



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 28 ноября по 04 декабря 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 05 ПО 11 ДЕКАБРЯ

**ПРОСТО, ПОЛЕЗНО, ДОСТУПНО: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ РОССИЯН**



6 декабря в 12:00 пройдет онлайн-конференция, организованная проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание» и медиагруппой «Комсомольская правда».

Тема правильного, сбалансированного питания становится актуальнее с каждым годом. Участники конференции осветят основные тренды оздоровления питания россиян и роль просветительской работы в формировании правильных пищевых привычек.

Вот что обсудят спикеры:

- Итоги масштабного социологического исследования, инициированного Роспотребнадзором: насколько гражданам РФ доступны продукты для правильного, здорового питания.
- Проекты и программы, которые Роспотребнадзор реализует в рамках национального проекта «Демография» и федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» и их результаты.
- Как меняется отношение россиян к здоровому образу жизни?
- Безопасность продуктов питания: стали ли жители нашей страны внимательнее читать этикетки и тщательнее выбирать пищевую продукцию?
- Как доступность продуктовой корзины и бесплатное горячее питание школьников способствуют формированию у россиян разных возрастов осознанного отношения к своему весу и борьбе с ожирением?

Участниками конференции станут:

- **Екатерина Головкова**, заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора, информационный куратор федерального проекта «Укрепление общественного здоровья»;
- **Ксения Пайзанская**, директор департамента «Ромир Панель»;
- **Павел Окорок**, эндокринолог, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник НИИЦ эндокринологии Минздрава России;
- **Александр Энберт**, фигурист, серебряный призер Олимпийских игр в Корее в командных соревнованиях, победитель шоу «Ледниковый период» на Первом канале;
- **Аннета Орлова**, психолог, руководитель центра психологии «Новый горизонт», радиоведущая.

Модератор – **Антон Челышев**, ведущий радио «Комсомольская правда».

Прямая трансляция мероприятия пройдет в официальных аккаунтах медиагруппы «Комсомольская правда» и проекта «Здоровое питание» в соцсетях «ВКонтакте», «Одноклассники», а также на сайте kr.ru в разделе «Время питаться правильно». Начало 6 декабря в 12:00, не пропустите!

Ссылки на трансляцию: ok.ru, vk.com, rutube.ru.

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 28 НОЯБРЯ ПО 04 ДЕКАБРЯ

ЛУЧШИЕ ПРОГРАММЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ – ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»





**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

Подведены итоги второго масштабного совместного конкурса проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» и Центра естественного оздоровления «НатураМед».

Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» не только предоставляет самую актуальную и полезную информацию по вопросам правильного питания, верифицированную научными экспертами, но и регулярно инициирует масштабные активности и конкурсы для читателей. Традиционными стали конкурсы, по итогам которых наиболее активные подписчики аккаунтов проекта «Здоровое питание» в соцсетях снимаются в мастер-классах с известными шеф-поварами или получают путевки на оздоровительные курортные программы.

Так, ко Всемирному дню здорового питания проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» объявил конкурс #ЗаЗдоровьем и предложил читателям побороться за главный приз – поездку на недельную детокс-программу «НатураМед» в Сочи.

Состязания проходили в соцсетях и вызвали активный отклик подписчиков. Конкурс длился два месяца и состоял из трех этапов – как творческих, так и интеллектуальных. Нужно было разгадать кроссворд, посвященный правильному питанию, предложить свой вариант девиза для детокс-программы, а в финале рассказать, какого результата конкурсанты хотели бы добиться с помощью такой поездки.

Претендентов было много, однако лучшей, по мнению конкурсной комиссии, стала Анастасия Панфилова из Новосибирска. Она выиграла путевку на недельную детокс-программу «НатураМед» в санаторий «Южное Взморье».

Остальные финалисты также не останутся без наград – они получают сертификаты на проведение медицинских исследований в лабораториях Центра молекулярной диагностики СМД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

Совместный конкурс с Центром естественного оздоровления «НатураМед» #ЗаЗдоровьем проходит во второй раз и уже успел стать традиционным.

