



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 09 января по 15 января 2023 года**

**ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 09 ЯНВАРЯ ПО 15 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА**

**СЕРГЕЙ АБАБКИН СТАЛ АМБАССАДОРОМ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**



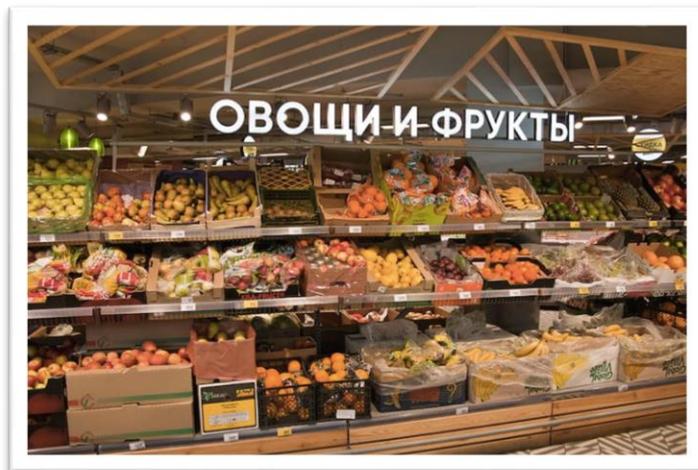
Оперный певец, солист театра «Геликон-опера» поделился своими правилами с читателями сайта [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф).

Сергей родом из Сибири, в 2017 году окончил Санкт-Петербургскую государственную консерваторию им. Н. А. Римского-Корсакова, обучался в Академии театра Ла Скала, стажировался в Гамбурге и Милане, участвовал в постановках театров Кореи и Китая, лауреат международных конкурсов. В данный момент – ведущий солист театра «Геликон-опера», тенор.

Сергей присоединился к известным людям, которые продвигают идеи здорового образа жизни в рамках проекта «Здоровое питание». Он будет делиться с читателями портала [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) лайфхаками, даст полезные советы.

В интервью Екатерине Головковой, представителю Роспотребнадзора, информационному куратору проекта «Здоровое питание», Сергей рассказал о своих принципах здорового питания, о любимых блюдах, о том, что можно съесть, если проголодался во время спектакля, и о том, как разная еда влияет на голосовые связки.

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



**Управление Роспотребнадзора по Воронежской области: по итогам 2022 года снято с реализации более 5,5 тонн продуктов**

Роспотребнадзор ведет постоянный контроль за качеством и безопасностью пищевой продукции и продовольственного сырья на территории области.

## 2. Вышло 2 выпуска телепрограмм:



**Как творог улучшает память и защищает печень**

Об этом узнали ведущие программы «Формула еды», побывав в Алтайском крае, где производят качественный и вкусный творог.



**Три суперпродукта с витамином С**  
Назвали ведущие в программе «Жить здорово».

### 3. Вышло 12 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

- 1. Научное мнение: диетолог о похудении**  
О различных способах снижения веса в интервью рассказывает врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Наталья Николаевна Денисова.
- 2. Россиян предостерегли от ошибок при разгрузочных днях**  
Главный диетолог столичного департамента здравоохранения Антонина Стародубова рассказала о том, как правильно проводить разгрузочные дни.
- 3. Каким должен быть здоровый праздничный стол**  
Руководитель отдела диетической помощи ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России, врач-терапевт, эндокринолог, диетолог Фатима Дзгоева рассказывает, как сохранить здоровье в череде застолий.
- 4. Как начать новую жизнь и перейти на здоровое питание**  
Советует шеф-повар и ресторатор Виталий Истомин.
- 5. Про любимые сезонные продукты**  
Рассказывает мастер спорта по фехтованию Ольга Созина.
- 6. О традициях питания в семье**  
Рассказывает амбассадор проекта «Здоровое питание», оперная певица Дарья Давыдова.
- 7. Дарья Повереннова: Кофе не пью уже больше двух лет**  
Актриса рассказала о том, как ей удалось побороть кофейную зависимость.
- 8. Юлия Савичева – об отношении к диетам**  
Певица рассказала о своем опыте.
- 9. Есть ли силы без углеводов?**  
Личное мнение олимпийской чемпионки Ульяны Донсковой.
- 10. Сергей Абабкин: Люблю мясо, а на Новый год – салаты**  
Оперный певец, солист «Геликон-оперы», рассказывает о своих любимых блюдах.
- 11. Какие продукты помогают противостоять простудам**  
Выбор писателя Олега Роя.
- 12. Качественный творог: советы по выбору**  
Учимся выбирать продукт вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

### 4. Подготовлено и размещено 18 разъясняющих, образовательных материалов:

- 1. Роспотребнадзор рекомендует: как поддержать иммунитет зимой**  
Иммунная защита организма, работа всех его органов и систем напрямую зависит от характера питания.
- 2. Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?**  
Углеводы снабжают организм энергией, но они бывают разными.
- 3. Вода с лимоном – всем ли нужно начинать с нее день**

Попробуем разобраться с экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Екатериной Антиповой.

