



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 04 по 10 июля 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 11 ПО 17 ИЮЛЯ

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ГИНЕКОЛОГА



15 июля отмечается Всероссийский день гинеколога – праздник врачей, которые охраняют женское здоровье, занимаются профилактикой, диагностикой и лечением с учетом возраста и индивидуальных особенностей женщины, а также помогают в важный момент рождения малыша.

Среди профилактических мер для укрепления женского здоровья, отдельное место занимает правильное, сбалансированное питание. Это защита от опасных заболеваний, – в частности, от ожирения, которое приводит ко множеству осложнений: сахарному диабету, атеросклерозу, болезни почек и печени, инсульту, инфаркту миокарда. Безусловно, болезнь представляет опасность и для тех, кто планирует ребенка, и для беременных женщин.

«По данным ВОЗ, от 30 до 60% женщин репродуктивного возраста имеют избыточную массу тела, из них до 30% страдают ожирением. Для женщины это фактор риска нарушений репродуктивной системы и отягощающий фактор уже имеющихся гинекологических заболеваний. Ожирение снижает шанс на зачатие, повышает риск того, что беременность будет сложная, возможно, с развитием гестационного диабета, гипертонии, увеличивает вероятность родить ребенка с метаболическими заболеваниями», – предупреждает Лейла Владимировна Адамян, академик РАН, главный гинеколог Минздрава РФ.

Полноценный рацион – важнейший фактор благополучного течения беременности и развития ребенка. На что обратить внимание парам, которые планируют ребенка, как выстроить питание будущей маме во время беременности и после родов, как укрепить женское здоровье и справиться с симптомами менопаузы – материалы на эти темы и советы экспертов будут опубликованы на сайте здоровое-питание.рф 15 июля. Также в этот день в соцсетях проекта пройдет **прямой эфир с экспертом – Викторией Николаевной Касян**, врачом акушером-гинекологом, гинекологом-эндокринологом, врачом УЗИ-диагностики, к.м.н, доцентом кафедры репродуктивной медицины и хирургии ФДПО МГМСУ им. А.И. Евдокимова.
Начало в 11:00 по московскому времени.

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 27 ИЮНЯ ПО 03 ИЮЛЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ ПРИГОТОВИЛИ ДЕТИ ИЗ ВДЦ «ОРЛЕНОК»



Во Всероссийском детском центре прошел 17-й по счету фестиваль-конкурс «Национальная кухня России», организованный совместно с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание».

Мероприятие состоялось в рамках комплексной обучающей программы «Основы здорового питания», разработанной Роспотребнадзором и проектом «Здоровое питание» вместе со специалистами Центра. Фестиваль «Национальная кухня России» проходит каждый месяц, на этот раз он был посвящен кухне Республики Ингушетия. Ребята знакомились с культурными традициями региона, соревновались в кулинарном мастерстве и искусстве сервировки.



Основные блюда ингуши готовят из птицы, баранины и говядины, субпродуктов, рыбы, добавляют зелень, лук, перец, чеснок, приправы. В ингушской кухне используют не только свежее, но и сушеное мясо, сыр, творог, а также овощи – тыкву, свеклу, репу, баклажаны и томаты. Также важные составляющие ингушской кухни – кукуруза и кукурузная мука.

Кулинарные команды представили на суд жюри сискал (кукурузные лепешки), дулх халтам (отварная баранина с галушками из кукурузной муки с черемшевой подливкой), кхерзина жидиг (тушеная говядина с овощами), беттачкар (фаршированная по-ингушски рыба). Жюри больше всего понравилось последнее блюдо – кубок победителей достался детскому лагерю «Стремительный». Рецепт-победитель будет опубликован на сайте здоровое-питание.рф в разделах «Книга здоровых рецептов – готовим вместе» и «Карта питания России».



«Готовить оказалось очень весело! Сначала мы месили тесто, потом готовили рыбу и обжаривали ее. Я совсем не ожидала, что мы победим, потому что конкуренция была среди более взрослых ребят, но мы все равно справились, и я очень рада. Наша команда долго готовилась к фестивалю, изучала национальную кухню Ингушетии, и жюри это оценило», – рассказала участница смены **Лиза Гайвая** из Краснодара.

Блюда, приготовленные детьми, оценивало авторитетное жюри, в его состав вошла заслуженная артистка Республики Ингушетия, финалистка проекта «Голос. Дети» Рагда Ханиева.



