



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 5 по 11 декабря 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 12 ПО 18 ДЕКАБРЯ

КУЛИНАРНЫЙ БАТТЛ: ГОТОВИМ ОРИГИНАЛЬНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ НОВОГОДНИЕ БЛЮДА



14 декабря в 12:00 в прямом эфире состоится кулинарное состязание популярных фуд-блогеров.

Организаторы мероприятия – проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» и медиагруппа «Комсомольская правда».

Тема заключительного в 2022 году баттла – **«Новогодний стол: не только вкусно, но и полезно»**. В кулинарном состязании будут участвовать четверо популярных фуд-блогеров. Каждая из девушек за 30 минут приготовит и представит на суд жюри легкий и полезный вариант новогоднего блюда.

В состав жюри войдут:

- **Екатерина Головкова**, информационный куратор проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения»;
- **Елена Смирнова**, руководитель Лаборатории демографии и эпидемиологии питания ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»;
- **Александр Журкин**, шеф-повар, управляющий рестораном «Пироги, вино и гусь», постоянный ведущий телеканала «Мир» и «Мир 24».

Звездным гостем на этот раз станет **Анита Цой**, народная артистка России, певица, композитор, телеведущая. Вместе с экспертами проекта «Здоровое питание» она определит победителей

кулинарного баттла, а также расскажет о своих праздничных традициях и приготовит любимое новогоднее блюдо.

Состязание будет транслироваться в прямом эфире в аккаунтах проекта «Здоровое питание» и «Комсомольской правды» в социальных сетях, а также на сайте kp.ru в разделе «Время питаться правильно». Начало в 12:00 по московскому времени. Присоединяйтесь!

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 5 ПО 11 ДЕКАБРЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР: 79% РОССИЯН ВЫБИРАЮТ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Роспотребнадзор в рамках проекта «Здоровое питание» совместно с исследовательским холдингом «Ромир» представил результаты масштабного исследования питания россиян. 6 декабря в прямом эфире прошла онлайн-конференция **«Просто, полезно, доступно: правильное питание для здоровья и благополучия россиян»**, организованная проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание» и медиагруппой «Комсомольская правда». Участниками мероприятия стали представители Роспотребнадзора, эксперты, диетологи, психологи и звездные амбассадоры проекта.

Тема правильного, сбалансированного питания становится актуальнее с каждым годом. Россия – одна из немногих стран, где на государственном уровне создается, развивается и поддерживается среда устойчивого здорового питания. Эту задачу реализует Роспотребнадзор в рамках проекта «Здоровое питание» нацпроекта «Демография».

«Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» реализуется в рамках нацпроекта «Демография» с 2019 года. За это время мы успели проделать и продолжаем вести огромную, активную и разноплановую работу. Совокупный охват аудитории проекта в 2022 году составил более 200 млн. Ежегодно проект инициирует масштабное исследование, на основании которого выстраивает свою дальнейшую работу – для получения сторонней оценки результатов и понимания эффективности продвижения принципов здорового питания на целевые аудитории, изучения общественного мнения и определения направлений развития. Независимое исследование, проведенное исследовательским холдингом «Ромир» в 2022 году, продемонстрировало эффективность нашей работы по продвижению принципов здорового питания. Важным результатом стало то, что 79% населения позитивно относятся к



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

здоровому питанию и в определенной степени его придерживаются. Таким образом, ЗОЖ-тренды, которые мы заложили в начале года, успешно реализованы», – отметила в ходе конференции **Екатерина Головкова, заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения, информационный куратор проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».**

Директор департамента «Ромир Панель» Ксения Пайзанская подробно рассказала о результатах масштабного комплексного исследования отношения к здоровому питанию жителей России, проведенного в 2022 году.

