



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 10 по 16 октября 2022 года**

**ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 17 ПО 23 ОКТЯБРЯ**

**ГОТОВИМ ПОЛЕЗНУЮ ПАСТУ ВМЕСТЕ С ШЕФ-ПОВАРОМ**



**19 октября, накануне Международного дня повара, проект «Здоровое питание» проведет кулинарный мастер-класс в прямом эфире.**

Настоящая итальянская паста может быть не только вкусной, но и полезной! Доказать это попробуют шеф-повар ресторана Butler Джузеппе Дави и информационный куратор проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» Екатерина Головкова. Они приготовят свой вариант пасты в прямом эфире, поделятся лайфхаками и расскажут, с какими соусами лучше сочетать это блюдо.

**Ждем вас 19 октября в социальных сетях проекта «Здоровое питание» ([«ВКонтакте»](#) и [«Одноклассники»](#)) – начало в 13:00.**

Кстати, если у вас есть вопросы к шеф-повару, вы можете задать их в комментариях к посту в соцсетях. На мастер-классе он обязательно на них ответит.

## ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 10 ПО 16 ОКТЯБРЯ

### ВСЕ САМОЕ ВАЖНОЕ О РПП: ПРЕДСТАВЛЯЕМ НОВЫЙ РАЗДЕЛ «ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С ЕДОЙ»



**Ко Всемирному дню здорового питания проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» открывает новый раздел, посвященный расстройствам пищевого поведения (РПП).**

Раздел «Ваши отношения с едой» рассказывает все самое важное о пищевых расстройствах и о том, как их победить или предотвратить.

Расстройства пищевого поведения – проблема, приобретающая в современном мире все большую актуальность. Это заболевания, при которых в значительной мере нарушены восприятие собственного тела и питание. К таким расстройствам относят, например, анорексию, булимию, компульсивное переедание и другие.

По мировым данным, сегодня с расстройствами пищевого поведения сталкиваются около 30 миллионов человек. При этом далеко не все осознают проблему и вовремя не обращаются за помощью. Тем временем на лечение и восстановление пациентов могут уйти годы. К тому же РПП часто провоцируют развитие сопутствующих заболеваний. Поэтому очень важно вовремя заметить такую проблему у себя или близких и начать принимать меры.

Информацию о том, что должно насторожить в отношениях с едой, как проявляются заболевания, какими они бывают и что при этом делать, вы найдете в нашем новом разделе «Ваши отношения с едой».

Мы постарались подать всю информацию в простой и понятной форме. Вам не придется разбираться в сухих научных определениях: статьи раздела написаны так, чтобы их содержание было понятно каждому. Точно так же доступно говорят о проблеме наши профильные эксперты (в их числе эндокринологи, диетологи, психологи, психотерапевты, психиатры и другие специалисты). Кстати, тут же вы можете задать свой вопрос эксперту – достаточно заполнить специальную форму.

Здесь вас ждет интерактивная игра «Испытай себя едой», которая поможет проверить свои «пищевые настройки» и получить полезные советы по изменению рациона и образа жизни в целом.

Понять, каковы ваши взаимоотношения с едой и нет ли поводов насторожиться, помогут и составленные совместно со специалистами тесты. Среди них есть опросники, которые позволят лучше взглянуть со стороны на свои «отношения с едой», и тест, который в своей работе используют эксперты ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России.

Начать изучение раздела можно с игры и тестирования, а затем подробнее почитать о РПП, о том, как они возникают и как с ними сегодня работают врачи и психологи.

В поддержку нового раздела стартовал совместный спецпроект «Откровенный разговор» проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» и издательского дома «Аргументы и факты» – 20 реальных историй людей со всей России, которые смогли победить лишний вес, с комментариями врачей-диетологов.

