



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 12 по 18 сентября 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 19 ПО 25 СЕНТЯБРЯ

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: ПЕНСИОНЕРЫ ИЗ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ ПОЛУЧАТ
ПРОДУКТЫ В «КОРЗИНАХ ДОБРОТЫ»**



При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», X5 Group совместно с благотворительным фондом «Банк еды «Русь» проводит акцию, приуроченную ко Дню пожилого человека (1 октября).

Благотворительный сбор стартовал на сайте корзинадоброты.рф – для участия в акции достаточно сделать пожертвование от 150 рублей до 30 сентября. На собранные средства будут закуплены базовые продукты питания (подсолнечное масло, крупы, консервы, молоко, чай, сухофрукты и другие). По итогам акции X5 Group увеличит объем собранной помощи до 4 тонн продуктов. Волонтеры сформируют продуктовые наборы и доставят их нуждающимся пенсионерам в Липецкой области.

Роспотребнадзор принимает участие в благотворительной акции «Корзина доброты» с 2020 года по инициативе АНО «Национальные приоритеты». Это продолжение комплексной работы по реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» в рамках национального проекта «Демография». Эксперты Роспотребнадзора сформулировали ключевые рекомендации по расширению и оптимизации состава продуктовых корзин, которые собирают для нуждающихся, – в соответствии с основными принципами здорового питания.

Акция «Корзины доброты» проходит регулярно. По итогам предыдущего марафона, посвященного Дню знаний, было собрано 26,5 тонн продовольственной помощи, сформировано 4 405 продуктовых наборов для 11 012 человек. Продовольственную помощь получили более 2200 семей в 36 российских регионах.

Справочно:

Благотворительный онлайн-проект «Корзина доброты» запущен Фондом продовольствия «Русь» и X5 Group в конце 2017 года. С 2020 года Роспотребнадзор по инициативе АНО «Национальные приоритеты» присоединился к акции. Участие в формировании «Корзины доброты» и рекомендации по ее расширению в соответствии с принципами здорового питания – продолжение комплексной работы по реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» в рамках нацпроекта «Демография». Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» оказывает акции «Корзина доброты» комплексную информационную поддержку.

За это время сайт корзинадоброты.рф посетили 409 542 пользователя, которые совершили свыше 23 000 пожертвований. Таким образом удалось собрать 19 920 наборов для 8780 нуждающихся в помощи семей Республики Башкортостан, Курганской, Свердловской, Самарской, Нижегородской, Омской, Воронежской, Московской, Ленинградской, Владимирской, Липецкой, Ульяновской, Вологодской и Ростовской областей.

В 2021 году благодаря общегородским марафонам и регулярным акциям удалось собрать более 355 тонн продовольствия, что на 33% превышает результат 2020 года. Помощь получили около 185 тысяч человек, включая детей, пенсионеров, врачей, а также людей, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации. Благотворителями стали 140 000 покупателей 3769 магазинов сети в 76 городах и 14 поселках России.

ПРОЕКТ РОСПОТРЕБНАДЗОРА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» И «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА» ПРОВЕДУТ КОНФЕРЕНЦИЮ О БЕЗОПАСНОМ СНИЖЕНИИ ВЕСА У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



В понедельник, 26 сентября, в прямом эфире состоится онлайн-конференция, приуроченная ко Всемирному дню худеющих. Начало в 12:00 по московскому времени.

Организаторы мероприятия – проект Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография», и медиагруппа «Комсомольская правда». **Тема конференции – «До 16 и старше: расстаемся с лишним весом без диет и голодания. Секреты здоровья».**

Гостями конференции станут:

- **Екатерина Головкова**, официальный представитель Роспотребнадзора, заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения, информационный куратор проекта «Здоровое питание»;
- **Лейла Намазова-Баранова**, президент Союза педиатров России, главный внештатный детский специалист по профилактической медицине Минздрава России, академик РАН;
- **Татьяна Зеленкова-Захарчук**, психиатр, психотерапевт Консультационно-диагностического центра НМИЦ эндокринологии, кандидат медицинских наук;
- **Владимир Чернигов**, президент Института отраслевого питания и АНО «За школьное питание».

