



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. Вскоре мы представим новый детский раздел на сайте 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»

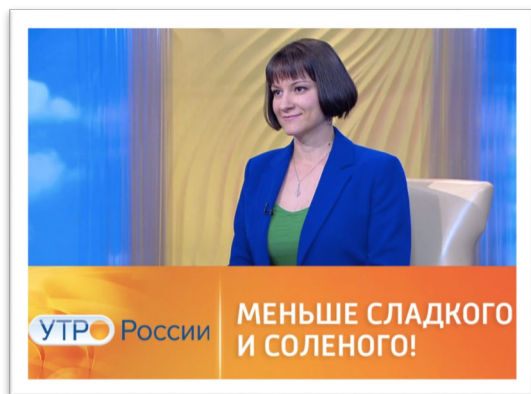
Презентацию провели специалисты территориального отдела Роспотребнадзора по Приморскому краю.

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 пробиотиков и пребиотиков: 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

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

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

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**.

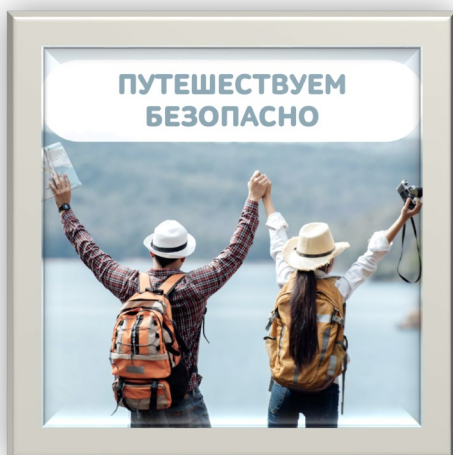
Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

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](#)

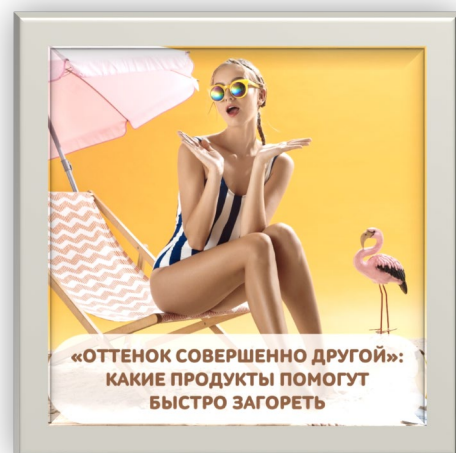
[Одноклассники](#)



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](#)

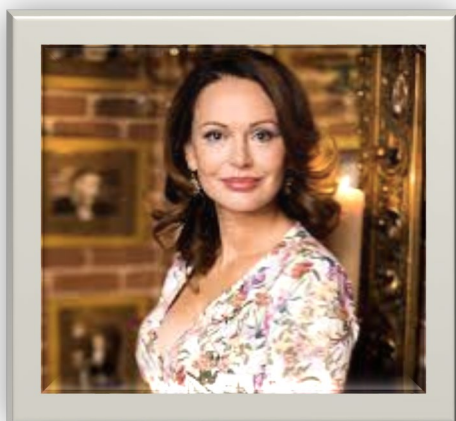


**ГАЗИРОВКА -
КОВАРНАЯ СЛАДОСТЬ**

Чем опасна газировка

[Вконтакте](#)

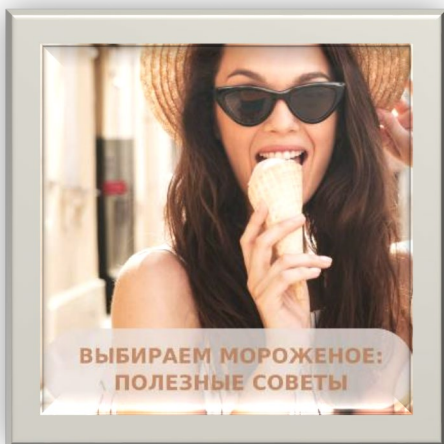
[Одноклассники](#)



Полезные перекусы - совет от Ирины Безруковой

[Телеграм](#)

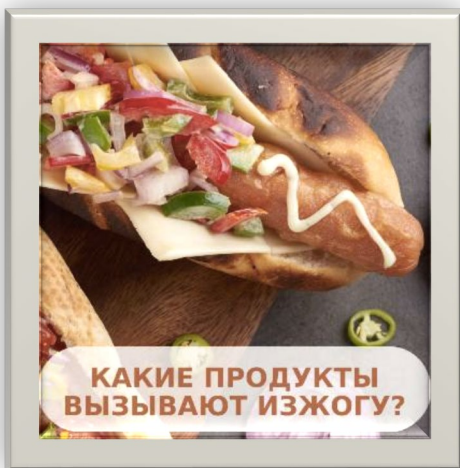
[Вайбер](#)



Выбираем мороженое

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Какие продукты вызывают изжогу

[Телеграм](#)

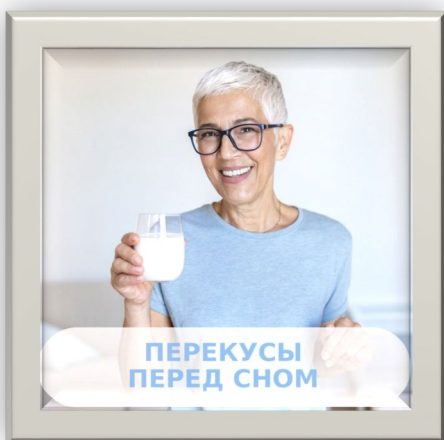
[Вайбер](#)



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.