владивосток, самой южной – Краснодарский край. Ведущие шоу посещали агрофермы, теплицы, заводы, мясокомбинаты, птицефабрики, водили комбайны и тракторы, доили коров, сажали овощи и фрукты, собирали урожай, ловили рыбу в открытом море и даже погружались с аквалангом.

Все выпуски программы «Формула еды» можно увидеть [здесь](#). Рецепты полезных блюд размещены в разделе [«Книга рецептов – готовим вместе»](#).

## **ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 14 НОЯБРЯ ПО 20 НОЯБРЯ**

### **107 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК УЗНАЛИ, КАК ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПОМОГАЕТ В ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ ДИАБЕТА**





**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

Во Всемирный день борьбы с диабетом в соцсетях проекта «Здоровое питание» прошел прямой эфир с врачом-диабетологом.

В ходе трансляции Александр Юрьевич Майоров, диабетолог, эндокринолог, доктор медицинских наук, заведующий отделом прогнозирования и инноваций диабета ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России, президент ОООИ «Российская диабетическая ассоциация» рассказал о профилактике и лечении сахарного диабета и о том, какую роль в этом играет питание.

**По статистике, в Российской Федерации за последние 20 лет число больных сахарным диабетом увеличилось в 2,5 раза.** По данным ФГБУ «НМИЦ эндокринологии», в России зафиксированы 5 млн пациентов с сахарным диабетом, из них 4,6 млн имеют диабет 2 типа.

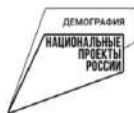
**Эксперт ответил на самые актуальные вопросы:**

- Правда ли, что диабет можно «наесть» неправильным питанием (много сладкого, мучного и т. д.)?
- Можно ли предотвратить или замедлить развитие диабета второго типа, если придерживаться правильной диеты?
- Каковы главные принципы построения рациона при диабете второго типа?

*«Диабет 1 типа – заболевание аутоиммунного происхождения: у человека, имеющего генетическую предрасположенность, гибнут клетки, вырабатывающие инсулин. Пока это заболевание нельзя ни предотвратить, ни вылечить. Но можно прекрасно управлять диабетом 1 типа. Люди получают международную медаль за 50, 75 и даже 80 лет жизни с диабетом 1 типа. Пациенты с диабетом 2 типа также имеют определенную генетическую предрасположенность: как правило, среди родственников находятся люди с таким заболеванием. Но огромнейшую роль в развитии предиабета, а затем и диабета 2 типа играет избыточная масса тела и ожирение. Почему началась неинфекционная пандемия диабета? Потому, что во второй половине XX века изменился образ жизни людей. Питание стало доступным – причем, не самое правильное, высококалорийное. Физическая же активность резко снизилась. Ковид вообще показал нам, что можно не выходить из дома, живя преимущественно онлайн и делая все удаленно. Если вес растет, то прямо пропорционально увеличивается риск развития диабета 2 типа. Мы даже называем мифом утверждение, что от сладкого возникает диабет. Он возникает не от сладкого, а от того, что сладкоежки набирают вес», – отметил эксперт.*

Александр Юрьевич развеял миф о том, что для диабетиков **опасны только продукты с высоким гликемическим индексом**. На самом деле важно следить за рационом в целом и за объемом порций.

Врачи, по словам специалиста, против строгой диеты при 1 типе диабета, главное – научиться правильно считать «хлебные единицы» и подбирать дозы инсулина. В случае с диабетом 2 типа стоит помнить о том, что 90 % пациентов имеют лишний вес, это задействовано в механизмах развития заболевания. Поэтому первое, о чем стоит думать, составляя диету, – снижение массы тела, подчеркнул врач. Для этого нужно снизить общую калорийность рациона.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

**Доктор рассказал о простом принципе, позволяющем не взвешивать продукты и не считать калории – «светофор питания».** Все продукты делятся на 3 группы, по цветам светофора: красный, желтый, зеленый, и к ним вырабатывается разное отношение.