Как показало исследование, положительно к здоровому питанию относятся **79% респондентов**, из них **28% опрошенных за прошедший год** изменили отношение к здоровому питанию в позитивную сторону, и **51% респондентов** давно положительно относятся к здоровому питанию. То есть несмотря на высокую социальную турбулентность 2022 года, **этот показатель не только не снизился, а наоборот, возрос.**

По сравнению с прошлым годом отмечен рост респондентов, считающих, что **основная составляющая ЗОЖ – это именно здоровое питание (75% в 2022 году и 72% в 2021 году).** Характерно, что и в прошлом году здоровое питание как основу ЗОЖ отметило подавляющее большинство респондентов, но этот показатель явно приобретает для людей все большее значение. Также большинство опрошенных (**71%**) **высоко оценивают роль здорового питания в общем благополучии человека.**

«Мы проводим масштабное исследование второй год, и оно показывает невероятные результаты. Интерес россиян к здоровому питанию не просто остается стабильным – происходит увеличение запроса аудитории на ЗОЖ-информацию. Кстати, интересно, что для большинства респондентов здоровый образ жизни – это прежде всего система правильного питания. Так считают 2/3 опрошенных, и их доля возросла в сравнении с предыдущим годом. Уникальность методики нашего исследования – 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, мы собрали комплексные данные, которые позволяют получить репрезентативную оценку потребительского поведения по всей России», – прокомментировала **Ксения Пайзанская.**

Практически все категории продуктов, которые входят в корзину здорового питания, оцениваются опрошенными как всегда доступные – на уровне около 90%. Наиболее популярными продуктами в корзине здорового питания остаются свежие категории – овощи и фрукты, а также рыба, мясо, крупы и яйца. В целом больше половины своего продуктового бюджета жители РФ тратят именно на продукты, составляющие рацион здорового питания, причем отдают предпочтение отечественным производителям.

В целом россияне много внимания уделяют вопросам здорового и сбалансированного питания, все сознательнее относятся к выбору качественных и безопасных продуктов, тщательнее подходят к изучению информации на этикетке. **В прошлое уходит и миф о том, что здоровое питание – это дорого.** Все больше людей понимают, что правильный, сбалансированный рацион состоит из простых и доступных продуктов.

В рамках конференции эксперты уделили особое внимание важности работы с детьми и молодежью. Согласно исследованию, большой интерес к здоровому питанию испытывают как раз молодые люди, хотя они и склонны к сомнениям и колебаниям, прежде всего за счет нестабильности эмоционального фона. **Именно за счет молодых людей на 10% увеличилась**



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

группа ЗОЖ-стремящихся – тех, кто понимает важность здорового питания и хочет придерживаться здорового образа жизни.

В ходе просветительской работы также реализованы различные образовательные проекты для детей и подростков: теле- и радиопередачи, мультсериалы, обучающие программы, мультимедийные выставки, открытые уроки и многое другое.

Павел Окороков, детский эндокринолог, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник ЭНЦ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава РФ, обратил внимание на проблему лишнего веса, которая касается россиян всех возрастов, в том числе подрастающего поколения. Нередко детей с избыточным весом родители приводят к докторам тогда, когда проблема уже более чем очевидна: присутствует ожирение и даже его серьезные осложнения. Однако если не дожидаться момента, когда ситуация становится критичной, то помочь ребенку будет гораздо проще.

Результаты исследования прокомментировала **психолог, кандидат социологических наук, радиоведущая, основатель школы SelfEvolution Анетта Орлова.**

Психолог отметила, что человек часто замещает негативные эмоции едой или использует ее для успокоения, особенно если так было принято в детстве. Если ситуация усугубляется и это постепенно переходит в привычку, то развивается расстройство пищевого поведения. Анетта напомнила, что в 2022 году на сайте здоровое-питание.рф был открыт специальный раздел, посвященный этой важной теме. Там есть экспертная информация о том, какие пищевые привычки должны насторожить, как проявляются расстройства пищевого поведения, какими они бывают и что при этом делать, к кому можно обратиться за помощью.

