



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО





**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 14 по 19 июня 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 20 ПО 27 ИЮНЯ

ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЗОЖМЕН! СУПЕРГЕРОЙ – СИМВОЛ ПРОЕКТА РОСПОТРЕБНАДЗОРА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» БУДЕТ ПРЕДСТАВЛЕН НА ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИИ В ДЕНЬ МОЛОДЕЖИ

Мероприятие пройдет 27 июня в Издательском доме «Аргументы и факты».

Роспотребнадзор представит новый интерактивный, мультимедийный информационный проект с рекомендациями по здоровому питанию. Лицом проекта станет супергерой **Зожмен** – этот уникальный анимационный персонаж создан художником ИД «АиФ» Михаилом Дурново.

Яркий, задорный, умный герой в развевающемся красном плаще будет проводником в мир **здорового образа жизни**. В увлекательной и доступной форме он расскажет о том, как начать питаться правильно, даст советы по физической активности и обязательно научит здоровому образу жизни.

На совместной пресс-конференции проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» и ИД «АиФ» состоится официальное знакомство с российским супергероем. В рамках подготовки к презентации эскизы нового персонажа были представлены на фестивале-конкурсе «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок» – партнере проекта «Здоровое питание». **Более 3000 «орлят» приняли участие в доработке персонажа, его эмблемы и девиза** – их идеи помогли дополнить образ Зожмена.

В презентации примут участие:

- **Екатерина Головкова**, официальный представитель Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проекта «Здоровое питание»;
- **Марина Мишункина**, первый заместитель генерального директора ИД «АиФ»;
- **Михаил Дурново**, художник-иллюстратор, карикатурист, скульптор, лауреат международных конкурсов.

Модератор мероприятия – **Наталья Андрущенко**, политический обозреватель.

Где можно будет встретить супергероя? На какую аудиторию рассчитаны советы? В чем главная сложность создания анимационного персонажа, который должен понравиться публике и вызвать доверие? Что привнесли «орлята» в образ? Будет ли рассказ Зожмена о здоровом питании основан на базе научных знаний? На эти и другие вопросы ответят авторитетные эксперты и создатели образа героя.

Начало пресс-конференции – в 13:00. Прямая трансляция будет доступна на канале пресс-центра «АиФ» в YouTube.

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 14 ПО 19 ИЮНЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР НА ПМЭФ-2022: ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ



Проект «Здоровое питание» был представлен на Петербургском международном экономическом форуме – 2022.

17 июня в рамках деловой программы 25-го Петербургского международного экономического форума состоялась панельная дискуссия на тему «**Вызовы и тренды здорового питания: качество, безопасность, доступность**». Эксперты обсудили актуальные вопросы обеспечения пищевой безопасности и здорового питания россиян в условиях экономических ограничений и тему защиты от эпидемических рисков.

Участниками сессии стали **Анна Юрьевна Попова**, руководитель Роспотребнадзора; **Олег Олегович Салагай**, заместитель министра здравоохранения Российской Федерации; **Александр Александрович Тарасенко**, заместитель министра здравоохранения, главный государственный санитарный врач Республики Беларусь; **Екатерина Олеговна Головкова**, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора; информационный куратор проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание»; **Александр Владимирович Бречалов**, глава Удмуртской Республики и другие. В качестве модератора дискуссии выступил писатель и сценарист **Александр Цыпкин**.

Открыла сессию **Анна Юрьевна Попова**, руководитель **Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, главный государственный санитарный врач Российской Федерации**.

«Мы начали заниматься здоровым питанием уже давно, когда увидели, как стремительно ухудшается здоровье нации в части болезней, зависящих от питания. А в 2018 году по инициативе Президента РФ был создан национальный проект “Демография”. В него вошла наша часть работы по продвижению здорового питания. Очень важно придерживаться принципов правильного, сбалансированного, здорового питания, обращать внимание на то, что покупаем в магазине, внимательно читать этикетку – особенно сейчас, когда поменялся образ жизни, мы накапливаем излишние калории и таким образом формируем свое нездоровье. В каком-то смысле мы потерянное поколение в плане здорового питания, и приходится учиться.»

А нашим детям мы должны сразу дать необходимый объем знаний и навыков, помочь сформировать правильные вкусовые пристрастия, чтобы в дальнейшем у них не было проблем», – подчеркнула Анна Юрьевна.

Она рассказала о мерах, предпринимаемых Роспотребнадзором для обеспечения качества и безопасности пищевой продукции, продовольственной безопасности страны.

