



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

с 25 октября по 31 октября 2021 года

**НОВЫЙ РЕКОРД: «ФОРМУЛУ ЕДЫ» ПОСМОТРЕЛИ БОЛЕЕ 2 МЛН ЗРИТЕЛЕЙ!
ВЫПУСК, ПОСВЯЩЕННЫЙ СЕЛЬДИ, СТАЛ АБСОЛЮТНЫМ ЛИДЕРОМ
УТРЕННЕГО ЭФИРА.**



Программа «Формула еды» всегда пользуется популярностью у зрителей, но этот выпуск привлек особое внимание. По данным панельных телеизмерений «Mediascope Россия», **передача набрала долю аудитории 15,9% с рейтингом 2%, что по охвату соответствует 2,0216 млн телезрителей.** Исследование проводилось среди людей в возрасте от 18 лет в городах России с населением от 100 тыс. и выше.

Выпуск передачи, посвященный сельди, стал абсолютным лидером в своем слоте, собрав максимальную аудиторию и обойдя программы каналов-конкурентов на 50-62%.

Так, программа Первого канала «Умницы и умники» получила долю аудитории 6,1%, рейтинг 0,8%; «Светская хроника» на Пятом канале набрала долю аудитории 7,9%, рейтинг 1,1%; кулинарная передача НТВ «Поедем, поедим!» – долю аудитории 6,9%, рейтинг 0,9%.

Популярный проект «Формула еды» выходит на телеканале «Россия-1» каждую субботу в 09:00 по московскому времени. 21 ноября программа отметит год с момента выхода в эфир.

ВНИМАНИЕ! На телеканале ТНТ выходит новая рубрика «Нутрициолог», посвященная здоровому питанию



Информационный партнер – проект «Здоровое питание», реализуемый Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».

Рубрика появится в программе «Перезагрузка» на телеканале ТНТ – премьера состоится 7 ноября в 9:00. Этот проект для тех, кто хочет узнать больше о влиянии пищи на организм, начать питаться правильно и научиться грамотно составлять свой рацион.

Ведущей рубрики «Нутрициолог» будет Марина Бессонова, специалист по питанию и здоровому образу жизни, член союза нутрициологов, диетологов и специалистов пищевой индустрии России, создатель курса «Эволюция питания».

Качество жизни во многом определяется тем, что человек ест. Эта тема во всем своем многообразии и будет подниматься в новой рубрике. Зрители узнают, какие завтраки наиболее полезны, как не поддаться стрессу и поддержать организм в период холодов, как укрепить иммунитет с помощью питания, какие перекусы допустимы, а каких лучше избегать, и многое другое. В финале ведущая и герои программы будут готовить разные блюда, соответствующие тематике выпуска.

Даты эфиров на ТНТ: 7.11, 14.11, 21.11, 5.12, 19.12, 26.12.

В течение недели на сайте здоровое-питание.рф были размещены полезные материалы, посвященные борьбе с коронавирусной инфекцией.

Существуют ли БАДы, защищающие от коронавируса?



Рассказываем, как помочь организму в период пандемии.

Что есть, чтобы быстрее восстановиться после COVID-19?



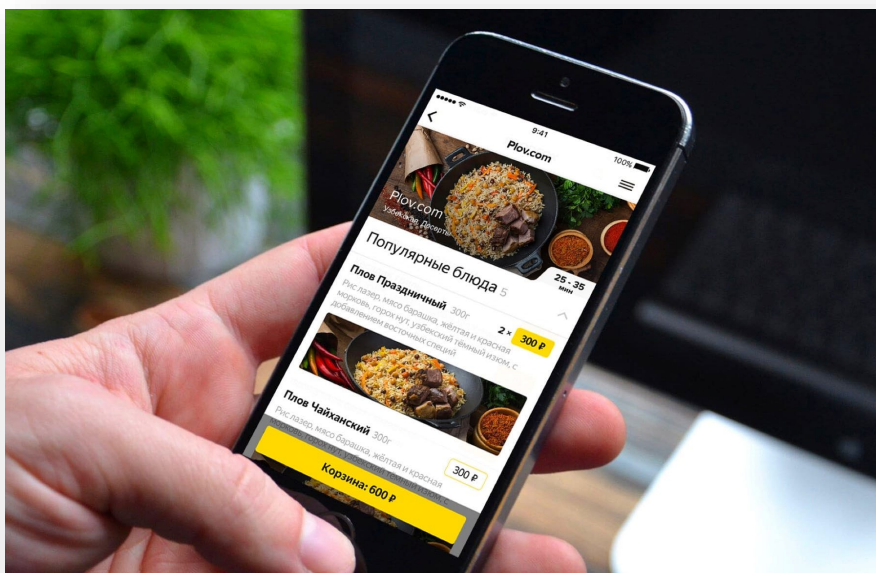
Поясняет Маргарита Провоторова, эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

Коронавирус и инсульт: связь и последствия



Рассказываем, какие осложнения может вызвать COVID-19 и как обезопасить себя после перенесенной инфекции.