Эксперты обсудят вопросы безопасной нормализации массы тела; объяснят, в чем заключается принципиальные отличия в здоровом рационе питания детей-школьников и взрослых; расскажут о том, какой вред неконтролируемые диеты могут нанести тинейджеру и как родителям понять, что у ребенка развивается нарушение пищевого поведения.

Личным опытом поделятся амбассадоры проекта «Здоровое питание», а представители ВДЦ «Орленок» расскажут о том, как развиваются образовательные программы для детей, разработанные совместно с экспертами проекта «Здоровое питание».

Трансляция конференции будет проходить в прямом эфире в социальных сетях «Комсомольской правды» [Вконтакте](#), [Одноклассники](#) и на сайте КП в разделе [«Время питаться правильно»](#). **Начало 26 сентября в 12:00**, не пропустите, будет интересно!

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



Выставка «Здоровое питание супергероев» в Воронежской области

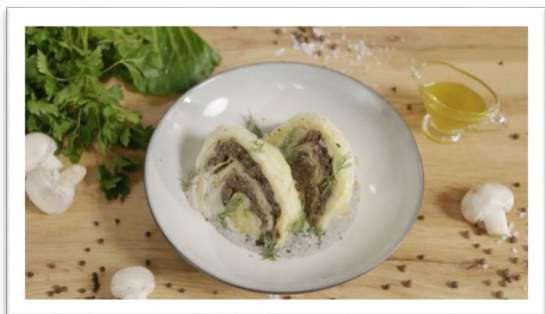
Специалисты Роспотребнадзора провели выставки и экскурсии, рассказывающие детям о здоровом питании.

2. Вышло три выпуска телепрограмм:



Как мидии спасают от осенней хандры и коронавируса

Об этом узнали ведущие программы «Формула еды», побывав в Краснодарском крае, где выращивают этих моллюсков.



«Готовь как шеф»: капустный стейк с грибами

В эфир телеканала «Пятница» вышел третий выпуск осеннего сезона кулинарного шоу «Готовь как шеф».



Как лучше приготовить тыкву?

Как приготовить тыкву так, чтобы увеличить ее полезность в 40 раз? Покажут ведущие программы «Жить здорово».

3. Вышло 16 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. 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».

2. Научное мнение: диетолог о похудении

Во Всемирный день худеющих о различных способах снижения веса рассказывает врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Наталья Николаевна Денисова.

3. Как выбрать качественные мидии

Рассказывает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

4. О важности питьевого режима для ребенка

Рассказывает Лейла Сеймуровна Намазова-Баранова.

5. График питания и питьевой режим ребенка

На что нужно обратить внимание родителям – рассказывает Адиля Ильгизовна Сафронова, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

6. Александр Цыпкин: что выбрать – рыбу или мясо?

Известный писатель и сценарист отвечает на традиционный вопрос проекта «Здоровое питание».

7. Андрей Малахов – о любимых ягодах

Ведущий родился в городе Апатиты, Мурманской области, поэтому он особенно любит северные ягоды, в частности, бруснику полезную для укрепления иммунитета.

8. О пользе замороженных ягод и сухофруктов

Рассказала Нана Вачиковна Погосова.

9. Александр Семчев: снижение веса стало для меня вопросом выживания

О том, какие проблемы возникли из-за лишнего веса и как удалось похудеть, актер рассказывает в видеоинтервью.

10. Диеты: плюсы, минусы, противопоказания

В чем опасность популярных диет и кому категорически нельзя на них садиться? Рассказывает Екатерина Иванникова, диетолог, эндокринолог к.м.н., старший научный сотрудник ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

11. Личное мнение: не все диеты полезны

Актер и продюсер Александр Невский поделился мнением о диетах.

12. Маргарита Митрофанова – о личном опыте похудения

По мнению Маргариты, основное правило – режим питания и подбор продуктов под конкретного человека.

13. Как питаться, чтобы сохранить здоровье

Виктор Александрович Тутельян, научный руководитель ФГБУН «ФИЦ Питания и биотехнологий» – о важных элементах здоровья человека.