«Роспотребнадзор как надзорный орган отвечает за качество и безопасность продуктов. Хочу отметить, что мы переоснастили лабораторную базу, установили самое современное оборудование и научились определять показатели, о которых производители зачастую умалчивают. Теперь мы видим незаявленные пестициды в импортных фруктах и овощах, генетически модифицированные организмы. Например, недавно обнаружили их в лапше быстрого приготовления из США. Подобные товары мы запрещаем, эффективно защищая таким образом продовольственную безопасность страны», – пояснила глава Роспотребнадзора.



В целом в 2021 году на территории Российской Федерации органами и организациями Роспотребнадзора было отобрано и исследовано более 1,849 млн проб пищевой продукции. За период с 2012 по 2021 годы произошло снижение доли проб пищевой продукции, не соответствующей санитарно-эпидемиологическим требованиям как по санитарно-химическим, так и по микробиологическим показателям.

Также Анна Юрьевна Попова представила результаты мониторинга фактического питания россиян и качества продукции, усовершенствования нормативной базы по вопросам здорового питания, информационно-просветительской деятельности – **все эти задачи реализуются Роспотребнадзором с 2019 года в рамках проекта «Здоровое питание» национального проекта «Демография».**



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

Большое внимание в своем выступлении Анна Юрьевна уделила **важности обеспечения здоровым питанием детей**. В соответствии с заданием Президента РФ от 2020 года Роспотребнадзором **был развернут масштабный проект по обеспечению всех младших школьников качественным и здоровым горячим питанием** за счет средств федерального бюджета.

«Российская инициатива обеспечения за счет бюджета государства детей из начальной школы горячим питанием уникальна. В других странах мира бесплатное питание в большинстве своем касается детей из малоимущих семей и финансируется муниципалитетами или благотворительными организациями. Контроль за безопасностью и качеством школьного питания осуществляется Роспотребнадзором в постоянном режиме. Также в 2021 году было откорректировано около 40 тысяч меню в части обеспечения пищевой и биологической ценности. Анализ результатов контрольно-надзорных мероприятий свидетельствует о положительной динамике – по данным на начало 2022 года, количество общеобразовательных организаций, в которых созданы все необходимые условия для получения школьниками горячего питания, составило уже 44 830 школ (всего в РФ 46 514 школ), в них обучается 7 398 183 ребенка 1–4-х классов», – прокомментировала глава Роспотребнадзора.

Подробнее успешный и важный просветительский проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» представила его информационный куратор – **заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Екатерина Олеговна Головкова**. Она рассказала о целях, задачах и успехах проекта, поделилась планами по развитию.

«Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» стартовал в 2019 году в рамках нацпроекта «Демография». На тот момент было распространено мнение, что питаться правильно – это удел богатых, некая мода. Постепенно благодаря масштабной и разноплановой работе в рамках проекта сознание людей начало меняться в позитивную сторону. Многие пересмотрели свои взгляды на питание и поняли, что, выбирая здоровую еду, готовя дома, они вкладывают реальные ресурсы в свое собственное здоровье, а не просто отдают дань моде. Ведь здоровое питание может и должно быть простым, полезным и доступным.

*Изменение общественного мнения подтвердило масштабное социологическое исследование, проведенное проектом «Здоровое питание» совместно с независимым холдингом «Ромир» в 2021 году. Главным результатом, демонстрирующим эффективность и важность просветительской работы Роспотребнадзора, стало изменение отношения россиян к здоровому питанию. Число жителей России, которые осознанно интересуются здоровым питанием и отдают ему предпочтение, возросло на 30%. Мы продолжаем активно работать и надеемся, что в ближайшие годы эта цифра еще увеличится», – отметила **Екатерина Олеговна**.*

В рамках проекта **создана уникальная диджитал-экосистема**, которая включает основной сайт здоровое-питание.рф с актуальной информацией по вопросам правильного питания, проверенной научными экспертами, а также полезные сервисы и разделы. **В конце 2021 года портал здоровое-питание.рф получил самую престижную национальную премию Рунета** – как лучший проект в области медицины и просвещения. Охват портала составляет **более 128 млн пользователей**, совокупный охват проекта «Здоровое питание» – **более 185 млн**.



Ведущий дискуссии, писатель и сценарист **Александр Цыпкин** поделился личным опытом. Он рассказал, что долго был «с другой стороны баррикад», но два года назад понял, что необходимо заняться собой, и перешел на здоровое питание и уверен, что здоровое питание – «ремень безопасности» для человека, оно может спасти жизнь.

Тему здорового питания и проблем, которые могут возникнуть, если им пренебрегать, продолжил заместитель министра здравоохранения Российской Федерации **Олег Олегович Салагай**. Он поделился статистикой по приросту ожирения в РФ: на текущий момент это 3% – меньше, чем предполагалось. Это подтверждает эффективность мер по борьбе с лишним весом, которые Роспотребнадзор предпринимает в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». Хотя проблемы еще есть – отмечается избыточная калорийность питания населения, чрезмерное потребление сахара, недостаток овощей и фруктов в рационе.

Опытом по продвижению здорового питания поделился заместитель министра здравоохранения, главный государственный санитарный врач Республики Беларусь **Александр Александрович Тарасенко**. Он описал меры, которые предпринимаются в стране для мотивации граждан к здоровому питанию, а также рассказал о том, как минздрав республики работает с местными производителями продуктов питания для поддержания высоких стандартов качества и безопасности, которыми славятся белорусские товары.

От международного и федерального масштаба дискуссия перешла к ситуации в регионах России. Один из важных трендов здорового питания – сохранение и развитие национальных кулинарных традиций питания. Глава Удмуртской Республики **Александр Владимирович Бречалов** представил успехи по продвижению этого направления и развитию гастротуризма в Удмуртии, пояснил, как налажено обеспечение населения республики качественными, здоровыми и безопасными пищевыми продуктами. Сам Александр Владимирович ведет



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

здоровый образ жизни, занимается спортом и считает, что любой руководитель должен мотивировать людей своим примером.

Тему продолжила **Анастасия Вадимовна Михайлова** – представитель крупнейшего в России производителя мясной продукции, партнера проекта «Здоровое питание» – «Группы «Черкизово». Она рассказала о соблюдении стандартов качества и безопасности пищевой продукции на производстве, о мерах по продвижению здорового питания, про новые линейки здоровой продукции для детей. Сообщила, что наша страна полностью обеспечила себя качественной и доступной мясной продукцией. Цена на мясо в России – одна из самых низких в мире.

Свое видение темы здорового питания со стороны бизнес-сообщества представил **ресторатор, владелец «Новиков Групп» Аркадий Анатольевич Новиков**. Он рассказал, как рестораны реагируют на изменяющиеся запросы потребителей, в том числе отработывают запрос на более здоровое и доступное питание, люди стали более умеренны в еде, значительно снизилось потребление алкоголя. В целом ресторанах топ-класса оборот уменьшился примерно на 30%.

В заключение **Анна Юрьевна Попова** отметила, что тема здорового питания, качества, безопасности и доступности продуктов многогранна, **требует постоянного внимания и координации действий как государства, так и самих граждан и российского бизнес-сообщества**. Одна из главных задач – **повысить доступность простых и полезных продуктов питания для россиян в период санкционного давления без ущерба для качества**. Что касается объема поставок, то тут нет оснований для беспокойства – отечественное производство полностью удовлетворяет потребности внутреннего рынка. Роспотребнадзор со своей стороны **осуществляет строгий контроль качества и безопасности пищевой продукции в постоянном режиме**.

«Продовольственная безопасность в стране обеспечена. Мы производим все необходимые отечественные товары. У нас заполнены полки в магазинах, есть полный ассортимент. Имеем все нужные ресурсы, контролируем ситуацию и готовы обеспечивать потребителей всем необходимым для сохранения достойного качества жизни, а также мотивировать к ведению здорового образа жизни в современных реалиях. Государство помогает приобретать здоровые привычки как взрослым, так и детям, таким образом формируя здоровое будущее страны. Однако для позитивных изменений необходимо не только создание подходящей среды, но и усилия каждого гражданина, готовность взять на себя ответственность, и здесь каждый должен сделать свой осознанный выбор», – завершила свое выступление **глава Роспотребнадзора**.

Необходимость продвижения здорового питания и формирования устойчивых полезных привычек на всех уровнях – от государственного до личного – признали все участники сессии. **Поддерживать меры по обеспечению нации доступными, полезными, качественными продуктами питания – ответственная задача**, а консолидация усилий государства, бизнеса и общества – залог результативности в этом важном деле.

Александр Цыпкин: «Я перешел на светлую сторону здорового питания»



Писатель и сценарист стал амбассадором проекта «Здоровое питание».

Александр Цыпкин – писатель, публицист, сценарист. Родился в 1975 году в Ленинграде в семье врачей. Окончил факультет международных отношений СПбГУ. В 2015 году дебютировал в литературе в качестве писателя со сборником рассказов, ставшим бестселлером. В 2017 году Александр выступил в роли сценариста, а в 2020 году вышел первый сезон сериала по рассказам Цыпкина – «Беспринципные», завоевавший популярность у зрителей.