В прошлый раз участники должны были ответить на вопросы викторины о здоровом питании, прислать свои оригинальные пп-рецепты, а также сочинить стихотворение о том, почему приз должен достаться именно им. Победительницей первого конкурса стала Вероника Чиркова из города Воткинска (Удмуртия). Она получила путевку на детокс-программу в Сочи.

«Благодарю проект «Здоровое питание» и Центр «НатураМед» за возможность принять участие в интересном конкурсе и стать победителем. Теперь я смогу побывать в санатории «Южное Взморье» и заняться своим здоровьем. Хочу напомнить всем, как важно следить за питанием – ведь от его состава и качества во многом зависит наше самочувствие. Желаю, чтобы ваша еда была полезной, а жизнь – яркой и интересной», – сказала Вероника в своем видеообращении после награждения.

Оставайтесь с нами – скоро мы объявим новый предновогодний конкурс, и у вас будет возможность выиграть приятные и полезные призы. Следите за обновлениями на сайте здоровое-питание.рф и на страницах проекта в соцсетях.

РОСПОТРЕБНАДЗОР: ОКОЛО 500 ШКОЛ ИЗ 16 РЕГИОНОВ РОССИИ ПОДАЛИ ЗАЯВКИ НА РЕМОНТ СТОЛОВЫХ В КОНКУРСЕ, ОРГАНИЗОВАННОМ ГРУППОЙ «ЧЕРКИЗОВО» ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»



Участники боролись за право получить обновленные школьные столовые, в которых будет доступна экспертная информация по здоровому питанию для школьников.

Группа «Черкизово» при поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» реализует конкурс по ремонту школьных столовых. Одна из важных целей акции – продвижение принципов здорового питания среди школьников.

«Культуру здорового питания важно прививать с юных лет. К сожалению, у детей не всегда формируются правильные пищевые привычки, поэтому просветительская работа в этой области крайне важна. Это одна из приоритетных задач проекта Роспотребнадзора “Здоровое питание”. Дети должны понимать, что они едят, как различные продукты влияют на организм, почему рацион должен быть разнообразным и сбалансированным. Надеюсь, что наша совместная акция с Группой “Черкизово” поможет многим школьникам оценить преимущества здорового питания и усвоить его основные правила», – комментирует официальный представитель Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проекта «Здоровое питание» **Екатерина Головкова**.

Первый этап конкурса – сбор заявок – стартовал в октябре. Представителям школ нужно было зарегистрироваться на сайте проекта и рассказать о пространстве, которое требуется отремонтировать. Участие могли принять школы из 16 субъектов РФ, где представлены предприятия группы «Черкизово»: Калининградской, Ленинградской, Московской, Тульской, Липецкой, Воронежской, Пензенской, Орловской, Курской, Тамбовской, Брянской, Белгородской, Ульяновской областей, Алтайского края, а также из Москвы и Санкт-Петербурга. Всего на конкурс поступило 494 заявки.

На втором этапе – в ноябре – экспертная комиссия выбрала из всего объема заявок три школы-победительницы. Ими стали учебные заведения из сел Сосновка Пензенской области и Сорочий Лог Алтайского края, а также из города Никольска Пензенской области.

Третьим этапом акции станет непосредственно ремонт столовых и размещение там полезной информации по правилам здорового питания. Столовые выбранных школ ждет полное обновление – замена мебели, посуды, обустройство зоны буфета, брендированная одежда для персонала, а также стенды с информацией о правильном питании и другие мультимедийные материалы от проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография».



*«Мы хотим не только сделать ремонт помещений столовых, но и попытаться “отремонтировать” представление подрастающего поколения о питании. В этом нам поможет проект Роспотребнадзора “Здоровое питание”, чьим партнером “Черкизово” является с 2020 года. У проекта обширная база обучающих материалов, созданных в том числе и для детей: это игры и тесты, которые в доступной форме объясняют, чем полезны разные продукты, как выстроить свое питание. С помощью современных технологий эта информация станет доступна детям в школах», – говорит директор по коммуникациям Группы «Черкизово» **Анастасия Михайлова.***

Работы начнутся в январе, а завершить их планируется к концу марта 2023 года. Информационные материалы, предоставленные проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание», станут частью дизайна обновленных помещений и помогут школьникам быстрее запомнить основы сбалансированного и полезного рациона, чтобы в дальнейшем применять их в жизни.

