



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 23 по 29 мая 2022 года**

**ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 30 МАЯ ПО 05 ИЮНЯ**

**КУЛИНАРНЫЙ БАТТЛ: ПРОСТЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА, КОТОРЫЕ СМОГУТ ПРИГОТОВИТЬ ДЕТИ**



31 мая, накануне Дня защиты детей, в прямом эфире состоится кулинарный поединок популярных фуд-блогеров «Красиво подано».

Организаторы мероприятия – проект «Здоровое питание», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография», и медиагруппа «Комсомольская правда». Тема кулинарного состязания – «Ура, каникулы: готовим сами вкусно и полезно». В студии соберутся популярные фуд-блогеры и будут бороться за звание лучшего кулинара.

Им предстоит представить простые и полезные блюда, которые школьники и студенты смогут приготовить самостоятельно во время летних каникул.

Блюда будет оценивать авторитетное жюри, на этот раз в него войдут: **Екатерина Головкова**, информационный куратор проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения»; **Родион Газманов**, музыкант, поэт, актер, телеведущий; **Елена Смирнова**, представитель «ФИЦ питания и биотехнологий»; **Сергей Слободенюк**, шеф-повар студии Royal Kitchen.

Трансляция баттла будет проходить в прямом эфире в соцсетях «Комсомольской правды», а также на сайте КП в разделе «Время питаться правильно» – вы сможете увидеть все кулинарное шоу от начала до конца. Начало 31 мая в 12:00, не пропустите – будет весело, полезно и интересно!

## ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 23 ПО 29 МАЯ

### РОСПОТРЕБНАДЗОР: 72% РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ВАЖНЫЙ ФАКТОР БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА



Таковы результаты исследования, проведенного Роспотребнадзором в рамках проекта «Здоровое питание» национального проекта «Демография».

**Здоровое питание – это просто, полезно и доступно.** Каждый человек может придерживаться простых правил: отказаться от фастфуда, выбирать здоровые и качественные продукты и поэтому чувствовать себя лучше – как эмоционально, так и физически. Это подтверждают данные **масштабного социологического исследования**, проведенного проектом «Здоровое питание» Роспотребнадзора РФ совместно с независимым исследовательским центром «Ромир».

Результаты показывают, что **здоровое питание помогает чувствовать себя более уверенно и благополучно в нестабильное время.** В среднем **72% опрошенных** считают, что **здоровое питание оказывает серьезное влияние на благополучие человека.** Его роль выше оценивают группы ЗОЖ-адептов\* (**88%**) и ЗОЖ-последователей (**81%**), в то время как ЗОЖ-инертные более нейтральны в оценке данного фактора (**58%**), но все равно считают его **достаточно важным.**

В целом **россияне оценивают свой уровень благополучия выше среднего (6,2 из 10),** а у адептов здорового питания и ЗОЖ он **почти в два раза выше среднего.** Важными составляющими благополучия россиян также являются **здоровье (66%), финансовая стабильность (64%) и семья (60%).** Помимо этого в списке присутствуют любовь и дружба, карьера, спорт, отдых и путешествия, личностное развитие.

В исследовании принимали участие **мужчины и женщины из 220 городов России с населением от 10 000 человек.** Уникальность методики – в применении не только опросных методов, но и аналитики **покупательской способности и потребительского поведения**

**населения на основании изучения чеков** – как по количественным, так и по качественным метрикам. Таким образом, были собраны комплексные данные, которые **позволяют получить репрезентативную оценку реального потребительского поведения россиян.**

*\* ЗОЖ-группы формировались исходя из отношения к здоровому питанию и стилю жизни респондентов.*

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: ВО ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» ПРОВЕЛ ПРЯМОЙ ЭФИР, ПОСВЯЩЕННЫЙ ВЗАИМОСВЯЗИ ГОРМОНОВ И ЛИШНЕГО ВЕСА**



