



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 25 по 31 июля 2022 года**

**ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 25 ПО 31 ИЮЛЯ**

**КУЛИНАРНЫЙ БАТТЛ: ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЗАМИКСОВАЛИ ПО-ЛЕТНЕМУ**



Состоялся второй в 2022 году кулинарный поединок «Красиво подано».

Организаторы мероприятия – проект Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография», и медиагруппа «Комсомольская правда». На этот раз тема состязания звучала так: «**Свежие истории: миксуй по-летнему**».

В студии собрались популярные фуд-блогеры: **Ольга Молодцова, Зумруд Мирзоева, Татьяна Фадеева**. Каждая из девушек должна была за 20 минут приготовить полезное и оригинальное летнее блюдо из доступных продуктов.

Работы участниц конкурса оценивали члены авторитетного жюри, в которое вошли: **Екатерина Головкова**, информационный куратор проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения»; **Елена Смирнова**, представитель ФИЦ питания и биотехнологии; **Василий Емельяненко**, шеф-повар, телеведущий.



Открыли шоу Екатерина Головкова и Василий Емельяненко. Известный шеф-повар стал амбассадором проекта «Здоровое питание» в 2021 году – с тех пор он делится кулинарными лайфхаками с читателями портала [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф), а также представляет проект на масштабных мероприятиях. Так, шеф-повар принимал участие в одном из фестивалей-конкурсов «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок» – проводил мастер-класс по приготовлению диетической окрошки для трех тысяч детей, отдохнувших в Центре.

Екатерина и Василий вместе **приготовили освежающий летний салат** с красной рыбой, огурцами, апельсином, грейпфрутом, обжаренным кунжутом и необычным соусом (сок цитрусовых, оливковое и льняное масло).

*«Это блюдо – очень простое, красивое, одно из моих любимых. Все ингредиенты доступные, хорошо сочетаются, при этом грейпфрут и апельсин дают кислотность, яркую сладость, немного горечи – получается ярко и вкусно. Нужно развивать себя – знакомиться с необычными продуктами, узнавать новые вкусы. При этом важно следить за тем, чтобы меню было сбалансированным и здоровым. Если вовремя заняться своим питанием, то с возрастом вы будете меньше болеть, лучше себя чувствовать. Это инвестиция в свое будущее. Поэтому я всегда говорю: обращайте внимание на то, что вы едите», – прокомментировал шеф-повар.*



Затем готовить начали фуд-блогеры. Они представили на суд жюри испанский салат с кавказским акцентом; овощной салат с заправкой из йогурта, грецких орехов, чеснока и зелени; фруктовый салат с авокадо, лаймом и малиной.

Все рецепты прокомментировала научный эксперт **Елена Смирнова**. Она одобрила представленные блюда, подтвердила их пользу и сбалансированный состав. А также напомнила, что в день необходимо потреблять 400 г овощей и фруктов, и салаты – отличный способ сделать это.

Жюри оценивало не только вкус и пользу блюд, но и их оформление, подачу, а также баланс ингредиентов и то, насколько уникальными и при этом здоровыми были предложенные рецепты. Все блюда получились вкусными, поэтому судьям было непросто выбрать победителя, но все же наибольшее количество баллов набрала **Татьяна Фадеева и ее фруктовый салат**. Затем готовить начали фуд-блогеры. Они представили на суд жюри испанский салат с кавказским акцентом; овощной салат с заправкой из йогурта, грецких орехов, чеснока и зелени; фруктовый салат с авокадо, лаймом и малиной.

Все рецепты прокомментировала научный эксперт **Елена Смирнова**. Она одобрила представленные блюда, подтвердила их пользу и сбалансированный состав. А также напомнила, что в день необходимо потреблять 400 г овощей и фруктов, и салаты – отличный способ сделать это.