**4. Упадок сил: как взбодриться**

После новогодних каникул бывает сложно войти в рабочий ритм. Рассказываем, какие продукты помогут зарядиться энергией.

**5. Питание по сезону. Продукты января**

На какие овощи и фрукты стоит обратить внимание сейчас.

**6. Банан – здоровый перекус и природный антидепрессант**

Сегодня поговорим об одном из самых популярных в зимний период фруктов.

**7. 7 привычек бодрого утра**

Сделать утро бодрым и продуктивным помогут 7 полезных привычек. Они снизят уровень стресса, нормализуют сон и в целом улучшат качество жизни.

**8. Рацион бодрости: поели – можно и бежать!**

Активный образ жизни, регулярная физическая активность – отличный вклад в свое здоровье. Как питаться, чтобы усилить эффект от тренировок?

**9. Продукты с отрицательной калорийностью: существуют ли они?**

Конечно, было бы здорово есть и худеть. Возможно ли это?

**10. Как узнать, что продукт содержит заменитель молочного жира?**

Для этого достаточно внимательно изучить этикетку товара.

**11. Гликемический индекс: что о нем нужно знать**

Что это за показатель? Считается, чем он ниже, тем лучше. Но так ли все однозначно?

**12. Виды молочных продуктов и правила их выбора**

Молоко и продукты из него – важные составляющие здорового рациона.

**13. Ешьте на здоровье, но помните о безопасности**

Всегда помните о мерах пищевой безопасности – это поможет избежать отравлений.

**14. Правила новогоднего стола – по-прежнему актуальны**

Сегодня старый Новый год. Конечно, в этот день застолье уже не такое обильное, но все же праздничное. Напоминаем о правилах здорового новогоднего стола.

**15. Как творог укрепляет иммунитет**

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

**16. Любовь-морковь**

Полезный овощ для нашего здоровья.

**17. Питание по сезону. Овощи и зелень января**

Как разнообразить свой рацион в период холодов – рекомендации экспертов Роспотребнадзора.

**18. Топ-5 источников фитонцидов: лук, чеснок, хрен, лимон и клюква**

Фитонциды – выделяемые некоторыми растениями летучие биологически активные вещества, подавляющие рост и развитие болезнетворных бактерий.

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

1. [Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?](#)
2. [Любовь-морковь](#)
3. [Упадок сил: как взбодриться](#)
4. [Научное мнение: диетолог о похудении](#)
5. [Как узнать, что продукт содержит заменитель молочного жира?](#)

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

1. [Царская каша](#)
2. [Перец фаршированный](#)
3. [Праздничное мясо оригинальное с клубникой](#)
4. [Лимонад классический](#)
5. [Запеченное авокадо с яйцом](#)

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

1. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: запеченные яблоки с творогом и медом](#)
2. [Заливное из языка говяжьего с желатином](#)
3. [Салат из брокколи с орехами и клюквой](#)

### 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 **15.01.2023** доля новых посетителей – **80,7 %**

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

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?».

### Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

#### Краткая статистика по социальным сетям:



- Опубликовано видеоинтервью с оперным певцом, амбассадором проекта «Здоровое питание» Сергеем Абабкиным.
- Прирост подписчиков составил:
  - ВКонтakte: +101
  - Одноклассники: +31
  - Telegram: +38
  - Viber: +15

В период с 9 по 15 января 2023 г. в рамках проекта вышло **33 публикации суммарно**. Общий охват составил **более 68,9 тыс.**



## Интересные факты про бананы

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## 6 привычек для бодрого утра

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Энергетическая ценность продуктов

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

Проверено  
Роспотребнадзором



**Заменитель молочного жира: как  
обнаружить его в продуктах?**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Анонс программы «Формула еды»**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: Интервью с солистом театра  
«Геликон-опера» Сергей Абабкиным**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Зачем есть морковь?

Вконтакте

Одноклассники



## Какие овощи и зелень стоит выбирать в январе

Вконтакте

Одноклассники



## Как приготовить форшмак

Вконтакте

Одноклассники



## Полезные свойства клюквы

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## Интересный факт о банане

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## Зимний фруктовый салат

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## Как не переесть

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Совет от шеф-повара

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Запеченная морковь с чесноком и кориандром

[Телеграм](#)



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

**УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 16 ПО 22 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА:**

---

- ⇒ **16 января** **Международный день острой пищи.** В чем польза и вред пикантного вкуса?
- ⇒ **17 января** **Совместная благотворительная акция «Корзина доброты» проекта «Здоровое питание» X5 Group.** Подводим итоги 2022 года.
- ⇒ **18 января** **Главное блюдо Крещенского сочельник.** Что такое сочиво?
- ⇒ **21 января** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 3-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен куриному яйцу.