Рецептом хорошего самочувствия поделился **Александр Энберт, фигурист, серебряный призер Олимпийских игр, заслуженный мастер спорта России, постоянный участник и призер шоу «Ледниковый период».** По его мнению, сбалансированный рацион, правильный режим питания, полноценный сон и регулярная физическая активность позволяют улучшить настроение, чувствовать себя бодро и энергично в течение всего дня. Также спортсмен признался, что впервые услышал формулировку «ЗОЖ-стремящиеся», и она ему очень понравилась: идеала в чем бы то ни было достичь сложно, но важно стремиться к нему и шаг за шагом двигаться по направлению к правильному питанию и здоровому образу жизни. И, конечно, в условиях общего снижения физической активности необходимо регулярно заниматься спортом – это очень важно для поддержания здоровья и борьбы со стрессом.

Подводя итоги конференции, **Екатерина Головкова** отметила, что масштабная просветительская работа по продвижению принципов здорового питания, которую проводит Роспотребнадзор в рамках проекта «Здоровое питание», способствует сохранению интереса и увеличению запросов аудитории на информацию по правильному питанию. **Активная комплексная работа по продвижению принципов правильного питания в России будет продолжена в 2023 году.**

Запись онлайн-конференции «Просто, полезно, доступно: правильное питание для здоровья и благополучия россиян» [доступна по ссылке](#). С результатами масштабного социологического исследования можно ознакомиться [здесь](#).

РОСПОТРЕБНАДЗОР: БОЛЕЕ 50 ТОНН ПРОДОВОЛЬСТВИЯ В «КОРЗИНАХ ДОБРОТЫ» ПОЛУЧАТ СЕМЬИ В 40 РЕГИОНАХ РОССИИ



При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» прошла благотворительная акция X5 Group, приуроченная ко Дню добровольца.

Марафон по сбору продовольственной помощи нуждающимся семьям состоялся в 677 магазинах «Пятерочка» и «Перекресток» в 175 городах и населенных пунктах 40 регионов России.

Полученный объем продовольственной помощи стал рекордным для регулярной акции «Корзина доброты»: было собрано более 51 тонны продуктов с длительным сроком хранения, рекомендованных экспертами проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание»: крупы, мясные и овощные консервы, растительное масло, молоко, какао, чай, сухофрукты и другие.

Из них волонтеры сформируют 8,5 тысячи продуктовых наборов и доставят нуждающимся. В общей сложности помощь получают более 4,2 тысячи человек и семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, – пожилые люди, многодетные, а также беженцы.

Роспотребнадзор принимает участие в благотворительной акции «Корзина доброты» с 2020 года. Это продолжение комплексной работы по реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» в рамках национального проекта «Демография». Эксперты Роспотребнадзора подготовили ключевые рекомендации по расширению и оптимизации списка продуктов в соответствии с принципами здорового питания. На них ориентируются волонтеры при сборе продуктовых корзин для нуждающихся.

Акция «Корзины доброты» проходит регулярно и охватывает все регионы России. Так, в октябре сбор был проведен в 454 магазинах в 32 регионах России. За два дня покупатели пожертвовали 32 865 кг продуктов, из которых волонтеры сформировали 5477 наборов. Продовольственную помощь получили более 13,5 тысячи человек. В ноябре состоялась благотворительная акция ко Дню матери – в результате онлайн-сбора удалось закупить четыре тонны базовых продовольственных товаров и сформировать из них 700 наборов. Все собранные продукты волонтеры передали нуждающимся семьям с детьми в Кемерово и области, в том числе одиноким матерям.

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



О проведении мероприятий в рамках проекта «Здоровое питание»

Рассказали сотрудники Управления Роспотребнадзора по Приморскому краю.

2. Вышел один выпуск телепрограмм:



Как российский сыр способен поднять настроение

Об этом узнали ведущие [программы «Формула еды»](#), побывав в Алтайском крае, в Барнауле, где уже больше века производят сыры.

