



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

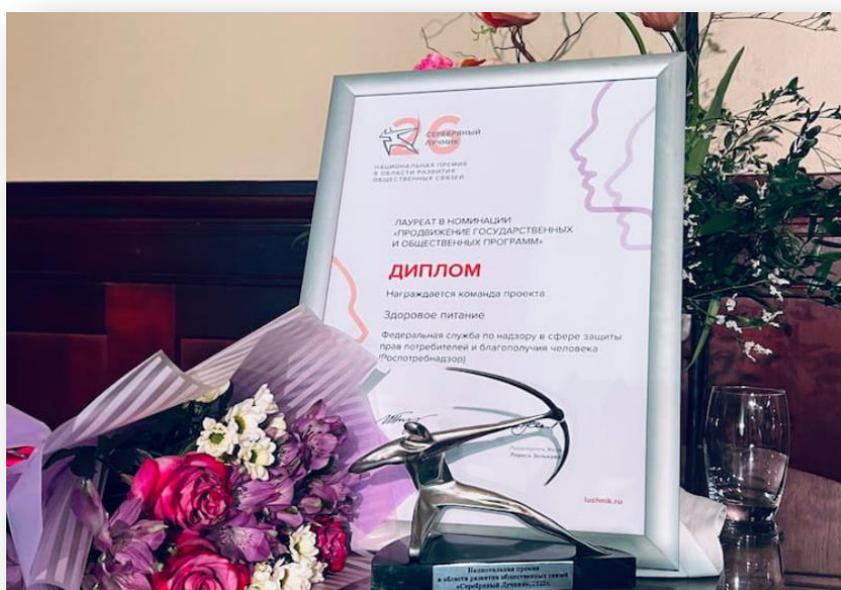
ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 27 февраля по 5 марта 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 27 ФЕВРАЛЯ ПО 5 МАРТА 2023 ГОДА

**ПРОЕКТ РОСПОТРЕБНАДЗОРА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» СТАЛ ПОБЕДИТЕЛЕМ
НАЦИОНАЛЬНОЙ ПРЕМИИ «СЕРЕБРЯНЫЙ ЛУЧНИК»**



3 марта в Москве состоялась торжественная церемония награждения.

Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография», стал лауреатом национальной премии «Серебряный лучник» в номинации «Продвижение государственных и общественных программ».

Национальная премия «Серебряный лучник» в области развития общественных связей – одна из самых престижных в России. Учреждена в 1997 году, и с тех пор в конкурсе на соискание высшей профессиональной награды **приняло участие более 7000 проектов.** В состав жюри и экспертного совета входят ведущие специалисты отрасли. Они оценивают интересные PR-проекты в разных сферах – от госсектора до бизнеса, от науки до благотворительности – и выбирают лучших.

В 2023 году жюри оценивало участников в 13 номинациях, в шорт-лист премии вошли 39 проектов. Эксперты отметили уникальность и масштабность проекта «Здоровое питание», а также активную комплексную работу по популяризации здорового образа жизни и здорового питания в России, которую Роспотребнадзор ведет по различным направлениям с 2019 года.

Основная цель проекта – продвижение здорового питания как нормы: простой, полезной и доступной каждому системы повышения качества собственной жизни и жизни своих близких. За четыре года удалось добиться больших успехов: благодаря регулярной просветительской работе сознание россиян изменилось в позитивную сторону – **79% респондентов положительно относятся к здоровому питанию, из них 28% опрошенных заинтересовались здоровым питанием и стали делать выбор в его пользу за прошедший год.** Это показало исследование независимого холдинга «Ромир», проведенное в конце 2022 года.

Награду получила **Екатерина Головкова, заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора, информационный куратор проекта «Здоровое питание».**



«Благодарю профессиональное сообщество за высокую оценку проекта! Мы ведем активную работу по продвижению здорового питания в России в рамках национального проекта “Демография” и федерального проекта “Укрепление общественного здоровья”. Только в 2022 году было реализовано 55 инфокампаний, вышло более 8000 публикаций, проведено 20 прямых эфиров с экспертами. Также реализована масштабная интегрированная рекламная кампания о ключевых правилах здорового питания: в соцсетях, на федеральных телеканалах и радиостанциях – более 1700 млн контактов.

