



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 18 по 24 июля 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 25 ПО 31 ИЮЛЯ

КУЛИНАРНЫЙ БАТТЛ: ГОТОВИМ ПОЛЕЗНЫЕ И ОСВЕЖАЮЩИЕ ЛЕТНИЕ САЛАТЫ



27 июля в прямом эфире состоится кулинарный поединок популярных фуд-блогеров «Красиво подано».

Организаторы мероприятия – проект «Здоровое питание», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография», и медиагруппа «Комсомольская правда». Тема кулинарного состязания – **«Свежие истории: миксуй по-летнему».**

В студии соберутся популярные фуд-блогеры и будут бороться за звание лучшего кулинара. Им предстоит представить полезные и оригинальные салаты из доступных продуктов.

Блюда будут оценивать авторитетное жюри, на этот раз в него войдут: **Екатерина Головкова**, информационный куратор проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения»; актриса **Анастасия Макеева** и ее муж, бизнесмен **Роман Мальков**; **Елена Смирнова**, представитель «ФИЦ питания и биотехнологии»; шеф-повар студии DelGusto.

Жюри учтет не только вкус, пользу и доступность представленных блюд, но и их подачу, а также сервировку, баланс.

Трансляция баттла будет проходить в прямом эфире в соцсетях «Комсомольской правды», а также на сайте КП в разделе «Время питаться правильно» – вы сможете увидеть все кулинарное шоу от начала до конца. **Начало 27 июля в 12:00**, не пропустите – будет весело, полезно и интересно!

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 18 ПО 24 ИЮЛЯ

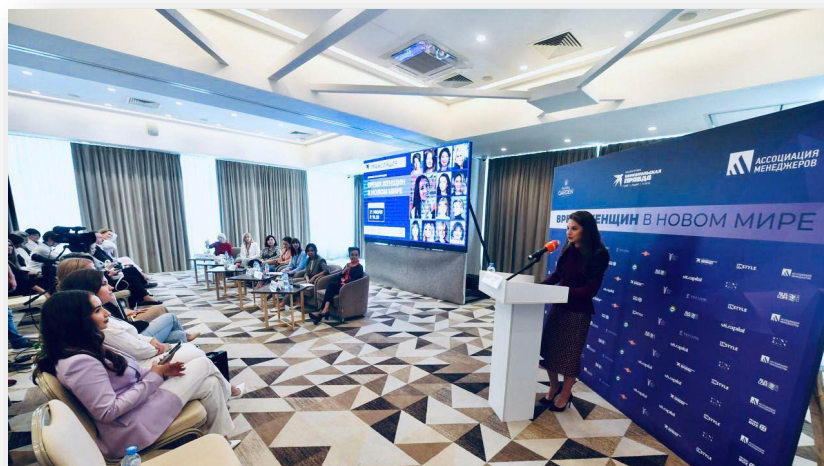
ГЛАВНАЯ РОЛЬ. ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» БЫЛ ПРЕДСТАВЛЕН НА КОНФЕРЕНЦИИ «ВРЕМЯ ЖЕНЩИН В НОВОМ МИРЕ»



Официальный представитель Роспотребнадзора, информационный куратор проекта «Здоровое питание» Екатерина Головкова приняла участие в деловой конференции, посвященной женскому лидерству.

Конференция «Время женщин в новом мире», организованная партнером проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» – медиагруппой «Комсомольская правда» и Ассоциацией менеджеров России, прошла 21 июля. Мероприятие было посвящено актуальной теме – роли женщин-лидеров в условиях глобальных изменений, происходящих в обществе.

Никогда еще роль женщин не была такой заметной, как сегодня. И новое время – постпандемии, масштабных перемен, перестройки привычного жизненного уклада – лишь укрепило значимость женского вклада в решение важных вопросов. Женщины изначально более мобильны в ситуации неопределенности, могут одновременно контролировать несколько процессов, поэтому в кризисные периоды зачастую принимают на себя ответственность и в компаниях, и в семье.



