



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 21 ноября по 27 ноября 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 21 НОЯБРЯ ПО 27 НОЯБРЯ

БОЛЕЕ 1,5 ТЫСЯЧ ДЕТЕЙ ИЗ ВДЦ «ОРЛЕНОК» В РАМКАХ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» ПРОШЛИ ОБУЧЕНИЕ И ПОЗНАКОМИЛИСЬ С НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНЕЙ СТРАНЫ



Во Всероссийском детском центре состоялся 22-й фестиваль-конкурс «Национальная кухня России» – это часть партнерской программы с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание», стартовавшей в 2021 году.

Комплексная обучающая программа «Основы здорового питания» была создана в рамках масштабной работы Роспотребнадзора по реализации национального проекта «Демография», федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». Обучение по программе уже прошли более 50 тысяч детей со всей России, общий охват аудитории превысил 1 млн человек.

Мероприятия проводятся ежемесячно, на этот раз фестиваль «Национальная кухня России» был посвящен кулинарным традициям Кабардино-Балкарской Республики. Участие в конкурсе приняли 1,5 тысячи детей из 13 лагерей Всероссийского детского центра. Они соревновались в мастерстве приготовления блюд и искусстве сервировки, отвечали на вопросы викторины о здоровом питании.



Исторически основным занятием кабардинцев и балкарцев было скотоводство и земледелие. Это сказалось на особенностях национальной кухни – в ней много мясных, а также молочных и крупяных блюд. Из растительных продуктов чаще всего используют лук, чеснок, картофель и фасоль. Важную роль играют соусы, в основном сметанные, а также приправы. Самые популярные напитки – чай и айран.

Обычно команды детских лагерей готовят различные национальные блюда региона, но на этот раз конкурс получился необычным – все приготовили одно популярное блюдо Кабардино-Балкарии: гедлибже (курица в сметанном соусе). Однако рецепты отличались друг от друга, и у каждой команды была индивидуальная подача.



Кубок победителей достался детскому лагерю «Стремительный».

РОСПОТРЕБНАДЗОР: ЗДОРОВЫЕ БЛЮДА – В КАЖДОМ РЕГИОНЕ РОССИИ



Подробный гастрономический путеводитель «Пора ехать» подготовлен проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание» и ИД «АиФ».

Развитие внутреннего туризма и популяризация путешествий по России – одна из важных государственных задач. В каждом регионе есть свои уникальные природные и культурные достопримечательности, самобытные национальные традиции, в том числе и кулинарные. Проект «Пора ехать» подробно рассказывает о туристическом потенциале регионов РФ – о том, что «на местах» было сделано для комфортного отдыха, какие достопримечательности ждут туристов и о блюдах, которыми славится местная кухня.

*«Национальные блюда – важная составляющая жизни народов России. Территория нашей страны огромна, она включает множество географических зон, объединяя разные культуры, верования, традиции. Проект «Здоровое питание», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография», в 2021 году запустил на сайте здоровое-питание.рф интерактивную «Карту питания России», где наглядно представлены данные по каждому региону РФ. Помимо статистики, там размещены рецепты национальных блюд, характерных для данной территории. Совместный проект с ИД «АиФ» стал продолжением этой работы, он призван познакомить читателей со всем многообразием кухни народов России, показать, что в большинстве своем это простые, вкусные и полезные блюда, которые может приготовить каждый», – комментирует представитель Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проекта «Здоровое питание» **Екатерина Головкова.***

Всего проект планирует охватить 85 регионов России, на сегодняшний день уже готовы 50 статей, и их число постоянно растет. В каждом материале рассказывается о продуктах и блюдах, популярных именно в этой местности, об исторических и географических

предпосылках формирования традиций национальной кухни региона, также читателей ждет подробный рецепт здорового локального блюда. Карта гастрономических путешествий по России [доступна здесь](#).

Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» в рамках сотрудничества с ИД «АиФ» реализует и другие активности. Регулярно выходят тематические материалы о здоровом питании в печатной и электронной версиях газеты «Аргументы и Факты». Запущен совместный спецпроект «Откровенный разговор»: 20 историй людей со всей России, которые смогли победить лишний вес, а также рекомендации ведущих научных экспертов – в поддержку нового раздела на сайте здоровое-питание.рф, посвященного профилактике и лечению расстройств пищевого поведения. Готовится к запуску тематическая настольная игра «Большое гастрономическое путешествие» для взрослых и детей. Она поможет с легкостью усвоить правила здорового питания.

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



Управление Роспотребнадзора по Республике Татарстан подвело итоги кулинарного конкурса «Здоровое питание – детям!»

18 ноября 2022 года был проведен конкурс среди обучающихся ГАПОУ «Казанского торгово-экономического техникума по специальности «Поварское и кондитерское дело». Цель мероприятия – популяризация принципов здорового питания среди молодежи Республики Татарстан.

2. Вышел один выпуск телепрограммы:



Как цельнозерновой хлеб помогает справляться со стрессом

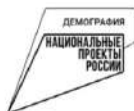
Об этом узнали ведущие программы «Формула еды», побывав в Нижнем Новгороде, где пекут вкусный и полезный хлеб.

3. Вышло 21 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. День матери: эндокринологи рекомендуют

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

2. Питание и женское здоровье: во всем должен быть баланс



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

Интервью с Лейлой Владимировной Адамян, академиком РАН, главным гинекологом Минздрава РФ.

3. Сделано с любовью!

Амбассадоры проекта «Здоровое питание» вспоминают о любимых блюдах из детства, которые готовили мама или бабушка.

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

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

5. Переход на здоровое питание: с чего начать?

Советы от актера, режиссера и музыканта Алексея Воробьева.

6. Яблочный пирог: рецепт от Анны Песковой

Актриса, продюсер и амбассадор «Здорового питания» делится рецептом осеннего пирога.

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

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

8. О производстве московского мороженого

Рассказывает Агнесса Осипова, президент компании АО «БРПИ».

9. День матери: диетологи рекомендуют

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

10. Питание против ожирения: советы для родителей

Рассказывает председатель Исполнительного комитета Союза педиатров России Лейла Сеймуровна Намазова-Баранова.

11. С Днем матери!

Поздравление от научного руководителя ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Виктора Александровича Тутельяна.

12. Поздравление от Тутты Ларсен

Отмечаем День матери в России.

13. Поздравление от Сесиль Плеже

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

14. Поздравление от Анны Ардовой

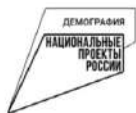
Всемирный день здорового питания отмечаем вместе с актрисой Анной Ардовой.

15. Как питаться беременным

Советует Юлия Костюшкина.

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

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



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

17. Светлана Ромашина поздравляет с Днем матери

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

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

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

19. Лариса Вербицкая: «Мамы, берегите себя!»

Диктор и телеведущая поздравляет с Днем матери.

20. 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.

21. Выбираем качественный цельнозерновой хлеб

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

4. Подготовлено и размещено 24 разъясняющих, образовательных материала:

1. Роспотребнадзор: здоровые блюда – в каждом регионе России

Подробный гастрономический путеводитель «Пора ехать» подготовлен проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание» и ИД «АиФ».

2. «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» и национального проекта «Демография».

3. День орехов кешью. Чем они полезны?

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

4. Роспотребнадзор: более 1,5 тысяч детей из ВДЦ «Орленок» в рамках проекта «Здоровое питание» прошли обучение и познакомились с национальной кухней страны

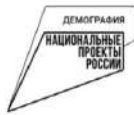
Во Всероссийском детском центре состоялся 22-й фестиваль-конкурс «Национальная кухня России» – это часть партнерской программы с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание», стартовавшей в 2021 году.