Жюри оценивало не только вкус и пользу блюд, но и их оформление, подачу, а также баланс ингредиентов и то, насколько уникальными и при этом здоровыми были предложенные рецепты. Все блюда получились вкусными, поэтому судьям было непросто выбрать победителя, но все же наибольшее количество баллов набрала **Татьяна Фадеева и ее фруктовый салат**.



Представитель Роспотребнадзора Екатерина Головкова поблагодарила всех участниц за то, что они нашли время и пришли в кулинарную студию.

*«У нас есть победитель – она приготовила салат, который можно съесть не как десерт, а в качестве обеда или ужина в жаркий день, который подойдет и детям, и взрослым. Но я хочу поблагодарить всех девушек, вы большие молодцы! Каждая из вас представила сегодня свое уникальное блюдо – все они получились вкусными и полезными», – сказала Екатерина.*

Фуд-блогеры получили памятные дипломы и подарки. Все рецепты, представленные на кулинарном баттле, будут размещены на в разделе «Книга рецептов – готовим вместе» на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)

Если вы пропустили трансляцию кулинарного баттла «Свежие истории: миксуй по-летнему», запись эфира [можно увидеть здесь](#).

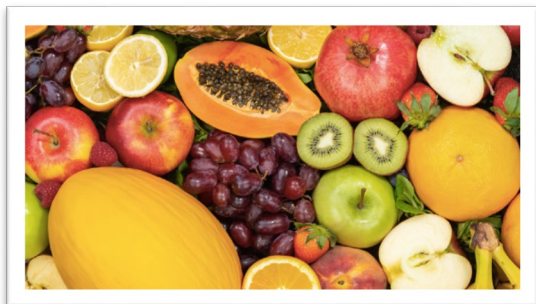
## 1. Опубликована одна новость территориальных управлений в разделе Новости регионов:



### О контроле за качеством и безопасностью плодовоовощной продукции

Данные за первое полугодие предоставили сотрудники Управления Роспотребнадзора [по городу Санкт-Петербургу](#).

## 2. Вышло пять материалов на партнерских площадках:



### На сайте [gastronom.ru](http://gastronom.ru)

1. Почему нельзя заменять фруктами основные приемы пищи
2. Что нужно знать об анорексии
3. Как выбирать и хранить соки
4. 7 мифов об овощах и фруктах



### На сайте [edimdoma.ru](http://edimdoma.ru)

Эксперт рассказала, как сварить самое полезное варенье

## 3. Вышло два выпуска телепрограмм:



### Может ли колбаса быть полезной?

Да! Если это качественная ливерная колбаса. В чем ее польза, узнали ведущие программы «Формула еды».



### **Желе или варенье – что полезнее**

Выясняют ведущие программы «Жить здорово».

## **4. Вышло 9 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:**

### **1. Известная синхронистка Светлана Ромашина стала амбассадором проекта «Здоровое питание»**

Синхронистка признается, что раньше не всегда следила за питанием, могла позволить себе лишнего, но ее жизнь изменилась с рождением дочери Александры в 2017 году.

### **2. Разминка на рабочем месте: быстро и просто**

От Андрея Андреева, фитнес-тренера групповых программ, методиста сети World Class.

### **3. Как соблюдать режим питания при плотном графике**

Опытом делится амбассадор проекта «Здоровое питание» Алексей Воробьев.

### **4. Какие продукты стоит исключить для профилактики диабета?**

На этот вопрос отвечают дети из ВДЦ «Орленок».

### **5. Диабет – мнение кардиолога**

Комментирует Нана Вачиковна Погосова, профессор, д.м.н., зам. гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ НМИЦ Кардиологии Минздрава РФ.

### **6. О профилактике ожирения и диабета**

Рассказывает Екатерина Алексеевна Шестакова, к.м.н., врач-эндокринолог, ведущий научный сотрудник консультативно-диагностического центра ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

### **7. Личное мнение: о любимых овощах и фруктах**

Рассказывает актриса Анна Ардова.