**«Красная группа»** – продукты, которые надо максимально ограничить. Прежде всего это еда, содержащая много жира: 1 г жира дает 9 ккал, а 1 г белка или углеводов – по 4 ккал. То есть, жиры «невыгодны»: ими не наедаешься, однако получаешь много калорий. К «красной группе» по калорийности относятся: любое масло (в том числе и растительное, которое может быть даже немного калорийнее сливочного), жирные молочные продукты (а именно, сыр), жирное мясо, рыба, птица (в частности, содержащая много жира кожа), колбасные изделия, орехи и семечки, чипсы и прочая еда, жареная во фритюре. Также в красную группу попадают сладости и алкоголь (1 г чистого спирта – 7 ккал). Сюда же относятся любые продукты, приготовленные способом жарки на масле: это резко увеличивает калорийность блюда. Эту группу продуктов по большей части стоит оставить как еду для праздничного стола.

Противоположность «красной» – **«зеленая группа»**. Продукты из нее, по словам доктора, при снижении веса можно есть практически в любых количествах – в разумных пределах, конечно. В нее входят продукты, содержащие много воды (ведь в ней 0 ккал): сама вода, кофе и чай (без сахара, молока и сливок), овощи. Но не фрукты – они содержат фруктозу, глюкозу и сахарозу, поэтому с учетом диабета в «зеленую группу» не входят. Зато в нее попадают все виды овощей, за исключением картофеля из-за его крахмалистости. Стоит помнить и о том, что кукуруза, например, не овощ, а зерновой продукт, в «зеленую группу» она не входит. То же относится к гороху и фасоли в бобах. Кроме того, в «зеленую группу» попадают грибы – только приготовлены они должны быть без жира либо с его минимальным количеством, которое входит в количество жира, разрешенное пациенту в сутки (те самые полезные растительные масла). Лучше всего – употребление продуктов «зеленой группы» в натуральном виде, приготовление на гриле, отваривание, запекание, приготовление на пару.

**Наконец, «желтая группа»** – это продукты с умеренной калорийностью (нежирное мясо и рыба, нежирное молоко, сыр и творог, картофель, кукуруза, бобовые, крупы, макароны, хлеб). Их есть, по словам врача, можно, нужно, но осторожно. «Красную группу» человеку с диабетом 2 типа нужно ограничить максимально, а «желтую» – умеренно. Доктор отметил, что некоторым людям для снижения веса достаточно только ограничения «красной группы». Другим же этого оказывается недостаточно, тогда нужно говорить о большем ограничении еды из «желтой группы» – можно дойти до ограничения на половину от привычной порции. При таком подходе (максимальное ограничение «красной группы», наполовину – «желтой» и добор калорий продуктами из «зеленой») общая калорийность рациона, по словам Александра Майорова, снижается по крайней мере в 2-2,5 раза, что неизбежно приводит к снижению массы тела, а следовательно – к профилактике развития диабета 2 типа.

В целом, с помощью здорового питания можно в значительной степени повлиять на состояние пациента с диабетом 2 типа, нормализовать уровень глюкозы и предотвратить развитие осложнений заболевания.

Запись прямого эфира доступна [здесь](#).

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



**Сотрудники управления Роспотребнадзора по Республике Мордовия рассказали о правах потребителей**

Мероприятия прошли в рамках проведения «Недели качества».

## 2. Вышел один выпуск телепрограммы:



**Как комбуча укрепляет иммунитет**

Об этом узнали ведущие программы «Формула еды», выяснив самое интересное о чайном грибе, напиток из которого сегодня известен как комбуча.

## 3. Вышло 28 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### 1. Советы по питанию при диабете

Дал врач-диетолог, доктор медицинских наук Михаил Гинзбург.

### 2. Почему люди толстеют и чего не хватает в рационе современного человека

Рассказал научный руководитель ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», академик РАН Виктор Александрович Тутельян.

### 3. Как купить качественную комбучу

Выбираем напиток вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

### 4. Звездные мамы – о пищевых привычках детей

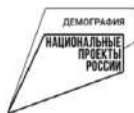
Ведущая Тутта Ларсен, певица Жасмин и телеведущая Мария Ситтель поделились тем, как организовано питание в их семьях.