3. Вышло 13 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1.Выбираем качественный российский сыр

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

2.Выбор новогодних подарков со сладостями

Как заранее выбрать сладкий подарок ребенку?

3.О детском питании и запретах

Дарья Повереннова рассказывает о личном опыте воспитания правильного пищевого поведения у ребенка.

4.Дарья Давыдова: с чего начать питаться правильно

Совет от амбассадора проекта «Здоровое питание».

5.Лариса Вербицкая: «Начинать стоит с мотивации»

Диктор и телеведущая Лариса Вербицкая – о том, как перейти на здоровое питание.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

6. Николай Рассказов о традициях питания в семье и любимом блюде

Футболист, амбассадор «Здорового питания» Николай Рассказов делится воспоминаниями о любимом блюде детства и рассказывает о том, что он любит из домашней еды сейчас.

7. Эксперт назвал главный продукт долголетия

Что нужно есть для хорошего самочувствия, рассказал Михаил Гинзбург.

8. Имбирь и лимон – для поддержки иммунитета

Рецепт полезного чая от актрисы Анны Песковой.

9. Диспансеризация – это важно!

О необходимости прохождения диспансеризации рассказывает зам. гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава РФ Нана Вачиковна Погосова.

10. Особенности питания спортсменов

Мнение Евгения Алдонина.

11. Евгений Кунгуров: должен ли оперный певец быть полным?

Известный российский оперный и эстрадный певец, телеведущий, амбассадор проекта «Здоровое питание» рассказывает о связи питания и звучания голоса.

12. О скрытом ожирении у женщин

Александра Васильева, молодой аспирант МГУ им. Ломоносова, провела исследование, чтобы узнать, как часто у жительниц мегаполиса встречается скрытое ожирение.

13. Лариса Рубальская: здоровые продукты стали моей привычкой

Знаменитая поэтесса, автор песен, переводчица и писатель Лариса Рубальская стала амбассадором проекта «Здоровое питание».

4. Подготовлено и размещено 21 разъясняющий, образовательный материал:

1. Начала работу всероссийская горячая линия по качеству и безопасности детских товаров к Новому году

Родители смогут получить консультацию с 5 по 16 декабря 2022 года.

2. Роспотребнадзор: около 500 школ из 16 регионов России подали заявки на ремонт столовых в конкурсе, организованном группой «Черкизово» при поддержке проекта «Здоровое питание»

Участники боролись за право получить обновленные школьные столовые, в которых будет доступна экспертная информация по здоровому питанию для школьников.

3. Просто, полезно, доступно: правильное питание для здоровья и благополучия россиян

6 декабря в 12:00 пройдет онлайн-конференция, организованная проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание» и медиагруппой «Комсомольская правда».



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

4. Роспотребнадзор рекомендует: сладкие новогодние подарки

Скоро Новый год и многие хотят порадовать детей сладкими новогодними подарками.

5. Как начать питаться правильно: полезные советы

Как интегрировать принципы здорового питания в свою жизнь с помощью изменений в привычном рационе.

6.10 вредных пищевых привычек

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

7. Легко и просто: делаем свое питание более здоровым

Правильное питание – одно из важных условий хорошего самочувствия и активности.

8. Мифы и правда о микроволновой печи

Сегодня СВЧ-печи, называемые в быту микроволновками, есть практически в каждой квартире или доме. Насколько они безопасны?

9.5 полезных блюд, которые можно быстро приготовить в микроволновке

Микроволновая печь вполне может заменить духовку. Рассказываем, что нужно делать.

10. Запекаем продукты – с пользой для здоровья и вкуса блюд

Рассказываем, как правильно запекать, делимся кулинарными лайфхаками.

11. Имбирь: правда и вымысел

Открываем секреты самого популярного средства профилактики простуд.

12. Гид по сырам: как выбрать качественный продукт

На прилавках большое количество сортов – важно грамотно подойти к покупке продукта.

