



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 27 марта по 2 апреля 2023 года**

**ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 3 ПО 9 АПРЕЛЯ 2023 ГОДА**

**ВСЕРОССИЙСКИЙ «ДИКТАНТ ЗДОРОВЬЯ»  
ПРОЙДЕТ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА**



**Мероприятие пройдет с 5 по 15 апреля во всех регионах страны в рамках акции «Будь здоров!», приуроченной ко Всемирному дню здоровья.**

Каждый желающий сможет принять участие в ежегодном Всероссийском диктанте по общественному здоровью и диспансеризации на платформе [диктантздоровья.рф](https://диктантздоровья.рф). Материалы для диктанта разработаны ВОД «Волонтеры-медики» при поддержке Роспотребнадзора и Минздрава России. Тест включает около 40 вопросов на ключевые темы, посвященные правилам здорового питания, основам ЗОЖ и гигиены, важности физической активности и прохождения диспансеризации. Для каждого вопроса предлагается несколько вариантов ответа – нужно выбрать верный.

В этом году на сайте диктанта появился раздел для школьников «Параграф о здоровье», где они смогут проверить свои знания. Задания направлены на повышение уровня информированности учащихся о важности ведения правильного образа жизни и укрепления здоровья.

*«В фокусе внимания Роспотребнадзора – все возрастные категории, но особое внимание служба уделяет подрастающему поколению. Важно заложить основы санитарно-гигиенической грамотности, обучить правилам здорового образа жизни с самых ранних лет, так как именно в детстве формируются самые устойчивые привычки и принципы поведения. «Диктант здоровья» – один из способов донести необходимые знания до молодежи», – отметили в Роспотребнадзоре.*

По итогам диктанта участники получают электронные сертификаты и ссылки на полезные тематические материалы. В 2022 году участниками диктанта стали свыше 25 000 человек, в 2023 году планируется расширить аудиторию.

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



### О качестве продуктов в Свердловской области

Управление Роспотребнадзора по Свердловской области регулярно проводит проверки пищевой продукции и сообщает о результатах.

## 2. Вышла 1 телепрограмма:



### Какой шоколад полезен

Рассказали ведущие программы о лучших отечественных продуктах «Формула еды».

## 3. Вышло 11 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### 1. Плюсы и минусы кетодиеты: мнение диетолога

Принципы популярной диеты.

### 2. Как отказ от сахара может улучшить сон и состояние кожи

Рассказала врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», кандидат медицинских наук Юлия Чехонина.

### 3. Здоровое питание в деталях

Рассказывает Нана Вачиковна Погосова, зам. гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ НМИЦ Кардиологии Минздрава РФ.

### 4. О «заедании» негативных эмоций

Практические советы дает Анетта Орлова, психолог, кандидат социологических наук, радиоведущая, основатель школы SelfEvolution.

### 5. Светлана Зейналова – про идеальное начало дня

Радио- и телеведущая, журналистка рассказывает о своих утренних ритуалах.

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

Готовим вместе с шеф-поваром Дмитрием Силкиным.

### 7. Как детоксикация помогает наладить обменные процессы

Поясняет Елена Александровна Машкина, врач-эндокринолог, эксперт Центра естественного оздоровления «НатураМед».

#### **8. Михаил Гинзбург: советы по питанию пожилых людей**

На какие группы продуктов нужно обратить особое внимание пожилым людям, рассказывает врач-диетолог Михаил Гинзбург.

#### **9. Татьяна Судец – о том, как меняется питание с возрастом**

Мнение телеведущей, заслуженной артистки РФ Татьяны Судец.

#### **10. Сесиль Плеже – об отношении к диетам**

Актриса рассказала о своем опыте соблюдения пищевых ограничений.

#### **11. Выбираем качественный шоколад**

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

### **4. Подготовлен и размещен 21 разъясняющий, образовательный материал:**

#### **1. Определяем порцию**

Как понять, какое количество того или иного продукта нам нужно в день.

#### **2. Суперфуды по-русски: иммунитет под защитой**

Самые популярные суперфуды легко заменить привычными продуктами.

#### **3. 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.

#### **4. Питание для профилактики болезни Альцгеймера**

В мире насчитывается около 50 млн людей с деменцией, ежегодно фиксируется около 10 млн новых случаев заболевания.

#### **5. Укрепляем кости: топ-5 продуктов, богатых кальцием**

Лучшие пищевые источники этого важного минерала.

#### **6. Питание пожилых людей: пять правил, которые необходимо соблюдать**

Простые правила, которые помогут сохранить здоровье в пожилом возрасте.

#### **7. Чем полезен шоколад**

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

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

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

#### **9. Мифы и правда о холестерине**

Вокруг холестерина постоянно витают множество мифов. Давайте разберем некоторые из них.

#### **10. Продукты, способствующие очищению организма**

Назвали специалисты в программе «О самом главном».

#### **11. Свекла: много пользы и мало калорий**

Гиппократ применял свеклу в качестве лекарственного средства от некоторых болезней, последуем его примеру.

#### **12. Бодрая четверка: в каких продуктах искать витамины весной**

Рассказывает ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Маргарита Провоторова.

### 13. Полный детокс: главные правила очищения организма

Наша детоксикационная система трудится каждый день – вне зависимости от сезона, но иногда ей требуется помощь.

### 14. 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?

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

Рассказываем про пользу рыбных блюд, которую сложно переоценить.