### РОСПОТРЕБНАДЗОР: ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ – В ШКОЛЬНЫЕ СТОЛОВЫЕ



**Во Всемирный день здорового питания Группа «Черкизово» объявила о старте конкурса по ремонту школьных столовых в 16 регионах России. Информация о здоровом питании от Роспотребнадзора станет частью дизайна обновленных помещений.**



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

Конкурс по ремонту школьных столовых начнется 16 октября. Нужно подать заявку на сайте и рассказать о пространстве, которое требуется обновить. Участие смогут принять школы из регионов, где есть предприятия Группы «Черкизово»: Калининградской, Ленинградской, Московской, Тульской, Липецкой, Воронежской, Пензенской, Орловской, Курской, Тамбовской, Брянской, Белгородской, Ульяновской областей, Алтайского края, а также Москвы и Санкт-Петербурга. Сбор заявок продлится до 13 ноября, три победителя будут определены 25 ноября.

На средства Группы «Черкизово» в трех школах, победивших в конкурсе, проведут полное обновление школьных столовых: заменят столы, стулья, посуду, обустроят зону буфета, декорируют стены, сошьют брендинговую одежду для персонала и разместят стенды с информацией о том, как надо правильно питаться, – от проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

*«Культуру правильного питания важно прививать с юных лет. Дети должны понимать, что они едят, как различные продукты влияют на организм, почему рацион должен быть разнообразным и сбалансированным, и как его сделать таким. У детей формируются определенные пищевые стереотипы и привычки, не всегда правильные, поэтому просветительская работа в этой области крайне важна. Это одна из задач проекта Роспотребнадзора “Здоровое питание”, реализуемого в рамках нацпроекта “Демография”. Надеюсь, что наша совместная акция с Группой “Черкизово” поможет школьникам быстрее запомнить основные правила здорового питания, чтобы в дальнейшем применять их в своей жизни»,* – отмечает **официальный представитель Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проекта «Здоровое питание» Екатерина Головкова.**

*«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 материалов, созданных в том числе и для детей: это игры и тесты, которые в доступной форме объясняют, чем полезны разные продукты. С помощью современных технологий эта информация станет частью дизайна обновленных столовых»,* – говорит **директор по коммуникациям Группы «Черкизово» Анастасия Михайлова.**

Партнером «Черкизово» в этой благотворительной акции стало социальное движение «Сменка» компании Geek Teachers, которая занимается продвижением образовательных мероприятий в России и созданием учительского комьюнити нового поколения. Цель «Сменки» – изменить отношение детей к школе и учебе через обновление дизайна помещений. За ходом ремонта в школах можно будет наблюдать на YouTube-канале организации.

### ДЕТОКС-ПРОГРАММА В СОЧИ: НЕ УПУСТИТЕ ШАНС ВЫИГРАТЬ ПОЕЗДКУ!



**Победитель конкурса сможет провести неделю в санатории «Южное Взморье» с пользой для здоровья.**

Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» и центр естественного оздоровления «НатураМед» объявляют новый конкурс #ЗаЗдоровьем. Победитель отправится на черноморское побережье для прохождения недельной детокс-программы.

Новый конкурс #ЗаЗдоровьем стартует 17 октября и будет проходить до 25 ноября 2022 года, он состоит из трех этапов. Задания вы сможете найти в наших соцсетях ([«ВКонтакте»](#) и [«Одноклассники»](#)). Помните, – чтобы войти в шорт-лист финалистов, нужно выполнить все задания. Из финалистов с помощью голосования редакция выберет победителя, который поедет на недельную детокс-программу «НатураМед» в санаторий «Южное Взморье» в Адлере.

Имя победителя мы объявим 26 ноября. А наиболее активные и креативные участники получат сертификаты на проведение медицинских исследований в лабораториях Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

Подписывайтесь на наши странички и следите за обновлениями. Всем участникам желаем удачи!

## ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – СПРАШИВАЕМ У ДЕТЕЙ



**16 октября стартует партнерский конкурс проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» и Центрального детского магазина для самых маленьких любителей ЗОЖ.**

Вы когда-нибудь беседовали с вашими детьми о том, что для них означает понятие «здоровое питание»? Наш конкурс «Здоровое питание – это вкусно!» – отличный повод поговорить на важную тему. И не только поговорить: предложите детям поразмышлять о том, каким на его взгляд должен быть вкусный и полезный обед, и рассказать об этом с помощью творчества. Формат может быть любым: рисунок, сказка, поделка, видео. Не ограничивайте полет фантазии!