14. Анетта Орлова: нужно обожать свое тело

Анетта уверена, что отношения с едой имеют глубокую психологическую подоплеку и отражают отношение человека к себе, к миру.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

15. Ольга Созина – о любимых российских продуктах

Спортсменка обожает творог и блюда из него, но по медицинским показаниям сейчас не может есть любимый продукт. Однако она нашла, чем себя порадовать, – и это очень необычная замена творогу.

16. Личное мнение: пакетированные соки

Покупает ли пакетированные соки чемпионка мира по акробатике и телеведущая Юлия Костюшкина?

4. Подготовлено и размещено 17 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Роспотребнадзору – 100 лет!

На протяжении целого века служба неустанно заботится о безопасности и благополучии россиян.

2. Непереносимость лактозы: реальна ли эта проблема?

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

3. Фосфор: в каких продуктах его больше всего?

И зачем организму нужен этот макроэлемент.

4. Чем полезны мидии

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

5. О качестве и безопасности рыбы и морепродуктов

Роспотребнадзор представил новые данные проверок за за 1 квартал 2022 года.

6. Рыба и морепродукты – важные составляющие здорового питания

Они обязательно должны быть в здоровом и сбалансированном рационе, желательно два-три раза в неделю.

7. Питание по сезону. Ягоды сентября

Разбираемся, на какие сезонные продукты обратить внимание в начале осени.

8. Конкурс #ЗаЗдоровьем продолжается

Примите участие и получите возможность выиграть поездку на детокс-программу в Сочи.

9. Клюква – на страже здоровья и фигуры

Клюква – одна из самых полезных дикорастущих ягод. Это универсальный антисептик.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

10. Калина красная – чем полезна осенняя ягода

В этой сладко-горькой ягоде витамина С больше, чем в лимоне! Поэтому в период простуд чай из калины будет отличным укрепляющим средством. И это еще не все.

11. Качество и безопасность продуктов для россиян – под контролем Роспотребнадзора

От этих параметров во многом зависит здоровье человека, а также полноценность его рациона.

12. 15 сентября – Всемирный день худеющих

В середине сентября отмечается Всемирный день худеющих. Это значимое событие, призванное привлечь внимание общества к вопросам здорового образа жизни, правильного, сбалансированного рациона и безопасного снижения веса.

13. Диетические столы: лучшие практики СССР

СССР был единственной страной в мире, где здоровым питанием занимались на государственном уровне.

14. Питание по сезону. Овощи сентября

Продолжаем рассказывать о продуктах, особенно актуальных в сентябре.

15. Необыкновенная обыкновенная тыква

Яркий овощ известен во всем мире своей пользой и ценными кулинарными свойствами.

16. Как выбирать и хранить соки

На что обратить внимание при покупке соковой продукции.

17. Добрый или злой: что показала проверка соков

В рамках проекта «Выбери с Роспотребнадзором» специалисты Центра гигиены и эпидемиологии провели экспертизу яблочного сока и повидла.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Диетические столы: лучшие практики СССР](#)
2. [Диеты: плюсы, минусы, противопоказания](#)
3. [Как привить детям полезные пищевые привычки](#)
4. [Фосфор: в каких продуктах его больше всего?](#)
5. [Личное мнение: пакетированные соки](#)

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

1. [Стейк из тыквы со сметанным соусом](#)
2. [Большой зеленый салат](#)
3. [Салат из крабовых палочек с репой и стручковой фасолью](#)
4. [Бонский суп](#)
5. [Салат из пекинской капусты с кукурузой](#)

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

1. [Тартар из баклажанов](#)
2. [Жюльен из курицы](#)
3. [Тартар из кабачков](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов – Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека» к 18.09 доля новых посетителей – 89,8%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 24 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема **«Диетические столы: лучшие практики СССР»**.

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Прошел второй этап совместного с «НатураМед» конкурса #ЗаЗдоровьем.
- Опубликовано видеointервью с Андреем Малаховым.
- Подготовлено поздравление к 100-летию Роспотребнадзора.
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +250
 - Одноклассники: +23
 - Telegram: +36
 - Viber: +32

В период с 12 по 18 сентября 2022 г. в рамках проекта вышло **49 публикация** суммарно. Общий охват составил **более 216 тысяч**.