**ХРЮША И СТЕПАШКА РАССКАЖУТ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ САМЫМ
МАЛЕНЬКИМ ТЕЛЕЗРИТЕЛЯМ**



1 декабря стартует рубрика «ЗОЖкины» в программе «С добрым утром, малыши!» на телеканале «Карусель», подготовленная при участии экспертов проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

Важно, чтобы подрастающее поколение с юных лет приобретало здоровые привычки, к которым относятся и навыки составления полноценного, сбалансированного рациона. Продвижение принципов здорового питания среди молодежной аудитории, – одно из важных направлений работы проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» в рамках нацпроекта «Демография».

Выпуски новой детской рубрики «ЗОЖкины» в программе «С добрым утром, малыши!» на телеканале «Карусель» подготовлены на базе образовательных материалов для детей разных возрастов, предоставленных проектом «Здоровое питание». Теперь легендарные ведущие Хрюша, Каркуша, Филя, Мишутка, Степашка не только укладывают детей спать, но и дают заряд бодрости на целый день, открывая секреты здорового образа жизни и правильного питания в утреннем эфире.

Из передачи малыши узнают, почему важно начинать утро с завтрака и из чего он должен состоять, какие продукты необходимо включать в свое меню каждый день и почему, как часто нужно пить и какие напитки лучше выбирать, сколько сладкого можно есть, чем вреден фастфуд и многое другое.

Кроме того, маленьких телезрителей ждет масса сюрпризов: интересных гостей, полезных мастер-классов, развивающих уроков. В студию придут звезды спорта и кино, известные певцы, танцоры, а отдельные выпуски будут посвящены различным знаменательным событиям. Программа выходит в эфир ежедневно в 7 утра на детском телеканале «Карусель».

В ходе просветительской работы экспертами проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» регулярно создаются комплексные образовательные проекты для детей: теле- и радиопередачи, мультсериалы, обучающие программы, выставки, открытые уроки и многое другое. Так, Роспотребнадзор совместно с ВГТРК и детским телеканалом «Карусель» подготовил 10 серий обучающих мультфильмов о правильном питании «Ми-ми-мишки». Это веселые ролики для самых маленьких, в доступной игровой форме представляющие детям основы составления

здорового рациона. Посмотреть их можно в детском разделе «Азбука здорового питания» на сайте здоровое-питание.рф.

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



В школах Республика Башкортостан прошел единый день открытых дверей «Родители Башкортостана за здоровое питание!»

Мероприятие состоялось в 1108 школах республики, его участниками стали свыше 10 000 родителей.

2. Вышел два выпуска телепрограммы:



Как урбеч из фундука помогает работе мозга

Об этом узнали ведущие программы «Формула еды», побывав в Дагестане, где растят фундук и делают из него пасту под названием урбеч.



Битва мандарина и апельсина – кто полезнее

В каком же оранжевом фрукте больше пользы – в мандарине или в апельсине? Вместе с гостями выясняли ведущие программы «Жить здорово».

3. Вышло 4 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Как выбрать качественный урбеч

Рассказывает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

2. Делаем запас продуктов: что и где купить, как правильно хранить

Полезные советы от эксперта Роспотребнадзора.

3. Филе трески, запеченное с соусом «песто» и цветной капустой



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

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

4. Как сделать новогодние блюда более полезными

Рекомендации актрисы Анны Ардовой.

4. Подготовлено и размещено 25 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Лучшие программы укрепления здоровья – для подписчиков проекта «Здоровое питание»

Подведены итоги второго масштабного совместного конкурса проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» и Центра естественного оздоровления «НатураМед».