### **8. Как купить качественную ливерную колбасу**

Рассказывает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

### **9. Личное мнение: о заморозке продуктов**

Опытом делится фигуристка Ирина Слуцкая.

## **5. Подготовлено и размещено 17 разъясняющих, образовательных материалов:**

### **1. Питание по сезону. Ягоды июля**

Эксперты Роспотребнадзора подготовили рекомендации по сезонным ягодам.

### **2. Малина – для сердца и мозга**

Рассказываем о пользе любимой ягоды.

### **3. Фрукты и ягоды: советы по выбору и хранению**

Делаем рацион разнообразнее с пользой для здоровья.

### **4. Красивый загар: какие продукты помогут его получить**

Рассказывает Марина Савкина, эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

### **5. Кус-кус перекус. Чем утолить голод между приемами пищи?**

Рассказывает Юлия Зотова, эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

### **6. Кулинарный баттл: готовим полезные и освежающие летние салаты**

27 июля в прямом эфире состоится кулинарный поединок популярных фуд-блогеров «Красиво подано».

### **7. Диабет 2 типа: почему развивается и чем опасен**

27 июля – День открытия инсулина, в 1921 году канадский физиолог Фредерик Грант Бантинг выступил с докладом о получении этого белкового гормона, спасающего жизни.

### **8. Топ-5 продуктов для здоровья печени**

Во Всемирный день борьбы с гепатитом выясняем, какие продукты помогут поддержать печень.

### **9. Как производят ливерную колбасу**

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

### **10. Субпродукты – для разнообразия здорового рациона**

В чем польза и как включить их в свое меню.

### **11. 7 вариантов коктейлей с овощами, фруктами и ягодами**

Делимся рецептами ярких витаминных напитков.

### **12. Как выбрать молочный коктейль**

Рассказываем, на что обратить внимание.

### **13. Смузи – яркий и полезный перекус**



Какой бы рецепт вы ни выбрали для своего смузи, скорее всего, напиток получится полезным.  
Ведь готовится он на основе фруктов и овощей.

#### **14. Ожирение, диабет и даже рак – диетолог назвал «абсолютно вредный» продукт**

Частое употребление сладких прохладительных напитков может быть опасно для здоровья.

#### **15. Как пахнет свежесть**

Свежесть продуктов – залог безопасности блюд на нашем столе.

#### **16. Замораживаем летние продукты: советы**

Один из способов сохранения продуктов.

#### **17. Холодильник на страже здоровья**

Какие продукты покупать и как их правильно хранить с максимальной пользой для здоровья и семейного бюджета?

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

1. [Диабет 2 типа: почему развивается и чем опасен](#)
2. [Питание по сезону. Ягоды июля](#)
3. [Малина – для сердца и мозга](#)
4. [Фрукты и ягоды: советы по выбору и хранению](#)
5. [7 вариантов коктейлей с овощами, фруктами и ягодами](#)

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

1. [Печень по-строгановски](#)
2. [Яблочный крем](#)
3. [Жаркое с грибами в горшочках](#)
4. [Салат со свеклой и редисом](#)
5. [Нескучный салат с зеленью](#)

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

1. [Белая рыба в густом томатном соусе с маслинами](#)
2. [Томаты, фаршированные тунцом](#)
3. [Буррито, поджаренный на сковороде](#)

## Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **89,2%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **81,3%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **91,1%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **83,8%**

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:



- Завершена акция с Лабораторией CMD ко Всемирному дню борьбы с гепатитом;
- Поддержана трансляция кулинарного баттла фуд-блогеров «Красиво подано»;
- Прирост подписчиков составил:
  - ВКонтakte: +92
  - Одноклассники: +402
  - Telegram: +41
  - Viber: +32

В период с 25 по 31 июля 2022 г. в рамках проекта вышло **63 публикация** суммарно. Общий охват составил **более 1,19 тысяч**.