5. Как производят цельнозерновой хлеб

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

6. Польза и вред бананов: 5 неожиданных побочных эффектов

Банан – один из самых доступных в любое время года фруктов. К тому же вкусный и полезный, особенно для сердца и кишечника. Но увлекаться не стоит – у него могут быть неприятные «побочки».



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

7. День матери: питание мамы – залог здоровья малыша

Что важно знать о рационе беременных и кормящих матерей.

8. Правила здорового питания: энергетический баланс

Поможет ли этот принцип сбросить лишний вес.

9. Свое, родное: пять причин, почему стоит выбирать локальные сезонные продукты

Невзрачное яблочко из сада неподалеку может оказаться полезнее красивого и долго хранящегося заморского аналога.

10. Поправляем здоровье гранатами

Настоящий витаминный коктейль под красной кожурой.

11. Фейхоа – экзотика, ставшая популярной

Польза и противопоказания.

12. Орехи – в помощь мозгу

Чем полезны и как выбрать качественный товар.

13. Питание по сезону. Фрукты ноября

Выбираем плоды разных цветов – для здоровья и настроения.

14. Какие способы приготовления пищи полезны

Приготовление продуктов – очень важный аспект, которому врачи-диетологи уделяют большое внимание.

15. Топ-5 растительных источников белка

Диетологи рекомендуют потреблять растительный и животный белок в соотношении 50/50.

16. Какое мясо лучше выбрать для здорового питания

Рассказывает Юлия Зотова, эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

17. Варианты полезных перекусов

Как поддержать организм между основными приемами пищи с пользой для здоровья.

18. Как правильно выбирать хлеб

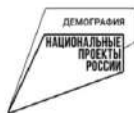
На что обратить внимание при покупке хлебобулочной продукции, выпечки и кондитерских изделий.

19. Топ-5 продуктов для интеллекта

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

20. Как «оздоровить» домашние торты и пироги

Несколько простых советов в День домашней кухни: как сделать выпечку более здоровой, не жертвуя вкусом.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

21. Полезный бургер: готовим дома

Может ли фаст-фуд превратиться в здоровое блюдо? Конечно, да.

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

Для того чтобы ваш рацион стал более здоровым, необязательно полностью менять пищевые привычки. Попробуйте начать с этих лайфхаков – и любимые блюда станут более полезными.

23. Топ-5 продуктов для хорошего гемоглобина

Сегодня Всемирный день борьбы с дефицитом железа. Рассказываем про то, как можно «улучшить» состав крови с помощью питания.

24. Питание и подготовка к беременности

Пища дает нашему организму все необходимое для того, чтобы оставаться здоровым. Основными питательными веществами, необходимыми любому организму, являются белки, углеводы, полезные жиры, витамины и минералы.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Фейхоа – экзотика, ставшая популярной
2. Варианты полезных перекусов
3. Питание и женское здоровье: во всем должен быть баланс
4. Топ-5 растительных источников белка
5. Как «оздоровить» домашние торты и пироги

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

1. Низкокалорийное банановое печенье
2. Салат «Лада»
3. Домашний зефир
4. Соус Болоньезе
5. Тосканский грибной суп с фасолью

Новые рецепты от пользователей в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. Свекольный гаспачо
2. Щучьи котлеты по-печорски
3. Мясные шарики по-бразильски

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 **27.11** доля новых посетителей – **94%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 704 тысяч**.

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +970
 - Одноклассники: +902
 - Telegram: +128
 - Viber: +78

В период с 21 по 27 ноября 2022 г. в рамках проекта вышло **43 публикации** суммарно. Общий охват составил **более 140,7 тыс.**



Не ем, а толстею

[ВКонтakte](#)

[Одноклассники](#)



Видео: День рождения программы «Формула еды»

[ВКонтakte](#)

[Одноклассники](#)



Как перейти на здоровое питание

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Как перейти на правильное питание (Алексей Воробьев)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)



Интересные факты о кешью

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



О пользе фейхоа

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: бутерброд с курицей

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Продукты с содержанием железа

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Галина Афанасьевна Мельниченко о питании во время беременности