2. Сколько клетчатки нужно для здоровья?

Поясняет ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD Маргарита Провоторова.

3. Чем полезен урбеч из фундука

Расскажет программа «Формула еды» в субботу в 09:00 утра на канале «Россия-1».

4. 1 декабря – День борьбы со СПИДом

Что каждый из нас должен знать о своем иммунитете?

5. Центр молекулярной диагностики CMD проводит акцию в поддержку Всемирного дня борьбы со СПИДом

Сдайте анализ на ВИЧ бесплатно с 1 по 7 декабря 2022 года в офисах CMD и партнеров акции.

6. Хрюша и Степашка расскажут о здоровом питании самым маленьким телезрителям

1 декабря стартует рубрика «ЗОЖкины» в программе «С добрым утром, малыши!» на телеканале «Карусель», подготовленная при участии экспертов проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

7. Пестициды – победа над голодом или тупик цивилизации?

Сегодня Международный день борьбы с пестицидами.

8. Где искать витамин С

Свойства, польза и основные источники аскорбиновой кислоты.

9. Для иммунитета и настроения: выбираем цитрусы

В конце осени на прилавках множатся сорта цитрусовых – подоспел новый урожай из теплых стран.

10. Суперфуды по-русски: иммунитет под защитой

Самые популярные суперфуды легко заменить привычными продуктами.

11. Фосфор: в каких продуктах его больше всего?

И зачем организму нужен этот макроэлемент.

12. Выбери меня! 7 удивительных свойств скумбрии

Эта популярная рыба содержит множество полезных веществ, которые помогают поддерживать и укреплять здоровье.

13. Три товарища: омега-3, омега-6, омега-9

Ненасыщенные жирные кислоты необходимы организму человека и важны для здоровья. Чем они отличаются и в каких продуктах их можно найти?

14. Рыбный день: 5 причин, по которым рыбу нужно есть не только в четверг

Эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Савкина рассказывает про пользу рыбных блюд, которую сложно переоценить.

15. Финики: полезный десерт

Съедобные плоды финиковой пальмы богаты витаминами и минералами.

16. Заменители сахара и подсластители – какие бывают

Разберем 11 самых популярных сахарозаменителей – натуральных и синтетических.

17. Удивительное рядом: какие неожиданные продукты могут содержать сахар

Эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Екатерина Близнина поможет разобраться, в каких продуктах сахара нет, а где, как ни странно, он присутствует.

18. Ягодный микс для иммунитета

Какие ягоды помогут усилить защитные силы организма.

19. Как укрепить иммунитет с помощью питания

Витамины и микроэлементы для защиты организма.

20. Топ-5 источников фитонцидов: лук, чеснок, хрен, лимон и клюква

Фитонциды – выделяемые некоторыми растениями летучие биологически активные вещества, подавляющие рост и развитие болезнетворных бактерий.

21. Лошадиная доза: как правильно принимать поливитамины

Поливитаминовые комплексы — самые распространенные пищевые добавки в мире. Их можно купить в любой аптеке без назначения врача.

22. Роспотребнадзор рекомендует: выбираем мандарины

Мандарины в декабре, с приближением Нового года, становятся самыми популярными у россиян фруктами.

23. Питание по сезону. Продукты декабря

Рассказываем, что включить в рацион в начале зимы.

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

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

25. Какие продукты к новогоднему столу можно купить заранее

До Нового года еще месяц, но уже можно планировать праздничное застолье. Рассказываем, как сберечь время и силы, сэкономить средства и подготовиться к празднику без лишней спешки.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Ягодный микс для иммунитета](#)
2. [Питание по сезону. Продукты декабря](#)
3. [Суперфуды по-русски: иммунитет под защитой](#)
4. [Где искать витамин С](#)
5. [Лошадиная доза: как правильно принимать поливитамины](#)

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

1. [Ленивые голубцы из куриного фарша](#)
2. [Курица с картофелем и яблоками, запеченные в духовке](#)
3. [Вареники с квашеной капустой](#)
4. [Паста с кальмарами в сливочном соусе](#)
5. [Рыбные оладьи по-магадански](#)

