



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

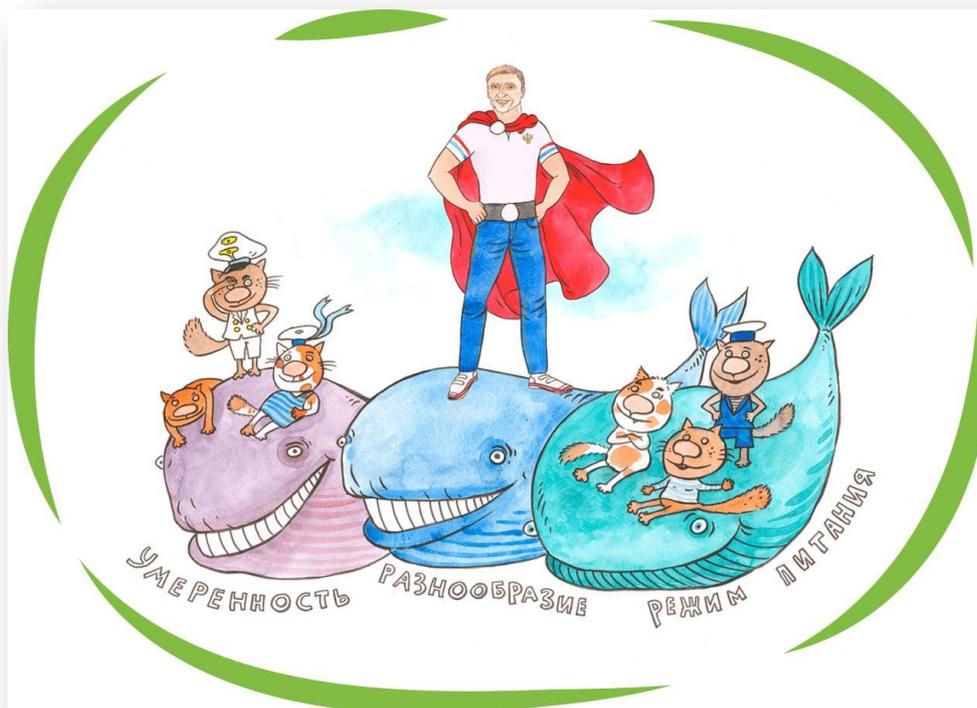
ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



## ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» с 20 по 26 июня 2022 года

### ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 27 ИЮНЯ ПО 3 ИЮЛЯ

### РОСПОТРЕБНАДЗОР: ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» ПРЕЗЕНТОВАЛ ПЕРВОГО АНИМАЦИОННОГО СУПЕРГЕРОЯ – ЗОЖМЕНА



Официальное знакомство с самым здоровым российским супергероем состоялось на пресс-конференции в ИД «Аргументы и Факты».

В День молодежи России Роспотребнадзор представил новый интерактивный, мультимедийный информационный проект с рекомендациями по здоровому питанию. Уникальный анимационный супергерой Зожмен – символ проекта «Здоровое питание» – в увлекательной и доступной форме расскажет о том, что такое здоровое питание для каждого возраста, как составить рацион и с чего начинать, даст советы по физической активности, научит здоровому образу жизни и детей, и взрослых.



*«Сегодня мы с гордостью представляем нашего супергероя – Зожмена! Творческая группа проекта была очень представительна: совместно с ИД “Аргументы и Факты” и ребятами из ВДЦ “Орленок” мы долго работали над этим персонажем, придумывали, каким он должен быть, чтобы интересно, живо, доступно, не банально и с юмором транслировать идеи проекта “Здоровое питание”. Наш супергерой – яркий, активный, спортивный, дружелюбный, веселый, ведет здоровый образ жизни, следует правилам здорового питания и всегда готов прийти на помощь – и советом, и действием. Зожмен – это собирательный образ, он не только правильно ест, но и ведет здоровый образ жизни. Проект рассчитан как на детей, которым важно с ранних лет сформировать позитивные пищевые привычки, так и на взрослых, которым приходится осваивать правила здорового питания, чтобы быть энергичными и здоровыми. Конечно, в каждом регионе и в каждой семье свои кулинарные традиции и привычки в питании, мы живые люди, но, понимая основные принципы построения здорового рациона, можем сделать лучше жизнь и свою, и, конечно же, детей», – сказала заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения РПН, информационный куратор проекта «Здоровое питание» Екатерина Головкова.*

*«Мы провели большую работу и вложили много сил в создание супергероя для проекта “Здоровое питание”. Зожмен честно, прямо и понятно рассказывает о том, как питаться правильно, чтобы быть здоровыми, бодрыми, оптимистичными. Отвечает на важные вопросы: сколько можно есть сладостей, почему нельзя пересаливать пищу, чем полезны каши и молоко, какие перекусы лучше выбрать, почему необходимы горячие блюда и многие другие. Зожмен будет “жить” на сайте нашего издательского дома – в разделе спецпроектов. Приглашаю всех заходить туда, знакомиться с Зожменом и пользоваться его советами», – сказала первый заместитель генерального директора ИД «Аргументы и Факты» Марина Мишункина.*



Нарисовал уникального анимационного персонажа художник ИД «АиФ», художник-иллюстратор, карикатурист, скульптор, лауреат международных конкурсов **Михаил Дурново**. Он рассказал, что работать над созданием супергероя было непросто, но интересно.