[Вконтакте](#)

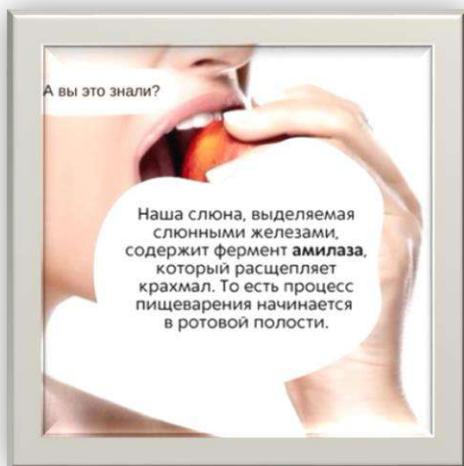
[Одноклассники](#)



О пользе крестоцветных

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Интересный факт о пищеварении

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



О пользе кураги

[Вайбер: 1, 2](#)

[Телеграм: 1, 2](#)



Польза облепихи

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Рецепт: суп с фрикадельками и петрушкой

Вайбер

Телеграм



Правило борща

Вайбер

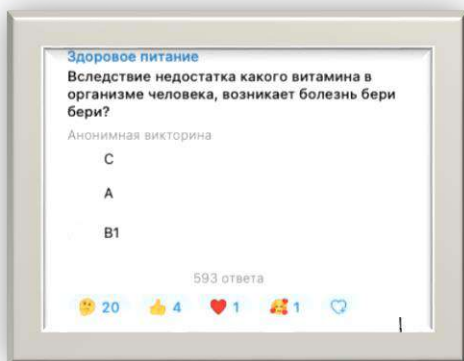
Телеграм



Поздравление с Днем матери (Ольга Созина)

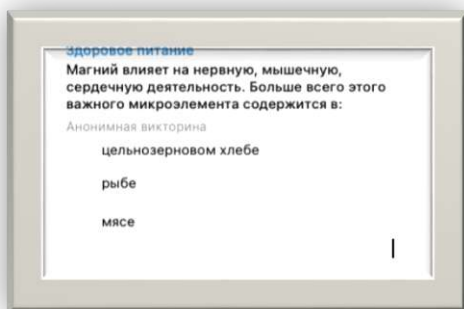
Вайбер

Телеграм



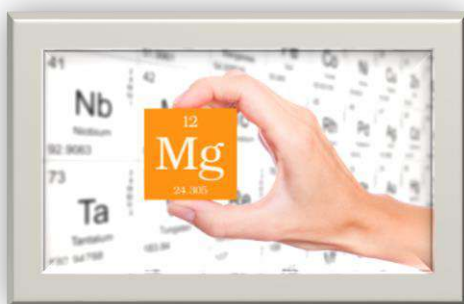
Викторина о витамине С

[Телеграм](#)



Викторина: магний

[Телеграм](#)



Видео: где содержится магний

[Телеграм](#)



Установки из детства и их влияние на питание

[Телеграм](#)



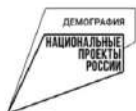
Рецепт: шампиньоны, фаршированные сыром и оливками

[Телеграм](#)



Поздравление с Днем матери (Лариса Вербицкая)

[Телеграм](#)



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором



**Поздравление с Днем матери (Светлана
Ромашина)**

[Телеграм](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 28 НОЯБРЯ ПО 04 ДЕКАБРЯ:

- ⇒ **28 ноября** Итоги совместного конкурса проекта «Здоровое питание» и Центра естественного оздоровления «НатураМед» #ЗаЗдоровьем. Главный приз – путевка на детокс-программу в санаторий «Южное Взморье» в Адлере на 7 дней.
- ⇒ **01 декабря** День борьбы со СПИДом. Как укрепить иммунитет с помощью питания.
- ⇒ **03 декабря** День борьбы с пестицидами. Польза для урожая, а для здоровья?
- ⇒ **03 декабря** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 47-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен ореховой пасте (урбеч из фундука). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».