**Трансляцию** посмотрели более 20 тысяч человек, суммарный охват составил более 52 тысяч.

Мероприятие стало продолжением Дня открытых дверей в ФГБУ «НМИЦ эндокринологии». В студии актуальные вопросы обсудили **Екатерина Головкова**, официальный представитель Роспотребнадзора, заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения, информационный куратор проекта «Здоровое питание» и **Екатерина Трошина**, директор Института клинической эндокринологии ФГБУ «НМИЦ эндокринологии», член-корреспондент РАН, профессор, врач высшей квалификационной категории и

**Одна из основных функций щитовидной железы – регуляция обменных процессов в организме.** Если в ее работе происходит сбой, то также нарушается метаболизм и у человека возникает избыточный вес.

*«Проблема ожирения актуальна для большинства стран. Россия – не исключение, у нас каждая третья женщина и каждый пятый мужчина имеет лишний вес. Одна из важных целей проекта Роспотребнадзора “Здоровое питание”, реализуемого в рамках национального проекта “Демография” и федерального проекта “Укрепление общественного здоровья”, – снижение распространенности ожирения в России и повышение качества*



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

*и продолжительности жизни людей. Мы решаем эту задачу разными методами, в частности, продвигаем принципы здорового образа жизни и правильного питания, даем людям теоретические и практические знания не только о способах борьбы с ожирением, но и возможностях профилактики возникновения этой проблемы. Нормализация образа жизни, рациона и физической активности – один из главных шагов на пути снижения веса. Очень важно, чтобы люди получали информацию о том, как это правильно делать, из проверенных источников. Для этого мы регулярно приглашаем на прямые эфиры экспертов, в том числе из “НМИЦ эндокринологии” – партнера проекта “Здоровое питание”», – прокомментировала Екатерина Головкова.*

Екатерина Трошина пояснила, какую помощь могут получить пациенты с избыточной массой тела в ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» и **как попасть в Школу управления ожирением**. Это уникальная образовательно-лечебная программа, которая уже **25 лет реально помогает людям в эффективной коррекции веса, за это время обучение прошли тысячи пациентов**. Школа на регулярной основе работает в ФГБУ «НМИЦ эндокринологии», а также представлена в региональных эндокринологических центрах более чем 25 субъектов Российской Федерации. Принять участие в программе и пройти лечение можно по полису ОМС.

В ближайшее время **планируется открытие Междисциплинарного центра профилактики и лечения ожирения в структуре НМИЦ эндокринологии Минздрава России**. Это специальное подразделение, которое станет научным и клиническим флагманом в деле избавления граждан России от ожирения и его осложнений.

Екатерина Трошина рассказала подробнее **о роли щитовидной железы в организме**: «Эндокринологи называют ее “*маленьким органом с огромным значением*”, щитом на пути многих проблем нарушения обмена. Щитовидная железа вырабатывает тироксин и в меньшей степени трийодтиронин. Эти гормоны нужны для того, чтобы обеспечить нормальные процессы метаболизма во всех органах и тканях организма. Также щитовидная железа отвечает за рост и развитие человека, начиная с внутриутробного периода. Поэтому так важно следить за состоянием щитовидной железы в период планирования беременности и вынашивания ребенка».

**Трансляция состоялась в рамках Всероссийского марафона здорового образа жизни, который проводит ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» при поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание»**. Важным итогом эфира стали рекомендации экспертов внимательнее относиться к состоянию щитовидной железы, как важнейшего органа для здорового гормонального фона человека и регуляции веса; в обязательном порядке проверять функцию щитовидной железы в рамках ежегодной диспансеризации; не допускать развития йододефицитного состояния. **Больше рекомендаций по правильному питанию и составлению сбалансированного рациона для профилактики различных заболеваний – на сайте Роспотребнадзора [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)**.

Запись эфира доступна [здесь](#).

