



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 27 июня по 03 июля 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 04 ПО 10 ИЮЛЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ КАРДИОЛОГА



6 июля отмечается профессиональный праздник врачей, спасающих жизни людей, возвращающих пациентам здоровье и качество жизни. Кардиологи всегда находятся на передовой борьбы с самыми серьезными недугами.

Ведь сердце человека – «пламенный мотор» всего организма. Оно обеспечивает кровью почти 75 трлн клеток и делает в среднем 70 ударов в минуту, сокращаясь 100 тыс. раз в день, 3,6 млн раз в год и 2,5 млрд раз в течение жизни. Сердечная мышца рассчитана на долгий срок работы – при заботливом отношении может бесперебойно работать до 150 лет! Но, к сожалению, срок службы нашего «мотора» снижают различные факторы: стрессы, инфекционные заболевания, экология и, конечно, неправильное питание.

Врачи-кардиологи постоянно подчеркивают: заболевания сердечно-сосудистой системы во многом можно предотвратить – в том числе с помощью здорового и сбалансированного питания. 6 июля на портале здоровое-питание.рф будут опубликованы советы экспертов по питанию для сохранения здоровья сердца и сосудов, а также материалы о том, как рекомендуется выстроить рацион и образ жизни в целом людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В соцсетях проекта пройдет прямой эфир Виктором Юрьевичем Калашниковым, заместителем директора Центра по координации эндокринологической службы, заведующий отделом кардиологии и сосудистой хирургии НМИЦ эндокринологии.

Начало в 14:00 по московскому времени.

ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ



Впервые этот праздник состоялся 8 июля 2008 года, с тех пор проводится ежегодно. Идея отмечать российский аналог западного Дня святого Валентина, когда все поздравляют любимых и проводят время в кругу семьи, принадлежит жителям города Муром. Именно там покоятся мощи святых Петра и Февронии, которые считаются покровителями христианского брака. Символом этого праздника стала ромашка, из нее плетут венки и дарят букеты. Молодожены стремятся заключить брак в этот день – считается, что тогда семейная жизнь будет счастливой и долгой.

Многие семьи отмечают праздник совместным застольем. Это действие глубоко символичное – родители и дети объединяются, чтобы разделить удовольствие от еды и общения. Это способ почувствовать себя частью единой семьи. Поэтому каждый ее член старается внести свой вклад в подготовку праздничного стола. Совместное приготовление пищи, сервировка и сама трапеза способствует укреплению родственных связей.

И, конечно, особую важность приобретают семейные традиции. Задача родителей – привить ребенку здоровые пищевые привычки, научить выбирать полезные и безопасные продукты, на собственном примере показать, как важно придерживаться правил здорового образа жизни. 8 июля проект здоровое-питание.рф представит материалы, посвященные правильному питанию детей и семейным кулинарным традициям, любимыми рецептами поделятся амбассадоры проекта, а эксперты посоветуют, на какие аспекты питания обратить внимание будущим мамам и парам, которые только планируют беременность.

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 27 ИЮНЯ ПО 03 ИЮЛЯ

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



Результаты проверок озвучили специалисты Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике

За последние 5 лет произошло снижение доли несоответствующих проб по санитарно-химическим и физико-химическим показателям.

2. Вышло три выпуска телепрограмм:



Чем полезна буженина из говядины

2 июля на телеканале «Россия-1» вышел двадцать пятый выпуск нового сезона популярной передачи о вкусных и полезных отечественных продуктах. Ведущие программы «Формула еды» узнали все о пользе буженины.



Два неожиданных свойства свежей клубники

Назвал диетолог Михаил Гинзбург в программе «О самом главном».



Вишня или черешня: что полезнее

О пользе летних ягод рассказали ведущие программы «О самом главном».

3. Вышло 13 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Как соблюсти баланс в питании

Рассказывает певец, музыкант и телеведущий Родион Газманов.

2. Как молодым людям перейти на правильное питание

Совет от амбассадора проекта «Здоровое питание» Николая Валугева.

3. Личное мнение: как мотивировать ребенка к здоровому питанию

Опыт делится актер и телеведущий Михаил Полицеймако.

4. Здоровое питание для молодежи – почему это важно?

Мнением делится директор ВДЦ «Орленок» Александр Васильевич Джеус.

5. Что лучше всего есть детям

Мнением на этот счет поделилась актриса Алиса Гребенщикова.