13. Горячие и ароматные: какие напитки защитят от простуд

8 рецептов полезных напитков для укрепления иммунитета.

14. Питание для укрепления иммунитета: помогаем докторам

Как поддержать защитные силы организма.

15. Как попасть в Клинику ФИЦ питания по ОМС

У россиян есть такая возможность. Рассказываем, в каких случаях это происходит и какова процедура оформления.

16. Как измерить здоровье

Не забывайте контролировать самые важные показатели состояния вашего организма.

17. Всемирный день футбола. Добавь спорт!

Правильное питание работает только вместе с физической активностью.

18. Какая еда здоровая?

Главные принципы здорового и сбалансированного рациона.

19. Определяем порцию

Как понять, какое количество того или иного продукта нам нужно в день.

20. Ананас для похудения: правда или вымысел

Фрукт часто встречается в рекомендациях по похудению. Чем же он полезен, поможет ли избавиться от лишних килограммов?

21. Питание по сезону. Фрукты и ягоды декабря

Рассказываем, как пополнить запас витаминов, необходимых организму в холодное время года.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Гид по сырам: как выбрать качественный продукт
2. Всемирный день футбола. Добавь спорт!
3. Какая еда здоровая?
4. Определяем порцию
5. Имбирь: правда и вымысел

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

1. Курица с картофелем и яблоками, запеченные в духовке
2. Салат из белокочанной капусты
3. Рулет из куриной грудки с грибами
4. Легкая карбонара
5. Заливной пирог с капустой на кефире

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

1. Варенье из моркови и имбиря
2. Свекольный гаспачо
3. Самарский белый борщ

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»:** к 11.12 доля новых посетителей – 72%

Всего в рамках проекта вышло более **50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 84 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема **«Всемирный день футбола. Добавь спорт!»**.

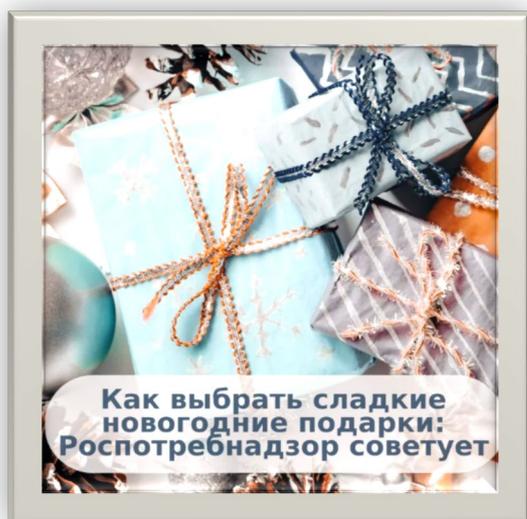
Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Подвели промежуточные итоги совместной акции с группой «Черкизово», а также онлайн-конференции и исследования «Ромир», опубликовали интервью с Ларисой Рубальской.
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +244
 - Одноклассники: +390
 - Telegram: +57
 - Viber: +25

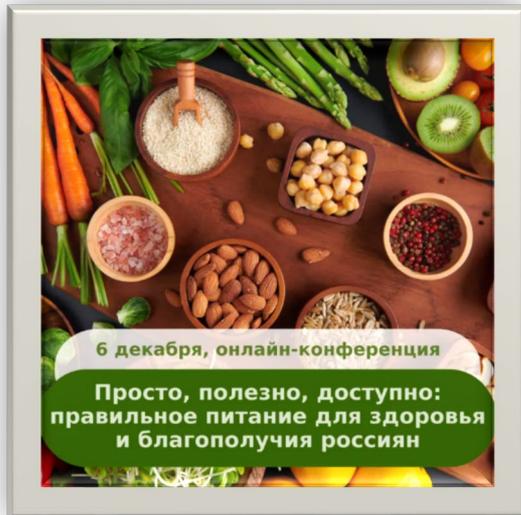
В период с 5 по 11 декабря 2022 г. в рамках проекта вышло **49 публикаций** суммарно. Общий охват составил более **1 млн.**



Как выбрать сладкие новогодние подарки

[ВКонтakte](#)

[Одноклассники](#)



Анонс онлайн-конференции
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



**Об акции для школ с группой
«Черкизово»**
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Ученые нашли замену мясу
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Видео: трансляция онлайн-конференции Просто, полезно, доступно
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Интересные факты про имбирь
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



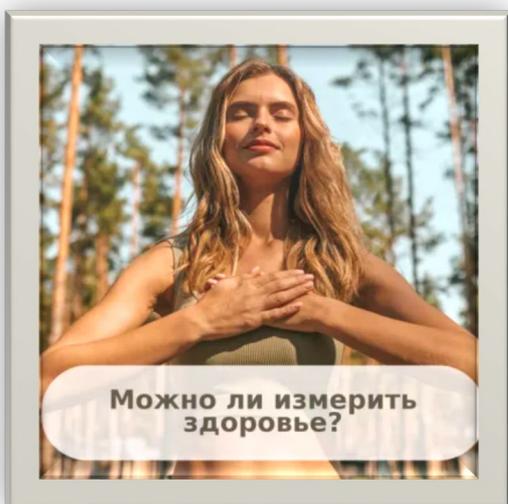
Анонс программы «Формула еды»
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



**Пострелиз по конференции Просто,
полезно, доступно**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Можно ли измерить здоровье?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: О секретах питания спортсменов
(Евгений Алдонин)**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



О пользе ананаса
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Видео: интервью с Ларисой Рубальской
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Фаршированный ананас с куриными грудками

Ингредиенты

- 1 кг ананаса
- 300 г куриной грудки
- 5 зубчиков чеснока
- 80 г лука
- 2 ст.л. растительного масла
- 100 г твердого сыра
- 2 г соли
- 2 г черного молотого перца
- 100 мл греческого йогурта
- 1/2 ч.л. сахара

Очистите и измельчите лук. Мясо птицы нарежьте на кубики. Разогрейте в сковороде масло и обжарьте в нем сначала лук, потом куриную грудку. Готовьте до выпаривания жидкости. Свежий ананас разрежьте вдоль на две половинки и аккуратно достаньте мякоть. Нарежьте ее кубиками. Добавьте к мясу фрукты, сахар, соль и перец. Тушите до готовности. Соедините греческий йогурт с чесноком, мясной начинкой и тщательно перемешайте. Получившуюся массу переложите в половинки ананаса. Посыпьте все тертым сыром и закройте фольгой. Отправьте фаршированные ананасы в разогретую до 180°C духовку на 30 минут.

Рецепт: фаршированный ананас с куриными грудками
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Чем заменить экзотические продукты?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Интересный факт о яблоках

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Почему тянет на шоколад?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Интересный факт о специях

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



О свойствах имбиря

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Как избавиться блюдо от лишнего жира

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Видео: О режиме питания (Алиса Гребенщикова)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Главное о булгуре

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Рецепт: тыквенные блинчики

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Видео: с чем приготовить омлет
[Телеграм](#)



Видео: О.Б. Безлепкина о здоровом питании в семье
[Телеграм](#)



Викторина: что за блюдо грешники
[Телеграм](#)



Викторина о подовом хлебе Телеграм

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 12 ПО 18 ДЕКАБРЯ:

- ⇒ **13 декабря** 19-я церемония вручения Премии Рунета – 2022. Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» номинирован на премию.
- ⇒ **14 декабря** Кулинарный баттл «Комсомольской правды» и проекта «Здоровое питание». Тема: «Новогодний стол: не только вкусно, но и полезно».
- ⇒ **15 декабря** Международный день чая. Как и какой чай лучше пить, чтобы получить пользу.
- ⇒ **17 декабря** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 48-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен киви (Краснодарский край). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».