Мы организовывали такие публичные мероприятия, как марафон здоровья, кулинарные баттлы, конференции, конкурсы, мастер-классы, открытые уроки для школьников и многое другое. Постоянно работаем с ведущими федеральными и региональными СМИ. Так, наш совместный проект с ВГТРК, программа «Формула еды», традиционно является лидером просмотров. В 2022 году в эфир вышел 51 выпуск передачи из 25 регионов РФ. Охват аудитории составил более 75 млн.

Наш проект поддерживают партнеры: научные организации, крупнейшие в России производители и ретейлеры, детско-юношеские и государственные учреждения. Только в прошедшем году более 50 тысяч детей со всей России прошли обучение в ВДЦ «Орленок» – в рамках нашей совместной программы «Основы здорового питания» обций охват аудитории превысил 1 млн.

*Ведется активная работа с экспертным сообществом и лидерами общественного мнения. Амбассадорами проекта выступают политики, спортсмены, актеры, популярные теле- и радиоведущие, шеф-повара и общественные деятели. Развивается портал здоровое-питание.рф – в 2022 году было проведено его полное техническое обновление и системная перезагрузка, открыты новые разделы. Это уникальная интернет-экосистема проекта, где россияне имеют доступ к самой полной информации по вопросам здорового питания, проверенной научными экспертами. Сегодня совокупный охват аудитории проекта “Здоровое питание” составляет более 200 млн и продолжает постоянно увеличиваться», – сказала **Екатерина Головкова**.*

Эксперты регулярно отмечают успехи проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание». Так, по итогам 2022 года проект был удостоен **национальной премии Рунета в номинации «Здоровье и отдых»**. Это вторая подряд победа проекта «Здоровое питание» на самой престижной цифровой премии страны.

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



Итоги надзора за качеством и безопасностью молочной продукции в Воронежской области
Подвели сотрудники Управления Роспотребнадзора [по Воронежской области](#).

2. Вышла одна телепрограмма:



Чем полезен свиной фарш
Выяснили ведущие [программы «Формула еды»](#), побывав на мясокомбинате в Тверской области.

3. Вышло 12 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Диетолог рассказала, можно ли похудеть во время поста
Не стоит относиться к посту, [как к диете для похудения](#).

2. Как питаться сбалансированно во время Великого поста
Советует врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» [Наталья Денисова](#).

3. Чем опасно ожирение
Рассказала директор ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России, член-корреспондент РАН [Наталья Мокрышева](#).

4. О том, как держать пост

Рассказывает певица, заслуженная артистка России Ольга Кормухина.

5. Дарья Повереннова – о своей системе питания

Актриса рассказала о том, какой рацион и режим приема пищи ей подходит.

6. Как поддержать иммунитет в межсезонье?

Укрепить здоровье в переходный период просто – совет от фигуристки Ирины Слуцкой.

7. О любимом мясе

Рассказывает Родион Газманов, певец, актер, телеведущий.

8. Чем грозит абдоминальный тип ожирения

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

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

Избыточный вес может вызвать развитие различных заболеваний.

10. Питание против ожирения: советы для родителей

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

11. Чем опасно детское ожирение и почему важно отслеживать вес ребенка?

Поясняет Ольга Владимировна Васюкова, детский эндокринолог, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

12. Выбираем качественный свиной фарш

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

4. Подготовлено и размещено 23 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Роспотребнадзор рекомендует: как питаться во время поста

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

2. Как поддержать организм весной

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

3. Всемирный день иммунитета

Ежегодно с 2002 года по инициативе ВОЗ 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета.

4. Белки в рационе. Кому, зачем и сколько?

Белок жизненно важен, в том числе для иммунитета.

5. Мясо – важный элемент сбалансированного рациона

Это источник белка, аминокислот, микроэлементов и витаминов, без которых функционирование органов и систем человеческого организма просто невозможно.

6. Покупаем мясо и полуфабрикаты: на что обратить внимание

Как выбрать не только вкусное, но и безопасное мясо? Обратите внимание на эти важные моменты.

7. Чем полезен свиной фарш

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

8. Все самое важное о РПП – в разделе «Ваши отношения с едой»

На сайте здоровое-питание.рф работает раздел, посвященный расстройствам пищевого поведения (РПП).