*«У женщины в нашем перенасыщенном информацией мире сегодня огромное количество, с одной стороны, вызовов и проблем, а с другой – возможностей с этими вызовами достойно справиться. И я уверена, что миссия нашего проекта «Здоровое питание» во многом перекликается с философией современной женщины: активной, заботящейся о себе и своих близких, стоящей на страже здоровья и сохранения качества жизни – и своего, и родных. В 2021 году мы, совместно с независимым холдингом «Ромир», провели масштабное исследование. Главным результатом, демонстрирующим эффективность и важность просветительской работы Роспотребнадзора РФ, стало изменение отношения россиян к здоровому питанию. Число наших сограждан, осознанно интересующихся здоровым питанием и отдающих ему предпочтение, возросло на 30 %. При этом в группе ЗОЖ-адептов количество женщин составило 61 %, а в ЗОЖ-стремящихся – 59%, что значительно выше по сравнению с выборкой в целом. Результаты исследования подтверждают тезис о том, что женщина – основной «проводник» здорового и сбалансированного питания – как на уровне своей семьи, так и в обществе в целом», – отметила в своем выступлении **официальный представитель Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проекта «Здоровое питание» Екатерина Головкова.***



Конференция собрала успешных представительниц различных отраслей малого, среднего и крупного бизнеса, государственных структур, общественных организаций – женщин, чья деловая и социальная деятельность меняют экономику и будущее России. Программа включала панельную дискуссию по вопросам экономики, сессии на темы «Здоровье» и «Общество», паблик-токи с актрисой и певицей Анжеликой Агурбаш и психологом Еленой Толстой.

Участницы конференции обменялись опытом, рассказали о своих проектах, представили наиболее яркие кейсы и лучшие практики. Рассмотрели роль женщин в развитии экономики и изменения, которые происходят на рынке труда; обсудили, как совмещать успешную карьеру и семью, как эффективно управлять компаниями, используя «мягкую силу», как правильно воспитать новое поколение, в каких направлениях развиваться и многое другое.

Помимо докладов и дискуссий программа конференции также включала мастер-класс по профилактике ментального здоровья. Его участницы еще раз отметили, что в период нестабильности особенно важно уделять достаточно внимания своему состоянию, мыслить позитивно, не забывать про физическую активность и при этом питаться правильно и сбалансированно. Мероприятие проходило офлайн, подробные видеорепортажи с него можно увидеть на сайте «Комсомольской правды» и на страницах медиагруппы в соцсетях.

ИЗВЕСТНАЯ СИНХРОНИСТКА СВЕТЛАНА РОМАШИНА СТАЛА АМБАССАДОРОМ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»



Светлана Ромашина – самая титулованная спортсменка в истории синхронного плавания, 7-кратная олимпийская чемпионка, 21-кратная чемпионка мира, 13-кратная чемпионка Европы. Выступает в дуэте с Натальей Ищенко и со Светланой Колесниченко, а также в соло и группе.

Онаполнила ряды амбассадоров проекта «Здоровое питание», среди них – известные актеры, музыканты, спортсмены, шеф-повара, теле- и радиоведущие, ученые, общественные деятели и другие публичные люди, которые ведут здоровый образ жизни и хотят своим примером вдохновлять других.

Синхронистка признается, что раньше не всегда следила за питанием, могла позволить себе лишнего, но ее жизнь изменилась с рождением дочери Александры в 2017 году.

«С этого момента я поняла, что в ответе не только за свое самочувствие, но и за здоровье ребенка. Поэтому и я, и моя семья должны питаться правильно. Не всегда удается соблюдать режим, так как много дел, но мы стараемся», – говорит Светлана.

В детстве из-за напряженного графика тренировок спортсменке не всегда удавалось полноценно поесть, что в итоге привело к развитию эрозивного гастрита. Подробнее о том, как удалось восстановиться и добиться успехов в спорте, Светлана рассказала в [видеоинтервью](#).

ИТОГИ КОНКУРСА «ФАСТФУД ПО-ДОМАШНЕМУ»



Объявляем победителей, которые получают призы от проекта «Здоровое питание».

В течение двух недель участники конкурса присылали свои рецепты здоровых «быстрых» блюд и рассказывали, как «одомашнить» фастфуд и сделать его полезным. Фантазия наших читателей не знает границ! Экспертному жюри конкурса пришлось нелегко: ведь из всего этого разнообразия нужно было выбрать самые вкусные, полезные и доступные рецепты.

Победителями конкурса стали: **Юлия Любик** (приготовила кесадию с фаршем, сыром овощами); **Ондар Алдынай** (предложила рецепт оригинальных наггетсов в панировке из овсяных хлопьев); **Ирина Шелест** (поделилась вариантом шаурмы с баклажанами, томатами и зеленью).