Конкурс будет проходить на страничке ЦДМ в социальной сети «ВКонтакте». Ищите пост с анонсом и делитесь работами ваших малышей в комментариях. Жюри выберет четверых победителей, которые получают подарки – сувениры от проекта «Здоровое питание» и сертификаты в ПП-кафе для всей семьи. Конкурс завершится 24 октября, имена победителей объявим 25 октября. Желаем удачи!

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



**О контроле за качеством и безопасностью мясной продукции в Пермском крае.**

Данные за 9 месяцев 2022 года представили специалисты территориального управления Роспотребнадзора.

## 2. Вышло четыре выпуска телепрограмм:



### Как купаты укрепляют иммунитет

Узнали ведущие программы «Формула еды», побывав в Вологодской области, где делают один из самых популярных мясных полуфабрикатов



### «Готовь как шеф»: пельмени – на десерт

В эфир телеканала «Пятница» вышел восьмой выпуск осеннего сезона кулинарного шоу «Готовь как шеф».



### Программа «Жить здорово»: три продукта для хорошего зрения

Сбалансированное питание для здоровья глаз.



### Какие блюда из яиц полезны

Выясняют ведущие программы «О самом главном».



### 3. Вышло 30 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

#### 1. Сельский бранч: полезный перекус по-деревенски

Знакомимся с кулинарными традициями Грайворонского района Белгородской области.

#### 2. Выбираем качественные купаты

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

#### 3. Амбассадоры проекта – о здоровом питании

Мы попросили известных людей, поддерживающих проект «Здоровое питание», поделиться мыслями о важности здорового образа жизни и сбалансированного рациона.

#### 4. Есть ли силы без углеводов?

Личное мнение олимпийской чемпионки Ульяны Донсковой.

#### 5. Питание против ожирения: советы для родителей

Рассказывает председатель Исполнительного комитета Союза педиатров России Лейла Сеймуровна Намазова-Баранова.

#### 6. Чем грозит абдоминальный тип ожирения

Пояснила зам. гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава РФ Нана Вачиковна Погосова.

#### 7. Потенция и ожирение

Мнение актера и телеведущего Михаила Полицеймако.

#### 8. Чем опасно ожирение

Выясняет доктор Мясников.

#### 9. В.А. Тутельян: чем опасен лишний вес?

Подробнее о рисках избыточного питания рассказал Виктор Александрович Тутельян, д.м.н., профессор, академик РАН, научный руководитель ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

#### 10. Евгений Кунгуров – о рационе и режиме питания

Известный российский оперный и эстрадный певец, телеведущий, амбассадор проекта «Здоровое питание» делится своими лайфхаками.

#### 11. Идеальный завтрак Сесиль Пляже

С чего начинается день актрисы и телеведущей Сесиль Пляже.

#### 12. Поздравление от победительницы конкурса #ЗаЗдоровьем

Вероника Чиркова желает всем питаться правильно и вкусно.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

### **13. Здоровое питание в деталях**

Что важно есть, чтобы быть здоровым. Рассказывает Нана Вачиковна Погосова, зам. гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ НМИЦ Кардиологии Минздрава РФ.

### **14. О важности здорового питания**

Рассказывает Александр Васильевич Джеус.

### **15. С Днем здорового питания!**

Поздравляет Виктор Александрович Тутельян.

### **16. Лейла Сеймуровна Намазова-Баранова поздравляет с Днем здорового питания**

Председатель Союза педиатров России предостерегает от непроверенной информации в вопросах правильного питания.

### **17. Поздравление от Сесиль Плеже в День здорового питания**

Актриса и телеведущая Сесиль Плеже поздравляет с праздником и призывает всех уделять как можно больше внимания ежедневному рациону.

### **18. Поздравление от Виталия Истомина**

Отмечаем Всемирный день здорового питания.

### **19. О «заедании» негативных эмоций**

Рассказывает и дает практические советы психолог Анетта Орлова.