*«Детям, да и взрослым, нельзя читать нотации, поэтому была задача подать всю серьезную информацию в легкой, доступной форме. Мне кажется, нам удалось это сделать. Зожмен – веселый и дружелюбный персонаж, а я рисовал его в хорошем настроении, потому что иначе нельзя получить такой позитивный результат. Думаю, что дети будут ему доверять и захотят быть похожими на нашего супергероя, а родители смогут обратиться к нему за помощью», – отметил Михаил Дурново.*

В процессе работы над образом супергероя его эскизы были представлены в рамках фестиваля-конкурса «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок» – партнере проекта «Здоровое питание». Более 3000 «орлят» приняли участие в развитии персонажа – их идеи помогли дополнить эскизы образа Зожмена. К конференции подключилась онлайн **Людмила Спирина**, заместитель директора ВДЦ «Орленок» по образовательной деятельности, управлению персоналом и связям с общественностью.

*«Именно в юности формируются базовые привычки, которые сопровождают нас на протяжении всей жизни. И, конечно, привычка к правильному питанию – важнейшая из них. Поэтому специалисты ВДЦ “Орленок” вместе с экспертами проекта Роспотребнадзора “Здоровое питание” разработали комплексную образовательную программу “Основы здорового питания”, направленную на интерактивный разговор с ребятами о значении здорового рациона. В нашем Центре школьники постигают культуру правильного питания, узнают много нового о еде на специальных занятиях, а также самостоятельно готовят вкусные и полезные блюда. Совместный проект реализуется в “Орленке” с 2021 года и уже охватил более 40 тысяч детей из всех регионов России. Все они являются проводниками культуры здорового питания в своих семьях, кругу сверстников и друзей», – уверена Людмила Викторовна.*

Супергерой Зожмен – часть просветительской деятельности проекта «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография». Активная работа уже позволила добиться больших успехов в мотивации россиян к здоровому образу жизни. Это подтвердило масштабное исследование, проведенное независимым холдингом «Ромир» в 2021 году. На 30% больше россиян стали интересоваться здоровым питанием и делать выбор в его пользу. Однако проблемы еще есть, в том числе с лишним весом у детей. Подробнее об этом рассказала **Екатерина Пырьева, кандидат медицинских наук, заведующая лабораторией возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».**

*«Мне очень приятно, что проект “Здоровое питание” так много внимания уделяет здоровью подрастающего поколения. Детский возраст – уникальный период, когда можно оказать многофакторное влияние на формирование человека в принципе и его пищевого поведения в частности. К сожалению, многие дети в России страдают ожирением, что ведет к развитию различных проблем со здоровьем. Научные исследования нашего института подтверждают важность внешнего влияния и образовательного фактора для профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. Вместе с Роспотребнадзором мы успешно идем по пути здорового питания, и результаты совместной работы отличные. И Зожмен – персонаж, помогающий нам легко донести до детской аудитории принципы здорового питания, чтобы сформировать правильное вкусовое восприятие у детей и подростков, которое они понесут с собой по жизни», –* отметила **Екатерина Анатольевна.**

В завершение участники конференции ответили на вопросы журналистов. **Екатерина Головкова** рассказала о планах по развитию проекта: *«Зожмена можно будет встретить не только на сайте [aif.ru](http://aif.ru). Вскоре мы представим новый детский раздел на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф), и в нем “получит прописку” наш супергерой. Кроме того, образ Зожмена будет развиваться – появятся новые сюжеты, и вполне возможно, мы покажем его семью, жену и детей. А еще он станет главным персонажем мультимедийной ЗОЖ-выставки для детей и увлекательной настольной игры о здоровом питании».*

Советы Зожмена уже доступны *в специальном разделе на сайте «АиФ».* Переходите по ссылке, и вы сможете узнать, как сделать свою жизнь лучше – просто, быстро и доступно.

## ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 20 ПО 26 ИЮНЯ

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



**Воспитанники детского летнего лагеря «Созвездие» познакомились с проектом «Здоровое питание»**

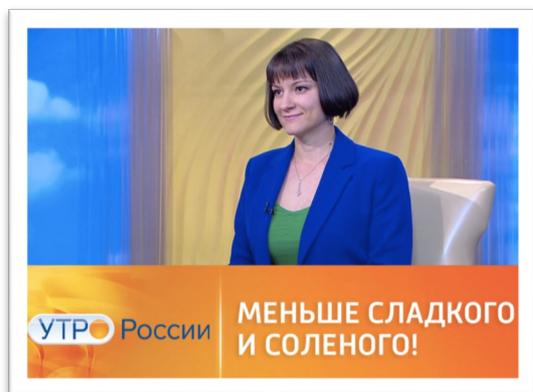
Презентацию провели специалисты территориального отдела Роспотребнадзора по Приморскому краю.

## 2. Вышло два выпуска телепрограмм:



### Простокваша – для профилактики диабета и здоровья кишечника

Ведущие программы «Формула еды» узнали все о пользе продукта.



### Как есть меньше сладкого и соленого

Рассказала в программе «Утро России» на телеканале «Россия-1» эксперт проекта «Здоровое питание», к.м.н., врач-терапевт, диетолог, заведующая консультативно-диагностическим центром «Здоровое и спортивное питание» ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Екатерина Бурляева.

## 3. Вышло 8 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### 1. Анна Юрьевна Попова заявила, что Россия на втором месте в мире по качеству питания в школах

Глава Роспотребнадзора считает это социальным достижением.

### 2. Александр Цыпкин: «Я перешел на светлую сторону здорового питания»

Писатель и сценарист стал амбассадором проекта «Здоровое питание».

### 3. Как питаться летом – советы диетолога

Каких основных правил питания нужно придерживаться в летний период, рассказывает врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», кандидат медицинских наук Наталья Николаевна Денисова.

### 4. Личное мнение: особенности русской кухни

Татьяна Устинова рассказала о русских супах.

### 5. О любимых ягодах

Рассказал тележурналист и продюсер Андрей Малахов.

## **6.О любимых сезонных овощах и зелени**

Рассказала фигуристка Мария Бутырская.

## **7.Какие напитки мешают похудеть**

Рассказывает Юлия Костюшкина.

## **8.Как выбрать качественную простоквашу**

Рассказывает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

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

### **1.Коварные сладости: газировка и леденцы**

Эти продукты – самые «злостные» источники добавленного сахара.

### **2.Освежающий домашний лимонад**

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

### **3.7 вариантов коктейлей с овощами, фруктами и ягодами**

В День лимонада делимся рецептами полезных напитков.

### **4.Окрошка – блюдо с вековыми традициями**

Окрошка – одно из древних русских блюд, его готовили в крестьянских семьях.

### **5.Крем-суп из болгарского перца с кунжутом**

Готовим вместе с Дмитрием Силкиным, шеф-поваром центра естественного оздоровления «НатураМед».

### **6.На кефире или на квасе?**

Как выбрать ингредиенты для приготовления окрошки.

### **7.Питание по сезону. Ягоды июня**

С наступлением лета на рынках и в магазинах появляется большой выбор ягод.

### **8.Черника против старения**

Черника занимает уверенные позиции в рейтинге продуктов для тех, кто ведет здоровый образ жизни.

### **9.Черная смородина vs ягоды годжи: что лучше?**

Новая пара в рубрике «Доступная альтернатива – простые и полезные отечественные продукты».

### **10.Как выбрать «свой» кисломолочный продукт**



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

Рекомендации дает эксперт ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Светлана Анатольевна Шевелева.

### **11. Как делают простоквашу**

Узнают ведущие программы «Формула еды», эксперт Роспотребнадзора даст советы по выбору качественной простокваши.

### **12. Как молоко, только лучше**

Какие ценные для человека вещества содержатся в кисломолочной продукции.

### **13. Продукты пробиотики и пребиотики: в чем разница и польза?**

Поговорим о свойствах и преимуществах этих продуктов с экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Юлией Зотовой.

### **14. Питание по сезону. Зелень июня**

Свежая зелень украсит любое блюдо и сделает его более полезным.

### **15. Шпинат: на службе у человечества**

Ученые сделали шпинат своим помощником в исследовании окружающей среды.

### **16. Укроп: красивый и полезный**

Укроп – одна из универсальных трав, которые хороши для самых разных блюд. Вместе с петрушкой и зеленым луком укроп составляет самый привычный для нас букет кулинарной зелени.

### **17. Рекомендации по сохранению здоровья в туристических поездках**

Поговорим о правилах, которые важно соблюдать, чтобы привезти из путешествия только положительные впечатления.

### **18. Какие продукты можно передать ребенку в летний лагерь**

Чем можно угощать детей, а каких продуктов лучше избегать – рассказали специалисты Всероссийского детского центра «Орленок».