Победители получают призы от проекта «Здоровое питание». Лучшие рецепты будут размещены в разделе «Книга рецептов – готовим вместе» на сайте здоровое-питание.рф. Благодарим всех за участие! Оставайтесь с нами – скоро мы объявим новый конкурс.

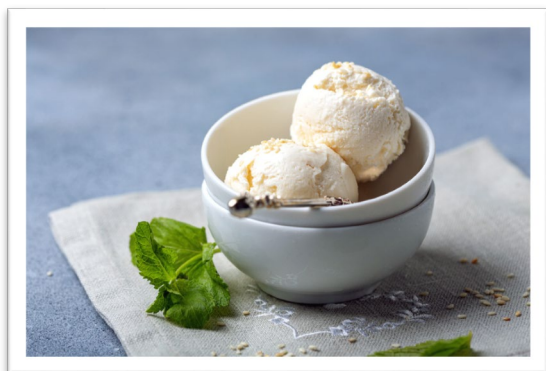
1. Опубликована одна новость **территориальных управлений** в разделе **Новости регионов:**



О контроле за качеством и безопасностью мяса и мясной продукции за 6 месяцев 2022 года

Рассказали специалисты Управления Роспотребнадзора по Санкт-Петербургу.

2. Вышло два выпуска телепрограмм:



Пломбир – для профилактики простуды и хорошего настроения

Все о пользе продукта узнали ведущие программы «Формула еды».



В программе «О самом главном» рассказали о пользе сельди

Полезных жирных кислот в сельди так же много, как в семге и форели (при значительной разнице в цене). О важности употребления сельди рассказывает доктор Мясников.

3. Вышло 6 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Рецепты полезных десертов от Анны Ардовой

Актриса признается, что спокойно относится к сладкому, предпочитает сухофрукты и в целом старается придерживаться правил здорового питания.

2. О значении питания в процессе детоксикации

Рассказывает Нелли Ивановна Косякова, врач аллерголог-иммунолог, доктор медицинских наук, общественный деятель Пушкинского отделения РАН, создатель программ центра «НатураМед».

3. Виктор Александрович Тутельян – о «плохих» продуктах

Мнение д.м.н., профессора, академика РАН, научного руководителя ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

4. Популярные фудблогеры – о любимых сезонных фруктах и овощах

Ольга Молодцова, Зумруд Мирзаева, Евгения Полевская рассказали о своих любимых летних овощах, фруктах и ягодах, а также поделились идеями блюд, в которых можно использовать сезонные продукты.

5. Совет от шеф-повара: как выбрать рыбу

Давиде Корсо рассказывает секрет правильного выбора.

6. Выбираем качественный пломбир

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой

4. Подготовлено и размещено 20 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Питание по сезону. Фрукты июля

Рекомендации экспертов Роспотребнадзора.

2. Как правильно выбирать и хранить овощи и фрукты

На что обратить внимание при выборе плодоовощной продукции.

3. Едим в одно и то же время: зачем это нужно?

Соблюдение режима питания для человека естественно. Попробуйте – и вы почувствуете себя лучше!

4. Побалуемся тортиком?

В Международный день торта поговорим о правилах выбора кондитерских изделий.

5. Сухофрукты – полезные сладости

Какие виды бывают и на что обратить внимание при выборе.

6. 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?

7. «Эскимосский пирог»: история любимого мороженого

Кто и когда его придумал?

8. Какое варенье件 полезно?

Выясняем, может ли любимый десерт принести пользу.

9. Как делают пломбир в стаканчике?

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

10. 50 оттенков белого: чем отличаются разные виды мороженого и какое самое полезное

О видах и пользе мороженого говорим с ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Маргаритой Провоторовой.

11. Антиоксиданты: зачем они нужны и в каких продуктах содержатся

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

12. Топ-5 продуктов для мозга

Всемирный день мозга ежегодно отмечается 22 июля. Учредила дату Всемирная Федерация неврологии.

13. Омега-3 – для ясного ума и долголетия

Жирные кислоты необходимы нашему организму, и одну из важнейших групп представляют кислоты омега-3. Рассказываем, почему они незаменимы и где содержатся.

14. Как правильно выбрать рыбу в магазине?

Включайте рыбу в рацион как минимум два раза в неделю.

15. Витамин B1 – для улучшения памяти и внимания

В каких продуктах его искать, разбираемся с Екатериной Антиповой, экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

16. Оливковое масло: гид по видам и сортам

Оливковое масло получают из плодов оливы европейской (маслины, лат. Olea europaea).