### **20. О расстройствах пищевого поведения, их причинах и лечении**

Рассказывает Татьяна Анатольевна Зеленкова-Захарчук, психиатр, психотерапевт ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

### **21. Как не пропустить развитие РПП у ребенка и подростка**

Объясняет Олег Александрович Гладышев, к.м.н., врач-психотерапевт Клиники лечебного питания ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

### **22. О том, как правильно питаться и быть в форме, – Никита Нагорный**

Олимпийский чемпион, гимнаст Никита Нагорный – о любимой еде и том, как держать себя в форме.

### **23. Поздравление писателя Олега Роя ко Дню здорового питания**

Время питаться правильно!

### **24. Поздравление от Анны Ардовой**

Всемирный день здорового питания отмечаем вместе с актрисой Анной Ардовой.

### **25. Евгений Кунгуров поздравляет со Всемирным днем здорового питания**



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

Российский оперный и эстрадный певец, телеведущий и амбассадор проекта «Здоровое питание» поздравляет всех с праздником.

#### **26. Поздравление Алены Хмельницкой ко Дню здорового питания**

Актриса поздравляет россиян.

#### **27. Дарья Давыдова о здоровом питании как об источнике вдохновения**

Оперная певица, ведущая солистка ВГТРК «Культура» Дарья Давыдова поздравляет читателей со Всемирным днем здорового питания.

#### **28. Александр Цыпкин – о том, как здоровое питание помогает быть счастливым до глубокой старости**

Писатель, публицист, сценарист Александр Цыпкин поздравляет всех с Днем здорового питания и делится лайфхаком, который поможет питаться правильно, не отказываясь от любимых блюд.

#### **29. Никита Нагорный: о здоровом питании лучше задуматься раньше, чем позже**

Олимпийский чемпион, гимнаст Никита Нагорный поздравляет читателей со Всемирным днем здорового питания и желает всем следить за тем, что мы едим: ведь от этого зависит наше здоровье.

#### **30. Как делают полезное мороженое: репортаж с Московской фабрики мороженого АО «БРПИ»**

Съемочная группа проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» побывала на Московской фабрике мороженого АО «БРПИ» и увидела, как производят мороженое с полезной водорослью хлореллой.

### **4. Подготовлено и размещено 37 разъясняющих, образовательных материалов:**

#### **1. Роспотребнадзор: ученые обсудят новейшие технологии в области здорового питания на конференции**

Пятая школа молодых ученых «Основы здорового питания и пути профилактики алиментарно-зависимых заболеваний» пройдет в ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологий» – стратегическом партнере проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

#### **2. Здоровое питание – для борьбы с лишним весом**

11 октября в 12:00 на страницах проекта «Здоровое питание» в соцсетях пройдет прямой эфир с экспертом.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

### **3. Жизнь полная – и очень полная**

Чтобы снизить массу тела, необходимо правильно выстраивать рацион.

### **4. Лучшие методики здоровья – нашим подписчикам!**

Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» и центр «НатураМед» подвели итоги масштабного конкурса.

### **5. Всемирный день борьбы с артритом**

Какая диета поможет облегчить течение заболевания.

### **6. Чем полезны купаты**

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

### **7. Диетолог перечислил смертельно опасные способы похудения**

Мочегонные и слабительные средства могут нанести серьезный вред здоровью, считает Алексей Ковальков.

### **8. Врач рассказала, какие витамины нельзя сочетать**

Врач-диетолог Елена Соломатина рассказала, что не все витамины хорошо сочетаются между собой.

### **9. Роспотребнадзор: семьи с детьми и пенсионеры Тульской области получают продукты в «Корзинах доброты»**

При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», X5 Group совместно с благотворительным фондом «Банк еды «Русь» проводит акцию, приуроченную ко Всемирному дню здорового питания.

### **10. Кулинарный баттл: готовим здоровые блюда из сезонных продуктов**

7 октября в продолжение Всемирного дня здорового питания в прямом эфире состоится кулинарный поединок популярных фуд-блогеров «Красиво подано».