9. Как помочь ребенку с проблемами в питании

В Клинике лечебного питания дети могут получить консультацию специалистов по ОМС.

10. «Огород» на подоконнике. Выращиваем свежую зелень дома

Круглый год есть собственную свежую зелень? Легко, если вырастить ее прямо в квартире.

11. Любовь-морковь: 13 полезных свойств яркого овоща

Защита от болезней сердца и пищеварения, укрепление иммунитета, улучшение зрения, очищение организма – в этом и многом другом поможет морковь.

12. Роспотребнадзор рекомендует: сезонные продукты марта

На какие овощи, зелень и фрукты стоит обратить особое внимание.

13. Ожирение: основные причины

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

14. Поколение растет... вширь

Распространенные ошибки родителей в питании детей.

15. Как пройти лечение по ОМС

У россиян есть такая возможность. Рассказываем, в каких случаях это происходит и какова процедура оформления.

16. Всемирный день борьбы с ожирением

4 марта говорим об одной из глобальных мировых проблем.

17. Как сократить потребление соли?

Специалист Роспотребнадзора рассказывает о роли соли в нашей жизни и способах сократить ее потребление.

18. Какие специи нужно есть каждый день: топ-5

Специи и приправы делают наши блюда ярче, интереснее и разнообразнее. **Непростой витамин А**
На самом деле под названием «витамин А» скрывается целая группа биологических веществ, необходимых для нормальной работы организма человека.

19. Здоровое питание – это просто: 5 лайфхаков по приготовлению полезных блюд

Для того чтобы ваш рацион стал более здоровым, необязательно полностью менять пищевые привычки. Попробуйте начать с этих лайфхаков – и любимые блюда станут более полезными.

20. Первые признаки авитаминоза

Главные признаки нехватки витаминов, необходимых нашему организму.

21. Топ-5 источников растительного белка

В каких продуктах содержится главный строительный материал для клеток организма.

22. Растительные масла и орехи

Включение орехов и масел в рацион оказывает благоприятное влияние на здоровье.

23. Почему нужно ввести в рацион ферментированные продукты

Как скорректировать питание и восстановить микробиом.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Топ-5 источников растительного белка](#)
2. [Первые признаки авитаминоза](#)
3. [Белки в рационе. Кому, зачем и сколько?](#)
4. [Поколение растёт... вширь](#)
5. [Как сократить потребление соли?](#)

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

1. [Квашеная краснокочанная капуста](#)
2. [Постные котлеты](#)
3. [Постные голубцы с грибами и перловкой](#)
4. [Вареники с грибами](#)
5. [Салат из тунца](#)

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Суп-пюре из чечевицы с тофу и грибами](#)
2. [Жареный сыр тофу в соево-кунжутном соусе с черри и чесноком](#)
3. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: ленивые 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 **05.03.2023** доля новых посетителей – **87,5 %**

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

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Топ-5 источников растительного белка»

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Рассказали, чем заменить мясо в период Великого поста.
- Поделились рекомендациями д. м. н., профессора, академика РАН, научного руководителя ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Виктора Александровича Тутельяна ко Всемирному дню борьбы с ожирением.

• Прирост подписчиков составил:

- ВКонтакте: +60
- Одноклассники: +11
- Telegram: +28
- Viber: +28

В период с 27 февраля по 5 марта 2023 г. в рамках проекта вышло **28** публикаций суммарно. Общий охват составил **более 77,5 тысяч.**



Растительные белки в пост
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Видео: интервью с Дарьей Поверенной
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Первые признаки авитаминоза
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



9 полезных свойств моркови и советы по выбору
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Видео: интервью с В. А. Тутельяном
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Рецепт: салат из цукини с морковью
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Видео: интервью с Ириной Служкой
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Как варить овощи
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Всемирный день иммунитета
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Про специи
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Видео: интервью с Александром Семчевым
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Рецепт: Блины с морковью и курагой
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 6 ПО 12 МАРТА 2023 ГОДА:

⇒ **06 марта. Всероссийский день гурмана.** Какие оригинальные национальные блюда готовят в разных концах нашей большой страны.

⇒ **08 марта Международный женский день.** Питание для красоты и здоровья.

⇒ **10 марта Всемирный день почки.** Продукты, полезные для почек.

⇒ **11 марта Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 10-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен тепличным огурцам. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».