17. Орехи – в помощь мозгу

Чем полезны и как выбрать качественный товар.

18. Главная роль. Проект «Здоровое питание» был представлен на конференции «Время женщин в новом мире»

Официальный представитель Роспотребнадзора, информационный куратор проекта «Здоровое питание» Екатерина Головкова приняла участие в деловой конференции, посвященной женскому лидерству.

19.10 полезных свойств чая с мятой

Сегодня День мятного напитка. Чем же он так хорош?

20. Кофе или чай – что выбрать?

Сравним два напитка и выясним, какой из них полезнее для здоровья.

21. Кофе vs цикорий: возможна ли замена?

Новая пара в рубрике «Доступная альтернатива – простые и полезные отечественные продукты».

22. День рождения растворимого кофе. Кто его придумал?

24 июля 1938 года считается днем рождения растворимого кофе. Но изобретен этот продукт был задолго до этого, причем в разные годы участие в этом приняли несколько человек.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Побалуемся тортиком?
2. Сухофрукты – полезные сладости
3. «Эскимосский пирог»: история любимого мороженого
4. Какое варенье полезно?
5. Топ-5 продуктов для мозга

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

1. Паштет из чечевицы
2. Суп с курицей и овощами
3. Морковная халва с изюмом и орешками
4. Зразы из индейки с грибами
5. Паштет из куриной печени

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

1. Селедка хе по-корейски
2. Овощной молочный суп
3. Салат из краснокочанной капусты с курицей

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **88,9%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **82,3%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **89,1%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **82,3%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 38 тысяч**.

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Запущена совместная акция с Лабораторией CMD ко Дню борьбы с гепатитом;
- Подведены итоги конкурса «Фастфуд по-домашнему», опубликованы имена победителей;
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтакте: +161
 - Одноклассники: +40
 - Telegram: +42
 - Viber: +39

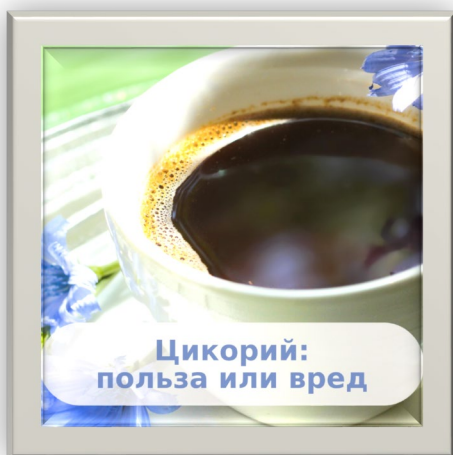
В период с 18 по 24 июля 2022 г. в рамках проекта вышло **42 публикация** суммарно. Общий охват составил **более 274 тысяч**.



Антиоксиданты: защитники или разрушители?

[ВКонтакте](#)

[Одноклассники](#)



Цикорий: польза или вред

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Советы по выбору оливкового масла

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: торт из печени

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Совместная акция с Лабораторией CMD

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

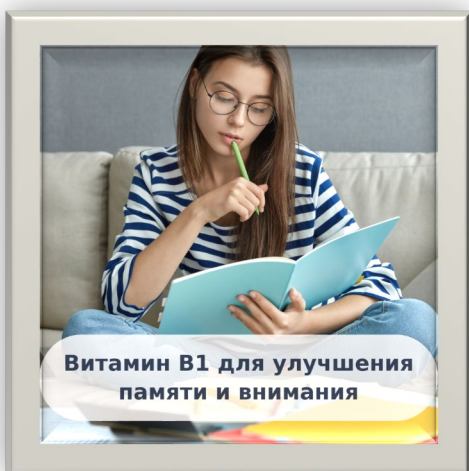


5 продуктов для мозга

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)



Витамин В1 для памяти и внимания

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Итоги конкурса «Фастфуд по-домашнему»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



День мятного напитка

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)



Гастропоезд «Вкусно едем. Удмуртия угощает»

[Вконтакте](#)

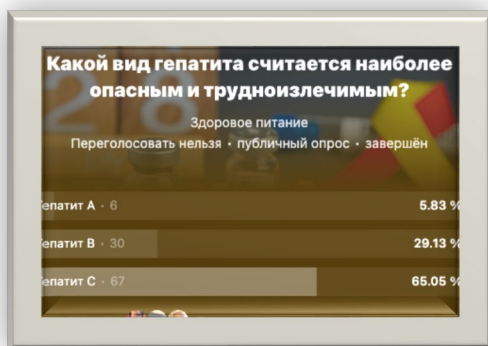
[Одноклассники](#)