### **11. Роспотребнадзор: принципы здорового питания – в школьные столовые**

Во Всемирный день здорового питания Группа «Черкизово» объявляет о старте конкурса по ремонту школьных столовых в 16 регионах России. Информация о здоровом питании от Роспотребнадзора станет частью дизайна обновленных помещений.

### **12. Детокс-программа в Сочи: не упустите шанс выиграть поездку!**

Победитель конкурса сможет провести неделю в санатории «Южное Возморье» с пользой для здоровья.

### **13. Что такое здоровое питание – спрашиваем у детей**

16 октября стартует партнерский конкурс проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» и Центрального детского магазина для самых маленьких любителей ЗОЖ.

#### **14. Все самое важное о РПП: представляем новый раздел «Ваши отношения с едой»**

К Всемирному дню здорового питания проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» открывает новый раздел, посвященный расстройствам пищевого поведения (РПП).

#### **15. «Откровенный разговор»: личные истории избавления от лишнего веса**

Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» и издательский дом «Аргументы и факты» к Всемирному дню здорового питания представляют спецпроект «Откровенный разговор» – 20 историй людей со всей России, которые смогли победить лишний вес.

#### **16. Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?**

Углеводы снабжают организм энергией, но они бывают разными.

#### **17. Зачем нужно завтракать?**

Полезные советы от диетологов.

#### **18. Гречка vs киноа: что лучше?**

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

#### **19. Синдромальная характеристика переедания**

Узнайте, какие особенности характеризуют различные виды переедания.

#### **20. Детское ожирение: как защитить своего ребенка**

Эксперты говорят о культурных, экономических, социальных и этических предпосылках роста этого заболевания.

#### **21. Глюкоза – сложные отношения с простым углеводом**

Неправильные отношения с ним могут обернуться сложностями.

#### **22. Ожирение: основные причины**

Ожирение – серьезная проблема нашего времени, один из факторов риска развития онкологии. Давайте попробуем разобраться в причинах возникновения этого заболевания.

#### **23. Словарь РПП**

Существуют различные классификации расстройств пищевого поведения.

#### **24. Три Р для здоровья: редис, редька, репа**

Корнеплоды помогают поддерживать здоровье в период авитаминозов и простуд.

#### **25. Жиры – полезные или вредные?**

Разбираемся, какие виды жиров бывают и так ли они страшны, как говорят.

#### **26. Питание по сезону. Овощи октября**

Продолжаем рассказывать о полезных продуктах осени.

### **27.7 полезных продуктов для суставов**

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

### **28.Витамин А: иммунитет и зрение под защитой**

В день взрослому человеку требуется 700–900 мкг витамина А (или ретинола).

### **29.Сохраним зоркость: продукты для здоровья глаз**

В Международный день офтальмологии разберемся, как помочь глазам.

### **30.Мясные полуфабрикаты**

Как правильно выбрать мясные полуфабрикаты.

### **31.Яйца: полезные свойства и правила употребления**

В День яйца выясняем, что прячется под скорлупой.

### **32.В каких продуктах искать белок**

В полноценном рационе обязательно должны быть продукты, содержащие как животные, так и растительные белки.

### **33.«Правило 5 секунд» и иммунитет: что упало – то пропало?**

Быстро поднятое не считается упавшим. Вы согласны? Разберемся, насколько безопасно следовать этому правилу.

### **34.Роспотребнадзор: здоровое питание – для благополучия и долголетия россиян**

16 октября – Всемирный день здорового питания.

### **35.Как начать заботиться о себе и перейти на здоровое питание: 5 шагов**

Хотите перейти на здоровую еду, но не знаете с чего начать? Мы подскажем.

### **36.Формула сбалансированного питания 1:1:4 – что это означает?**

Во многих видео и телепрограммах, подготовленных при участии проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» в рамках нацпроекта «Демография», вы можете слышать и видеть формулу составления сбалансированного рациона: соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ) должно быть 1:1:4 или «один белок, один жирок, четыре углевода». Но как это применить на практике?