### 5. Как привить детям полезные пищевые привычки

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

### 6. С днем ребенка!

Поздравляет шеф-повар, телеведущий, ресторатор Виталий Истомин.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

### **7. Ольга Созина: чем кормить детей**

Опытом делится мастер спорта по фехтованию, чемпионка Европы, телеведущая Ольга Созина.

### **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. Почему профилактика лишнего веса должна начинаться в семье**

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

### **10. Фастфуд и сладости: стоит ли запрещать ребенку?**

Подробнее о фастфуде рассказывает Адиля Ильгизовна Сафронова, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

### **11. Какая связь между питанием и здоровьем?**

На этот вопрос попытались ответить дети из ВДЦ «Орленок».

### **12. Тутта Ларсен – о питании детей**

В семье Тутты Ларсен и Валерия Колоскова трое детей – Луке 16 лет, Марфе – 11, Ивану – 6.

### **13. Формирование пищевого поведения ребенка**

Советы от председателя Союза педиатров России Лейлы Сеймуровны Намазовой-Барановой.

### **14. О вредных пищевых привычках**

Рассказала актриса Дарья Повереннова.

### **15. Мифы о хлебе**

Какой хлеб самый полезный и как его правильно выбрать? Разобраться в этом помогает Андрей Гуськов, заместитель начальника Управления санитарного надзора Роспотребнадзора.

### **16. Как связаны РПП и репродуктивные проблемы**

Поясняет психиатр, психотерапевт ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Татьяна Зеленкова-Захарчук.

### **17. Как понять, что развивается РПП**

Отвечает Анетта Орлова, психолог, руководитель центра психологии «Новый горизонт», радиоведущая.

### **18. Чем анорексия опасна для девушек и женщин**

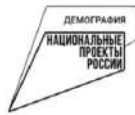
Рассказывает Олег Александрович Гладышев, к.м.н., врач-психотерапевт Клиники лечебного питания ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

### **19. Алиса Гребенщикова – о любимых напитках**

Актриса любит не только простую еду, но и напитки.

### **20. Как попасть в детское отделение сахарного диабета НМИЦ эндокринологии**

Рассказывает заведующий Дмитрий Никитич Лаптев.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

**21. На что обратить внимание пациентам с диабетом**

Рассказывает директор ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России Н. Г. Мокрышева.

**22. Поздравление ко Дню борьбы с диабетом**

От директор ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России Н. Г. Мокрышевой.

**23. И.И. Дедов – о лечении сахарного диабета**

Рост заболеваемости сахарным диабетом, начиная со второй половины XX века, сравним с неинфекционной пандемией.

**24. Поздравление ко Всемирному дню борьбы с диабетом**

От амбассадора проекта «Здоровое питание» Александра Семчева.

**25. Диабет – мнение кардиолога**

Комментирует Нана Вачиковна Погосова.

**26. Какие продукты стоит исключить для профилактики диабета?**

На этот вопрос отвечают дети из ВДЦ «Орленок».

**27. В.А. Тутельян: чем опасен лишний вес?**

Подробнее о рисках избыточного питания рассказал Виктор Александрович Тутельян, д.м.н., профессор, академик РАН, научный руководитель ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

**28. О научном исследовании состава тела**

Эльвира Бондарева, к.б.н., старший научный сотрудник ФГБУ «ФНКЦ ФХМ» ФМБА РФ расскажет о результатах своего исследования «Антропометрические индексы и состав тела в группе взрослых москвичей».

**4. Подготовлено и размещено 23 разъясняющих, образовательных материала:**

**1. Непереносимость лактозы: реальна ли эта проблема?**

Об этом расскажет эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Савкина.

**2. Здоровое питание – с самого детства**

Награждены победители совместного конкурса проекта «Здоровое питание» и Центрального детского магазина на Лубянке.

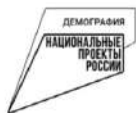
**3. 107 тысяч человек узнали, как здоровое питание помогает в профилактике и лечении диабета**

Во Всемирный день борьбы с диабетом в соцсетях проекта «Здоровое питание» прошел прямой эфир с врачом-диабетологом.

**4. Все самое важное о РПП – в разделе «Ваши отношения с едой»**

На сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) открыт раздел, посвященный расстройствам пищевого поведения (РПП).