Игра «Найди 5 отличий»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Опрос о видах гепатита

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



О пользе оливок

[Вайбер](#)

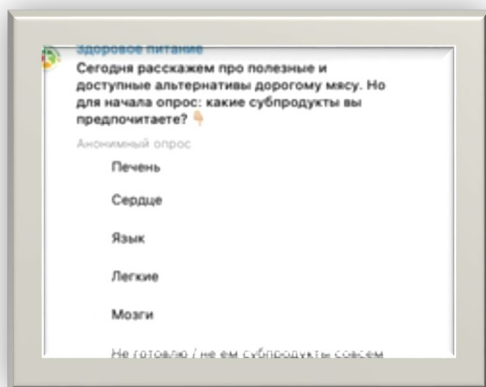
[Телеграм](#)



О пользе баклажанов

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Опрос: какие субпродукты вы предпочитаете

[Телеграм](#)



О пользе субпродуктов

[Телеграм](#)



Алексей Воробьев – о питании в детстве

[Телеграм](#)



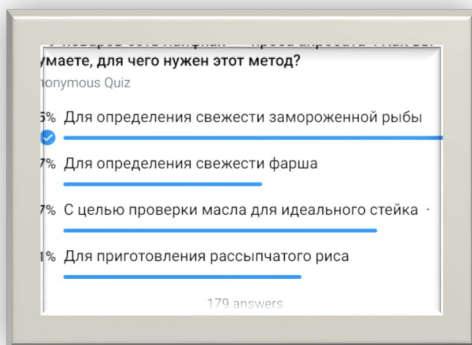
О пользе каш

[Телеграм](#)



Оливки – полезная закуска

Телеграм



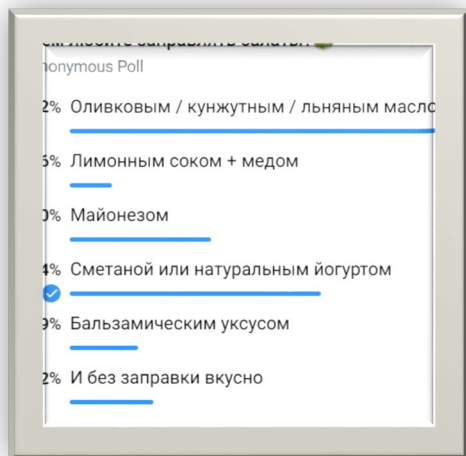
Викторина: Что такое «проба акробата»

Телеграм



Определяем свежесть замороженной рыбы

Телеграм



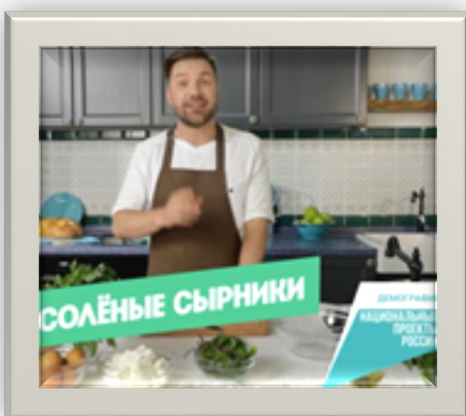
Опрос: чем вы любите заправлять салаты?

Телеграм



8 вкусных заправок для салата

Телеграм



Рецепт от шеф-повара Виталия Истомина: соленые сырники

Телеграм



**Лайфхак для проверки свежести
продуктов: «проба на нож»**

Телеграм

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 25 ПО 31 ИЮЛЯ:

- ⇒ **25 июля** День малины. Чем полезна эта летняя ягода.
- ⇒ **27 июля** Совместный кулинарный баттл медиагруппы «Комсомольская правда» и проекта «Здоровое питание». Тема: «Свежие истории: миксуй по-летнему».
- ⇒ **27 июля** День открытия инсулина. Профилактика и лечение диабета.
- ⇒ **28 июля** Всемирный день борьбы с гепатитом. Питание для здоровья печени.
- ⇒ **29 июля** День персика, День смузи. Готовим полезные фруктовые коктейли.
- ⇒ **30 июля** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет двадцать девятый выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен ливерной колбасе.