### **37.5 мифов о здоровом питании**

Здоровое питание все представляют себе по-разному.

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

1. [Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?](#)
2. [Глюкоза – сложные отношения с простым углеводом](#)
3. [Витамин А: иммунитет и зрение под защитой](#)
4. [Детское ожирение: как защитить своего ребенка](#)
5. [Зачем нужно завтракать?](#)

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

1. [Салат из пекинской капусты с кукурузой](#)
2. [Рулет из куриной грудки с грибами](#)
3. [Язык, запеченный с помидорами по-крымски](#)
4. [Рецепт от ВДЦ «Орленок»: кета под сыром](#)
5. [Паста с крабовыми палочками](#)

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

1. [Машхурда](#)
2. [Капуста краснокочанная по-чешски](#)
3. [Фаршированный лук мясом](#)

### 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 16.10 доля новых посетителей – 86,5%

Всего в рамках проекта вышло **более 70 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 64 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема **«Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?»**.

### Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

#### Краткая статистика по социальным сетям:



- 11 октября проведен прямой эфир с врачом-диетологом Екатериной Бурляевой.
- 16 октября, во Всемирный день здорового питания, опубликована серия постов: поздравление от подписчицы-победительницы конкурса #ЗаЗдоровьем, игровой тематический пост-кроссворд, пост о важности здорового питания.
- Стартовал совместный конкурс с Центральным детским миром.
- Прирост подписчиков составил:
  - ВКонтakte: +119
  - Одноклассники: +36
  - Telegram: +52
  - Viber: +42

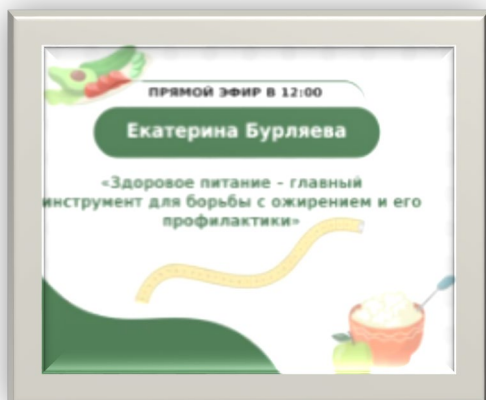
В период с 10 по 16 октября 2022 г. в рамках проекта **вышло 43 публикаций суммарно**. Общий охват составил **более 308 тыс.**



**Видео: олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира и Европы по художественной гимнастике Ульяна Донскова делится секретами своего рациона.**

[Вконтакте](#)

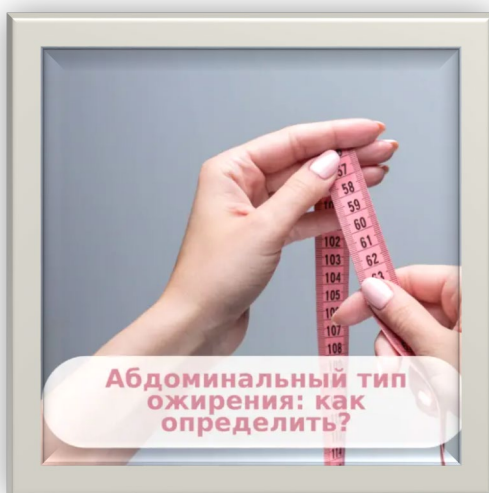
[Одноклассники](#)



**Анонс прямого эфира с Екатериной Бурляевой**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

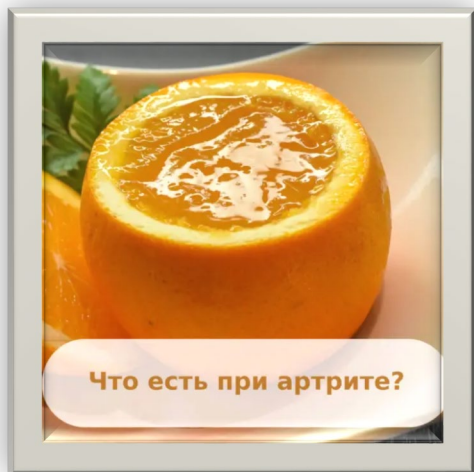


**Об абдоминальном ожирении**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)





**Что есть при артрите?**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Анонс программы «Формула еды»**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Овощи октября**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Рецепт: морковные конфеты