Роспотребнадзор: как безопасно заказывать еду и товары в интернете



В условиях пандемии мы все чаще покупаем онлайн. О чем нужно помнить?

Александр Семчев стал амбассадором проекта «Здоровое питание»



Актер на собственном примере показывает, что заняться своим здоровьем и наладить питание никогда не поздно.

Александр Семчев – известный российский актер театра и кино, кинорежиссер, продюсер, заслуженный артист России. Начал полнеть с 23 лет, и режиссеры активно стали использовать его фактуру, так как человека с такими габаритами нелегко найти в актерской среде. В некоторые периоды вес артиста достигал 200 кг, появился сахарный диабет 2-го типа. В 2019 году в преддверии 50-летия Семчев решил изменить свою жизнь и похудел на 100 килограммов.

На вопрос, как ему это удалось, актер отвечает: «Несколько месяцев изучал специальную литературу, подбирал сбалансированный рацион. Повезло, что не люблю сладкое, с ним расстался с легкостью. Отказался от булок, жареного... Перешел исключительно на здоровую пищу, стал чаще есть, но небольшими порциями. Обычно варю куриную грудку, а к ней гарнир – порция размером с кулак. Еще в борьбе с моим запущенным ожирением важны витамины. Их получаю из свежих овощей и фруктов».

Александр выбирает здоровое питание и хочет своим примером вдохновлять других людей. Предпочитает сам готовить полезную еду и с удовольствием кормит младшего сына своими «авторскими» блюдами.

Семчев присоединился к амбассадорам проекта «Здоровое питание», среди которых актеры, музыканты, спортсмены, шеф-повара, теле- и радиоведущие, ученые, общественные деятели и другие публичные люди.

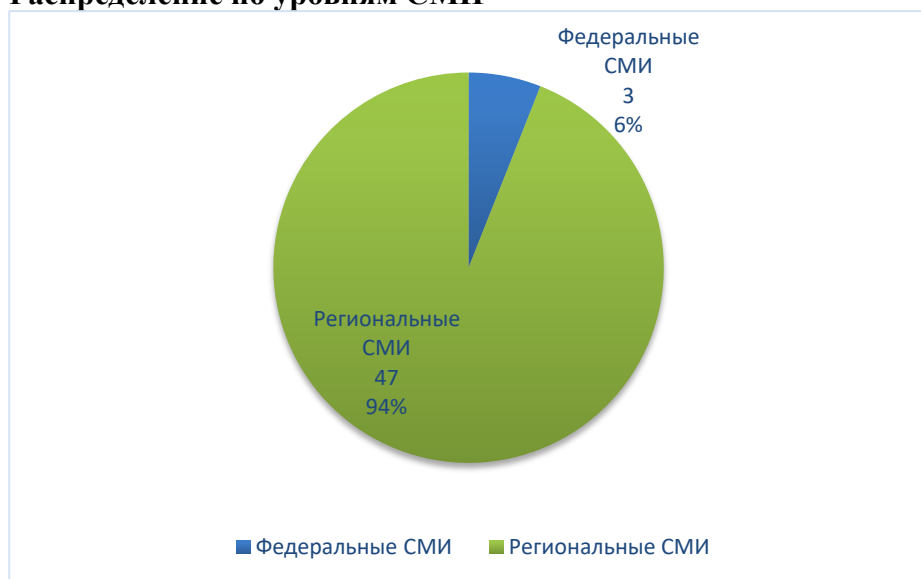
В скором времени мы представим интервью с известным артистом в нашей новой рубрике «Честно – о еде». Следите за обновлениями на сайте!

В период с 25 по 31 октября в рамках продвижения Роспотребнадзором проекта «Здоровое Питание» была проведена информационная кампания, приуроченная ко Всемирному Дню борьбы с инсультом.