### **О пользе малины**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

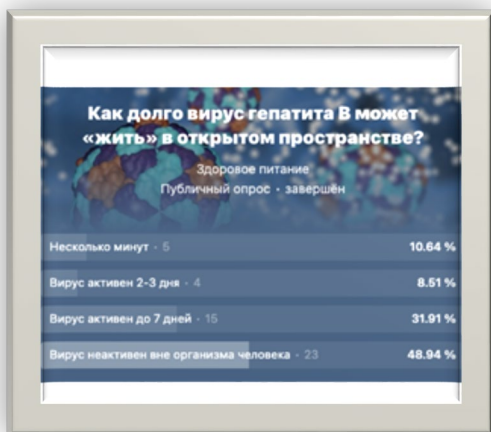
[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Загадка: угадай сорт малины по фото**

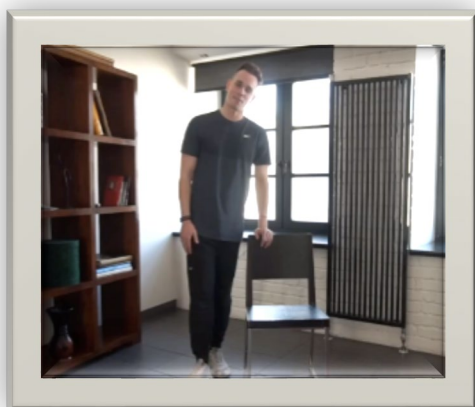
Телеграм



**Опрос о гепатите В**

Вконтакте

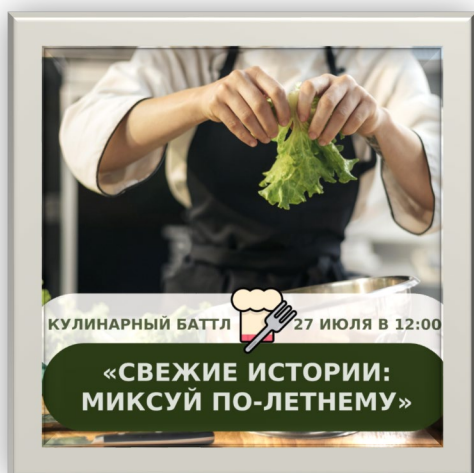
Одноклассники



**Тренировка на рабочем месте с тренером Андреем Андреевым**

Вконтакте

Одноклассники



## Анонс кулинарного баттла «Свежие истории: миксуй по-летнему»

[Вконтакте](#)

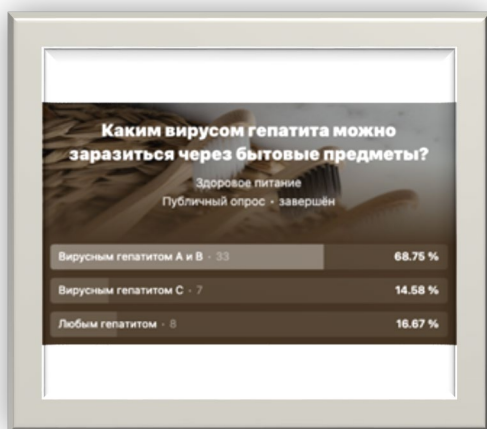
[Одноклассники](#)



## О питании при диабете 2 типа

[Вконтакте](#)

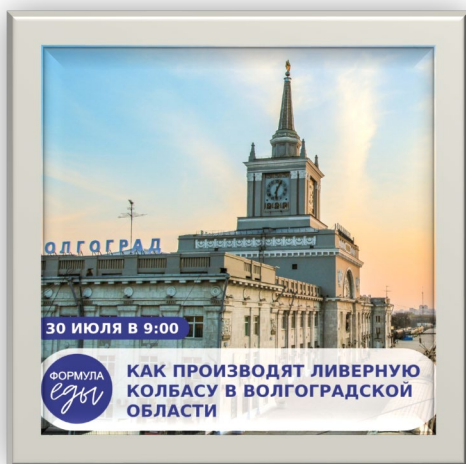
[Одноклассники](#)



