



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 16 января по 22 января 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 23 ЯНВАРЯ ПО 29 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: БОЛЕЕ 500 ТОНН ПРОДУКТОВ БЫЛО СОБРАНО В РАМКАХ
АКЦИИ «КОРЗИНА ДОБРОТЫ» В 2022 ГОДУ**



Результаты почти в 1,5 раза превысили показатели 2021 года.

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.

Акция «Корзины доброты» проходит регулярно и охватывает всю территорию Российской Федерации. Так, в 2022 году X5 Group при поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» **17 раз провела благотворительную акцию «Корзина доброты» в 40 регионах России.**

В рамках благотворительных сборов, прошедших в магазинах компании, на сайте корзинадоброты.рф, а также через торговые сети «Пятерочка», «Перекресток» и собственные

отгрузки X5 удалось собрать и передать нуждающимся людям **более 518 тонн продуктов, что почти в 1,5 раза превышает результаты 2021 года.**

В магазинах X5 Group за год было проведено **17 продовольственных акций**, на которых собрали **295 тонн продуктов**. На средства, переданные благотворителями через сайт, было закуплено **около 13 тонн продовольствия**, еще **210 тонн X5 передала** на помощь из собственных средств.

«Корзины доброты» в прошлом году получили **199 тысяч человек из 40 регионов России**, включая многодетные семьи, пенсионеров, людей, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации и беженцев.

Благотворителями стали более 145 тысяч покупателей 6093 супермаркетов. Проект был бы невозможен без волонтеров и неравнодушных сотрудников магазинов: в организации благотворительных акций и марафонов приняли участие **более 13 тысяч волонтеров** «Банка еды «Русь», а также **1439 сотрудников торговых сетей.**

Уже не первый год помощь получают не только люди, но и животные: **более 6 тысяч собак и кошек в 17 приютах** Москвы и Московской области, Санкт-Петербурга, Ростова-на-Дону, Челябинска, Екатеринбурга, Перми, Ижевска, Казани, Волгограда, Саратова, Красноярска, Новосибирска, Томска и других регионов **в 2022 году получили более 20 тонн корма.**

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



Управление Роспотребнадзора по Красноярскому краю: итоги «горячих линий» за 2022 год

Всего на тематические горячие линии по вопросам прав потребителей и санитарного законодательства обратилось более 30 тысяч жителей региона.

2. Вышло 3 выпуска телепрограмм:



Чем полезно куриное яйцо

Узнали ведущие программы «Формула еды», побывав на птицефабрике в Воронежской области.



В чем польза красного лука

Об этом рассказали ведущие программы «О самом главном» на канале «Россия-1».



Как острые специи помогают при головной боли

Неожиданный продукт, который поможет от головной боли, назвал врач-диетолог Михаил Гинзбург в эфире программы «О самом главном».

3. Вышло 10 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. **Продукты, повышающие иммунитет**
Телеведущая Ирина Россиус рассказала, как борется с простудами.
2. **Лариса Рубальская – о правилах здорового питания**
Автор текстов, переводчица и поэтесса даёт советы читателям сайта здоровое-питание.рф.
3. **О любимых традиционных русских продуктах**
Рассказала ведущая Тутта Ларсен.
4. **Личное мнение: особенности русской кухни**
Татьяна Устинова поделилась рецептами супов.
5. **О здоровом питании и стоп-продуктах**
Рассказала гандболистка Анастасия Илларионова
6. **Евгений Кунгуров – о рационе и режиме питания**
Известный российский оперный и эстрадный певец, телеведущий, амбассадор проекта «Здоровое питание» делится своими лайфхаками.
7. **Про режим питания**
Рассказывает актриса Алиса Гребенщикова.
8. **Как выбрать качественное куриное яйцо**
Рассказывает официальный представитель Роспотребнадзора Екатерина Головкова.
9. **Какой завтрак поможет избавиться от лишних килограммов**
Правильный завтрак, с которого важно начинать день, способствует похудению. Что он должен включать – рассказала врач-диетолог, старший научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Юлия Чехонина.

10. Врач рассказала о пользе и вреде сыра

Врач-диетолог Центра молекулярной диагностики СМД Домодедово ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора [Екатерина Стеценко](#) пояснила, сколько сыра можно есть в день.

4. Подготовлено и размещено 19 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Для иммунитета и настроения: выбираем цитрусы

В середине зимы на прилавках [много сортов цитрусовых](#).

2. Питание по сезону. Фрукты января

Цитрусовые – лучший [выбор для зимы](#).

3. Главные фитонутриенты: в каких продуктах содержатся

Рассказывает эксперт Центра молекулярной диагностики СМД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора [Кира Глинка](#).

4. Гид по сырам: как выбрать качественный продукт

20 января – Всемирный день сыра. Рассказываем, какие виды сыра бывают, и на что обратить внимание [при покупке продукта](#).

5. Клюква – для иммунитета и стройности

Клюква – одна из самых [полезных дикорастущих ягод](#), это универсальный антисептик.

6. Горячие и ароматные: какие напитки защитят от простуд

8 рецептов полезных напитков [для укрепления иммунитета](#).

7. Чем полезно куриное яйцо

Расскажет [программа «Формула еды»](#) в субботу в 09:00 на канале «Россия-1».

8. Ягодный микс – для крепкого здоровья

Какие ягоды помогут усилить [защитные силы организма](#).

9. Рекомендации по здоровому питанию зимой

Полезная [инфографика о зимнем рационе](#) от Роспотребнадзора.