**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

### **5. Чем полезна комбуча**

Расскажет программа «Формула еды» – в субботу, в 9 утра, на канале «Россия-1».

### **6. Диабет наступает: способы защиты**

Сахарный диабет является одним из заболеваний, которые делают из человека инвалида.

### **7. Глюкоза – сложные отношения с простым углеводом**

Глюкоза – основной источник энергии для клеток организма, однако важно следить за уровнем этого вещества в крови.

### **8. Диета при сахарном диабете 2 типа: что можно и нельзя есть**

14 ноября – Всемирный день борьбы с диабетом. Один из важных моментов лечения сахарного диабета – диета. Рассказываем, какие продукты при сахарном диабете 2-го типа разрешены, а про какие лучше забыть.

### **9. Готовим молочный коктейль с полезным мороженым**

Эксперты Московской фабрики мороженого АО «БРПИ» делятся рецептами.

### **10. Как узнать, что продукт содержит заменитель молочного жира?**

С 2018 года производители молочной продукции, содержащей растительные жиры, обязаны указывать эту информацию на упаковке.

### **11. 7 вариантов коктейлей с овощами, фруктами и ягодами**

В День молочных коктейлей делимся рецептами полезных напитков.

### **12. Как выбрать молочный коктейль**

Рассказываем, на что обратить внимание.

### **13. Интервальное голодание: какое бывает и как работает**

Что нужно знать об этом популярном типе питания.

### **14. Что мы должны знать об анорексии**

16 ноября – Международный день борьбы с анорексией. По статистике, именно нервная анорексия имеет самый высокий уровень смертности среди всех психических расстройств.

### **15. Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?**

Углеводы снабжают организм энергией, но они бывают разными.

### **16. Топ-5 ферментированных напитков: пейте на здоровье!**

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

### **17. Хлеб в рационе россиян: традиции и качество сегодня**

Сегодня – День домашнего хлеба. Поговорим о том, какое значение для нас имеет хлеб.

### **18. Еда против курения**

Какие продукты помогут курить меньше или совсем отказаться от сигарет.

### **19. 5 привычек для долгой и здоровой жизни**

Ученые провели масштабное исследование и выяснили, что поможет жить дольше.

## 20. Какая еда может заменить сигареты

Полезные нутриенты помогут в борьбе с курением.

## 21. 10 вредных пищевых привычек

Мы собрали самые популярные ошибки, которые мешают получать от еды максимум пользы.

## 22. Сладости: давать нельзя отбирать

Выясняем, сколько и каких сладостей можно есть детям.

## 23. Правильное питание детей – залог здоровья

20 ноября – Всемирный день ребенка. Рассказываем, какие продукты питания должны быть в полноценном детском рационе.

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

1. Глюкоза – сложные отношения с простым углеводом
2. Диета при сахарном диабете 2 типа: что можно и нельзя есть
3. Диабет наступает: способы защиты
4. Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?
5. Сладости: давать нельзя отбирать

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

1. Салат с луком и авокадо
2. Рассольник с говядиной и перловкой с солеными огурцами
3. Индийский пряный молочный чай
4. Шампиньоны, фаршированные овощами и сыром
5. Рыба по-русски

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

1. Куриные рулетики
2. Томатный соус
3. Оладьи печеночные

## Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»:** к 20.11 доля новых посетителей – **95,2%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 718 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема **«Сладости: давать нельзя отбирать»**.

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- 14 ноября, во Всемирный день диабета, состоялся прямой эфир с Александром Юрьевичем Майоровым.
- Были подведены итоги совместного с группой «Черкизово» конкурса ко Всемирному дню курицы
- Прирост подписчиков составил:
  - ВКонтakte: +759
  - Одноклассники: +669
  - Telegram: +229
  - Viber: +35

В период с 14 по 20 ноября 2022 г. в рамках проекта вышло **46 публикаций** суммарно. Общий охват составил **более 717,7 тыс.**



### Итоги конкурса ко Всемирному дню курицы

[ВКонтakte](#)

