



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



## ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» с 20 по 26 марта 2023 года

### ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 27 МАРТА ПО 2 АПРЕЛЯ 2023 ГОДА

#### ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ВЕСНОЙ



Весной организм ослаблен, поэтому может стать «легкой добычей» для инфекций. Чтобы этого избежать, важно правильно выстроить рацион и получать достаточно витаминов.

На этой неделе на портале [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) расскажем о том, на что в первую очередь нужно обратить внимание в межсезонье, чтобы чувствовать себя бодро, а также – в каких продуктах можно найти главные весенние витамины.

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



### Специалисты Роспотребнадзора по Амурской области провели открытый урок для школьников

Дети узнали о том, как здоровый образ жизни и правильное питание помогают чувствовать себя хорошо и успешно учиться.

## 2. Вышла 1 телепрограмма:



### Молоко – для иммунитета и онкопрофилактики

Все о полезном напитке выяснили ведущие программы «Формула еды», побывав в Удмуртии.

## 3. Вышло 10 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### 1. Международный день без мяса

Как современные технологии и экология меняют котлету, рассказал глава НИЦ «Здоровое питание» Олег Медведев.

### 2. Какое молоко выбрать

Советует эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

### 3. В чем главный минус кетодиеты

Рассказала врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Наталья Денисова.

### 4. Какие эмоции чаще всего человек замещает едой

Рассказывает Анетта Орлова, психолог, кандидат социологических наук.

### 5. Личное мнение: сезонные овощи

Телеведущая Ирина Россиус рассказывает о любимых овощах.

### 6. Алиса Гребенщикова – о любимых напитках

Среди них есть весьма необычные варианты.

### 7. Всеу свое время. Сезонное питание

Почему необходимо включать в рацион сезонные овощи и фрукты.

## 8. Продукты против весенней хандры

Что лучше съесть, чтобы не грустить весной.

## 9. Виталий Истомин: «Фастфуд бывает разным»

Известный шеф-повар, ресторатор, телеведущий и амбассадор проекта «Здоровое питание» рассказал о своем рационе и отношении к блюдам быстрого питания.

## 10. Овощи и зелень для сезонного питания

Эксперт рассказала о том, как поддержать себя в межсезонье.

## 4. Подготовлено и размещено 19 разъясняющих, образовательных материалов:

### 1. Упадок сил: как взбодриться

Рассказываем, какие продукты помогут зарядиться энергией.

### 2. Укроп: красивый и полезный

Укроп – одна из универсальных трав, которые хороши для самых разных блюд.

### 3. Как поддержать организм весной

Казалось бы, сейчас самое время наслаждаться пробуждением природы и радоваться жизни, но, к сожалению, это не всегда удается.

### 4. Роспотребнадзор рекомендует: как питаться во время поста

Великий пост в 2023 году длится с 27 февраля по 15 апреля, предваряя собой светлый праздник Пасхи.

### 5. Банан – здоровый перекус и природный антидепрессант

Сегодня поговорим об одном из самых популярных фруктов.

### 6. На эмоциях. Как переживания влияют на аппетит

Почему некоторые люди во время стресса полнеют, а другие худеют?

### 7. Позитивная еда: топ-5 продуктов, которые избавят от хандры

24 марта – Международный день борьбы с депрессией. Улучшить настроение могут не только дружеская поддержка или прогулка с любимым человеком, но и правильная еда.

### 8. Какое молоко самое полезное

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

### 9. Три Р для здоровья: редис, редька, репа

Корнеплоды помогают поддерживать здоровье в период авитаминозов и простуд.

### 10. Всемирный день воды. Семь полезных советов

Ежегодно 22 марта отмечается Всемирный день воды, или Всемирный день водных ресурсов.

### 11. Петрушка: зеленый позитив

Свежая зелень для вашего здоровья и настроения.

### 12. Какое счастье на вкус?

Полезная и правильная еда поможет улучшить настроение.

### 13. Киви: заряд энергии и витаминов

Полезная ягода для укрепления здоровья.

#### 14. Сухофрукты – полезные сладости

Какие виды бывают и на что обратить внимание при выборе.

#### 15. Питание по сезону: фрукты марта

Рассказываем, какие из фруктов наиболее полезны в этом месяце.

#### 16. Готовим молочный коктейль с полезным мороженым

Эксперты Московской фабрики мороженого АО «БРПИ» делятся рецептами.

#### 17. Наш надежный спутник – вода

Все знают, как важно пить воду. Но какую и сколько?

#### 18. Виды молочных продуктов и правила их выбора

Молоко и продукты из него – важные составляющие здорового рациона.

