



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 26 декабря 2022 года по 8 января 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 26 ДЕКАБРЯ 2022 ГОДА ПО 8 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА

ПРОГРАММА «ФОРМУЛА ЕДЫ» – НЕИЗМЕННЫЙ ЛИДЕР УТРЕННЕГО ЭФИРА



В 2022 году в эфир вышел 51 выпуск передачи о полезных отечественных продуктах из 25 регионов РФ, охват аудитории составил более 75 млн.

«Формула еды» – популярное телевизионное шоу о здоровом питании и путешествиях по нашей стране, которое телеканал «Россия-1» запустил в 2020 году совместно с АНО «Национальные приоритеты» и проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание» при поддержке нацпроекта «Демография».

Передача, посвященная качественным и безопасным российским продуктам, а также правилам их выбора, хранения и потребления, – **постоянный лидер тайм-слота среди всех**



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

федеральных каналов. В 2022 году в эфир вышел 51 выпуск передачи из 25 регионов РФ, охват аудитории составил более 75 млн.

Популярность шоу подтверждается объективными данными телеизмерений. «Формула еды» неизменно собирает максимальную аудиторию, а некоторые выпуски **обходят программы других телеканалов по охватам до 59%**. В 2022 году наибольший зрительский интерес, по данным панельных телеизмерений «Mediascope Россия», вызвали программы, посвященные **моркови по-корейски** (охват 1,91 млн; доля аудитории 10,7; рейтинг 1,6), **куриному шашлыку** (охват 1,87 млн; доля аудитории 12,1; рейтинг 1,6) и **овощным чипсам** (охват 1,86 млн; доля аудитории 10,4; рейтинг 1,5).

«Задача программы – просто и интересно рассказать телезрителям о полезных продуктах, которые производят в регионах России, научить выбирать товары, правильно читать этикетку, готовить просто и вкусно из традиционных российских продуктов. Программа позволяет развеять мифы и показать регионы нашей страны с точки зрения использования новейших технологий для производства безопасных и качественных продуктов, их доступности и широты ассортимента на полках магазинов, возможностей гастротуризма. Неизменный интерес зрителей подтверждает, что эта тема востребована», – комментирует официальный представитель Роспотребнадзора, информационный куратор проекта «Здоровое питание» **Екатерина Головкова**.

Вместе с телезрителями **ведущие передачи Сергей Агапкин и Сесиль Плеже исследуют российские фабрики, фермы и поля, выбирая самые полезные и качественные продукты**. Программа в увлекательной форме доступно и достоверно показывает весь процесс производства. Ведущие тщательно изучают каждый продукт; **врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»** рассказывает о его полезных свойствах, о том, кому он подходит, а кому противопоказан; **эксперт Роспотребнадзора** дает советы по выбору качественного товара, а в финале ведущие вместе с шеф-поваром готовят вкусное и полезное блюдо в соответствии с темой программы.

Всего за два года вышло 90 программ «Формула еды», съемочная группа программы побывала в 34 регионах России. Самой северной локацией стала Мурманская область, самой восточной – Владивосток, самой южной – Краснодарский край. Ведущие шоу посещали агрофермы, теплицы, заводы, мясокомбинаты, птицефабрики, водили комбайны и тракторы, доили коров, сажали овощи и фрукты, собирали урожай, ловили рыбу в открытом море и даже погружались с аквалангом.

Все выпуски программы «Формула еды» можно увидеть [здесь](#), рецепты полезных блюд из программы размещены в разделе [«Книга рецептов – готовим вместе»](#).

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: БОЛЕЕ 43 ТОНН ПРОДУКТОВ СОБРАНО НА
ПРЕДНОВОГОДНЕМ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОМ МАРАФОНЕ «КОРЗИНА ДОБРОТЫ»**



Благотворительная предновогодняя акция X5 Group прошла в декабре в Москве при поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

Общероссийский продовольственный марафон «Корзина доброты» **позволил собрать более 43 тонн продуктов**, необходимых для полноценного базового рациона. Из них волонтеры **сформировали 6671 продуктовый набор** и **направили в Подмосковье, Вологодскую, Рязанскую, Липецкую, Владимирскую, Костромскую, Тульскую и Воронежскую области**. Помощь получили семьи с детьми и одинокие пенсионеры – **более 18 тысяч человек**, в том числе **почти 12 тысяч детей**.