Александр стал модератором на сессии «Вызовы и тренды здорового питания: качество, безопасность, доступность» Роспотребнадзора в рамках 25-го Петербургского международного экономического форума.

В рамках дискуссии он поделился личным опытом – рассказал, что долго был «с другой стороны баррикад», но два года назад понял, что необходимо заняться собой, и перешел на здоровое питание. Он пояснил, что его родители-врачи уверены, что здоровое питание может снизить количество заболеваний у человека, а также увеличить продолжительность жизни.

«Сегодня я представляю “светлую сторону”, большое внимание уделяю правильному питанию, не пью, даже потерял из-за этого некоторых друзей, которым стал неинтересен. Это увлекательный эксперимент над собой, и я доволен результатом. Здоровое питание – как ремень безопасности, оно может спасти жизнь человеку», – уверен Александр.

Он открыл для себя и преимущества домашнего приготовления пищи: «Когда готовишь сам, еда как-то автоматически получается более здоровой, потому что не хочется делать лишних усилий. Например, каждый может быстро приготовить овощной салат, особенно летом, когда столько вкусных овощей».

Писатель призывает всех людей задуматься о своем здоровье и тоже перейти на правильное питание, так как это совсем не сложно, доступно и полезно.

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



О пилотном проекте «Летняя школа здорового питания» в Амурской области

Занятия прошли в Благовещенске на базе ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Амурской области», проведены совместно с Управлением Роспотребнадзора по Амурской области.

2. Вышло два выпуска телепрограмм:



Как выращивают карпов

Узнали ведущие программы «Формула еды», эксперт Роспотребнадзора дала советы по выбору качественного продукта.



Продукты, из которых лучше всего усваивается железо

Рассказали ведущие программы «Жить здорово».

3. Вышло 6 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Личное мнение: чем утолить жажду

Рекомендации от актрисы Ирины Безруковой.

2. О личном опыте детокса на соках

Рассказал певец, музыкант и телеведущий Родион Газманов.

3. Мы из будущего: какие инновационные пищевые технологии нас ждут

Об этом поговорили с профессором Государственного университета «Дубна» Раисой Горшковой.

4. Диспансеризация – это важно!

О необходимости прохождения диспансеризации рассказывает зам. гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава РФ Нана Вачиковна Погосова.

5. Как питаться, чтобы сохранить здоровье

Виктор Александрович Тутельян, научный руководитель ФГБУН «ФИЦ Питания и биотехнологий» – о важных элементах здоровья человека.

6. Выбираем качественную рыбу

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

4. Подготовлено и размещено 13 разъясняющих, образовательных материала:

1. Как начать питаться правильно: полезные советы

Как интегрировать принципы здорового питания в свою жизнь с помощью изменений в привычном рационе?

2. Обогащенные продукты – больше пользы при пониженной калорийности

Современный способ скорректировать рацион питания и улучшить здоровье.

3. Какие исконно русские блюда стоит добавить в рацион

Рассказала врач-диетолог ФИЦ питания и биотехнологии Наталья Денисова.

4.7 мифов и фактов об овощах и фруктах

6 июня – День свежих овощей. Давайте разберемся, вся ли плодоовощная продукция одинаково полезна.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

5.Какая рыба полезнее – морская или пресноводная

Что лучше выбрать, чтобы получить максимум пользы для организма.

6.Все о пользе карпа

Узнают ведущие программы «Формула еды», а эксперт Роспотребнадзора даст советы по выбору качественной рыбы.

7.Самый летний напиток: как правильно выбрать квас

Квас – уникальный напиток, который столетие за столетием готовили и пили как на Руси, так и в России.

8.Питьевой режим летом

Специалисты Роспотребнадзора рекомендуют правильно организовать и соблюдать питьевой режим.

9.Роспотребнадзор: проект «Здоровое питание» будет представлен на Петербургском международном экономическом форуме-2022

Представители Роспотребнадзора РФ примут участие в работе юбилейного, 25-го Петербургского международного экономического форума. Мероприятие состоится 15–18 июня 2022 года на площадке КВЦ «Экспофорум».

10.Овсяный квас для похудения

Новый рецепт в рубрике «Просто. Полезно. Доступно. – Готовим вместе».

11.Топ-5 продуктов для хорошего гемоглобина

14 июня – Всемирный день донора крови. Сегодня расскажем про то, как можно «улучшить» состав крови с помощью питания.

