



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 13 по 19 марта 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 13 ПО 19 МАРТА 2023 ГОДА

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: СЕМЬИ В 40 РЕГИОНАХ РОССИИ ПОЛУЧАТ ПРОДУКТЫ В
«КОРЗИНАХ ДОБРОТЫ»**



При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», X5 Group проводит масштабную благотворительную акцию.

Марафон по сбору продовольственной помощи нуждающимся семьям, пожилым и людям с ограниченными возможностями здоровья прошел в 40 регионах РФ. Акция состоялась в магазинах «Пятерочка» и «Перекресток», для ее проведения было задействовано рекордное количество супермаркетов – 925.

Принять участие в благотворительной инициативе мог любой желающий – для этого необходимо было приобрести базовые продукты питания, рекомендованные экспертами проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» (растительное масло, крупы, мясные и овощные консервы, ультрапастеризованное молоко, чай, сухофрукты и другие), и передать их волонтерам акции, которые будут дежурить в магазинах. Все собранное добровольцы расфасуют по наборам и затем доставят нуждающимся.

Акция «Корзины доброты» проходит регулярно и охватывает все регионы России. Так, в феврале прошел онлайн-сбор, приуроченный к Масленице. Удалось собрать 232 210 рублей, на которые было закуплено 250 наборов продуктов с длительным сроком хранения, необходимых для полноценного питания. По доброй традиции X5 Group увеличила объем собранной помощи в два раза. Совокупный сбор составил 3,86 тонны продуктов питания, помощь получили 260 семей из Краснодарского края, попавших в трудную жизненную ситуацию.

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



В Спасском районе Приморского края проведены уроки «здорового питания»

Специалисты территориального Управления Роспотребнадзора по Приморскому краю рассказали учащимся 1-4 классов о том, как питаться правильно.

2. Вышло 3 телепрограммы:



Чем полезны спагетти

Выяснили ведущие программы «Формула еды», побывав в Тверской области.



«Жить здорово»: экспертиза макарон

Роспотребнадзор провел проверку макаронных изделий.



Откровенный разговор: о здоровом питании

На телеканале «Доктор» и онлайн-платформе «Смотрим» вышел очередной выпуск программы «Откровенный разговор». Ведущая Елена Фастова вместе с врачом-диетологом разбираются в вопросах правильного питания и напоминают, что много полезной информации есть на портале здоровое-питание.рф

3. Вышло 9 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Защита прав потребителя. Личный опыт звезд

Мы попросили известных людей вспомнить спорные ситуации, которые происходили с ними при покупке товаров или услуг, и рассказать, как они защищали свои права.

2. Сонный хлеба не просит

Как сон влияет на вес, рассказывает врач-эндокринолог, сомнолог ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава РФ Мария Фадеева.

3. Как досаливание приготовленной еды укорачивает жизнь

Об этом рассказала главный внештатный специалист Минздрава России по терапии и общей врачебной практике Оксана Драпкина.

4. Николай Рассказов: три кита здорового питания

Футболист рассказал об основных принципах рационального питания.

5. Правда ли, что недосып, как и хронический стресс, вызывают жажду нездоровой еды?

Отвечает Оксана Игоревна Венгржиновская, врач-диетолог, сомнолог, эндокринолог ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

6. Здоровое питание: как найти компромисс

Своим опытом делится актриса Анна Ардова.

7. Личное мнение: питание и сон

Актриса Анна Пескова о взаимосвязи сна и питания.

8. Готовим полезную пасту и соус: советы от итальянского шеф-повара

Шеф-повар ресторана Butler Джузеппе Дави поделился кулинарными секретами.

9. Как выбрать качественные макароны

Рассказывает представитель Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

4. Подготовлен и размещен 21 разъясняющий, образовательный материал:

1. Всемирный день защиты прав потребителей

15 марта во всех странах мира вспоминают четыре основополагающих принципа прав потребителей: право на информацию, на безопасность, на выбор и право быть услышанным.

2. Стартует «горячая линия» по вопросам защиты прав потребителя

Роспотребнадзор напоминает, как потребителю узнать о своих правах и получить консультацию.

3. Кто прав, кто виноват

Какие права есть у покупателя, а какие у продавца при покупке продуктов питания.

4. Куда обратиться, если купил некачественный продукт?

Случаются ситуации, когда товар, который вы купили, оказался некачественным. Что делать в этом случае и куда звонить?

5. Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?

Углеводы снабжают организм энергией, но они бывают разными.

6. Какие продукты помогут улучшить сон?

Как наладить сон с помощью питания, обсудим с Мариной Савкиной, ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

7. Как делают спагетти

Расскажет программа «Формула еды» в субботу в 09:00 на канале «Россия-1».

8. «Чувствительность к еде»: какие продукты нельзя есть при сезонной аллергии

Правильно составленный рацион поможет аллергикам облегчить состояние.