Проект «Здоровое питание», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография», оказывает активную поддержку акции «Корзина доброты» с 2020 года. Эксперты Роспотребнадзора дают рекомендации по расширению и оптимизации списка продуктов в соответствии с принципами здорового питания. На них ориентируются волонтеры при сборе продуктовых корзин для нуждающихся. Также на региональном и федеральном уровне идет активное информационное сопровождение акции.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

«Продвижение здорового питания – задача, которая должна реализовываться и на уровне продовольственной поддержки граждан. Роспотребнадзор ведет масштабную разъяснительно-просветительскую работу в рамках проекта «Здоровое питание» нацпроекта «Демография». Важно донести до людей, что питаться правильно – это легко, что здоровая пища может быть доступной, вкусной и разнообразной. Одним из наиболее показательных результатов нашей деятельности стало то, что на данный момент 79% жителей РФ положительно относятся к здоровому питанию и осознают его значение. Это подтвердило исследование, проведенное в 2022 году совместно с независимым холдингом «Ромир». Содействие ретейла в деле продвижения здорового питания в России крайне важно для Роспотребнадзора. Уверена, что вместе мы сможем достичь еще больших успехов в повышении осознанности россиян в вопросах питания и оздоровлении нации», – отметила официальный представитель Роспотребнадзора, заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения, информационный куратор проекта «Здоровое питание»
Екатерина Головкова.

Акция «Корзины доброты» проходит регулярно и охватывает всю территорию Российской Федерации. Так, в 2022 году X5 Group при поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» 15 раз провела благотворительную акцию «Корзина доброты» в **60 регионах России**. Было собрано **более 400 тонн продовольствия**, помощь получили **более 200 тысяч людей**, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, – семей с детьми, беженцев, пожилых людей.

«Из года в год мы видим повышение интереса к акции и объемов собранной продукции. Это особенно важно сейчас, когда мы ощущаем запрос на помощь от многих категорий населения. Так, в прошлом, 2021 году в рамках всех акций «Корзина доброты» мы собрали 350 тонн продуктов и смогли помочь почти 185 тысячам семей», – заявила
Екатерина Лобачева,
президент X5 Group.

Благотворительная помощь не ограничивается акциями по сбору продуктов. X5 Group при информационной поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» **открыла в Липецкой области первый региональный центр продовольственной помощи (РЦПП)**. Его запуск позволит расширить инфраструктуру по помощи нуждающихся и повысить эффективность локальной поддержки людей.

Получателями продовольственной помощи с РЦПП станут люди, попавшие в трудную жизненную ситуацию, беженцы, многодетные семьи, а также одинокие пенсионеры. Центр станет единым хабом для гуманитарной поддержки населения в Липецкой области и будет осуществлять плановые отгрузки продуктовых наборов в рамках регулярной работы с НКО и властями, экстренную помощь в случае происшествий, а также инициировать раздачу продовольственных сертификатов для покупок в магазинах «Пятерочка» и «Перекресток». Кроме того, на базе Центра будет налажено формирование и отгрузка наборов в рамках акций «Корзина доброты», проходящих в Липецкой области.

В 2023 году совместная благотворительная работа проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» и X5 Group будет продолжена и расширена.

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



Итоги просветительских мероприятий по вопросам здорового питания в Амурской области

Подвели специалисты территориального управления Роспотребнадзора и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Амурской области».

2. Вышло 2 выпуска телепрограмм:



Как красная икра помогает суставам и пищеварению

Об этом узнали ведущие программы «Формула еды», побывав в рыбноводческих хозяйствах Сочи, где добывают красную икру.



Как взбодриться после новогоднего застолья

Рассказали ведущие программы «О самом главном».

3. Вышло 43 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Нужно уметь себя «обманывать» за новогодним столом

Советует главный внештатный диетолог Минздрава РФ, научный руководитель ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», академик РАН Виктор Александрович Тутельян.