### 16. Доступная и полезная: выбираем лучшую белую рыбу

Вместе с Викторией Красавиной, экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

### 17. Что пить весной: витаминные коктейли

Коктейль из взбитых в блендере ягод, фруктов или овощей – отличный вариант для завтрака или перекуса.

### 18. Полезны ли соки: мнение эксперта

Разберемся вместе с ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Маргаритой Провоторовой.

### 19. Вода с лимоном – всем ли нужно начинать с нее день

Сегодня разберем один из популярных ЗОЖ-советов.

### 20. Для иммунитета и настроения: выбираем цитрусовые

31 марта – День апельсинов и лимонов. Рассказываем, чем они полезны.

### 21. Как смех помогает худеть

Оказывается, смех может не только улучшать настроение, но и способствовать снижению веса.

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

1. [Питание пожилых людей: пять правил, которые необходимо соблюдать](#)
2. [Определяем порцию](#)
3. [Суперфуды по-русски: иммунитет под защитой](#)
4. [Как начать заботиться о себе и перейти на здоровое питание: 5 шагов](#)
5. [Плюсы и минусы кетодиеты: мнение диетолога](#)

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

1. [Лимонное желе](#)
2. [Острый суп-пюре из свеклы](#)
3. [Суп пюре из тыквы с куркумой](#)
4. [Салат из авокадо и курицы](#)
5. [Азиатский салат с апельсином, шпинатом и авокадо](#)

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

1. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: шоколадная земля](#)
2. [Куриный рулет с мандарином и черносливом](#)
3. [Тартар из свеклы](#)

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



- **Здоровое-питание.рф**, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к **02.04.2023** 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 «Питание пожилых людей: пять правил, которые необходимо соблюдать»

### Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

#### Краткая статистика по социальным сетям:

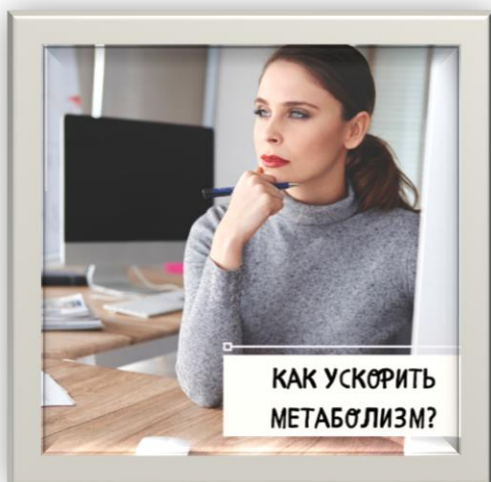


- Отпраздновали День смеха.
- Объяснили, чем эмоциональный голод отличается от физического.
- Рассказали о кейле.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +51
- Одноклассники: +15
- Telegram: +31
- Viber: +8

В период с 27 марта по 2 апреля 2023 г. в рамках проекта вышло **29 публикаций суммарно**. Общий охват составил **более 65 тысяч**.



**Как ускорить метаболизм**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Кетодиета**  
Вконтакте  
Одноклассники



**Сколько варить яйцо**  
Вконтакте  
Одноклассники



**Анонс программы «Формула еды»**  
Вконтакте



**Апельсиновый фреш: пить или не пить?**

Вконтакте

Одноклассники



**Как смех влияет на здоровье**

Вконтакте

Одноклассники



**Рецепт: рыба по-итальянски**

Вконтакте

Одноклассники





**Что такое боул?**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео: мастер-класс от группы**

**«Черкизово»**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Что такое кейл?**

[Телеграм](#)

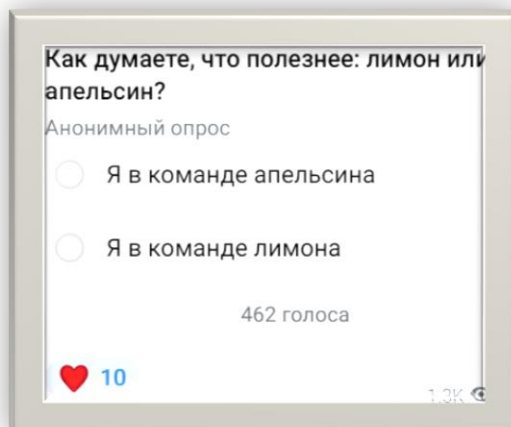
[Вайбер](#)



**Голод: физический и эмоциональный**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



**Видео: интервью с Е.А. Машкиной**  
[Телеграм](#)



**Опрос про лимоны и апельсины**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



**Что полезнее?**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео: мастер-класс от Виталия  
Истомина**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео: интервью с Татьяной Судец**

[Телеграм](#)



## **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

### **УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 3 ПО 9 АПРЕЛЯ 2023 ГОДА:**

---

- ⇒ **03 апреля** День рождения штрих-кода. Что зашифровано в штрих-коде?
- ⇒ **04 апреля** День витамина С. Свойства и польза аскорбиновой кислоты
- ⇒ **05 апреля** Международный день супа. Зачем есть супы?
- ⇒ **06 апреля** Международный день спорта. Питание для спортсменов с научной точки зрения.
- ⇒ **07 апреля** Всемирный день здоровья 2023. Тема: «Здоровье для всех»
- ⇒ **08 апреля** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 14-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен куриным котлетам. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».