Конкурс #ЗаЗдоровьем, задание №2

[ВКонтakte](#)

[Одноклассники](#)



Непереносимость лактозы: миф или реальность?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Какие продукты лучше есть с кожурой?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: Андрей Малахов о любимых ягодах

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



100 лет Роспотребнадзору

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



В каких продуктах много фосфора и почему он важен?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Салат в капустных тарелочках

Ингредиенты
5 листов краснокочанной капусты
7 редис
1 морковь
50 г листьев салата
50 г брокколи
1 ст.л. оливкового масла
4 ст.л. отварной фасоли
5 г соли

Обжарить брокколи на небольшом количестве оливкового масла. Разделить на листочки капусту, редис и морковь помыть и нарезать кружочками. В глубокой миске смешать редис, брокколи, фасоль, листья салата, морковь. Добавьте оливковое масло, соль и снова перемешайте. Из капусты сделайте тарелочки и выложите в них получившуюся смесь. По желанию можно добавить мелко нарубленное вареное яйцо.

Рецепт: салат в капустных тарелочках

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОПАСТЬ В КЛИНИКУ ПО ОМС?

ШАГ 1. ПРОЙТИ ОТБОР

ЗАПИСАТЬСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ:
В (499) 613-01-07
В (499) 613-14-92
В (495) 916-10-61
В (903) 120-11-11

ЗАПИСАТЬСЯ ОНЛАЙН:
6137713@mail.ru

ДОКУМЕНТЫ!

ПАСПОРТ
СТРАХОВОЙ ПОЛИС ОМС
СНИЛС
НАПРАВЛЕНИЕ (ОСЗ/У)
ПОДРОБНАЯ ВЫПИСКА ИЗ АМБУЛАТОРНОЙ КАРТЫ

Как попасть в клинику лечебного питания ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» по ОМС?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



ПРАВИЛА ОСЕННЕГО РАЦИОНА

Правила осеннего рациона

[Вайбер](#)

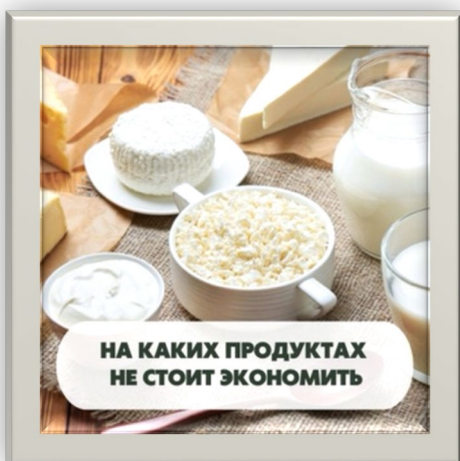
[Телеграм](#)



Видео: шеф-повар Bosco Cafe Давиде Корсо о том, как правильно выбирать рыбу

[Вайбер](#)

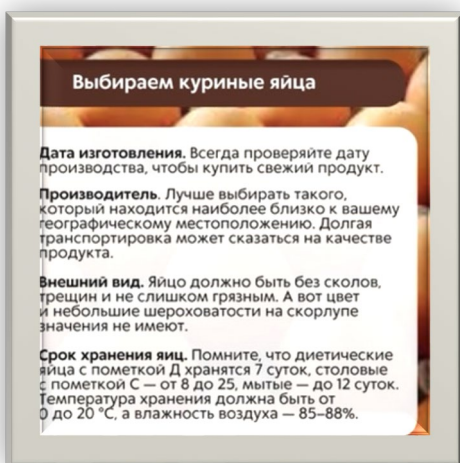
[Телеграм](#)



На каких продуктах не стоит экономить

[Вайбер](#)