2. **Личное мнение: о главном блюде на праздничном столе**
Хореограф Алла Духова рассказывает о том, что готовит на праздник.
3. **Виталий Истомин: «Желаю вам расти, развиваться и правильно питаться!»**
Ресторатор, шеф-повар и телеведущий с оптимизмом смотрит в будущее и всем желает того же.
4. **Дарья Давыдова: поздравление с Новым годом**
Оперная певица, амбассадор «Здорового питания», поздравляет с праздником.
5. **О цитрусовых на Новый год**
Мнение диетолога ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Екатерины Бурляевой.
6. **Оскар Кучера: поздравление и совет к Новому году**
Сократив потребление сахара и соли, можно почувствовать себя лучше.
7. **Дарья Повереннова: Новогодний стол у нас ломился!**
Актриса рассказывает о семейных праздничных традициях.
8. **Анита Цой: 100 раз я терпела неудачу**
Певица рассказывает о том, как пришла к здоровому питанию – в программе «Честно о еде».
9. **Агнесса Осипова: Новый год – время для радости**
Поздравление от президента компании АО «БРПИ».
10. **Если ребенок ест много сладостей, это вредно?**
На насущные вопросы о сладостях отвечает детский эндокринолог, ведущий научный сотрудник ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».
11. **Дарья Повереннова: Пусть новый год будет лучше уходящего!**
Актриса театра и кино, амбассадор проекта «Здоровое питание» поздравляет с Новым годом.
12. **Лариса Рубальская: «Будьте здоровы, счастливы и знайте: многое зависит от вас самих»**
Автор текстов, переводчица и поэтесса поздравляет читателей «Здорового питания» с Новым годом.
13. **Евгений Кунгуров: «Продолжайте в праздники вести активный образ жизни»**
Оперный певец, амбассадор «Здорового питания», желает всем провести каникулы, не забывая о ЗОЖ.
14. **Сергей Абабкин: питайтесь правильно и ходите в театр!**
Оперный певец, солист театра «Геликон-опера» и амбассадор проекта «Здоровое питание» поздравляет с Новым годом.
15. **Поздравление с наступающим Новым годом**
От актрисы Анны Песковой.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

- 16. Светлана Зейналова: «Крепкое здоровье очень важно в любом возрасте»**
Телеведущая поздравляет читателей «Здорового питания» с Новым годом.
- 17. Какие напитки мешают похудеть**
Рассказывает чемпионка мира по акробатике, телеведущая Юлия Костюшкина.
- 18. Новый год и спиртное: как не навредить себе**
Мнение диетолога ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Екатерины Бурляевой.
- 19. Никита Нагорный: «Ставьте перед собой большие цели»**
Олимпийский чемпион по спортивной гимнастике, глава «Юнармии» поздравляет читателей с Новым годом.
- 20. Дед Мороз рассказал о своих правилах здорового питания**
Смотрите интервью с главным российским волшебником.
- 21. Поздравление с Новым годом**
От телеведущей, врача-терапевта, доктора медицинских наук Елены Малышевой.
- 22. Поздравление с Новым годом**
От тележурналиста и продюсера Андрея Малахова.
- 23. Александр Цыпкин передает привет от Деда Мороза**
Писатель, публицист, сценарист и амбассадор «Здорового питания» поздравляет читателей с Новым годом.
- 24. Как провести Новый год с пользой**
Советует президент Союза педиатров России, академик РАН Лейла Сеймуровна Намазова-Баранова.
- 25. С Новым годом!**
Поздравляет первый заместитель Председателя комитета Государственной Думы по туризму и развитию туристической инфраструктуры, экс-чемпион мира по боксу Николай Валуев.
- 26. Александр Энберт: Начните вести здоровый образ жизни прямо сейчас**
Фигурист, серебряный призер Олимпийских игр, заслуженный мастер спорта России поздравляет с Новым годом и желает всем начать заботиться о здоровье.
- 27. Анита Цой: Начинайте с себя!**
Певица, народная артистка РФ и амбассадор проекта «Здоровое питание» поздравляет всех с Новым годом и советует не забывать заботиться о себе.
- 28. Поздравление от Всероссийского Деда Мороза**
Главный волшебник страны поздравляет читателей портала здоровое-питание.рф с Новым 2023 годом.
- 29. Личное мнение: разгрузочные дни**
Когда лучше их проводить – советует актриса Анна Пескова.