«Все блюда были великолепны. Такое прекрасное совпадение, что я являюсь представителем маленькой Ингушской республики, поэтому было вдвойне приятно оценивать ваши старания сегодня. Надеюсь, вы хорошо изучили нашу кухню, я и сама сегодня узнала немного нового о ней. Это был прекрасный опыт!» – поделилась впечатлениями **Рагда Ханиева**.

Фестиваль-конкурс «Национальная кухня России» – часть партнерского проекта Роспотребнадзора и Всероссийского детского центра «Орленок». В 2021 году была создана серия образовательных программ «Основы здорового питания» в рамках масштабной работы Роспотребнадзора по реализации национального проекта «Демография», федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». Обучение по программе уже прошли более 40 тысяч детей со всей России, общий охват аудитории превысил 900 тысяч человек.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

Во Всемирный день кардиолога в соцсетях проекта «Здоровое питание» прошел прямой эфир с экспертом.



Виктор Юрьевич Калашников, заместитель директора Центра по координации эндокринологической службы, заведующий отделом кардиологии и сосудистой хирургии НМИЦ эндокринологии ответил на актуальные вопросы:

- Каковы основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний? Какую роль здесь играет питание?
- Что должно быть в рационе, чтобы сердце работало без сбоев?
- Насколько важно уменьшить потребление соли?
- Какие основные меры профилактики для поддержки сердца
- Насколько важна физическая активность?

Запись трансляции доступна по [ссылке](#).

ДАРЬЯ ДАВЫДОВА: ГОЛОС НУЖНО ПИТАТЬ ПРАВИЛЬНОЙ ПИЩЕЙ



Известная оперная певица, сопрано, стала амбассадором проекта «Здоровое питание».

Дарья окончила Московскую государственную консерваторию им. П. И. Чайковского, а также Московский государственный лингвистический университет им. Мориса Тореза, где изучала английский, французский и итальянский языки. В 2014 году, в 24 года, она дебютировала на оперной сцене Большого театра.

В течение нескольких лет была солисткой Московского академического музыкального театра имени К. С. Станиславского и Вл. И. Немировича-Данченко. С 2018 года – солистка Всероссийского государственного телевидения и радио России (ВГТРК). Дарья много гастролирует по всему миру – она выступала в Германии, Франции, Австрии, Польше, Дании, Финляндии, Чехии, Италии, Португалии, США, Ливане, Словении и Танзании.

У Дарьи великолепный, чистый и мощный голос. Она опровергает миф о том, что оперные певицы обязательно должны быть «в теле». Поддерживать себя в отличной форме ей помогает здоровый образ жизни.

По словам Дарьи, выступление на сцене – это всегда большая ответственность, но также и серьезная физическая нагрузка. Чтобы были силы и голос звучал «свежо», нужно себя подпитывать.

«Когда поешь, уходит очень много энергии. Ее нужно восполнять. В этом помогают свежие и качественные продукты, которые подходят именно вам. Нужно учитывать особенности своего организма и сезонность питания. Жизнь артиста часто бывает сумбурна, много перелетов и переездов, поэтому не всегда удается идеально соблюдать режим, но я стараюсь придерживаться правил здорового образа жизни», – говорит певица.

Дарья всегда начинает день с вкусного завтрака. Если она дома, то варит себе различные каши или готовит сырники, делает бутерброды с рыбой и овощами. «Завтрак – это обязательно, а из чего он будет состоять – зависит от настроения и от того, что есть в холодильнике. Но это мой любимый прием пищи. После него сразу чувствую себя бодрее и веселее».

Также Дарья признается, что любит подкрепиться за 1,5–2 часа перед выступлением, чтобы пополнить запас сил. Причем еда должна быть здоровой и полезной, не подходят жирные, острые, слишком соленые блюда, так как после них голос звучит хуже. Этот совет стоит взять на заметку и тем, кто выступает публично – что-то презентует или просто проводит совещание.

В скором времени мы представим видеointервью с Дарьей Давыдовой. Она поделится с читателями портала здоровое-питание.рф своими лайфхаками, расскажет о том, как поддерживать организм, составить сбалансированный рацион без лишних калорий, даст советы по здоровому образу жизни. Следите за обновлениями на сайте.

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



Что надо знать о фальсифицированных продуктах

Рассказали специалисты Управления Роспотребнадзора по Мурманской области

2. Вышло один выпуск телепрограмм:



Кому полезна аджика с томатами

Узнали ведущие программы о вкусных и полезных отечественных продуктах «Формула еды».

3. Вышло 13 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Удмуртия угощает: гастрономическое путешествие из Москвы в Ижевск

Как провести выходные вкусно, весело и интересно.

2. О том, что пить в течение дня

Рассказывает амбассадор проекта «Здоровое питания» Анна Ардова.

3. Что лучше пить летом?

Советует врач-диетолог Наталья Николаевна Денисова.

4. Чем трансжиры опасны для сердца

Узнайте из интервью с Аллой Владимировной Погожевой, ведущим научным сотрудником ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

5. С Днем семьи, любви и верности!

Поздравление от директора Всероссийского детского центра «Орленок» Александра Джеуса.

6. Про гастрономические запреты в семье

Рассказывает актер и телеведущий Михаил Полицеймако.

7. Что есть во время беременности

Советует врач-гинеколог Михаил Цурцумия.

8. Олег Рой: гимн окрошке

Писатель и амбассадор проекта «Здоровое питание» признается в любви к традиционному русскому блюду, объединяющему семьи.

9. Какие продукты должны быть в детском меню

Поясняет председатель Союза педиатров России Лейла Сеймуровна Намазова-Баранова.

10. О пищевых привычках: в детстве и сегодня

Рассказывает Родион Газманов, певец, актер, телеведущий.

11. Семейный рецепт малинового пирога от Татьяны Устиновой

Писательница и телеведущая рассказала, как испечь лучший сезонный пирог.

12. «Всем желаю обрести семью и любовь»

С праздником поздравляет Маргарита Митрофанова.

13. Выбираем качественную аджику

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

4. Подготовлено и размещено **20** разъясняющих, образовательных материала:

1. Как сократить потребление соли?

Специалист Роспотребнадзора рассказывает о роли соли в нашей жизни и способах сократить ее потребление.

2. Еда для здоровья сердца: советы кардиолога

Какие продукты улучшают работу сердечно-сосудистой системы, а что стоит исключить из рациона?

3. Витаминная симфония: как правильно выбрать и обработать овощи и фрукты

Полезные советы от специалистов Роспотребнадзора.

4. Роспотребнадзор рекомендует: как выбрать йогурт

Натуральный йогурт – полезная заправка для летних салатов.

5. Три идеи вкусных салатов из фруктов

4 июля – День фруктовых салатов, предлагаем несколько необычных рецептов.

6. Как выбирать и хранить соки

На что обратить внимание при покупке соковой продукции.

7. Какие продукты помогут против обезвоживания

В жару важно следить за своим состоянием, жажду поможет утолить не только вода, но также фрукты и овощи. Какие – рассказывает ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Вершинина.

8. Роль питания в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний

Во Всемирный день кардиолога поговорим о том, как можно с помощью рациона поддержать сердце.

9. Физическая активность – для профилактики инфаркта

Специалисты ВОЗ утверждают, что можно предотвратить до 80% преждевременных инфарктов и инсультов. Основа профилактики – правильное питание, регулярная физическая нагрузка и отказ от курения.

10. О «скрытой соли» в продуктах питания

Ежедневно мы потребляем дополнительную соль и часто даже не подозреваем об этом.

11. Как защитить себя от проблем с сердцем: несколько простых советов

6 июля – Всемирный день кардиолога, профессиональный праздник врачей, спасающих жизни людей, возвращающих пациентам здоровье и качество жизни.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

12. Как поддержать здоровье сердца

6 июля, во Всемирный день кардиолога, в 14:00 в соцсетях проекта «Здоровое питание» пройдет прямой эфир с экспертом.

13. Чем полезны томаты?

«Томат» восходит к ацтекскому названию растения «томатль». В русский язык слово попало из французского – tomate. «Помидор», другой популярный вариант названия овоща, происходит от итальянского pomo d'oro – «золотое яблоко».

14. Как делают аджику с томатами

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

15. Какие специи нужно есть каждый день: топ-5

Специи и приправы делают наши блюда ярче, интереснее и разнообразнее.

16. Роспотребнадзор расширит географию мониторинга питания россиян до 65 регионов в 2022 году

Об этом сообщил заместитель руководителя ведомства Вячеслав Смоленский на пресс-конференции в ТАСС.

17. Объявляем новый конкурс – «Фастфуд по-домашнему»

Готовьте полезные варианты «быстрых» блюд и выигрывайте призы от проекта «Здоровое питание».

18. О здоровом питании – просто и понятно

Цикл программ для детей, подготовленный совместно с экспертами проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», вышел на «Детском радио».

19. Чем может быть опасна рыба?

Помните, что рыба и рыбная продукция могут быть заражены паразитами.

20. Выбери меня! 7 удивительных свойств скумбрии

Эта популярная рыба содержит множество полезных веществ, которые помогают поддерживать и укреплять здоровье.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [О «скрытой соли» в продуктах питания](#)
2. [Чем трансжиры опасны для сердца](#)
3. [Чем полезны томаты?](#)
4. [Как сократить потребление соли?](#)
5. [Витаминная симфония: как правильно выбрать и обработать овощи и фрукты](#)

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

1. [Традиционный овсяный кисель](#)
2. [Салат с морской капустой](#)
3. [Пюре яблочное](#)
4. [Котлеты из тушеной рыбы](#)
5. [Шпецле](#)

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

1. [Судак со сметанным соусом и брюссельской капустой](#)
2. [Чесночные стрелы «Пикантные»](#)
3. [Яблочная горчица](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **90,6%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **85,4%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **88,8%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **83,6%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 35 тысяч**.

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- В рамках подготовки Проведен прямой эфир с экспертом ко Всемирному дню кардиолога;
- Запущен конкурс «Фастфуд по-домашнему».
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтакте: +733
 - Одноклассники: +108
 - Telegram: +13
 - Viber: +47

В период с 04 по 10 июля 2022 г. в рамках проекта вышло **41 публикация** суммарно. Общий охват составил **более 557,7 тысяч**.



5 фактов о скумбрии

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: поморская запеканка

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Конкурс: Фастфуд по-домашнему

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



«Здоровое питание» в Telegram

[Вконтакте](#)



Анонс «Формула еды»: как производят аджику в Волгоградской области

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Спорт как профилактика болезней сердца

[Вконтакте](#)

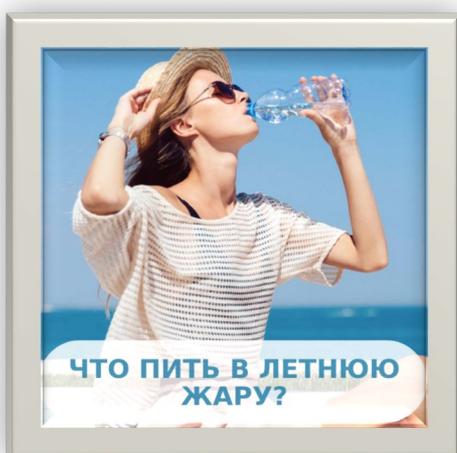
[Одноклассники](#)



Видео: В.Ю.Калашников «Здоровое питание для здорового сердца»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Что пить в летнюю жару?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Фрукты июля + опрос

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Развлекательный-пост

Вконтакте

Одноклассники



Какой сорт гречки самый полезный?

Вайбер

Телеграм



Почему важны семейные обеды?

Вайбер

Телеграм



Что есть в жару?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Видео: о полезных способах
приготовления еды**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Правда или миф: польза продуктов без
Чай с молоком: польза или вред?**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Рецепт: салат из персика, дыни и огурца

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



7 полезных свойств грейпфрута

[Телеграм](#)



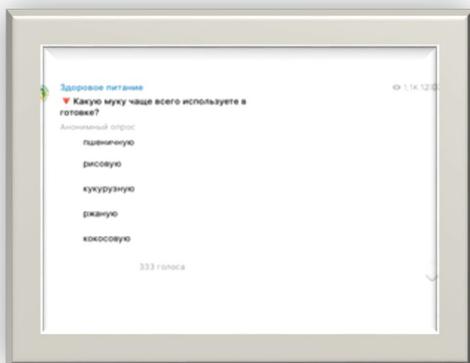
Ягоды июля

[Телеграм](#)



Продукты для счастья

[Телеграм](#)



Опрос: какую муку чаще используете в готовке

[Телеграм](#)



Карточки: виды муки

[Телеграм](#)



Зелень июля

[Телеграм](#)



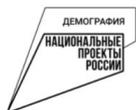
Видео: рецепт - паштет из куриной печени

[Телеграм](#)



Ограничения в питании при проблемах со щитовидной железой

[Телеграм](#)



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 11 ПО 17 ИЮЛЯ:

- ⇒ **11 июля** **Всемирный день шоколада.** Выбираем полезные сладости.
- ⇒ **14 июля** **День смородины.** Чем полезна эта ягода.
- ⇒ **15 июля** **День гинеколога.** Советы по укреплению женского здоровья, прямой эфир с экспертом.
- ⇒ **16 июля** **День вкусной еды.** Как выбрать качественные и безопасные продукты.
- ⇒ **16 июля** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет двадцать седьмой выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен ячневой крупе