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



### Состоялся интерактивный урок-тренинг «Правильное питание – залог здоровья»

Занятие провели представители Управления Роспотребнадзора по Республике Мордовия в рамках акции «Здоровое питание школьника».

## 2. Вышло четыре выпуска телепрограмм:



### Как производят томатный сок

Об этом узнали ведущие программы «Формула еды», а эксперт Роспотребнадзора дала советы по выбору качественного продукта.



### «Готовь как шеф»: уха на курином бульоне

28 мая в эфир выходит финальный выпуск весеннего сезона кулинарного шоу с Виталием Истоминым.



### Топ-3 продуктов для сохранения молодости

Назвал врач-диетолог, доктор медицинских наук Михаил Гинзбург.



### Три супер-продукта для пищеварения

Назвали ведущие программы «Жить здорово».

## 3. Вышло 5 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### 1. Ирина Безрукова о «заедании» проблем

Еда и эмоции неразрывно связаны между собой.

### 2. Как детоксикация организма помогает бороться с лишним весом

Рассказывает Карина Эдуардовна Керселян, врач-терапевт высшей категории, эксперт центра естественного оздоровления «НатураМед».

### 3. Как выбрать качественный томатный сок

Рассказывает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

### 4. О негативных пищевых привычках

Рассказывает Елена Александровна Машкина, врач-эндокринолог высшей категории, эксперт центра естественного оздоровления «НатураМед».

### 5. О наследственных эндокринологических заболеваниях

Рассказывает Анна Александровна Колодкина, детский эндокринолог ФГБУ «НМИЦ эндокринологии», к.м.н.

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

### **1. Роспотребнадзор: россияне поддерживают ограничение рекламы фастфуда**

Это показало исследование, проведенное Роспотребнадзором в рамках проекта «Здоровое питание» национального проекта «Демография».

### **2. Роспотребнадзор: во Всемирный день щитовидной железы проект «Здоровое питание» провел прямой эфир, посвященный взаимосвязи гормонов и лишнего веса**

В студии актуальные вопросы обсудили Екатерина Головкова, официальный представитель Роспотребнадзора, и Екатерина Трошина, директор Института клинической эндокринологии ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

### **3. Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» получил премию «Лучшая пресс-служба года»**

20 мая в Москве состоялась торжественная церемония награждения.

### **4. Пищевые волокна – важный компонент здорового питания**

29 мая – Международный день здорового пищеварения.

### **5. Инулин: помощь желудочно-кишечному тракту и не только**

Пребиотик, получаемый из корней цикория, может принести много пользы организму.

### **6. Топ-5 продуктов для здорового пищеварения**

Питание поможет наладить пищеварение.

### **7. Переедание: причины и помощь**

Каждый день мы готовим и едим, и, к сожалению, чаще больше, чем нам требуется. На самом деле мы крайне редко осознаем, что переедаем.

### **8. Диетологи дали советы, чем питаться выпускникам в период ЕГЭ**

Диетологи посоветовали выпускникам заменить фастфуд на какао и орехи в период ЕГЭ.

### **9. Еда и эмоции: почему мы злимся, когда голодны**

Может ли голод провоцировать злость? Почему, когда хочется есть, часто на первый план выходят отрицательные эмоции?

### **10. День рождения майонеза**

Разбираемся, откуда появился «главный русский соус» и как приготовить его в домашних условиях.

### **11. Питание по сезону: зелень мая**

Свежая зелень – отличный источник полезных веществ.

### **12. Как производят томатный сок**

Об этом узнает программа «Формула еды». Эксперт Роспотребнадзора даст советы по выбору качественного продукта.

### **13. Чем полезны томаты?**

«Томат» восходит к ацтекскому названию растения «томатль». В русский язык слово попало из французского – tomate. «Помидор», другой популярный вариант названия овоща, происходит от итальянского pomo d'oro – «золотое яблоко».

