



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 30 января по 05 февраля 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 6 ПО 12 ФЕВРАЛЯ 2023 ГОДА

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: СТАРТОВАЛ ПЕРВЫЙ В 2023 ГОДУ ВСЕРОССИЙСКИЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ МАРАФОН «КОРЗИНА ДОБРОТЫ»**



При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», X5 Group проводит масштабную акцию, приуроченную к Масленице.

Марафон по сбору продовольственной помощи нуждающимся семьям и пожилым людям пройдет онлайн до 25 февраля 2023 года. Принять участие в благотворительной инициативе может житель любого региона России: для этого достаточно оставить пожертвование на сайте корзинадоброты.рф.

На вырученные средства будут закуплены продукты с длительным сроком хранения, рекомендованные экспертами проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» для полноценного рациона: растительное масло, крупы, мясные и овощные консервы, сухофрукты, молоко, какао, чай и другие.

Волонтеры банка еды «Русь» расфасуют продукты по наборам и организуют раздачу продовольственной помощи благополучателям. Планируется собрать не менее 500 наборов и передать их нуждающимся семьям с детьми и одиноким пенсионерам в Краснодарском крае.

Справочно

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 уровнях идет активное информационное сопровождение акции.

В 2022 году благодаря онлайн-марафонам «Корзины доброты» было закуплено 13 тонн продовольствия для малоимущих. Всего в рамках благотворительных сборов, прошедших в магазинах компании, на сайте корзинадоброты.рф, а также через торговые сети «Пятерочка» и «Перекресток» в прошлом году удалось собрать и передать нуждающимся людям более 518 тонн продуктов, что почти в 1,5 раза превышает результаты 2021 года. «Корзины доброты» получили 199 тысяч человек из 40 регионов России, включая многодетные семьи, пенсионеров, людей, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации и беженцев.

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



Профилактические мероприятия в рамках проекта «Здоровое питание» прошли в Приморском крае

Ученики младших классов в городе Спасск-Дальний узнали о том, как выстроить сбалансированный рацион.

2. Вышло 3 телепрограммы:



Как моцарелла укрепляет иммунитет и улучшает память

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



Грецкий орех – для мозга и не только
Смотрите сюжет программы «Жить здорово».



**Что скрывают производители:
добавленный сахар**
Об этом рассказывает сюжет программы
«Утро России».

3. Вышло 11 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Простые способы пить больше воды

От актрисы Алены Хмельницкой.

2. Как соблюдать режим питания при плотном графике

Опытом делится амбассадор проекта «Здоровое питание» Алексей Воробьев.

3. Разминка на рабочем месте: быстро и просто

От Андрея Андреева, фитнес-тренера групповых программ, методиста сети World Class.

4. О производстве московского мороженого

Рассказывает Агнесса Осипова, президент компании АО «БРПИ».

5. Как приготовить полезный десерт

Совет от амбассадора проекта «Здоровое питание», шеф-повара, телеведущего и ресторатора Виталия Истомина.

6. Личное мнение: о детском рационе

Видеоинтервью с амбассадором проекта «Здоровое питание» Яной Кудрявцевой.

7. Как питание родителей влияет на пищевые привычки ребенка

Рассказывает Адиля Ильгизовна Сафронова, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

8. Почему профилактика лишнего веса должна начинаться в семье

Рассказывает Ольга Борисовна Безлепкина, директор Института детской эндокринологии ФГБУ «НМИЦ эндокринологии», д.м.н., профессор.

9. Крем-суп из болгарского перца

Полезное блюдо из детокс-меню центра естественного оздоровления «НатураМед».

10. Зима: как укрепить здоровье ребенка

Советы Андрея Продеуса, иммунолога-аллерголога, доктора медицинских наук.

11. Выбираем качественный сыр моцарелла

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

12. Подготовлено и размещено 22 разъясняющих, образовательных материала:

1. Роспотребнадзор: стартовал пилотный проект по блокировке продаж просроченных товаров
С 1 февраля российские магазины начинают тестировать технологию, которая заблокирует продажу потребителям товаров с истекшим сроком годности.

2. Роспотребнадзор: стартовал первый в 2023 году Всероссийский благотворительный марафон «Корзина доброты»

При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», Х5 Group проводит масштабную акцию, приуроченную к Масленице.

3. ВДЦ «Орленок» и проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» открыли новый сезон совместной образовательной программы

26 января в ВДЦ «Орленок» состоялся первый в 2023 году фестиваль-конкурс «Национальная кухня России» в рамках совместной с Роспотребнадзором обучающей программы.

4. Главные правила питания зимой

Особенности питания в холода.

5. Выбираем овощи и фрукты

Как обезопасить себя при покупке плодоовощной продукции и быть уверенным в ее происхождении и качестве.

6. Чем полезна моцарелла?

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

7. Питание по сезону. Продукты февраля

Сбалансированное питание – первый помощник в поддержании хорошего самочувствия.

8. Болгарский перец – для бодрости и иммунитета

О пользе перца рассказывает Юлия Зотова, эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

9. Вода и пищеварение: вредно ли запивать еду?

Нарушает ли она пищеварение или помогает расщеплять пищу?

10. Роспотребнадзор рекомендует: питьевой режим в зимнее время года

Достаточно ли жидкости вы пьете зимой? От этого во многом зависит самочувствие.

11. Варианты полезных перекусов

Как поддержать организм между основными приемами пищи с пользой для здоровья.

12. Как сохранить здоровье в офисе: 5 советов

Чем может быть опасен офисный труд, и как себе помочь.

13. Топ-10 продуктов для бодрого дня

Выбираем вместе с экспертом Центра молекулярной диагностики CMD Викторией Красавиной.

14. Не все хорошо, что сладко

Когда мы пьем чай или кофе, руки так и тянутся к чему-нибудь сладкому. А что будет, если убрать сахар или хотя бы сократить его количество?

15. Полезные сладости вместо конфет

В День десерта рассказываем, какими полезными сладостями можно заменить конфеты.

16. Международный день десерта: кому, когда и сколько

Нормы потребления сладкого для детей.

17. Как узнать, что продукт содержит заменитель молочного жира

Для этого достаточно внимательно изучить этикетку товара.

18. Базилик – вкусный помощник при стрессе

Каким бывает это растение и чем оно полезно.

19. Топ-5 продуктов, богатых кальцием

Лучшие источники этого важного минерала.

20. Гаджеты во время еды: запрещать или нет

Рассказываем, почему телевизор, смартфон, ноутбук и другие устройства – не лучшая компания за столом.

21. Нужны ли детям витамины?

Большинству здоровых детей прием поливитаминов не нужен, однако есть некоторые исключения.

22. Всемирный день борьбы против рака

Роспотребнадзор напоминает об основных принципах снижения риска развития онкозаболеваний.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Международный день десерта: кому, когда и сколько
2. Варианты полезных перекусов
3. Зима: как укрепить здоровье ребенка
4. Всемирный день борьбы против рака
5. Как узнать, что продукт содержит заменитель молочного жира

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

1. Фирменный рецепт программы «Формула еды»: полезные конфеты из пломбира
2. Вареники с квашеной капустой
3. Котлеты из индейки с кабачками
4. Суфле печеночное «Детский сад»
5. Горошница

Новые рецепты от пользователей в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. Фирменный рецепт от «Формулы еды»: тыквенная запеканка с моцареллой
2. Тельное из рыбы
3. Грушево-яблочный компот с ароматными травами

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к 05.02.2023 доля новых посетителей – 85,9 %

Всего в рамках проекта вышло более **40 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило более **53 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема «Международный день десерта: кому, когда и сколько».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Опубликован мастер-класс от шеф-повара «Натурамед»
- Опубликован материал про питание ко Всемирному дню борьбы с раком.
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +63
 - Одноклассники: +14
 - Telegram: +43
 - Viber: +25

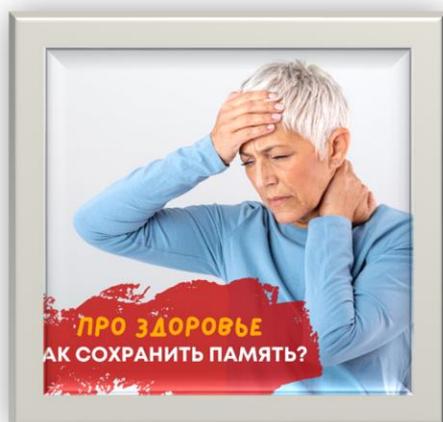
В период с 30 января по 05 февраля 2023 г. в рамках проекта вышло **26 публикации суммарно**. Общий охват составил более **48 тыс.**



Видео: интервью с заслуженным мастером спорта Яной Кудрявцевой

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Про здоровье: как сохранить память?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



День студента: как сохранить здоровье?
Вконтакте
Одноклассники



Анонс программы «Формула еды»
Вконтакте
Одноклассники



Интересный факт: болгарский перец
Вконтакте
Одноклассники



Про пользу: ферментированные продукты

[Вконтакте](#)

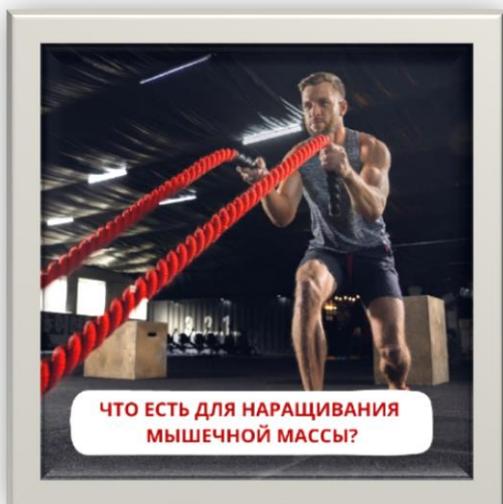
[Одноклассники](#)



Рецепт: суп-пюре из болгарского перца

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Что есть для наращивания мышечной массы?

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: интервью с Сергеем Шаповаловым, директором НИЦ «Черкизово»

[Телеграм](#)



Видео: интервью

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Какие фрукты нельзя хранить вместе?

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: интервью с Анеттой Орловой
[Телеграм](#)



Всемирный день борьбы с раком
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Рецепт: бутерброд в лаваше
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 06 ПО 12 ФЕВРАЛЯ 2023 ГОДА:

- ⇒ **06 февраля** День витаминных напитков. Какие напитки защитят от простуд.
- ⇒ **07 февраля** День варенья. Какое варенье полезно.
- ⇒ **08 февраля** День российской науки. Научный взгляд на питание.
- ⇒ **09 февраля** Всемирный день стоматолога. Как укрепить зубы с помощью питания.
- ⇒ **09 февраля** Международный день пиццы. История и польза этого блюда.
- ⇒ **10 февраля** Всемирный день зернобобовых. 10 полезных свойств гороха, фасоли и чечевицы.
- ⇒ **11 сентября** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 6-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен подсолнечному маслу. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».