- 30. Как правильно проводить разгрузочные дни**
Рассказывает врач-диетолог Екатерина Бурляева.
- 31. Как выбрать качественную красную икру**
Рассказывает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.
- 32. Ирина Окнина: Желаю вам получать радость от простых вещей!**
Оперная певица, солистка «Геликон-опера», поздравляет всех с наступившим Новым годом.
- 33. О любви к пасте**
Рассказывает теле- и радиоведущий, актер, юморист Сергей Белоголовцев.
- 34. Экспертиза макарон**
Начальник отдела надзора по гигиене питания Управления Роспотребнадзора по Московской области Надежда Раева рассказала о результатах проверки макаронных изделий.
- 35. Готовим полезную пасту и соус**
Советы от итальянского шеф-повара Джузеппе Дави.
- 36. Как разгрузить организм**
Опытом делится тележурналист и продюсер Андрей Малахов.
- 37. Как наладить сон**
Совет дает актриса театра и кино Ирина Безрукова.
- 38. Какие исконно русские блюда стоит добавить в рацион**
Рассказала врач-диетолог ФИЦ питания и биотехнологии Наталья Денисова.
- 39. Правда ли, что недосып, как и хронический стресс, вызывают жажду нездоровой еды?**
Отвечает Оксана Венгржиновская, врач-диетолог, сомнолог, эндокринолог ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».
- 40. Анита Цой: Ем все, что хочется, но понемногу**
Певица рассказывает о том, как ей удается не переесть в праздники.
- 41. Как определить, что витаминов не хватает?**
Рекомендации дает Наталья Жилинская, заведующая лабораторией витаминов и минеральных веществ ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».
- 42. Об идеальном начале дня**
Рассказывает телеведущая Светлана Зейналова.
- 43. Как перейти на «светлую сторону» здорового питания**
Опытом делится писатель и сценарист Александр Цыпкин.

4. Подготовлено и размещено 40 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Холодильник на страже здоровья

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

2. Сроки годности пищевых продуктов

Оборот пищевых продуктов в России определяется целым рядом нормативных документов, обеспечивающих безопасность и качество.

3. Как не запутаться с датами на упаковке: советы потребителю

На что обратить внимание, чтобы не купить в магазине просроченный или некондиционный товар.

4. Роспотребнадзор: как безопасно заказывать товары в интернете

Напоминаем, о чем нужно помнить, покупая онлайн.

5. Кокосовое масло vs топленое сливочное: что лучше?

В рубрике «Доступная альтернатива – простые и полезные отечественные продукты» мы сравниваем дорогие суперфуды с более бюджетными и полезными аналогами.

6. Праздничная каша на Рождество

Рассказываем, что это за блюдо и чем оно полезно.

7. Двенадцать постных блюд Сочельника

Рассказываем о традиционных русских угощениях, которые должны быть на столе накануне Рождества.

8. Пять преимуществ здорового сна

Новогодние каникулы – отличная возможность отдохнуть и выспаться. Рассказываем, что это даст, помимо бодрости.

9. Полный детокс: главные правила очищения организма

О детоксикации поговорили с экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Екатериной Антиповой.

10. Какая паста самая полезная?

4 января – Всемирный день спагетти. Сегодня разберемся в видах и способах подачи пасты.

11. Три полезных соуса к макаронам

Делимся простыми и здоровыми рецептами.

12. Роспотребнадзор рекомендует: выбираем мандарины

Зимой цитрусовые особенно популярны у россиян. На что обратить внимание при покупке?

13. Сложи свой витаминный пазл

Роспотребнадзор рассказал о правилах употребления биодобавок к пище.

14. Зима: пополняем запас витаминов

Какие витамины необходимы в холодное время года, и в каких продуктах они содержатся.

15. В Новый год – с новыми привычками

Как провести каникулы с пользой.

16. Восстанавливаемся после новогоднего застолья

7 советов, которые помогут вам и вашему организму прийти в норму 1 января, даже если праздник предполагал обильную трапезу.

17. Легко и просто: делаем свое питание более здоровым

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

18. Переедание: как себе помочь

Зачастую – и не только в праздники – мы готовим и едим больше, чем требуется. На самом деле крайне редко осознаем, что переедаем.