### **14. Щитовидная железа и здоровье**

25 мая, в Международный день щитовидной железы, в соцсетях проекта «Здоровое питание» пройдет прямой эфир с экспертом, начало в 13:00.

### **15. Топ-5 продуктов для здоровья щитовидной железы**

25 мая – Всемирный день щитовидной железы. Рассказываем, что надо есть, чтобы поддержать ее здоровье.

### **16. Морская капуста – лидер по содержанию йода**

Разберем подробно преимущества полезной водоросли с ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Мариной Вершининой.

### **17. Роспотребнадзор рекомендует: как выбирать лук**

Репчатый лук – один из самых распространенных овощей в мире.

### **18. Топ-5 источников фитонцидов: лук, чеснок, хрен, лимон и клюква**

Фитонциды – выделяемые некоторыми растениями летучие биологически активные вещества, подавляющие рост и развитие болезнетворных бактерий.

### **19. Питание 60+: рекомендации Роспотребнадзора**

Питание – важный элемент для поддержки здоровья и продления жизни человека.

### **20. Необычный луковый суп-пюре**

Новый рецепт в рубрике «Просто. Полезно. Доступно. – Готовим вместе»

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

1. [Пищевые волокна – важный компонент здорового питания](#)
2. [Переедание: причины и помощь](#)
3. [Питание по сезону: зелень мая](#)
4. [Личное мнение: о «заедании» проблем](#)
5. [Чем полезны томаты?](#)

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

1. [Смузи с морковью](#)
2. [Низкокалорийное банановое печенье](#)
3. [Суп из сельдерея](#)
4. [Пудинг рисовый с яблоком](#)
5. [Легкий куриный салат с сыром](#)

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

1. [Рыбное суфле](#)
2. [Паста фетучини курица с грибами в сливочном соусе](#)
3. [Рассольник с говядиной и перловкой с солеными огурцами](#)

## Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **88,8%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **90,1%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **92,6%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **86,2%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 46 тысяч**.

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Проведен прямой эфир на тему «Щитовидная железа и здоровье»;
- Возобновлена публикация игровых постов;
- На рассылку подписались уже почти 200 человек;
- Прирост подписчиков составил:
  - Вконтакте: +636
  - Одноклассники: +256
  - Viber: +35
  - Telegram: +1276

В период с 30 мая по 05 июня 2022 г. в рамках проекта вышло **40 публикаций** суммарно. Общий охват составил **более 932 тыс.**



## Продукты для пищеварения

[Вконтакте](#)



## Прямой эфир с экспертом

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Опасность переедания

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Как хранить продукты

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## О морской капусте

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Игра «Найди фрукт»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Готовим луковый суп

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Напоминание о конкурсе

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Продукты для бодрости

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Пирог из овсянки

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Завтрак для улучшения завтрака

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## О пользе лука

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Продукты, которые мешают сну

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Мороженое из авокадо

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Тренировка для спины

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Вредны ли копченые продукты?

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Какие напитки полезны для здоровья

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 30 МАЯ ПО 05 ИЮНЯ:

---

- ⇒ **30 мая** День химика. Как Роспотребнадзор проверяет качество продуктов.
- ⇒ **31 мая** Кулинарный баттл с «Комсомольской правдой». Тема: Ура, каникулы! Полезные блюда, которые могут приготовить дети (онлайн-трансляция).
- ⇒ **31 мая** Всемирный день без табака. Какие продукты могут заменить сигареты.
- ⇒ **01 июня** День защиты детей. Инфокампания.
- ⇒ **02 июня** День здорового питания и отказа от излишеств в еде. Определяем порцию без кулинарных весов.
- ⇒ **02 июня** Международный день борьбы с расстройствами пищевого поведения. Какими они бывают и почему возникают.
- ⇒ **04 июня** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет двадцать первый выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен куриному шашлыку.
- ⇒ **05 июня** Всемирный день охраны окружающей среды. Экологические принципы на кухне и безвредная упаковка.