## Опрос о вирусе гепатита

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## О пользе персиков

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Рецепт: творожно-желейный десерт

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Как правильно заморозить летние продукты

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Финал викторины о гепатите

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Как заморозить малину

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Загадка: сколько соли рекомендовано  
есть в день?**

Вайбер

Телеграм



**Опрос: когда вы добавляете соль в  
пищу?**

Телеграм

**СКОЛЬКО СОЛИ В ПРОДУКТАХ?**  
на 100 грамм:

рекомендованное количество

граммов  
**5**  
1 чайная ложка

- хлеб — около 1 г
- сыр — 1,5–3,5 г
- копченые колбасы — 3–3,5 г
- вареные колбасы и сосиски — 2–2,5 г
- соленое сливочное масло — 1,5 г
- мясные и овощные закусочные консервы — 1,5 г
- рыбные консервы — 1,5–2 г
- слабосоленая рыба и икра — 5–8 г
- среднесоленая рыба — 9–14 г
- рыба горячего копчения — 2 г

**Сколько соли в продуктах?**

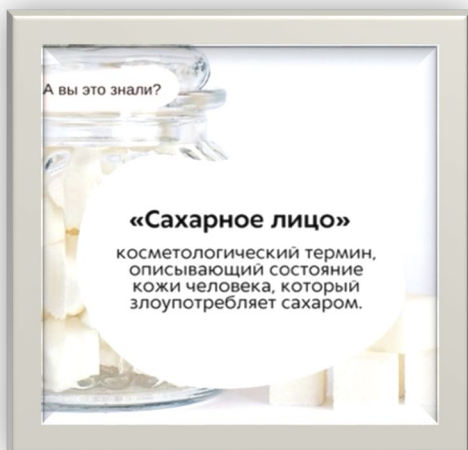
Телеграмм

Вайбер



### Как есть меньше соли?

[Телеграм](#)



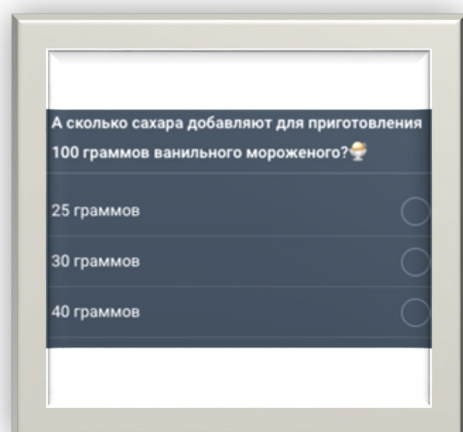
### Об избыточном потреблении сахара

[Вайбер](#)

[Вайбер: продолжение](#)

[Телеграм](#)

[Телеграм: продолжение](#)



### Викторина: сколько сахара в мороженом?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)





## Сколько сахара в продуктах?

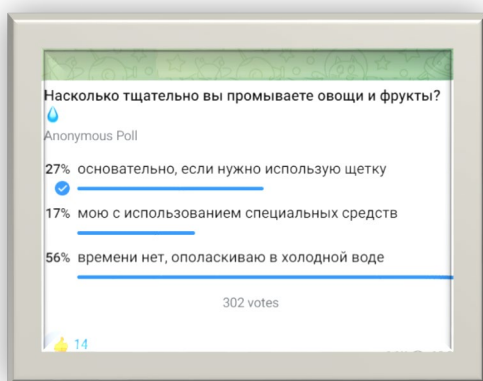
[Телеграм](#)



## Как есть меньше сахара

[Вайбер](#)