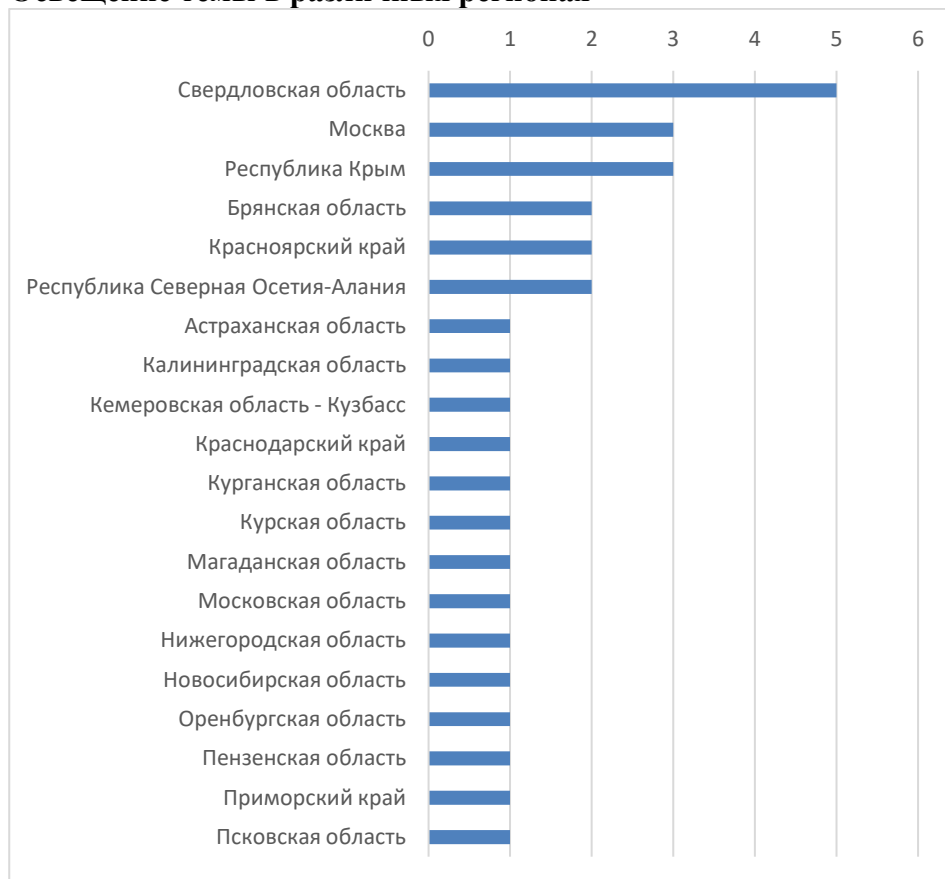
Всего в рамках проекта в российских СМИ вышло **50 публикаций**. Общий охват из открытых источников (по данным Медиалогии) составил **около 100 тыс. человек**.

6% публикаций по исследуемой теме вышли в федеральных СМИ, 94% - в региональных СМИ. Публикации о деятельности Роспотребнадзора по продвижению программы здорового питания вышли в таких изданиях, как Глас Народа (glasnarod.ru), Клинская неделя, ИА Тюменская линия и др.

Распределение по уровням СМИ



Освещение темы в различных регионах



1. Опубликовано две новости территориальных управлений в разделе Новости регионов:



Руководитель Управления Роспотребнадзора по Вологодской области представила доклад «Качество и безопасность молочных продуктов. Защита потребителя при покупке молочной продукции»

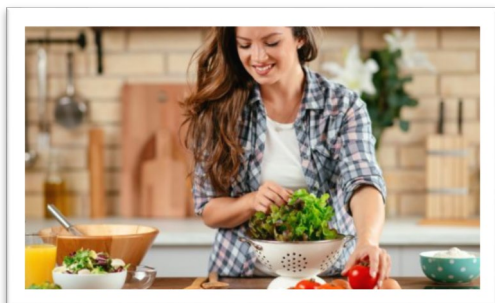
Ирина Кузнецова выступила на пленарной секции форума «Вологда – молочная столица России». Ее доклад был посвящен контролю за качеством и безопасностью продуктов молочного рынка, совершенствованию маркировки товаров, борьбе с недобросовестными производителями.



Управлением Роспотребнадзора по Республике Марий Эл представлены мониторинга организации питания учащихся школ

Питание детей организовано в 253 общеобразовательных учреждениях Республики Марий Эл. По данным мониторинга, выполнение в общеобразовательных организациях натуральных норм по мясу, молоку, творогу, сливочному маслу, овощам, сокам, рыбе, творогу, свежим фруктам, макаронным изделиям составляет 100%. Охват горячим питанием школьников в октябре 2021 года – 88,9%, в сентябре 2021 г. – 88,7%

2. Вышел один материал на партнерских площадках:



Тарелка здорового человека: 5 простых правил, которые помогут вам питаться правильно на lifehacker.ru

Сколько белков, жиров и углеводов нужно есть здоровому человеку. Какой рацион можно считать сбалансированным.