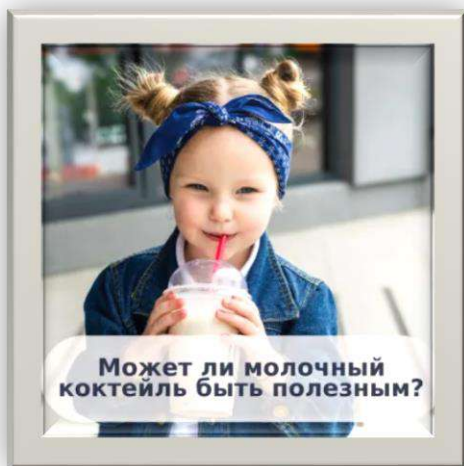
[Одноклассники](#)



### Видео: И.И. Дедов о диабете

[ВКонтakte](#)

[Одноклассники](#)



**Может ли молочный коктейль быть полезным?**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Итоги конкурса с ЦДМ**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)



**Чем опасна анорексия**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Интересные факты о хлебе

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Рецепт: вегетарианская кесадилья

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Викторина: найдите названия полезных овощей и фруктов**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Как привить полезные привычки ребенку?**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**8 шагов к профилактике сахарного диабета**

[Вайбер](#)

[Телеграм: 1, 2](#)



**Можно ли жарить на сливочном масле?**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Вода и чувство голода**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**С чем сочетать рыбу и морепродукты?**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## О бананах разной спелости

[Вайбер](#)



## Видео: о бананах разной спелости

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## 4 продукта, улучшающих пищеварение

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)





## Интересный факт о витамине А

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## Видео: Есть ли связь между весом и голосом? (Евгений Кунгуров)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## Секреты приготовления овощей, которые оценят дети

[Вайбер: 1, 2](#)

[Телеграм: 1, 2](#)



## Видеорецепт: киш из рисовой муки

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



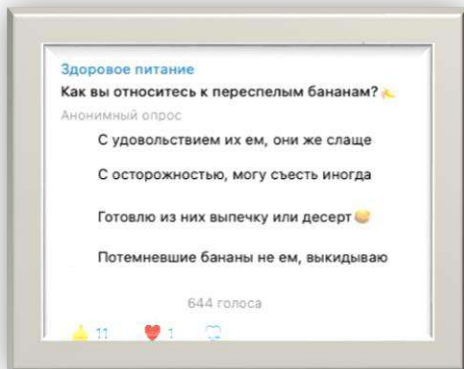
## Видео: кулинарные традиции в семье (Татьяна Судец)

[Телеграм](#)



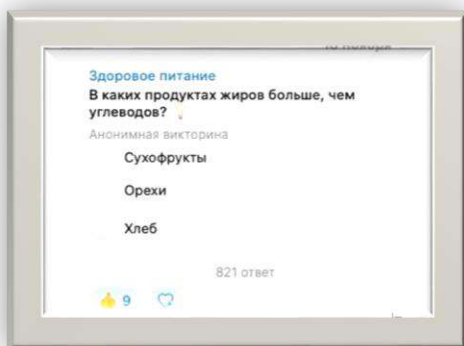
## Рецепт: оладьи из чечевицы

[Телеграм](#)



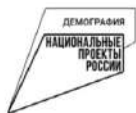
**Опрос: как вы относитесь к переспелым бананам?**

[Телеграм](#)



**Викторина: в каких продуктах жиров больше, чем углеводов?**

[Телеграм](#)



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

## **УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 21 ПО 27 НОЯБРЯ:**

---

- ⇒ **21 ноября** Популярная программа «Формула еды» отмечает 2 года в эфире. О любимейшей зрителям полезной и интересной программе.
- ⇒ **22 ноября** День орехов кешью. Чем полезен этот продукт.
- ⇒ **23 ноября** Фестиваль-конкурс здорового питания «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок» – партнере проекта «Здоровое питание». Тема: кухня Республики Кабардино-Балкария.
- ⇒ **25 ноября** День домашней кухни. Здоровое питание – это просто, полезно и доступно (лайфхаки по приготовлению полезных блюд).
- ⇒ **26 ноября** Всемирный день борьбы с дефицитом железа. Топ-5 продуктов для хорошего гемоглобина.
- ⇒ **26 ноября** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 46-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен вишневому джему. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».
- ⇒ **27 ноября** День матери. О правильном питании для мамы и малыша.