



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 22 по 28 августа 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 22 ПО 28 АВГУСТА

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: СЕМЬИ В 36 РЕГИОНАХ РОССИИ ПОЛУЧАТ ПРОДУКТЫ
В «КОРЗИНАХ ДОБРОТЫ»**



При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», X5 Group совместно с благотворительным фондом «Банк еды «Русь» проводит акцию, приуроченную ко Дню знаний.

Марафон по сбору продовольственной помощи нуждающимся семьям прошел в 410 магазинах «Пятерочка» и «Перекресток» в 79 городах и 14 населенных пунктах 36 регионов России.

Роспотребнадзор принимает участие в благотворительной акции «Корзина доброты» с 2020 года по инициативе АНО «Национальные приоритеты». Это продолжение комплексной работы по реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» в рамках национального проекта «Демография». Эксперты Роспотребнадзора сформулировали ключевые рекомендации по расширению и оптимизации состава продуктовых корзин, которые собирают для нуждающихся, – в соответствии с основными принципами здорового питания.

Участником акции мог стать любой желающий, приобретя базовые продукты питания (подсолнечное масло, крупы, консервы, молоко, чай, сухофрукты и другие) и передав их волонтерам акции, которые дежурили в магазинах. Все собранное добровольцы отвезут на склад, расфасуют по наборам, а затем доставят нуждающимся в 36 регионах России. Благополучателями акции станут семьи с детьми, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации.

Акция «Корзины доброты» регулярно проходит по всей России. По итогам предыдущего онлайн-сбора, приуроченного к Всемирному дню гуманитарной помощи, было закуплено более 1,2 тонн продуктов, X5 Group добавила еще около 13,1 тонны товаров. Таким образом, более 14,3 тонн продуктов получили 7540 нуждающихся семей с детьми, одиноких пенсионеров, а также беженцев, проживающих в Краснодарском крае, Ростовской и Воронежской областях.

НИКОЛАЙ РАССКАЗОВ: «ГЛАВНОЕ В ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ – ОПРЕДЕЛИТЬСЯ, ЗАЧЕМ ОНО ТЕБЕ НУЖНО»



Футболист «Спартака» стал амбассадором проекта «Здоровое питание».

Николай Рассказов – перспективный российский футболист, защитник московского «Спартака». Он пополнил 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.

Николай – победитель молодежного первенства России 2016/17, в составе «Спартака» стал обладателем Кубка России 2021/22, финалистом Суперкубка России 2022.

Спортсмен вырос в большой семье – у него два брата и сестра, а сейчас уже и сам стал отцом – у Николая две маленькие дочки. Футболист занимался спортом с детства и старался питаться правильно, равнялся на любимых спортсменов.

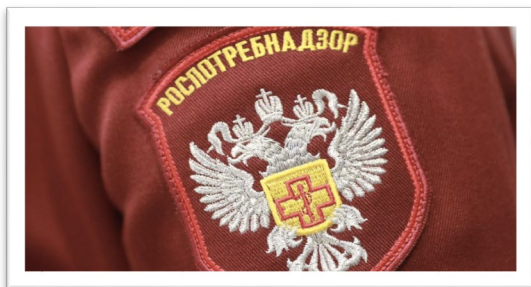
«Конечно, приходилось от чего-то отказываться, например, от сладкого и от чипсов. Бывало непросто, но главное – определить для себя “зачем это нужно”, понять, как устроено здоровое питание и что оно тебе дает. Сейчас я полностью исключил сладкую газировку и алкоголь, могу съесть бургер, но это бывает очень редко», – рассказывает Николай.

Недавно и его мама решила перейти на здоровое питание и за год похудела на 70 кг.

«Мама искала информацию о правильном питании, я ей помогал. Теперь у нас дома диетическое меню. Когда зимой вернулся из отпуска, в команде спросили: “Ты где вообще был?” Я приехал – ни одного лишнего килограмма, “высушенный”. Так что дома у нас питание налажено», – делится футболист.

В скором времени смотрите видеointервью со спортсменом на сайте здоровое-питание.рф.

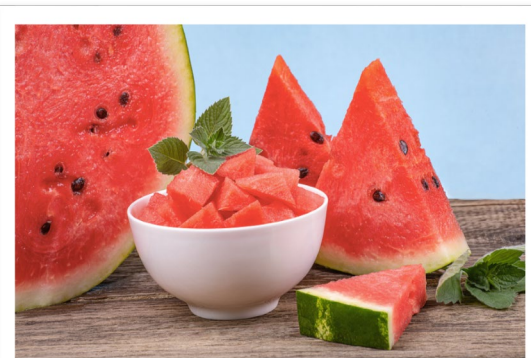
1. Опубликована одна новость **территориальных управлений** в разделе Новости регионов:



За полгода в Оренбуржье забраковали более 17 тонн опасных продуктов

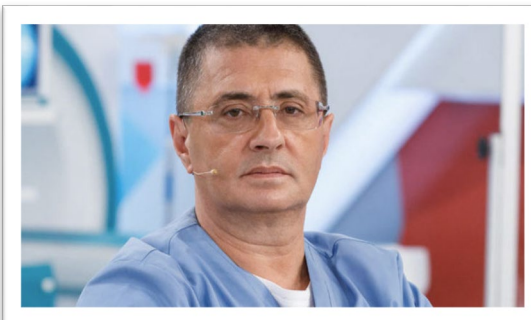
По данным специалистов территориального управления Роспотребнадзора по Оренбургской области.

2. Вышло два выпуска телепрограмм:



Почему арбуз – это не только вкусно, но и полезно?

Об этом узнали ведущие программы «Формула еды», побывав в Астрахани, где выращивают знаменитые арбузы.



Как ускорить метаболизм

Рассказал доктор Мясников в новом выпуске программы «О самом главном» на канале «Россия 1».

3. Вышло 9 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Личный опыт снижения веса

Смотрите видеointerview Марии Бутырской.

2. Юлия Савичева – об отношении к диетам

Известно, что правильное питание благоприятно влияет на организм.

3. Диетолог Гинзбург рассказал, как можно похудеть во сне

Директор Самарского НИИ диетологии и диетотерапии, врач-диетолог, доктор медицинских наук Михаил Гинзбург рассказал о правилах похудения во сне.

4.Как выстроить питание в возрасте 60+

Советует телеведущий, врач-реабилитолог Сергей Агапкин.

5.О любимых российских продуктах

Рассказывает амбассадор проекта «Здоровое питание», оперная певица Дарья Давыдова.

6.ФИЦ питания: более 60% взрослых россиян испытывают дефицит витаминов

Об этом в интервью рассказал директор Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи, академик РАН Дмитрий Никитюк.

7.Котлеты из цуккини с сыром, соусом из шпината с натуральным йогуртом

Готовим вместе с Дмитрием Силкиным, шеф-поваром Центра естественного оздоровления «НатураМед».

8.Как выбрать качественный арбуз?

Полезные советы в интервью с представителем Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

9.Анна Ардова – о том, как питаться правильно в любой ситуации

Смотрите видеointerview с амбассадором проекта «Здоровое питание».

4.Подготовлено и размещено 17 разъясняющих, образовательных материалов:

1.Интервальное голодание: какое бывает и как работает

Интервальное голодание – довольно новый, но уже ставший популярным тип питания.

2.Худеем грамотно: 6 шагов к стройности

Намечаем цель, рассчитываем калорийность, составляем рацион и график питания.

3.Растительное молоко: полезно или нет?

В Международный день растительного молока обсудим этот продукт с Маргаритой Провоторовой, ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

4.Батат, топинамбур, пастернак – интересные альтернативы картофелю

Чем можно заменить любимый россиянами овощ?

5.О вреде фастфуда

В чем опасность употребления «быстрых» блюд.

6.Насколько картошка опасна для фигуры

Сегодня, в День жареной картошки, поговорим о том, вреден ли любимый россиянами овощ.

7.Что скрывают картофель фри, чипсы и хлеб из тостера

Во всех этих продуктах образуется вещество, опасное для здоровья.

8.Принципы питания для профилактики остеопороза

Правильное меню поможет укрепить кости и защитить от заболевания.

9.В каких продуктах искать белок

В полноценном рационе обязательно должны быть продукты, содержащие как животные, так и растительные белки.

10.Роспотребнадзор: семьи в 36 регионах России получают продукты в «Корзинах доброты»

При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», X5 Group совместно с благотворительным фондом «Банк еды «Русь» проводит акцию, приуроченную ко Дню знаний.

11.Круглый, сладкий, полосатый. Чем полезен арбуз?

Арбуз – вкусный и многими любимый плод, употребление которого приносит большую пользу здоровью.

12.Как выращивают арбузы

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

13.Топ-5 целебных свойств крыжовника

От витамина С до полезной клетчатки – ягоды крыжовника содержат массу полезных для здоровья веществ.

14.Кабачки – для профилактики проблем с сердцем

И не только – овощ может принести много пользы.

15.Продукты с отрицательной калорийностью: существуют ли они?

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

16.Семь раз отмерь

Нормы потребления сахара, соли, жиров и трансжиров.

17.Правила здорового питания: о чем важно помнить

Что такое здоровое питание?

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Худеем грамотно: 6 шагов к стройности](#)
2. [О вреде фастфуда](#)
3. [Семь раз отмерь](#)
4. [Круглый, сладкий, полосатый. Чем полезен арбуз?](#)
5. [Интервальное голодание: какое бывает и как работает](#)

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

1. [Куриный рулет с мандарином и черносливом](#)
2. [Треска в горчичном соусе](#)
3. [Тайский огуречный салат](#)
4. [Индейка с брокколи и грибами](#)
5. [Низкокалорийное банановое печенье](#)

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

1. [Сельдь в мультиварке на пару](#)
2. [Салат из брюссельской капусты с курицей](#)
3. [Ягодный смузи](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **89,2%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **79,2%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **91,3%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **85,7%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 37 тысяч**.

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Продолжается конкурс «Правила здорового питания: подготовка к школе».
- Опубликованы видеопост с советами по похудению от Марии Бутырской.
- Опубликованы ребусы по теме «продукты осени».
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +1508
 - Одноклассники: +1267
 - Telegram: +39
 - Viber: +38

В период с 22 по 28 августа 2022 г. в рамках проекта вышло **46 публикация** суммарно. Общий охват составил **более 700 тысяч**.



О пользе ежевики

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Чем заменить картофель?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: Мария Бутырская о том, как быстро вернуть форму

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Идеальный гарнир к мясу: какой он?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

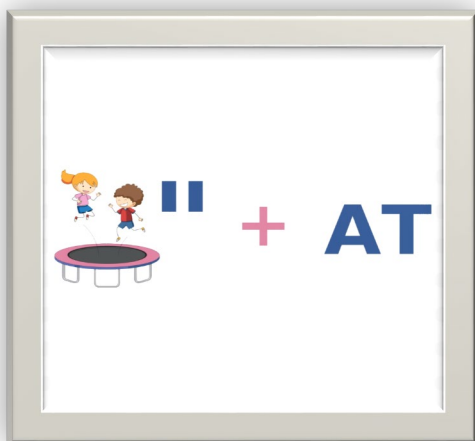
[Одноклассники](#)



Рецепт: варенье из яблок

Вконтакте

Одноклассники



Загадка-ребус

Вконтакте

Одноклассники



Конкурс Правила здорового питания: задание №3

Вконтакте

Одноклассники



Опрос: какое молоко вы предпочитаете?

Вайбер

Телеграм



Как быстро очистить имбирь

Вайбер

Телеграм



Как упаковка и размер порции толкают нас к перееданию

Вайбер

Телеграм



Как подобрать соус к пасте

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Рецепт: арбузные чипсы

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Как часто нужно есть бобовые?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Опрос: какие бобовые вы любите больше всего?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Простые блюда с авокадо

[Вайбер](#)

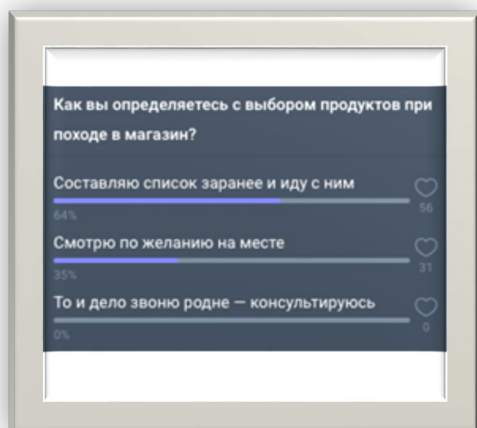
[Телеграм](#)



Как быстро размягчить сливочное масло

[Вайбер](#)

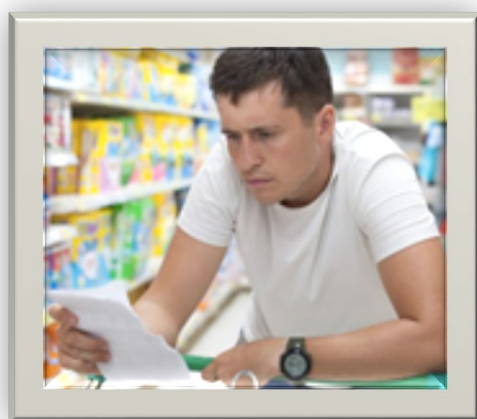
[Телеграм](#)



Опрос: как вы определяетесь с выбором продуктов в магазине?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Как спланировать поход за продуктами

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



С чем сочетается рукола

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Как проверить свежесть яиц

[Вайбер](#)

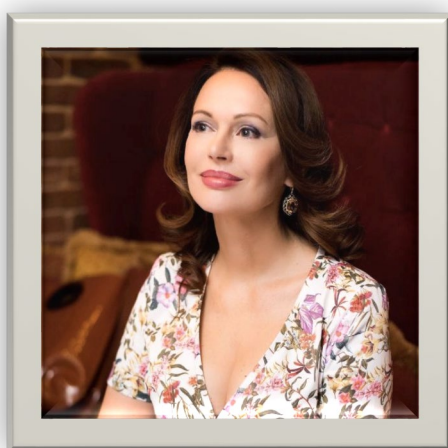
[Телеграм](#)



Рецепт: морковно-яблочные котлетки

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Видео: Ирина Безрукова – о здоровых перекусах

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 29 АВГУСТА ПО 04 СЕНТЯБРЯ:

⇒ **29 августа Ореховый Спас.** О пользе орехов и важности потребления растительного белка.

⇒ **01 сентября День знаний.** Поздравляем с 1 сентября и говорим о здоровье школьника, режиме дня и питании для успешной учебы.

⇒ **02 сентября Питание по сезону. Продукты сентября.** О самых полезных сезонных продуктах.

⇒ **03 сентября Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет тридцать четвертый выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен яблочному соку