12.Поправляем здоровье гранатами

Настоящий витаминный коктейль под красной кожурой.

13.Мне помясистее!

На что обратить внимание при покупке мясной продукции

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [7 мифов и фактов об овощах и фруктах](#)
2. [Поправляем здоровье гранатами](#)
3. [Топ-5 продуктов для хорошего гемоглобина](#)
4. [Мне помясистее!](#)
5. [Личное мнение: чем утолить жажду](#)

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

1. [Грибной суп](#)
2. [Холодный огуречный суп](#)
3. [Лобio с грецкими орехами](#)
4. [Салат в лаваше](#)
5. [Молочное желе с ароматом «эрл грей»](#)

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

1. [Монастырский рассольник](#)
2. [Овощной молочный суп](#)
3. [Румаки из маринованной куриной печени](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **89,7%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **91,5%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **91,3%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **83,9%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 43 тысяч**.

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Опубликованы три полезных рецепта, один в видеоформате;
- Разослана подборка рецептам пользователям;
- Проведена публикация по исследованию Ромир;
- Прирост подписчиков составил:
 - Вконтакте: +184
 - Одноклассники: +359
 - Viber: +10

В период с 13 по 19 июня 2022 г. в рамках проекта вышло **28 публикаций** суммарно. Общий охват составил **более 2,1 млн**.



О пользе граната

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Питание для иммунитета

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



О еде будущего

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



О пользе кваса

[Вконтакте](#)

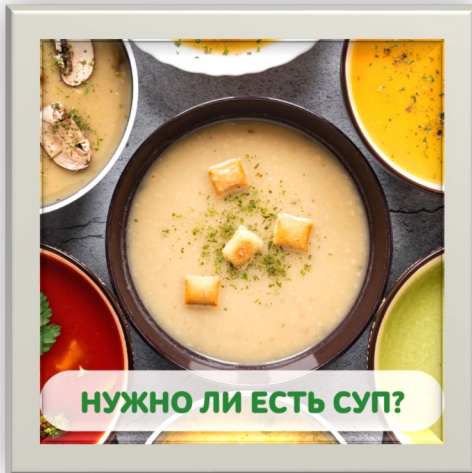
[Одноклассники](#)



5 мифов о фруктах

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



О пользе супа

[Телеграм](#)

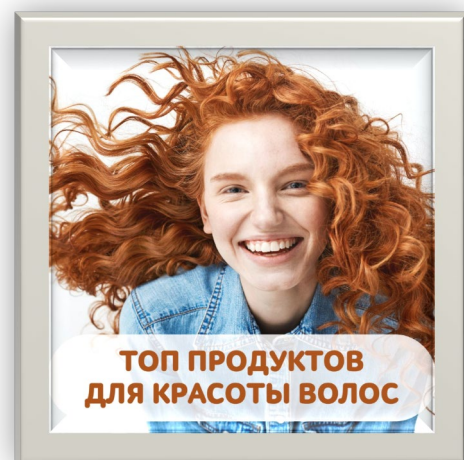
[Вайбер](#)



Гуакамоле

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Топ продуктов для красоты волос

[Телеграм](#)

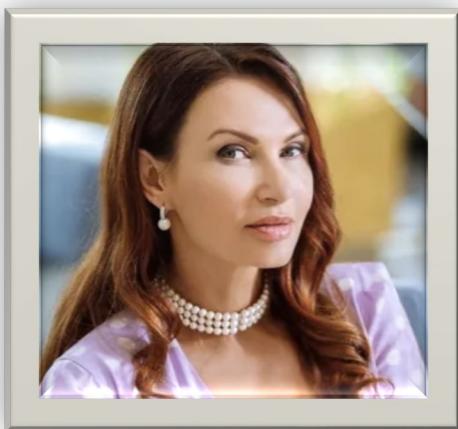
[Вайбер](#)



Тренировка в домашних условиях

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Как перейти на здоровое питание – совет от Эвелины Бледанс

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Как выбрать квас

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 20 ПО 26 ИЮНЯ:

⇒ **20 июня** Горячая линия РПН по туристическим услугам и инфекционным угрозам за рубежом. Все желающие смогут получить консультацию специалистов Роспотребнадзора до 1 июля.

⇒ **21 июня** Окрошка: главный суп лета. Как приготовить его правильно.

⇒ **25 июня** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет двадцать четвертый выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен простокваше.

⇒ **26 июня** День лимонада. Полезные витаминные напитки.