3. Вышло три выпуска телепрограмм:



«Формула еды»: какую сметану выбрать

Тридцать второй выпуск передачи вышел / 30 октября в 9:00 на канале «Россия-1». Сергей Агапкин и Сесиль Плеже посетили Тюмень и узнали, как производят сметану – один из ключевых продуктов во многих мировых кухнях.



«Жить здорово»: щитовидная железа

Очередной сюжет программы – о том, как состояние щитовидной железы влияет на наше настроение и самочувствие.



«Жить здорово»: какие продукты могут привести к образованию тромбов

Ведущие рассказали, как нужно питаться, чтобы снизить риск тромбозов.

4. Вышло 7 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Лошадиная доза: как правильно принимать поливитамины

Ответы на популярные вопросы о самых распространенных пищевых добавках дает заведующая лабораторией витаминов и минеральных веществ ФИЦ питания и биотехнологии, кандидат биологических наук Наталья Жилинская.

2. Доктор Мясников развеял миф о красном мясе

Ранее считалось, что мясо негативно влияет на сердце. Однако сейчас ученые уже не говорят об этом так категорично. Подробнее – в новости.

3. Как питаться, чтобы сохранить здоровье

Виктор Александрович Тутельян, научный руководитель ФГБУН «ФИЦ Питания и биотехнологий» – о важных элементах здоровья человека.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

4. Питание для профилактики инсульта и инфаркта

Советы дает врач-кардиолог Нана Вачиковна Погосова.

5. С чего начать питаться правильно?

Рассказывает художественная гимнастка Яна Кудрявцева.

6. Сметана: выбираем качественный продукт

Советы от эксперта Роспотребнадзора Екатерины Головковой.

7. Об отношении к диетам

Опытом делится известная телеведущая Татьяна Судец.

5. Подготовлено и размещено 19 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Bravo, pasta! Макароны с пользой для здоровья

25 октября – Всемирный день пасты. Сегодня разберемся, полезны ли макароны и как их правильно выбрать.

2. Витаминная азбука: в каких продуктах искать витамины

Каким должен быть рацион, чтобы организм мог получать максимум полезных веществ.

3. Роспотребнадзор: появился первый в мире экспресс-тест на опасные токсины в продуктах

Исследователи Уральского федерального университета и Института органического синтеза УрО РАН изобрели экспресс-метод выявления токсичного нитробензола.

4. Безопасность и качество питания россиян – в центре внимания Президента России

Владимир Путин поручил правительству до 1 января 2022 года дополнить систему контроля качества пищевой продукции.

5. Айва – укрепит сердце и улучшит настроение

Рассказываем о полезных свойствах этого сезонного фрукта.

6. Позитивная еда. Топ-5 продуктов, которые избавят от хандры

Роспотребнадзор составил список продуктов-антидепрессантов.

7. Новый рекорд: «Формулу еды» посмотрели более 2 млн зрителей

Выпуск, посвященный сельди, стал абсолютным лидером утреннего эфира.

8. Серотонин: гормон хорошего настроения

Рассказываем, почему он так важен для нашего организма и какая пища активизирует его выработку.

9. Киви – все о выборе и полезных свойствах

Эксперты Роспотребнадзора рассказали, какие витамины и минералы содержатся в киви и поделились интересными фактами об этой ягоде.

10. Виды молочных продуктов и правила их выбора

Рекомендации Роспотребнадзора: на что обращать внимание при покупке молочной продукции.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

11. О маркировке молочной продукции

Эксперты Роспотребнадзора рассказали, как узнать, что продукт содержит заменитель молочного жира (смесь различных растительных масел).

12. «Формула еды»: какая сметана полезна

Тридцать второй выпуск передачи выйдет в эфир 30 октября на телеканале «Россия-1». Ведущие посетят Тюмень, где узнают о производстве сметаны и оценят ее качество.

13. Приостановлен ввоз мандаринов турецкого производителя

Специалисты Роспотребнадзора в ходе проверки товара выявили опасное нарушение.

14. Питание пожилых людей: пять главных правил

В День бабушек и дедушек рассказываем про простые правила, которые помогут сохранить здоровье в пожилом возрасте.

15. Всемирный день борьбы с инсультом

Более 13 млн человек ежегодно страдают от инсульта и около 5,5 млн умирают. Рассказываем, как защитить себя от опасного заболевания.

16. Физическая активность – для профилактики инсульта

Снизить риск развития инсульта можно, если регулярно заниматься спортом. Рассказываем, какие нагрузки считаются оптимальными для большинства пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

17. Физическая активность и здоровье

Узнайте, от каких заболеваний можно уберечься, регулярно занимаясь спортом.

18. Гликемический индекс: что о нем нужно знать

Что это за показатель? Считается, что чем он ниже, тем лучше. Но так ли все однозначно?

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

Разбираемся, какие углеводы полезны, а от каких необходимо отказаться или ограничить их потребление.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Лошадиная доза: как правильно принимать поливитамины
2. Bravo, pasta! Макароны с пользой для здоровья
3. Позитивная еда. Топ-5 продуктов, которые избавят от хандры
4. Киви – все о выборе и полезных свойствах
5. Виды молочных продуктов и правила их выбора

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

1. Картофельно-тыквенное пюре
2. Фаршированный кальмар
3. Легкий куриный салат с сыром
4. Овощное ассорти
5. Паста по-домашнему

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

1. Суп крестьянский с фасолью
2. Паста с баклажанами и помидорами
3. Облепиховый чай

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **86,4%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **83,4%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **85,2%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **82,2%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 45 тысяч**.

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Опубликовано серия видео с кулинарными лайфхаками от «Черкизово»;
- Опубликован пост с новым форматом игры «Найди предмет на картинке»;
- Переработана система выбора победителей конкурса #ЗОЖнатюрморт, запущено голосование за работы финалистов.
- Прирост подписчиков за период с 25 по 31 октября составил:
 - Instagram: **+3712**
 - Facebook: **+179**
 - Одноклассники: **+82**
 - Вконтакте: **+ 174**

В период с 25 по 31 октября 2021 г. в рамках проекта вышло **более 60 публикаций**. Общий охват составил **более 800 тысяч**.



Всемирный день макарон. Как выбрать качественный продукт?

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Как правильно принимать поливитамины

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Бренд-шеф группы «Черкизово» Александр Чернышов рассказывает, как запекать куриную грудку

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Список продуктов-антидепрессантов

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Тридцать первый выпуск программы «Формула еды», посвященный сельди, собрал более 2 млн зрителей

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Чем ценно киви

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Вайбер](#)



Рубрика #ЗожПоКарману: подбираем бюджетные альтернативы для дорогостоящих суперфудов

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс передачи «Формула еды»: как производят сметану

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Чем полезен чай матча

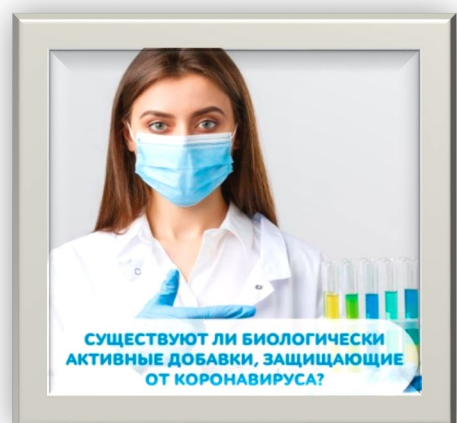
[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Вайбер](#)



Профилактические меры против коронавирусной инфекции

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Причины и симптомы инсульта

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Как питаться, чтобы защитить себя от инсульта и инфаркта

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Последний день приема работ конкурса #ЗОЖнатюрморт

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Как поддержать иммунитет,
рассказывает Ирина Слуцкая

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Игра: отыщите мяч среди тыкв

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 01 ПО 07 НОЯБРЯ:

- ⇒ **01 ноября** Всемирный день вегана. Тематические материалы о пользе овощей и фруктов.
- ⇒ **01 ноября** Итоги конкурса #ЗОЖнатюрморт. Объявляем победителей.
- ⇒ **02 ноября** Формула сбалансированного питания 1:1:4 (один белок, один жирок, четыре углевода) – что это означает? Публикуем разъяснение от специалиста ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».
- ⇒ **03 ноября** Всемирный день сэндвича. Готовим полезные перекусы.
- ⇒ **04 ноября** День народного единства. Здоровое питание объединяет.
- ⇒ **04 ноября** День заботы о себе. Как начать заботиться о себе и перейти на здоровое питание.
- ⇒ **05 ноября** День варенья. Какое варенье полезно?
- ⇒ **06 ноября** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет тридцатый третий выпуск популярной передачи, он будет посвящен виноградному соку.
- ⇒ **07 ноября** День холодца. В чем польза этого блюда и как его лучше готовить.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

Также в течение недели на сайте здоровое-питание.рф будут размещены тематические материалы, посвященные **профилактике коронавирусной инфекции**, подготовке к вакцинации, роли различных продуктов питания в восстановлении после заболевания.