[Вконтакте](#)

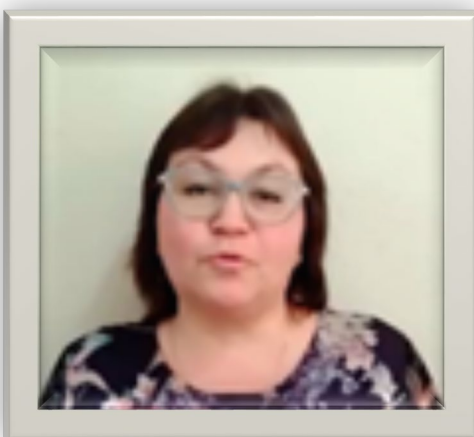
[Одноклассники](#)



## Всемирный день здорового питания

[Вконтакте](#)

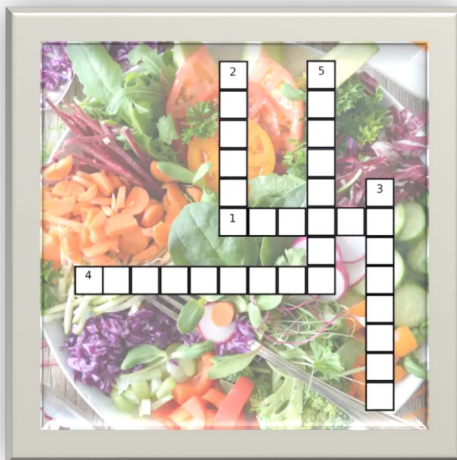
[Одноклассники](#)



## Видео: поздравление от победительницы конкурса #ЗаЗдоровьем

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Кроссворд

[Вконтакте](#)

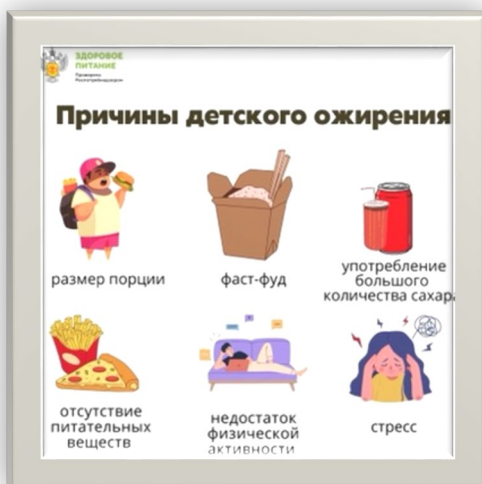
[Одноклассники](#)



## Способы разнообразить овсянку

[Вайбер](#)

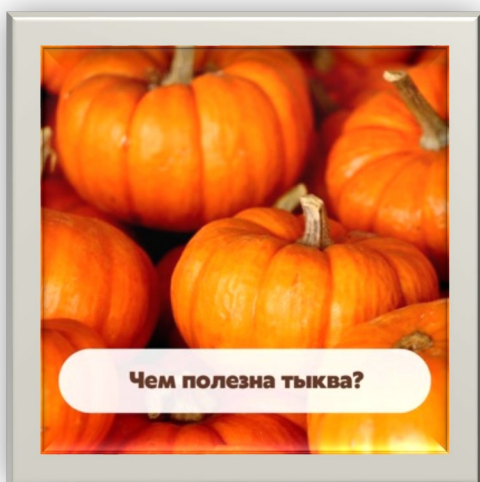
[Телеграм](#)



## Причины детского ожирения

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## О пользе тыквы

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## Рецепт: печенье с кокосовой стружкой и кунжутом

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## Видео: Александр Цыпкин поздравляет с Днем здорового питания

[Вайбер](#)

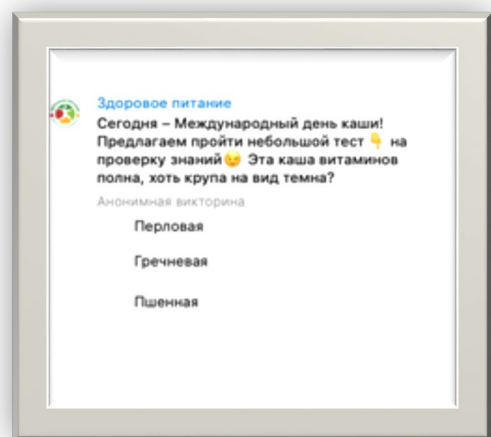
[Телеграм](#)



## Видео к Дню здорового питания

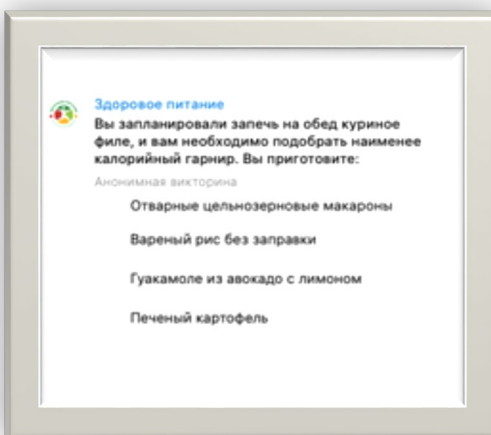
[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## Тест к Международному дню каши

[Телеграм 1, 2, 3, 4](#)



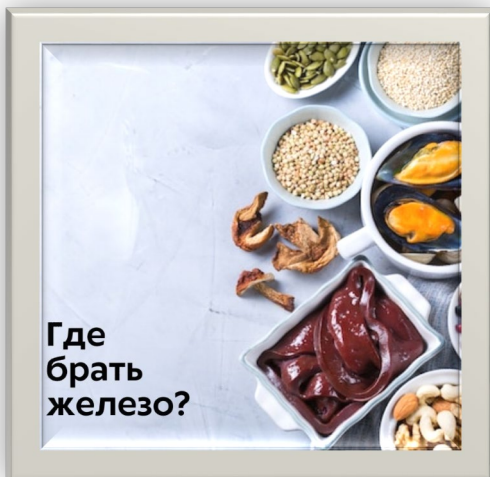
## Викторина: какой гарнир самый калорийный

[Телеграм](#)



### Как хранить мед

[Телеграм](#)



### В каких продуктах содержится железо

[Телеграм](#)



### Видео: сомнолог Оксана Венгржиновская

[Телеграм](#)



**Видео: Виталий Истомин поздравляет с  
Днем здорового питания**

[Телеграм](#)



**Видео: совет от Дарьи Давыдовой**

[Телеграм](#)



**Видео: Сесиль Плеже поздравляет с  
Днем здорового питания**

[Телеграм](#)



### Топ-5 овощей октября

[Телеграм](#)

## УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 17 ПО 23 ОКТЯБРЯ:

---

- ⇒ **17 октября** Старт совместного конкурса проекта «Здоровое питание» и Центра естественного оздоровления «НатураМед» #ЗаЗдоровьем. Главный приз – путевка на детокс-программу в санаторий «Южное Взморье» в Адлере на 7 дней.
- ⇒ **17 октября** Кулинарный баттл популярных фуд-блогеров «Красиво подано». Тематическое мероприятие в продолжение Всемирного дня здорового питания.
- ⇒ **18 октября** Всемирный день менопаузы. Правила питания для женщин в переходный период.
- ⇒ **20 октября** Международный день повара. Лайфхаки по приготовлению полезных и здоровых блюд.
- ⇒ **21 октября** День яблока. Интересные факты о фрукте и его пользе.
- ⇒ **22 октября** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 41-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен вареникам с вишней. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».
- ⇒ **22 октября** Телеканал «Пятница», программа «Готовь как шеф». В эфир выйдет восьмой выпуск осеннего сезона кулинарного шоу с Виталием Истоминым. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание».