



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 3 по 9 апреля 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 10 ПО 16 АПРЕЛЯ 2023 ГОДА

ГОТОВИМСЯ К ПАСХЕ: ВКУСНО, ПОЛЕЗНО, НЕОБЫЧНО



12 апреля в 13:00 смотрите в прямом эфире кулинарный мастер-класс от проекта «Здоровое питание».

В 2023 году мы отмечаем православную Пасху 16 апреля. Это светлый христианский праздник, знаменующий окончание Великого поста. В этот день принято угощать членов семьи и близких друзей традиционными блюдами – творожной пасхой и куличами, крашеными яйцами и пирогами. Все это не так просто совместить с принципами здорового питания. Однако торжество – не повод забывать о здоровье. Даже традиционная пасхальная еда может быть не слишком калорийной, легкой, полезной и при этом необычной.

Мы покажем, как это сделать! 12 апреля на страницах проекта «Здоровое питание» в соцсетях пройдет кулинарный мастер-класс «Готовимся к Пасхе: вкусно, полезно, необычно». Шеф-повар ресторана Loopa Дмитрий Денисов и информационный куратор проекта «Здоровое питание» Екатерина Головкова будут в прямом эфире готовить оригинальные варианты традиционных пасхальных угощений: «Пасху из обезжиренного творога с греческим йогуртом, голубикой и вишней» и «Бездрожжевой кулич с земляникой и сухофруктами».

И конечно же, эксперты поделятся кулинарными лайфхаками. Вы узнаете, как сделать кулич и пасху менее калорийными и более полезными, но при этом очень вкусными.

Трансляция пройдет в сообществах «Здоровое питание» в социальных сетях «ВКонтакте» и «Одноклассники». Начало в 13:00 по московскому времени.

Не пропустите!

СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 3 ПО 9 АПРЕЛЯ 2023 ГОДА

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: УРОКИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТАРТОВАЛИ В
РОССИЙСКИХ ШКОЛАХ**



Специальные интерактивные образовательные программы были подготовлены экспертами проекта «Здоровое питание» и X5 Group.

Одна из важных целей проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», – продвижение принципов составления полноценного и сбалансированного рациона среди детей и молодежи. Для этого проводятся различные мероприятия, в том числе создание учебных курсов, направленных на оздоровление пищевых привычек школьников.

Две новые программы, разработанные специалистами проекта «Здоровое питания» и X5 Group, стартовали в апреле 2023 года. Планируется, что на первом этапе обучение пройдут более 2000 учащихся 36 пилотных школ.

«Культуру здорового питания важно прививать с юных лет. К сожалению, в семье у детей не всегда формируются правильные пищевые привычки, поэтому просветительская работа в этой области крайне важна. Это одна из приоритетных задач проекта Роспотребнадзора “Здоровое питание”. Мы рады, что удалось совместно с нашим давним партнером X5 Group создать комплексную программу по здоровому питанию для школьников. Особенно ценно, что она включает не только теоретическую часть, но и практическую, элементы игры и совместную работу с родителями. Это значит, что дети смогут полнее освоить важные знания, оценить преимущества здорового питания и внедрить его в свою жизнь надолго», – отмечает эксперт Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проекта «Здоровое питание» Екатерина Головкова.

На данный момент программы «Школа питания» и «Питание на «Пятерочку» реализуются в трех российских городах: Нижнем Новгороде, Перми и Сыктывкаре.

В рамках проекта «Школа питания» в шести образовательных учреждениях Нижнего Новгорода на уроках технологии и внеклассных часах более 1000 учеников 5–8-х классов узнают, как самостоятельно готовить простые, но полезные блюда из доступных продуктов. Теоретические и практические уроки по 11 темам были подготовлены, основываясь на интересах детей и их восприятию, а также с учетом основных правил здорового питания. Для школьников были разработаны специальные рабочие тетради и Telegram-бот для интерактивных и мотивационных механик. Кроме того, программа включает в себя погружение педагогов в тему сбалансированного питания. Для учителей будут проведены четыре предварительные групповые онлайн-встречи с нутрициологами.

«Еда – неотъемлемая часть нашей жизни. Она помогает организму поддерживать здоровье, функционировать в оптимальном режиме, наполняться энергией. Поэтому так важно следить за тем, что мы потребляем в пищу. Однако мифы о том, что правильное питание – это невкусно и дорого, мешают наладить рацион и изменить пищевые привычки. Именно поэтому мы разработали уроки, которые ориентированы на освоение концепций осознанного и сбалансированного питания. При таком подходе детям не придется считать калории или есть по часам. Вместо этого им предстоит научиться слышать сигналы голода и выбирать ту еду, которая будет одновременно вкусной, разнообразной и питательной. Мы считаем важным формировать правильные пищевые привычки с детства, тем самым улучшая здоровье россиян. Кроме того, мы хотим показать педагогам, школьникам и их семьям, что продукты правильного питания продаются не только в дорогих специализированных магазинах, но и в сети «Пятерочка» по доступным для каждого ценам», – комментирует менеджер направления устойчивого развития торговой сети «Пятерочка» Екатерина Ефремова.



Интерактивный проект «Питание на «Пятерочку», запущенный в школах Перми и Сыктывкара, представляет собой три последовательных урока: два из которых учащиеся проходят в школе вместе с учителем (теоретический и практический), а один – дома, самостоятельно или с родителями для закрепления материала. На теоретическом уроке дети осваивают основы правильного питания, учатся распознавать состояние голода по сигналам собственного тела, отличать реальную потребность в пище от жажды, скуки и других эмоциональных состояний. Также ученики узнают о рекомендованном Роспотребнадзором «правиле здоровой тарелки» – принципе, согласно которому разнообразный и сбалансированный рацион состоит из белков, жиров и углеводов в соотношении 1:1:4.

На практических уроках, если в школе есть кухня, учащиеся готовят сбалансированное блюдо из продуктов, которые есть в ассортименте любого супермаркета. Если кухни нет, то на практическом занятии в классе дети играют в командную игру, в которой им предстоит описывать загаданные блюда и их ингредиенты по вкусу и консистенции.

Домашний урок для самостоятельного прохождения включает в себя инструкцию по приготовлению сбалансированного и полезного бутерброда из доступных продуктов, а также инструкцию к игре по осознанному питанию, в которую можно сыграть с родителями или друзьями. В комплект к урокам входят сопроводительные методические материалы по теме питания: плакаты, бинго осознанного питания и карточки для игры с семьей.

Для участия в проекте зарегистрировались более 30 образовательных организаций Перми и Сыктывкара, в результате чего пилотную программу пройдут более 1000 учащихся 1–10-х классов. В дальнейшем планируется распространить программы по здоровому питанию на все регионы Российской Федерации.

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



Специалисты Управления Роспотребнадзора по городу Санкт-Петербургу провели открытый урок по здоровому питанию

Дети узнали о принципах выбора продуктов, а также о вреде курения.

2. Вышла 1 телепрограмма:



Чем полезны куриные котлеты

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

3. Вышло 17 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Сесиль Плеже – о любимых овощах и зелени
Телеведущая делится своим мнением.

2. Личное мнение: особенности русской кухни
Татьяна Устинова рассказала о русских супах.

3. Ирина Слуцкая – о спортивном рационе

Эффективность тренировок и успешность выступлений во многом зависит от рациона.

4. О питании для спортивных побед

Рассказывает известный батурист Дмитрий Ушаков.

5. Никита Нагорный: как питание помогает поддерживать форму

Советы от известного спортсмена.

6. Светлана Ромашина – о питании во время тренировок

Личным опытом делится известная синхронистка, амбассадор проекта «Здоровое питание».

7. Советы по правильному питанию

От известной телеведущей Светланы Зейналовой.

8. С Всемирным днем здоровья!

Поздравляет Виктор Александрович Тутельян.

9. Помните о главном: здоровье требует внимания

Призывает Нана Вачиковна Погосова.

10. О важности здорового питания

Рассказывает Александр Васильевич Джеус.

11. Можно ли «программировать» здоровье ребенка?

На этот вопрос отвечает Лейла Сеймуровна Намазова-Баранова.

12. Как перейти на «светлую сторону» здорового питания

Рассказывает писатель и сценарист Александр Цыпкин.

13. Какая связь между питанием и здоровьем?

На этот вопрос попытались ответить дети из ВДЦ «Орленок».

14. Как сладкое может повлиять на здоровье ребенка?

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

15. Про гастрономические запреты в семье

Рассказывает актер и телеведущий Михаил Полицеймако.

16. О гигиене на кухне

Рассказывают начальник отдела надзора по гигиене питания Управления Роспотребнадзора по Московской области Надежда Раева.

17. Как выбрать качественное куриное мясо

Рассказала представитель Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

4. Подготовлено и размещено 24 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Всемирный день здоровья: качественное и безопасное питание для всех россиян

7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. В 2023 году его официальной темой станет «Здоровье для всех».

2. Роспотребнадзор: уроки правильного питания стартовали в российских школах

Специальные интерактивные образовательные программы были подготовлены экспертами проекта «Здоровое питание» и X5 Group.

3. Викторина «Мифы о здоровье» стартует в соцсетях

Примите участие в совместной акции Центра молекулярной диагностики CMD и проекта «Здоровое питание» и получите сертификат номиналом 2000 рублей на обследования.

4. Сладкая парочка: кариес и сахар

Кариес – самое распространенное заболевание человека, есть у 93% людей в мире.

5. Меньше сахара – больше пользы

Давайте разберемся, зачем сокращать количество сахара в ежедневном рационе и как это сделать.

6. Сладости: давать нельзя отбирать

Выясняем, сколько и каких сладостей можно есть детям.

7. Чем полезны куриные котлеты

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

8. Десерт для иммунитета: мороженое, обогащенное витамином С

4 апреля весь мир отмечает День рождения витамина С – мощнейшего антиоксиданта, повышающего иммунитет, физическую выносливость и стрессоустойчивость организма.

9. Этикетка: инструкция по применению

Какие сведения о продукте можно найти на его упаковк.

10. Что означают цифры на наклейках плодово-овощной продукции?

Они помогут нам «опознать» полезные продукты.

11. Что зашифровано в штрих-коде

3 апреля отмечается День рождения штрих-кода. Расскажем, какая полезная информация в нем содержится

12. Роспотребнадзор рекомендует: сезонные продукты апреля

На какие овощи, зелень и фрукты имеет смысл обратить особое внимание.

13. Болгарский перец – для бодрости и иммунитета

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

14. Где искать витамин С

Свойства, польза и основные источники аскорбиновой кислоты

15. Чем полезны щи и борщ

Рассказываем, почему вам стоит обратить на них внимание.

16. Особенности питания детей и подростков

Здоровый ребенок: как вырастить интеллектуала и чемпиона.

17. Зачем есть супы?

В Международный день супа выясним, в чем польза первых блюд.

18. Топ-10 спортивных добавок: насколько они эффективны

Разбираемся вместе с экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Мариной Савкиной.

19. В каких продуктах искать белок

В полноценном рационе обязательно должны быть продукты, содержащие как животные, так и растительные белки.

20. Научная точка зрения: как питаться тем, кто занимается спортом

В Международный день спорта напоминаем, что физическая активность – важная часть здорового образа жизни.

21. Просто. Полезно. Доступно. Правила ППД для здорового питания

Показатель индекса массы тела (ИМТ) выше 25 – повод задуматься о здоровье.

22. 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.

23. Может ли еда быть лекарством?

Исследования показывают, что наши пищевые привычки влияют на здоровье.

24. Как измерить здоровье

Не забывайте контролировать самые важные показатели состояния вашего организма.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Сладости: давать нельзя отбирать
2. Может ли еда быть лекарством?
3. Где искать витамин С
4. Как измерить здоровье
5. Зачем есть супы?

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

1. Кабачки с курицей и травами
2. Треска в горчичном соусе
3. Салат из брокколи с орехами и клюквой
4. Щавелевый суп с курицей
5. Куриный суп с пекинской капустой и кукурузой

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. Фирменный рецепт от «Формулы еды»: куриные котлеты с овощами
2. Перец, фаршированный морской капустой
3. Щи с репой

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 **09.04.2023** доля новых посетителей – **91.7 %**

Всего в рамках проекта вышло более **40 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 64 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Сладости: давать нельзя отбирать»

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Отметили Всемирный день здоровья.
- Провели совместный с СМД конкурс, наградили победителей.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +80
- Одноклассники: +17
- Telegram: +48
- Viber: +16

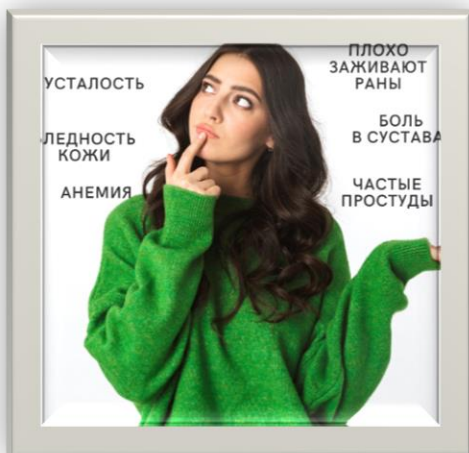
В период с 3 по 9 апреля 2023 г. в рамках проекта вышло **45 публикаций суммарно**. Общий охват составил **более 68 тысяч**.



4 факта про штрих-код

ВКонтakte

Одноклассники



Про витамин С

ВКонтakte

Одноклассники

Telegram

Вайбер



Диктант здоровья
Вконтакте
Одноклассники



Анонс программы «Формула еды»
Вконтакте
Одноклассники



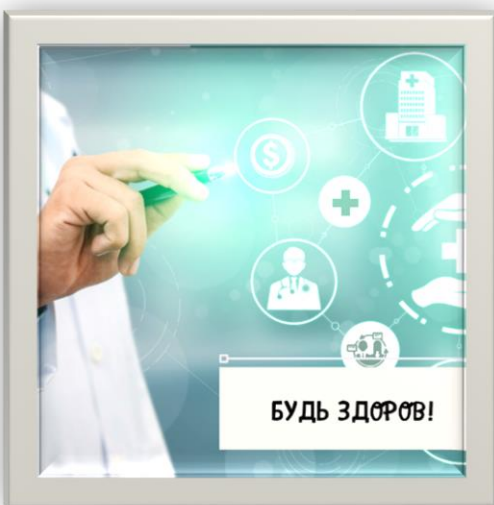
Викторина ко дню здоровья
Вконтакте
Одноклассники



Видео: поздравление от В.А. Тутьяна
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



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



Акция «Будь здоров!»
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Итоги викторины
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Мастер-класс: уха на курином бульоне
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Про черный чай
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Рецепт: Острый суп-пюре из свеклы

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео: интервью со Светланой
Ромашинной**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео: интервью Александром
Цыпкиным**

[Телеграм](#)



Про напитки

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепт: Салат с куриной печенкой и руколой

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 10 ПО 16 АПРЕЛЯ 2023 ГОДА:

- ⇒ **10 апреля** День зеленого чая. Какой сорт выбрать, чем полезен.
- ⇒ **12 апреля** Готовимся к Пасхе: вкусно, полезно, необычно. Кулинарный мастер-класс от проекта «Здоровое питание» в прямом эфире.
- ⇒ **12 апреля** День космонавтики. Как устроено питание космонавтов.
- ⇒ **13 апреля** Фестиваль «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок». Дети учатся готовить полезные блюда, осваивают основы здорового питания.
- ⇒ **15 апреля** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 15-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен перепелиным яйцам. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».
- ⇒ **16 апреля** Светлая Пасха. Как сделать пасхальные блюда более диетическими.