9. Пять преимуществ здорового сна

Как приятно отдохнуть и выспаться. Рассказываем, что это даст, помимо бодрости.

10. Три полезных соуса к макаронам

Делимся простыми и здоровыми рецептами.

11. Какая паста самая полезная?

Сегодня разберемся в видах и способах подачи пасты.

12. Цветная и брюссельская капуста – чем они полезны

Что мы знаем об этих популярных видах капусты.

13. 5 необычных видов лука, которые стоит включить в меню

От знакомых порея и шалота до «кудрявого» слизуна: полезные виды лука, которые помогут разнообразить рацион.

14. Чем заменить мясо в пост

Восемь доступных вариантов.

15. Питание по сезону: овощи марта

Продукты, которые стоит включить в свой рацион в первый весенний месяц.

16. Главные правила питания весной

Что учитывать, планируя свой рацион.

17. Где искать витамин С

Свойства, польза и основные источники аскорбиновой кислоты.

18. Признаки нехватки витаминов

Если даже вы ведете здоровый образ жизни и соблюдаете сбалансированное питание, организму может не хватать отдельных микроэлементов и биологически активных веществ.

19. Обман потребителя: каким он бывает и как защититься

Рассказываем о том, как могут быть нарушены права покупателя и кто поможет восстановить справедливость.

20. Как пахнет свежесть

Свежесть продуктов – залог безопасности блюд на нашем столе.

21. Что такое контрольная закупка и зачем ее проводят?

Кого, как часто и с какой целью проверяет Роспотребнадзор.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Пять преимуществ здорового сна](#)
2. [Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?](#)
3. [Сонный хлеба не просит](#)
4. [Куда обратиться, если купил некачественный продукт?](#)
5. [Где искать витамин С](#)

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

1. [Постные драники картофельные с луком](#)
2. [Сливочная цветная капуста](#)
3. [Суп из картофеля с луком-пореем](#)
4. [Соус песто](#)
5. [Макароны с овощами](#)

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: спагетти с соусом из брокколи](#)
2. [Маринованная брюссельская капуста](#)
3. [Капуста цветная в кляре](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- [Здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф), «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к **20.03.2023** доля новых посетителей – **90,1 %**

Всего в рамках проекта вышло более **40 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило более **50 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Пять преимуществ здорового сна»

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Рассказали о работе специалистов Роспотребнадзора ко Всемирному дню защиты прав потребителей.
- Опубликовали анонс марафона «Корзина доброты».
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +42
 - Одноклассники: +17
 - Telegram: +35
 - Viber: +26

В период с 13 по 19 марта 2023 г. в рамках проекта вышло **30 публикаций суммарно**. Общий охват составил более **73,9 тыс.**



**Видео: Джузеппе Дави поделился
кулинарными секретами**

[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Про обман потребителей

[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Правила питания весной

[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



День защиты прав потребителей
Вконтакте
Одноклассники



Анонс программы «Формула еды»
Вконтакте
Одноклассники



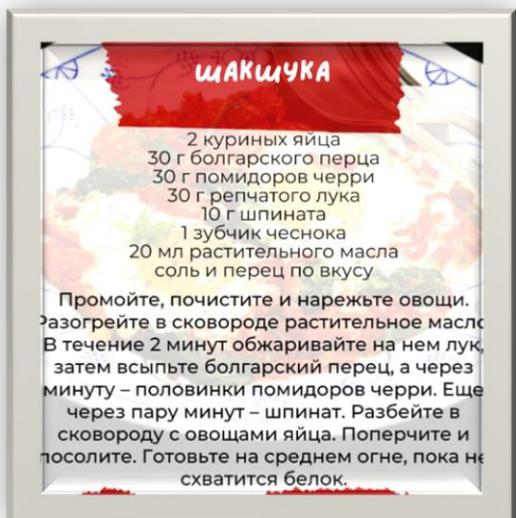
Необычные сорта лука
Вконтакте
Одноклассники
Вайбер
Телеграм



Акция «Корзина доброты»

Вконтакте

Одноклассники



Рецепт: шакшушка

Вконтакте

Одноклассники



Видео: интервью с Анной Песковой

Вконтакте

Одноклассники



Про продукты: какие яблоки полезнее
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



О пользе Фиников
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Какие продукты помогают улучшить сон?
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Видео: Родион Газманов о любви к мясу
[Телеграм](#)



Рецепт: Французский омлет
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 20 ПО 26 МАРТА 2023 ГОДА:

- ⇒ **20 марта** **Международный день счастья.** Какое счастье на вкус?
- ⇒ **20 марта** **Международный день без мяса.** О современных пищевых технологиях.
- ⇒ **24 марта** **Международный день борьбы с депрессией.** 5 продуктов, улучшающих настроение.
- ⇒ **25 марта** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 12-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен молоку. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».