6. Формирование пищевого поведения ребенка

Советы от председателя Союза педиатров России Лейлы Сеймуровны Намазовой-Барановой.

7. Личное мнение: любимые ягоды

Алена Хмельницкая рассказывает о своих любимых ягодах.

8. Каким должно быть детокс-меню

Рассказывает Карина Эдуардовна Керселян, врач-терапевт высшей категории, эксперт центра естественного оздоровления «НатураМед».

9. Салат со свеклой – для сохранения молодости

Готовим вместе с шеф-поваром, телеведущим, ресторатором и амбассадором проекта «Здоровое питание» Виталием Истоминым.

10. Как похудеть летом?

Советы от врача-диетолога Натальи Николаевны Денисовой.

11. Вариант простого и полезного завтрака

От актрисы Дарьи Поверенновой.

12. Личное мнение: что есть на завтрак

Актер и телеведущий Оскар Кучера рассказывает о том, как начинается его день.

13. Выбираем качественную буженину

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

4. Подготовлено и размещено 18 разъясняющих, образовательных материала:

1. Роспотребнадзор: проект «Здоровое питание» презентовал первого анимационного супергероя – Зожмена

Официальное знакомство с самым здоровым российским супергероем состоялось в День молодежи России, на пресс-конференции в ИД «Аргументы и Факты».

2. Овощи и фрукты – важная часть рациона молодых людей

Роспотребнадзор подготовил мотивирующие ролики на тему здорового питания.

3. Энергетические напитки – полезные или опасные?

Энергетические напитки позволяют быстро получить заряд бодрости на несколько часов. Но у этого эффекта есть и обратная сторона.

4. Варианты полезных перекусов

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

5. Правильное питание детей – залог здоровья

В День молодежи России рассказываем, какие продукты питания должны быть в полноценном детском рационе.

6. Фастфуд и трансжиры: в чем опасность?

Поясняет ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Денис Буханцев.

7. Сахар в готовых завтраках для детей

Роспотребнадзор рекомендует обращать внимание на количество сахара, указанного на этикетке продукции.

8. Питание детей летом: 7 советов родителям

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок провел лето с пользой для здоровья. В этом поможет правильная организация рациона.

9.Флавоноиды: зачем они нам нужны?

Когда мы говорим о пользе овощей, фруктов или ягод, обычно имеем в виду витамины и минералы. Однако есть еще одна важная для организма группа веществ – флавоноиды.

10.Черешня: для удовольствия, здоровья и похудения

Черешня – вкусная и полезная сезонная ягода.

11.Свекла: много пользы и мало калорий

Гиппократ применял свеклу в качестве лекарственного средства от некоторых болезней.

12.Свекольник – суп для жарких дней

Холодный суп, который приятно освежает в летнюю жару.

13.Чем полезна буженина

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

14.Зачем питанию режим?

Почему важно каждый день есть примерно в одно и то же время.

15.Начните день правильно: полезные завтраки

Утренний прием пищи – основа продуктивного дня.

16.Роспотребнадзор рекомендует: сезонные продукты июля

Настал июль – середина летнего сезона. Самое время насытить свой организм так необходимыми ему нутриентами.

17.Советы по выбору молодого картофеля

На что стоит обратить внимание в первую очередь.

18.Знакомьтесь: Зожмен! Супергерой – символ проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» – будет представлен на пресс-конференции в День молодежи

Мероприятие пройдет 27 июня в 13:00 в Издательском доме «Аргументы и Факты», подключайтесь онлайн.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Как похудеть летом?](#)
2. [Варианты полезных перекусов](#)
3. [Черешня: для удовольствия, здоровья и похудения](#)
4. [Зачем питанию режим?](#)
5. [Начните день правильно: полезные завтраки](#)

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

1. [Бутерброд с курицей и сметанным соусом](#)
2. [Суп из овощей](#)
3. [Крем-суп из цукини](#)
4. [Огурцы малосольные](#)
5. [Азиатский салат с апельсином, шпинатом и авокадо](#)

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

1. [Кукурузный крем-суп с креветками](#)
2. [Сырный омлет с брюссельской капустой](#)
3. [Машевая каша](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **88,8%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **83,0%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **88,4%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **79,1%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 30 тысяч**.

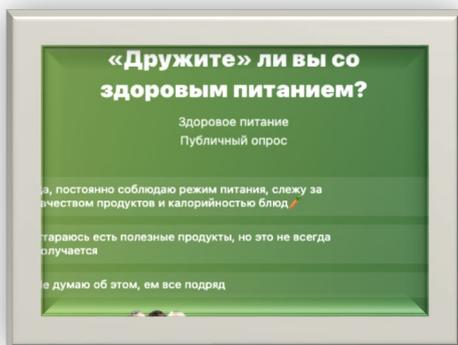
Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- В рамках подготовки к запуску супергероя проекта «Здоровое питание» опубликован опрос во ВКонтакте и Telegram «Дружите ли вы со здоровым питанием?». Охват публикаций суммарно составил 3,4 тыс. пользователей. 83 % проголосовавших выбрали вариант «Стараюсь есть полезные продукты, но это не всегда получается».
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтакте: +370
 - Одноклассники: +93
 - Viber: +23

В период с 27 июня по 26 июня 2022 г. в рамках проекта вышло **33 публикаций** суммарно. Общий охват составил **более 1 млн**.



Опрос: Дружите ли вы со здоровым питанием?

[Вконтакте](#)

[Телеграм](#)



Правильное питание для детей и подростков

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)



Супергерой Зожмен

[Вконтакте](#)



Готовые завтраки для детей

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Как выбрать черешню?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Как делают буженину в Башкортостане

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Полезный завтрак

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Игра на внимательность

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Польза молодого картофеля

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

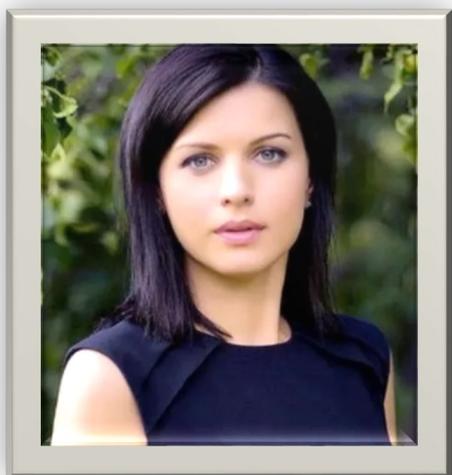


Представляем Зожмена (анонс)

[Телеграм](#)

Знакомьтесь: Зожмен

[Телеграм](#)



Идеальное блюдо от Ирины Россиус

[Телеграм](#)



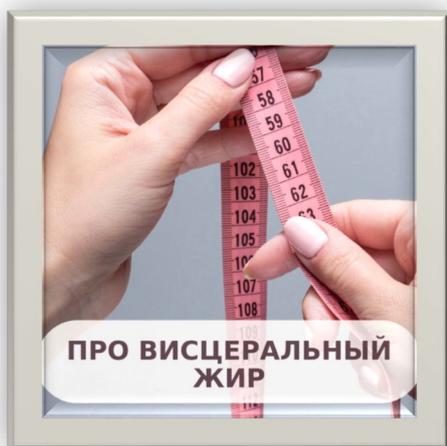
Рецепт: поморская запеканка

[Телеграм](#)



Рецепт: лимонад классический

[Телеграм](#)



Висцеральный жир

[Телеграм](#)



Правда или миф: польза продуктов без добавленного сахара

[Телеграм](#)



Питание для борьбы с акне

[Телеграм](#)



О пользе черешни

[Телеграм](#)



Гаджеты и еда

[Телеграм](#)



Про летний рацион: Дарья Повереннова

[Телеграм](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 04 ПО 10 ИЮЛЯ:

- ⇒ **4 июля** День фруктовых салатов. Представляем идеи полезных и вкусных летних блюд.
- ⇒ **6 июля** Всемирный день кардиолога. Материалы о полезных для сердца продуктах, советы экспертов, прямой эфир в соцсетях с врачом-кардиологом.
- ⇒ **7 июля** Фестиваль-конкурс «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок» – партнере проекта «Здоровое питание». Тема: кухня Республики Ингушетия.
- ⇒ **8 июля** День семьи, любви и верности. Материалы о питании детей и важности семейной трапезы.
- ⇒ **9 июля** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет двадцать шестой нового сезона популярной передачи, он будет посвящен аджике.
- ⇒ **10 июля** День рыбака в России. О пользе рыбы и рыбной продукции.