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

1. [Мусака-бургер](#)
2. [Сырники из соевого творога](#)
3. [Татарские голубцы](#)

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 **04.12** доля новых посетителей – **89,6%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 334 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема «**Ягодный микс для иммунитета**».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Подведены итоги совместного конкурса проекта «Здоровое питание» и центра естественного оздоровления «НатураМед» #ЗаЗдоровьем.
- Представлена новая рубрика для детей «ЗОЖкины», которая будет выходить в рамках телепрограммы «С добрым утром, малыши» на телеканале «Карусель»
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +1000
 - Одноклассники: +105

- Telegram: +105
- Viber: +52

В период с 28 ноября по 04 декабря 2022 г. в рамках проекта вышло **44 публикации** суммарно. Общий охват составил **более 304,3 тыс.**



Что нужно знать про клетчатку?

[Вконтакте](#)

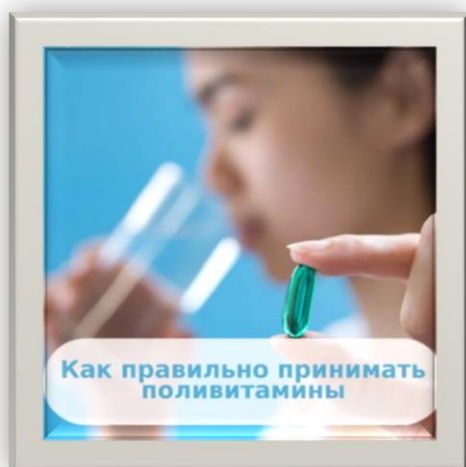
[Одноклассники](#)



Итоги конкурса #ЗаЗдоровьем

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Как правильно принимать поливитамины

[Вконтакте](#)

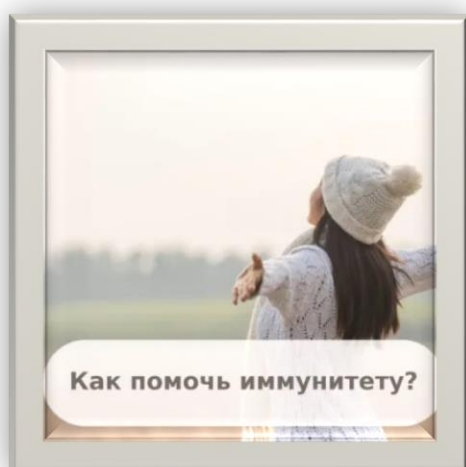
[Одноклассники](#)



О пользе фиников

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Как помочь иммунитету

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



1 декабря в программе «С добрым утром, малыши!» стартует рубрика «ЗОЖкины»

[Вконтакте](#)

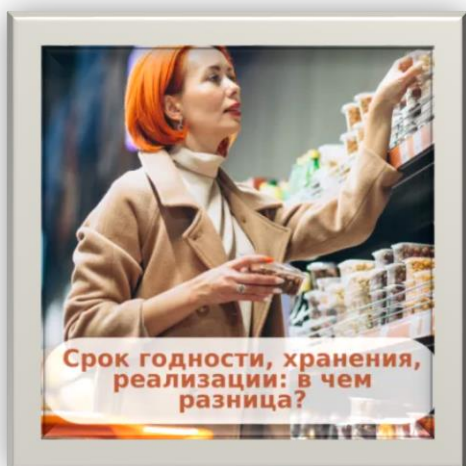
[Одноклассники](#)



Фрукты декабря

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Срок годности, хранения, реализации: в чем разница?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: карпаччо из свеклы

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: Как сделать новогодние блюда более полезными (Анна Ардова)