19. Новый год постфактум: сроки годности праздничных блюд

Сколько можно хранить салаты и другие блюда после праздничного застолья.

20. Роспотребнадзор: более 43 тонн продуктов собрано на предновогоднем благотворительном марафоне «Корзина доброты»

Благотворительная предновогодняя акция X5 Group прошла в декабре в Москве при поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

21. Роспотребнадзор: охват проекта «Здоровое питание» по итогам 2022 года – более 200 млн

В 2022 году Роспотребнадзор усилил комплексную коммуникационную работу по повышению информированности населения о преимуществах здорового образа жизни в рамках проекта «Здоровое питание» федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография».

22. Программа «Формула еды» – неизменный лидер утреннего эфира

В 2022 году в эфир вышел 51 выпуск передачи о полезных отечественных продуктах из 25 регионов РФ, охват аудитории составил более 75 млн.

23. Холодец: польза и вред

Выясняем, чем так ценно это традиционное русское блюдо и кому его есть не стоит.

24. Не забудь про горошек!

Как выбрать качественный продукт.

25. Звезда новогоднего стола: история салата оливье

Как был изобретен неизменный лидер рейтинга праздничных салатов.

26. Как долго можно хранить салаты, горячее и другие новогодние блюда

О сроках годности популярных блюд рассказывает эксперт Роспотребнадзора.

- 27. Врачи назвали распространенную ошибку перед новогодним застольем**
Об этом рассказали Елена Малышева и Андрей Продеус в программе «Жить здорово».
- 28. Сладости: давать нельзя отбирать**
Выясняем, сколько и каких сладостей можно есть детям.
- 29. Все в шоколаде!**
Памятка от Роспотребнадзора по выбору лучшего лакомства.
- 30. Советы по выбору сладких подарков для детей**
В День шоколадных конфет рассказываем, каким должен быть подарок и как его выбрать.
- 31. 7 полезных заправок для салатов**
Простой способ разнообразить привычные блюда и сделать их менее калорийными.
- 32. Тайная жизнь новогодних салатов**
Сколько можно хранить блюда после праздника?
- 33. История майонеза: от герцога Ришелье до советских рабочих**
Откуда появился «главный русский соус» и как приготовить его в домашних условиях.
- 34. Что поставить на стол в год Кролика?**
Разбираемся, как составить новогоднее меню, чтобы еда получилась вкусной, полезной, и к тому же порадовала покровителя наступающего года.
- 35. Какие продукты могут заменить соль?**
Соль важна для полноценной работы организма, но ее избыток может нанести вред.
Ищем альтернативу привычной приправе.
- 36. Как алкоголь влияет на иммунитет**
Поясняет эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Екатерина Антипова.
- 37. Как вкусно приготовить курицу**
Делимся кулинарными лайфхаками.
- 38. Пять идей полезных новогодних блюд**
Мы выбрали для вас несколько необычных блюд, которые разнообразят праздничный рацион и не навредят здоровью.
- 39. Как не переест в новогоднюю ночь и не поправиться после праздников: 10 простых шагов**
Советует врач-диетолог Центра молекулярной диагностики CMD Домодедово ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Екатерина Стеценко.
- 40. Детское шампанское: стоит ли ставить на новогодний стол?**
Напиток считается безопасным для детей, а также для взрослых, которые решили воздержаться от алкоголя. Но так ли это на самом деле?

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Пять преимуществ здорового сна](#)
2. [Сладости: давать нельзя отбирать](#)
3. [Холодец: польза и вред](#)
4. [Как сохранить здоровье в новогодние праздники?](#)
5. [Тайная жизнь новогодних салатов](#)

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

1. [Имбирное печенье](#)
2. [Рождественский калач](#)
3. [Закуска «Слоеные кружочки» с разными начинками](#)
4. [Салат «Русские традиции»](#)
5. [Томаты, фаршированные тунцом](#)

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

1. [Оливье по-старорусски](#)
2. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: необычные бутерброды с красной икрой](#)
3. [Зимний фруктовый салат с медово-горчичным соусом](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- [Здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф), «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к **08.01.2023** доля новых посетителей – **81,6 %**

Всего в рамках проекта вышло более **80 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило более **69 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Пять преимуществ здорового сна».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Опубликовано поздравление с Новым годом от Деда Мороза из Великого Устюга и выпуск программы «Честно о еде»
- Опубликовано интервью с Анитой Цой.
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +88
 - Одноклассники: +7
 - Telegram: +70
 - Viber: +32

В период 26 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г. в рамках проекта вышло **64 публикации суммарно**. Общий охват составил **более 258 тыс.**



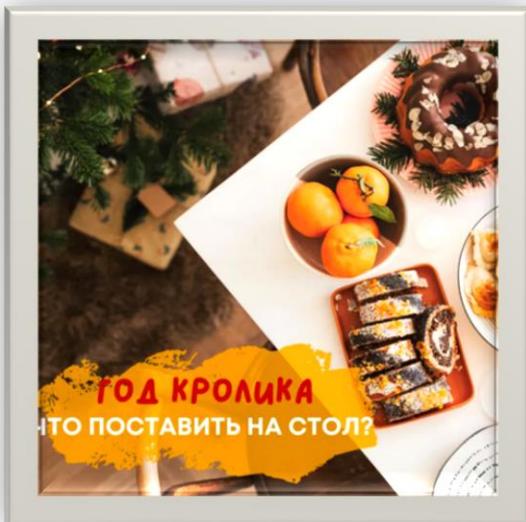
Видео: О цитрусовых и конфетах на Новый год (Екатерина Бурляева)
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Как выбрать зеленый горошек
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Видео: О принципах здорового питания (Анита Цой)
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Что поставить на стол в год Кролика

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Спред: за или против?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Сколько хранить новогодние салаты?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: Интервью с всероссийским
Дедом Морозом**
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Поздравление с Новым годом
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



**Видео: поздравление от Деда Мороза и
Екатерина Головковой**
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Мята против переедания

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Интересный факт о розмарине

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Закуска из цуккини

[Телеграм](#)



Как не поправиться на новогодних каникулах

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Теплый салат с хурмой

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Дарья Повереннова – о новогоднем столе

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



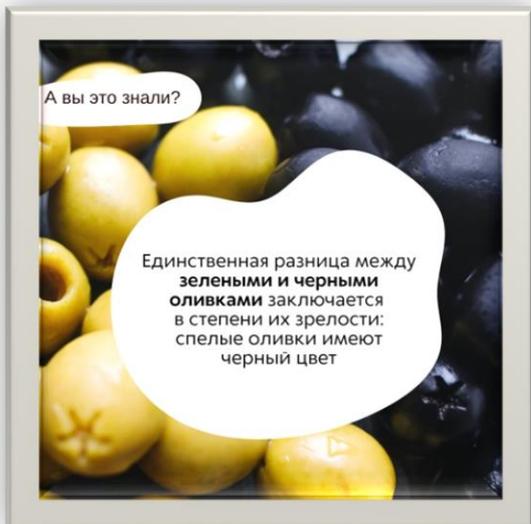
Как варить киноа
[Телеграм](#)



Совет: как подавать сыр
[Телеграм](#)



Лучшие сорта риса
[Телеграм](#)



Оливки и маслины – в чем разница

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Анита Цой о любимом завтраке

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Новогодняя игра

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



В новый год – с новыми привычками

Вконтакте

Одноклассники



Интересные факты о мандаринах

Вконтакте

Одноклассники



Какие овощи не стоит добавлять в

смузи

Вконтакте

Одноклассники



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Что было на столе в Сочельник

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт рождественской кутьи

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)



Сезонные продукты января

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



10 ошибок новогоднего стола

[Телеграм](#)



Рецепт: ПП-сельдь под шубой

[Телеграм](#)



Рецепт: куриные ножки в клюквенном маринаде
[Телеграм](#)



Видео: поздравление с Новым годом от Аниты Цой
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Видео: поздравление от Виталия Истомина
[Телеграм](#)



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 9 ПО 15 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА:

- ⇒ **09 января** **Как войти в рабочий ритм после новогодних каникул.** Рассказываем, какие продукты помогут зарядиться энергией.
- ⇒ **13 января** **Старый Новый год.** Как организовать вкусный, полезный и безопасный праздничный стол.
- ⇒ **14 января** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 2-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен творогу. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».