10. Густые и наваристые: какие супы лучше есть зимой

Расскажет [Марина Вершинина](#), ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики СМД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

11. Главное блюдо Крещенского сочельника

Что такое [сочиво](#) и как его готовят?

12. 20 незаслуженно забытых каш русской кухни

[Для сытных завтраков](#) и не только.

13. ЗОЖ по-русски: топ-5 полезных блюд традиционной кухни

От ухи до квашеной капусты – вспомним, чем полезны [традиционные русские блюда](#).

14. Едим в одно и то же время: зачем это нужно?

Соблюдение [режима питания](#) для человека естественно. Попробуйте – и вы почувствуете себя лучше!

15. Как укрепить иммунитет с помощью питания

Витамины и микроэлементы [для защиты организма](#).

16. 11 правил здорового рациона

Принципы [рационального питания](#) в виде несложных правил, которые помогут надолго сохранить здоровье и бодрость.

17. Перец чили: жгучий и полезный

Выясним, какие ценные свойства [имеет этот продукт](#).

18. Масала чай – согревающий зимний напиток

Как поднять настроение холодным зимним днем? Безотказный способ: выпить чашечку [горячего ароматного напитка](#).

19. Международный день острой пищи

В чем [польза и вред](#) пикантного вкуса?

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

1. [11 правил здорового рациона](#)
2. [Гид по сырам: как выбрать качественный продукт](#)
3. [Ягодный микс – для крепкого здоровья](#)
4. [Как укрепить иммунитет с помощью питания](#)
5. [Для иммунитета и настроения: выбираем цитрусы](#)

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

1. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: вареники с творогом под сметанно-ягодным соусом](#)
2. [Калитки с ягодами](#)
3. [Морс из ягод с имбирем и куркумой](#)
4. [Воронежская полба](#)
5. [Смоленское медово-ягодное печенье](#)

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

1. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: тосты с яйцом пашот, семгой и салатом](#)
2. [Острый яблочно-морковный суп](#)
3. [Кимчи тиге – острый корейский суп со свининой и кимчи](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- [Здоровое-питание.рф](#), «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к 22.01.2023 доля новых посетителей – 83,2 %

Всего в рамках проекта вышло более **40 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 50 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «11 правил здорового рациона».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Опубликовано видеоинтервью с Ларисой Рубальской в рубрике «Честно о еде».
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +65
 - Одноклассники: +30
 - Telegram: +52
 - Viber: +28

В период с 16 по 22 января 2023 г. в рамках проекта вышло **28** публикации суммарно. Общий охват составил **более 50,6 тыс.**



Про продукты: перец чили
[Вконтakte](#)
[Одноклассники](#)



Про привычки: почему важно есть в одно и то же время?
[Вконтakte](#)
[Одноклассники](#)

Проверено
Роспотребнадзором



Видео: интервью с гандболисткой сборной России и клуба ЦСКА, чемпионкой мира среди юниоров Анастасией Илларионовой.

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



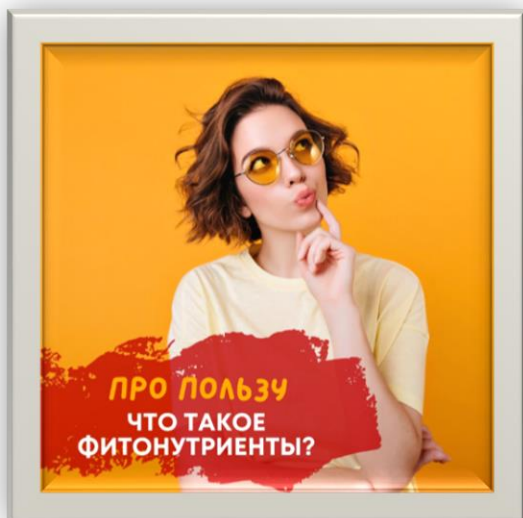
Видео: Интервью с Ларисой Рубальской

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Что такое фитонутриенты?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рыбные оладьи по-магадански

[Вконтакте](#)

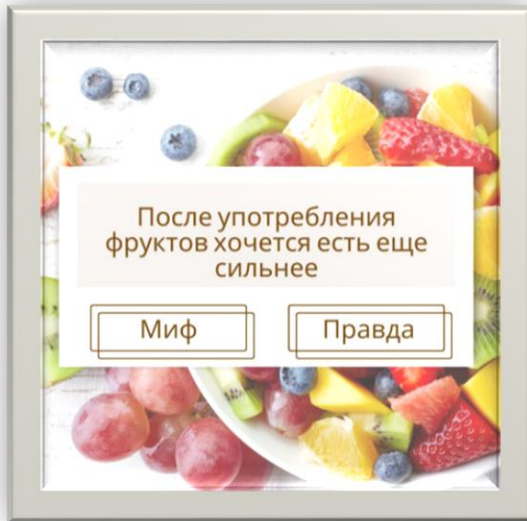
[Одноклассники](#)



Что такое флекситарианство?

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Миф об употреблении фруктов

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепт: суфле из яблок и творога

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Целиакия: что можно есть?

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 23 ПО 29 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА:

- ⇒ **23 января** День зеленого света. Красный, желтый, зеленый: «светофор» для потребителя.
- ⇒ **23 января** День травяного чая. Польза разных видов травяного чая.
- ⇒ **24 января** Международный день эскимо. Роспотребнадзор рекомендует: как выбрать качественное мороженое.
- ⇒ **25 января** День студента. Советы по правильному питанию молодых людей.
- ⇒ **28 января** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 4-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен тушеной говядине. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».