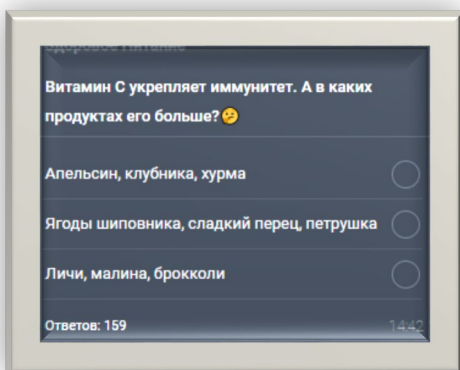
[Телеграм](#)



Советы по выбору куриного яйца

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Викторина: в каких продуктах больше витамина С?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Видео: семена, которые стоит добавить в рацион

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Рецепт: крем-суп с креветками

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Интересный факт: как сажали репу на Руси

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Видео: Михаил Полицеймако о том, как мотивировать детей к здоровому питанию

[Вайбер](#)

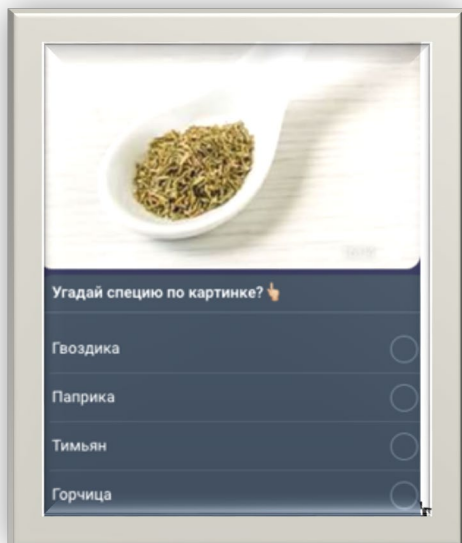
[Телеграм](#)



Сладкое после еды: да или нет?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Викторина: угадай специю по картинке

[Вайбер](#)

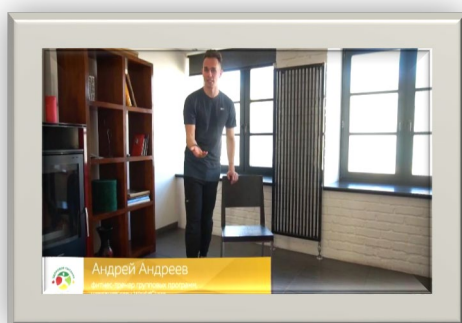
[Телеграм](#)



Что полезнее, мясо курицы или индейки?

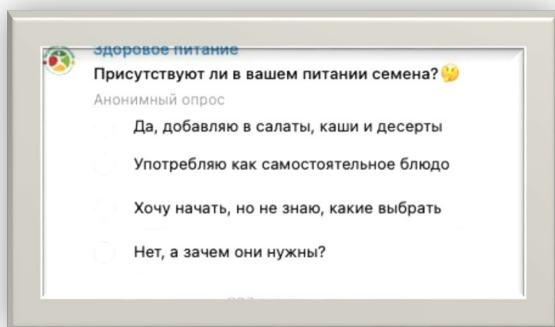
[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Видео: тренировка на рабочем месте с тренером Андреем Андреевым

[Телеграм](#)



Опрос: присутствуют ли в вашем питании семена?

Телеграм

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 19 СЕНТЯБРЯ ПО 25 СЕНТЯБРЯ:

⇒ **20 сентября** Всемирный день риса. Расскажем, какой рис самый полезный и что из него можно приготовить.

⇒ **22 сентября** Фестиваль-конкурс здорового питания «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок» – партнере проекта «Здоровое питание».

Тема: Республика Крым.

⇒ **23 сентября** Открытие Школы коррекции лишнего веса в ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» – партнере проекта «Здоровое питание». В Школе специалисты всем желающим помогают избавиться от лишнего веса.

⇒ **23 сентября** Финал Всероссийского конкурса проектов в сфере гастрономического туризма (Ростуризм). Вручение призов в спецноминации проекта «Здоровое питание».

⇒ **24 сентября** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 37-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен цикорию. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».

⇒ **24 сентября** Телеканал «Пятница», программа «Готовь как шеф». В эфир выйдет четвертый выпуск осеннего сезона кулинарного шоу с Виталием Истоминым. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание».