



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 08 по 14 августа 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 15 ПО 21 АВГУСТА

**СТАРТУЕТ ВСЕРОССИЙСКАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ КАЧЕСТВА
ДЕТСКИХ ТОВАРОВ**



Потребители смогут получить консультацию с 15 по 26 августа 2022 года.

Приближается начало нового учебного года, а значит, дети и родители активно готовятся к началу занятий, приобретают все необходимое, налаживают режим питания школьников.

За помощью можно обратиться на горячую линию – эксперты Роспотребнадзора дадут разъяснения по составлению оптимального рациона детей, посоветуют, как правильно «переключить» ребенка на учебный процесс после каникул, разъяснят, какие документы должны сопровождать детские товары, какую информацию обязана содержать маркировка, как выбрать качественные товары для школы, ученическую мебель, безопасные игрушки и многое другое. Также сотрудники расскажут, куда потребителю направить обращение в случае обнаружения некачественного товара.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора: 8 (800) 555-49-43 (звонок бесплатный).

Операторы Единого консультационного центра принимают звонки круглосуточно.

По отдельным вопросам звонки перенаправляются в территориальные органы и организации Роспотребнадзора. Консультации специалистами управлений проводятся в соответствии с режимом работы.

Роспотребнадзор напоминает, что в помощь потребителям создан и действует Государственный информационный ресурс в сфере защиты прав потребителей, где размещена вся необходимая информация, в том числе о предприятиях, производящих и реализующих фальсифицированную пищевую продукцию.

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 08 ПО 15 АВГУСТА

ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ: КАК ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ



8 августа, в Международный день офтальмолога, в соцсетях проекта «Здоровое питание» прошел прямой эфир с экспертом.

В студию пришла Елена Григорьевна Бессмертная, врач-эндокринолог и офтальмолог кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник ЭНЦ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава РФ, она ответила на актуальные вопросы:

- Как сохранить остроту зрения на долгие годы?
- Как в этом может помочь питание?
- Какие продукты лучше включить в рацион для поддержания здоровья и работоспособности органов зрения?
- Нужна ли глазам специальная гимнастика?

Запись трансляции доступна [на сайте](#) в разделе «Школа здорового питания».

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



800 детей в Амурской области узнали о правилах здорового питания

Занятия в летних оздоровительных лагерях, организациях дополнительного образования и детских садах проводят специалисты Управления Роспотребнадзора по Амурской области.

2. Вышло шесть материалов на партнерских площадках:



На сайте gastronom.ru

1. Как выбрать свой кисломолочный продукт
2. Осторожно лето, меры профилактики энтеровирусной инфекции
3. Роспотребнадзор рекомендует: как выбирать рыбу
4. Жидкий пектин: чем он уникален
5. Кофе или чай – что лучше для нашего здоровья, самочувствия и бодрости
6. Самый летний напиток: как правильно выбрать квас

3. Вышло два выпуска телепрограмм:



Как абрикосовый сок помогает жить дольше

Об этом узнали ведущие программы «Формула еды», побывав в Дагестане, знаменитом не только фруктами, но и количеством долгожителей.



Программа «Жить здорово»: витаминный морковный сок

Сколько его нужно пить, чтобы понизить давление?

4. Вышло 10 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Витаминный салат для острого зрения

Готовим вместе с шеф-поваром, телеведущим и ресторатором Виталием Истоминым.

2. Сесиль Плеже – об отношении к диетам

Актриса рассказала о своем опыте соблюдения пищевых ограничений.

3. Как выбрать качественное мясо?

На этот и другие вопросы отвечает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

4. Как перейти на «светлую сторону» здорового питания

Рассказывает писатель и сценарист Александр Цыпкин.

5. Здоровое питание для молодежи – почему это важно?

Мнением делится директор ВДЦ «Орленок» Александр Васильевич Джеус.

6. Как молодым людям перейти на правильное питание

Совет от амбассадора проекта «Здоровое питание» Николая Валугева.

7. Как наша семья попрощалась с фастфудом

История певицы Юлии Савичевой о переходе на здоровое питание.

8. Дети-сладкоежки: опасно ли это для их здоровья?

Поясняет Ольга Владимировна Васюкова, детский эндокринолог, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

9. Выбираем качественный абрикосовый сок

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

10. О традициях питания в семье

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

5. Подготовлено и размещено 22 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Витамин А: иммунитет и зрение под защитой

Функции витамина и его источники.

2. Сохраним зоркость: продукты для здоровья глаз

В Международный день офтальмологии разберемся, как помочь глазам.

3. Лютеин – помощь глазам и не только

Организму нужны антиоксиданты, чтобы поддержать и сохранить здоровье, защититься от инфекций.

4. Плюсы и минусы кетодиеты: мнение диетолога

О принципах, плюсах и минусах популярной диеты рассказывает Татьяна Николаевна Солнцева, кандидат медицинских наук, врач-диетолог, научный сотрудник лаборатории иммунологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

5. Здоровье глаз: как питание влияет на остроту зрения

8 августа, в Международный день офтальмолога, в соцсетях проекта «Здоровое питание» пройдет прямой эфир с экспертом. Начало в 11:00, подключайтесь.

6. Зона риска: сладкое, жирное, соленое

Почему «вредные» продукты зачастую кажутся самыми вкусными?

7. Холестерин – хорошо или плохо?

Холестерин окружен мифами не меньше, чем сахар. Разберем их в этой статье.

8. Жиры – полезные или вредные?

Разбираемся, какие виды жиров бывают и так ли они страшны, как говорят.

9. Самые распространенные гельминты

Роспотребнадзор напоминает, что существует огромное количество разнообразных паразитов, которые живут во внутренних органах человека. В том числе такими паразитами могут быть и гельминты.

10. Бруцеллез. Чем опасно сырое молоко и мясо?

Эта болезнь развивается постепенно, но может привести к весьма неприятным последствиям.

11. Питание в жаркую погоду

Полезные советы от начальника отдела надзора по гигиене питания управления Роспотребнадзора по Московской области Надежды Руслановны Раевой.

12.Грибы: инструкция по применению

Грибы – дар природы, к которому нужно относиться с опаской. Очень важно знать, где их собирать, и как правильно обрабатывать.

13.Абрикосы – генераторы хорошего настроения

Чем полезны эти фрукты, и как их правильно выбирать – об этом наш материал.

14.День белого гриба

Белый гриб – источник белка и витаминов.

15.Растительные и животные белки: в чем отличие?

Белок – важный строительный элемент для клеток организма. Он принимает участие в построении, восстановлении и поддержании структуры тела. Белок присутствует во всем теле – от мышц и внутренних органов до костей, кожи и волос.

16.Чем полезен абрикосовый сок и как его производят

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

17.Ежевика: польза и вред для здоровья

Резкие движения при сборе этой ягоды противопоказаны – у нее острые шипы. Но если действовать осторожно, вы получите не только сладкое угощение, но и целый комплекс витаминов.

18.Детское ожирение: как защитить своего ребенка

Эксперты говорят о культурных, экономических, социальных и этических предпосылках роста этого заболевания.

19.Полноценное питание ребенка – как организовать

Советует эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Савкина.

20.Физическая активность и здоровье

В День физкультурника хотим напомнить, что лучшее сочетание – это здоровое питание и физическая активность.

21.Искусственные подсластители vs мед: что выбрать?

Наш собеседник – эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Екатерина Антипова.

22.Сахарозаменители и подсластители – какие бывают

Разберем 11 самых популярных заменителей сахара – натуральных и синтетических.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Зона риска: сладкое, жирное, соленое](#)
2. [Грибы: инструкция по применению](#)
3. [Детское ожирение: как защитить своего ребенка](#)
4. [Как молодым людям перейти на правильное питание](#)
5. [Плюсы и минусы кетодиеты: мнение диетолога](#)

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

1. [Котлеты морковно-яблочные](#)
2. [Традиционный овсяный кисель](#)
3. [Фаршированные овощи](#)
4. [Овощная запеканка на пару с сыром](#)
5. [Куриные маффины с брокколи](#)

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

1. [Тутмач-абур](#)
2. [Тартар из сельди](#)
3. [Армянский суп с чечевицей и авелуком](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **88,9%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **78,4%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **88,0%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **82,1%**

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:



- Проведен прямой эфир ко Дню офтальмолога;
- Опубликован пост-опрос про мед и видеорекомендации от Николая Валуева;
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтакте: +566
 - Одноклассники: +970
 - Telegram: +45
 - Viber: +35

В период с 08 по 15 августа 2022 г. в рамках проекта вышло **43 публикация** суммарно. Общий охват составил **более 879 тысяч**.



Продукты для зрения

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



О пользе белого гриба

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Продукты для долголетия

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: Николай Валуев о том, как молодым людям перейти на правильное питание

[Вконтакте](#)

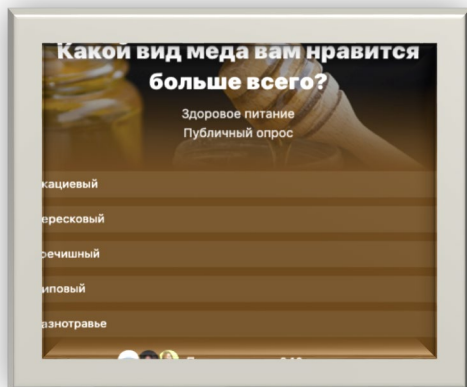
[Одноклассники](#)



Рецепт: каннелони с куриным фаршем и грибами

[Вконтакте](#)

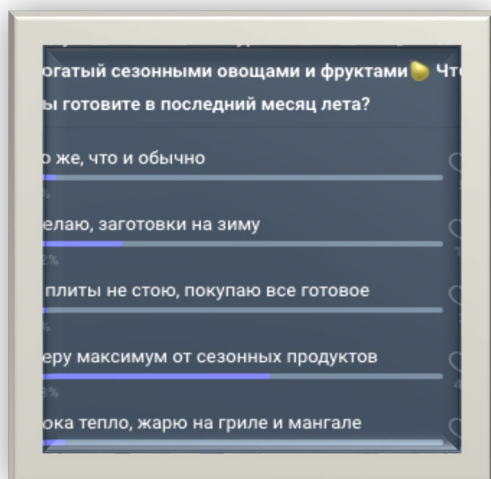
[Одноклассники](#)



Опрос: какой вид меда вам нравится больше всего?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Опрос: что вы готовите в августе?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Самые полезные овощи августа

[Телеграм](#)

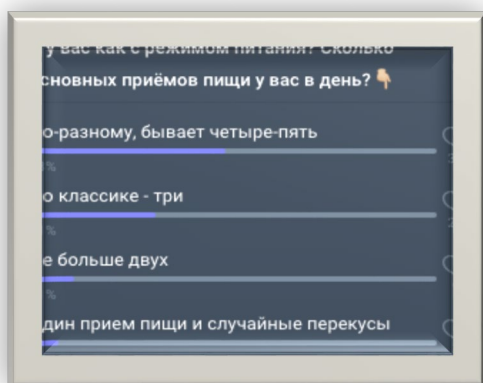
[Вайбер](#)



12 принципов здорового питания. №2. Питание по режиму

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Опрос: сколько приемов пищи у вас обычно в день?

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



5 ключевых аспектов режима питания

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Сельдерей может быть альтернативой соли

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепт: готовим соль из сельдерея

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Как готовить на пару?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Рецепт: запеченные яблоки

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Загадка: угадай овощ по фото (дайкон)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Что за овощ дайкон?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Рецепт: крем-суп из цукини

Вайбер

Телеграм



О растительных и животных белках

Телеграм

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 15 ПО 21 АВГУСТА:

- ⇒ **15 августа** Горячая линия РПН по вопросам качества и безопасности детских товаров, школьных принадлежностей. С 15 по 26 августа эксперты Роспотребнадзора ответят на вопросы потребителей.
- ⇒ **16 августа** День малинового варенья. Поможет при простуде и не только.
- ⇒ **19 августа** Яблочный Спас. 13 удивительных фактов про яблоки.
- ⇒ **20 августа** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет тридцать второй выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен полбяной крупе.
- ⇒ **21 августа** День кукурузы. Полезные свойства кукурузы и продуктов из нее.