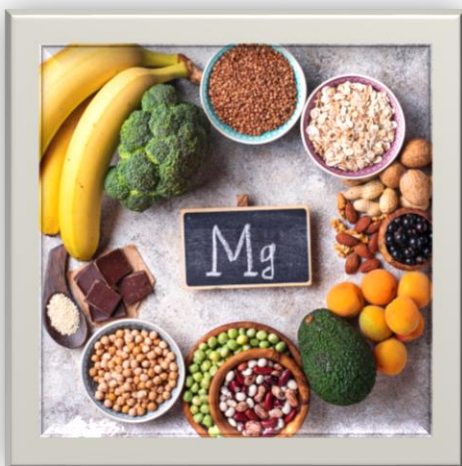
[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Викторина о магнии

[Вайбер](#)



Видео: 9 продуктов, богатых магнием
[Вайбер](#)



**Что такое нутритивная плотность
продуктов?**
[Вайбер](#)
[Телеграм](#)



**Видео: О том, что принято готовить
дома на завтрак (Виталий Истомин)**
[Вайбер](#)
[Телеграм](#)



Интересный факт о клетчатке

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Интересный факт о клетчатке

[Вайбер](#)

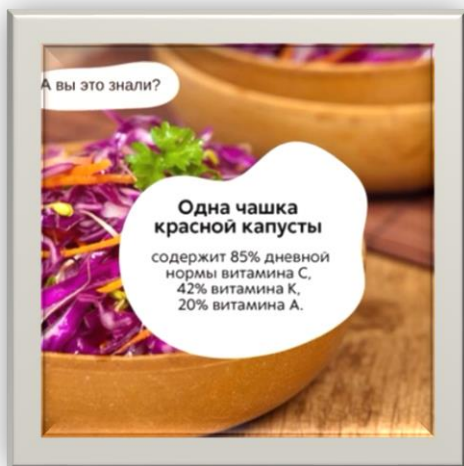
[Телеграм](#)



Что делать, если блюдо пересолено?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Интересный факт о красной капусте

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Видеорецепт: морковный крем-суп с имбирем

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Видео: Опыт борьбы с вредными привычками (Дарья Повереннова)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Викторина про инжир

[Телеграм](#)



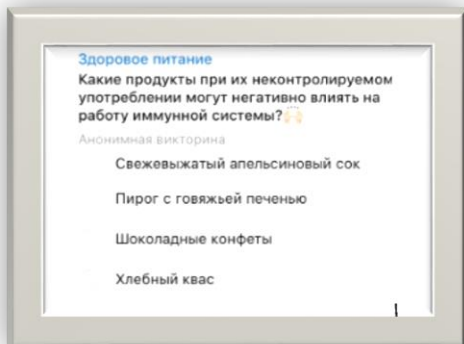
Рецепт: бутерброды с цельнозерновым хлебом

[Телеграм](#)



Сезонные продукты декабря

[Телеграм](#)



Викторина о продуктах и иммунитете

[Телеграм](#)



Викторина про апельсин

[Телеграм](#)



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 05 ПО 11 ДЕКАБРЯ:

⇒ **05 декабря** Горячая линия РПН по вопросам качества и безопасности детских товаров, выборе новогодних подарков. Специалисты Роспотребнадзора ответят на вопросы родителей до 16 декабря.

⇒ **06 декабря** Онлайн-конференция «Комсомольской правды» и проекта «Здоровое питание». Просто, полезно, доступно: правильное питание для здоровья и благополучия россиян; представление результатов исследования питания россиян (совместно с РОМИР).

⇒ **07 декабря** День рождения микроволновой печи. Мифы и правда о микроволновке. Как готовить полезные и вкусные блюда с использованием микроволновой печи.

⇒ **08 декабря** День имбиря. Правда и мифы о пользе продукта.

⇒ **09 декабря** Прямой эфир с директором «НМИЦ эндокринологии», врачом-эндокринологом д.м.н., профессором, членом-корреспондентом РАН Натальей Георгиевной Мокрышевой. Инфоповод: Международный день всеобщего охвата услугами здравоохранения (12.12).

⇒ **10 декабря** Всемирный день футбола. Физическая активность так же важна для здоровья, как и правильное питание.

⇒ **10 декабря** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 48-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен российскому сыру. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».