### **19. Энтеровирусная инфекция**

Несложные правила и меры профилактики.

### **20. Стартует горячая линия по туристическим услугам и инфекционным угрозам за рубежом**

Все желающие смогут получить консультацию специалистов Роспотребнадзора до 1 июля.

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

1. [Как питаться летом – советы диетолога](#)
2. [Какие продукты можно передать ребенку в летний лагерь](#)
3. [Окрошка – блюдо с вековыми традициями](#)
4. [Как молоко, только лучше](#)
5. [Как выбрать «свой» кисломолочный продукт](#)

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

1. [Котлеты из птицы или кролика на пару или запеченные](#)
2. [Картофель с паприкой](#)
3. [Банановое суфле](#)
4. [Бургеры из моркови](#)
5. [Груша печеная](#)

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

1. [Котлеты из крапивы](#)
2. [Шашлыки из курицы с овощами](#)
3. [Чесночные стрелки с помидорами на зиму](#)

## Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **89,1%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **87,1%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **90,9%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **83,9%**

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:



- Прирост подписчиков составил:
  - Вконтакте: +132
  - Одноклассники: +205
  - Viber: +28

В период с 20 по 26 июня 2022 г. в рамках проекта вышло **27 публикаций** суммарно. Общий охват составил **более 1 млн**.



## Как обезопасить себя в путешествии

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Окрошка - любимый летний суп

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## О пользе черники

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## О пользе укропа

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Продукты для красивого загара

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)



**КАБАЧКОВЫЕ РУЛЕТЫ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**  
2 средних кабачка,  
1 куриное филе,  
1 ст. л. творога,  
2 ст. л. сметаны,  
50 г твердого сыра,  
1 ст. л. рубленой петрушки,  
2 ч. л. оливкового масла,  
1 зубчик чеснока,  
щепотка соли и перца

Промойте и нарежьте кабачок полосками толщиной по 0,5 см. Выложите его на противень, смажьте оливковым маслом и посолите. Готовьте в разогретой до 180 градусов духовке около 5 минут. Куриное филе нарежьте полосками, отбейте, посолите и поперчите. Выложите мясо на остывшие кабачки. В отдельной миске смешайте творог, сметану, чеснок, рубленую зелень, специи. Выложите творожную начинку поверх курицы, посыпьте тертым сыром. Сверните рулетики и отправьте в духовку, разогретую до 180 градусов, на 20-25 минут.

## Полезный рецепт

[Вконтакте](#)



**ГАЗИРОВКА -  
КОВАРНАЯ СЛАДОСТЬ**

## Чем опасна газировка

[Вконтакте](#)

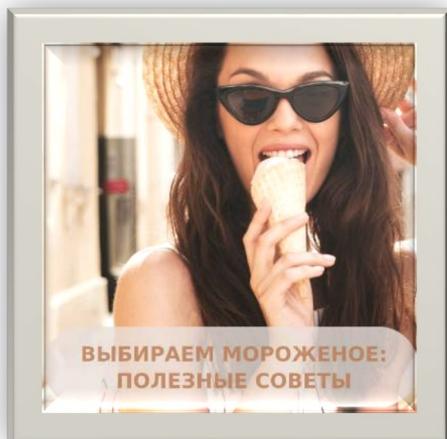
[Одноклассники](#)



## Полезные перекусы - совет от Ирины Безруковой

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Выбираем мороженое

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Какие продукты вызывают изжогу

[Телеграм](#)

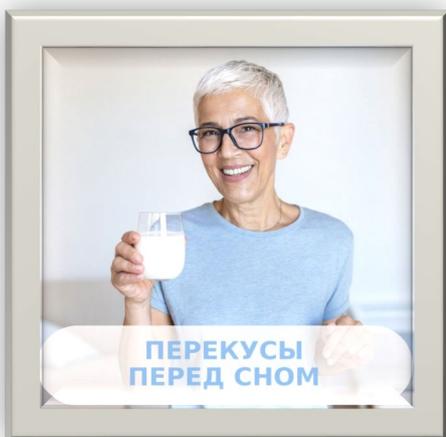
[Вайбер](#)



## Фрукты на завтрак

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Перекусы перед сном**  
[Телеграм](#)



**Летние напитки**  
[Телеграм](#)



**Чем полезна руккола**  
[Телеграм](#)



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 27 ИЮНЯ ПО 03 ИЮЛЯ:

---

⇒ **27 июня** День молодежи России. Подборка материалов о здоровом питании для детей и подростков.

⇒ **27 июня** Знакомьтесь, Зожмен! Представление анимационного супергероя-символа проекта «Здоровое питание».

⇒ **29 июня** День черешни. Советы по выбору качественных ягод.

⇒ **02 июля** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет двадцать пятый выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен буженине из говядины.