#### 19. Вегетарианство: как сбалансировать рацион

Вегетарианство – это особый вид питания, при котором используется преимущественно растительная пища.

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

1. Наш надежный спутник – вода
2. Киви: заряд энергии и витаминов
3. Позитивная еда: топ-5 продуктов, которые избавят от хандры
4. Сухофрукты – полезные сладости
5. Международный день без мяса

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

1. Курица с грибами в молочном соусе
2. Диетическая творожная запеканка с бананом
3. Салат из зеленой редьки с луком, орехами и семечками
4. Брюссельская капуста с рисом и орехами
5. Салат со свеклой и редисом

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

1. Фирменный рецепт от «Формулы еды»: панакота с ягодами и фруктами
2. Рисовые маффины с грибами и тофу
3. Сушеная морская капуста жареная

#### Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»:**  
к **26.03.2023** доля новых посетителей – **90 %**

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 49 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Наш надежный спутник – вода»

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Предложили подписчикам альтернативу мясу (в формате карточек).
- Отпраздновали Всемирный день воды и рассказали, как определить депрессию.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +46
- Одноклассники: +14
- Telegram: +33
- Viber: +25

В период с 6 по 12 марта 2023 г. в рамках проекта вышло **34 публикаций суммарно**. Общий охват составил **более 77,2 тысяч**.



**Альтернативы мясу**  
[ВКонтakte](#)  
[Одноклассники](#)



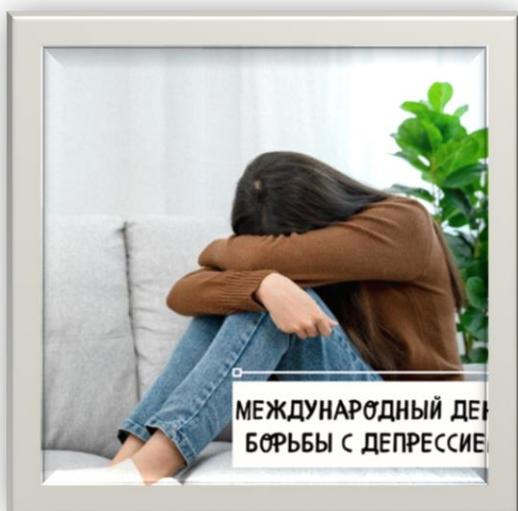
**Укроп: польза или вред**  
[ВКонтakte](#)  
[Одноклассники](#)  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



**Что пить для здоровья**  
Вконтакте  
Одноклассники



**Анонс программы «Формула еды»**  
Вконтакте



**День борьбы с депрессией**  
Вконтакте  
Одноклассники



**Полезные перекусы**  
Вконтакте  
Одноклассники



**Рецепт: блины из банана**  
Вконтакте  
Одноклассники



**Продукты для счастья**  
Телеграм  
Вайбер



**Опрос: сколько воды выпиваете в день?**  
[Телеграм](#)



**Сколько нужно пить воды**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



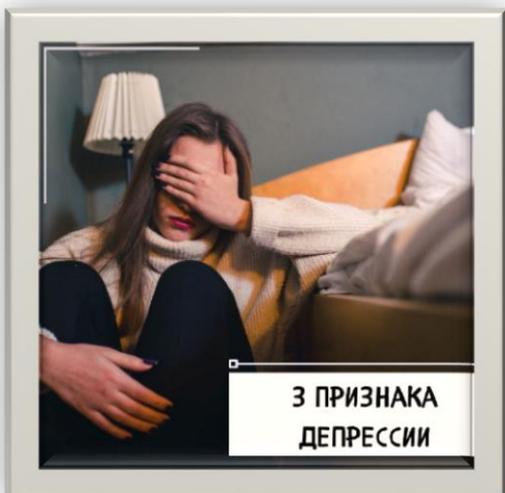
**Способы пить больше воды**  
[Телеграм](#)



**Рецепт: спринг-ролл**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**3 признака депрессии**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео: интервью с Олегом Роем**

[Телеграм](#)



**Три полезных и овоща на букву Р**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



**Рецепт: постные draniki**

[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 27 МАРТА ПО 2 АПРЕЛЯ 2023 ГОДА:

⇒ **29 марта** **Правила питания весной.** Улучшаем настроение, очищаем организм, добавляем витамины.

⇒ **31 марта** **День апельсинов и лимонов.** Правила выбора цитрусовых.

⇒ **01 апреля** **День смеха.** Как позитивные эмоции помогают похудеть.

⇒ **01 апреля** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 13-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен шоколаду. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».