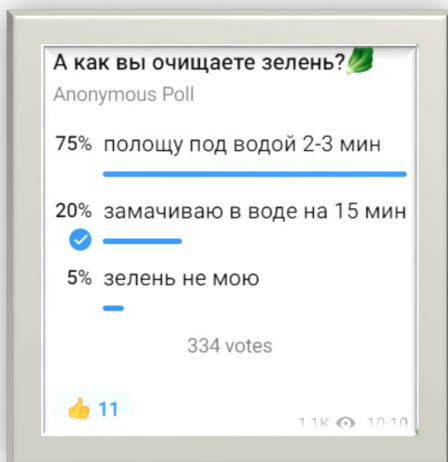
[Телеграм](#)



## Опрос: как вы моете овощи и фрукты

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## Опрос: как вы очищаете зелень

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## Как правильно мыть овощи и фрукты

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## Как выбрать персики?

[Вайбер](#)

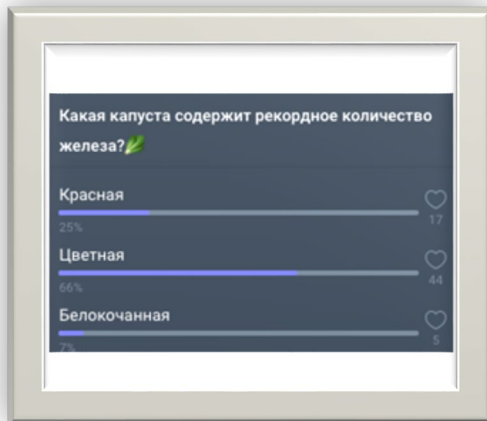
[Телеграм](#)



Заменяем продукты на более полезные

[Вайбер](#)

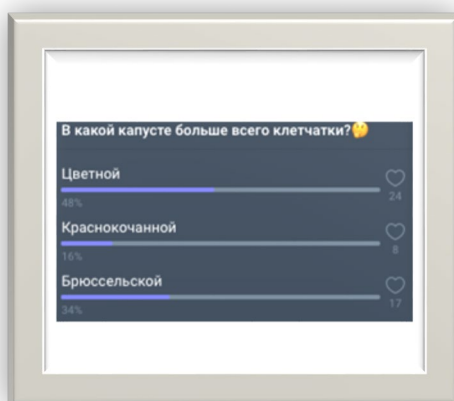
[Телеграм](#)



**Викторина: в какой капусте больше железа?**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Викторина: в какой капусте больше клетчатки?**

[Вайбер](#)

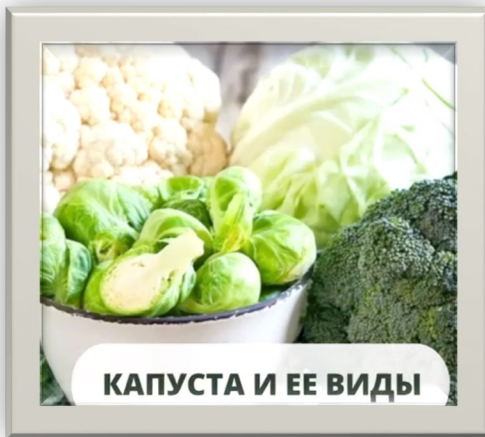
[Телеграм](#)



**Евгений Алдонин - об особенностях  
питания спортсменов**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Видео: капуста и ее виды**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Угадай фрукт по фактам (о пользе  
груш)**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 01 ПО 07 АВГУСТА:

---

- ⇒ **01 августа День грудного вскармливания.** Чем материнское молоко полезно для ребенка, как лучше питаться кормящей женщине.
- ⇒ **02 августа Фестиваль здорового питания в ВДЦ «Орленок».** Тема: Кухня Удмуртии.
- ⇒ **03 августа День арбуза.** Чем полезен арбуз, как выбрать качественный плод.
- ⇒ **05 августа Международный день светофора.** Красный, желтый, зеленый: «светофор» для потребителя.
- ⇒ **06 августа Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет тридцатый нового сезона популярной передачи, он будет посвящен лечо.