



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 10 по 16 января 2022 года**

**СЕРГЕЙ БЕЛОГОЛОВЦЕВ: «ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЕДЫ – ЭТО ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС»**



**Популярный российский теле- и радиоведущий, актер, шоумен стал амбассадором проекта «Здоровое питание».**

Впервые Сергей вышел на сцену в КВН – он играл в команде «Магма» Московского горного института. После успеха Белоголовцева пригласили вести передачу для подростков «Великолепная семерка», также он работал редактором и сценаристом. Затем были программы «Раз в неделю», «Схема смеха», «Спасите, ремонт», «Перспектив знаний», «Назло рекордам!?» и многие другие. Зрителям особенно запомнилось комедийное шоу «О.С.П.-студия» и телесериал «33 квадратных метра», где Сергей играл главу семейства Звездуновых. В реальной жизни у актера трое детей и четверо внуков.

Белоголовцев увлекается футболом, он вел аналитическую программу «Удар головой», был послом Чемпионата мира по футболу в 2018 году. Также снимался в кино и сериалах, участвовал в шоу «Цирк со звездами», в качестве одного из ведущих выступает в семейном шоу «Белоголовцевы» на радиостанции «Маяк», ведет программу «Игра в кино» на телеканале «Мир». Вместе с женой Натальей создал некоммерческую организацию «Лыжи мечты», занимающуюся реабилитацией детей с ДЦП.

Сергей Белоголовцев сторонник здорового образа жизни. Он старается грамотно выстраивать рацион, следит за тем, чтобы еда была не только полезной, но и вкусной. Сергей любит путешествовать, знакомиться с местной кухней и привозить из поездок интересные рецепты. Некоторые из них он адаптирует, а также придумывает свои авторские блюда. Например, готовит суп «Подмосковный буйабес», которые обожают все друзья и родные.

«В последнее время я полюбил готовить. Мне кажется, это очень радостный и творческий процесс. Для меня это не какая-то повинность, а возможность проявить себя, получить удовольствие. У меня часто получается вкуснее, чем в ресторане», – признается ведущий.

Сергей присоединился к амбассадорам проекта «Здоровое питание», среди которых – известные актеры, музыканты, спортсмены, шеф-повара, теле- и радиоведущие, политики, общественные деятели и другие публичные люди, которые выбирают здоровое питание и хотят своим примером вдохновлять других. Теперь он будет делиться советами по правильному питанию и здоровому образу жизни с читателями портала [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф).

Смотрите интервью с Сергеем Белоголовцевым в нашей рубрике «Честно – о еде».

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



**Управлением Роспотребнадзора по Тульской области снято с реализации около 800 кг пищевых продуктов с истекшим сроком годности**

За период с 31 декабря по 9 января были проведены проверки в 125 организациях торговли – нарушения выявлены в 72 магазинах.



**Управление Роспотребнадзора по Воронежской области подводит итоги проверок за 2021 год**

По итогам 2021 года было снято с реализации 9,5 тонн пищевых продуктов и продовольственного сырья.

## 2. Вышел один выпуск телепрограмм:



### **«Формула еды»: Сыр тильзитер – улучшает иммунитет и настроение**

Первый выпуск нового сезона программы «Формула еды» вышел 15 января 2022 года на канале «Россия-1». Сергей Агапкин и Сесиль Плеже приехали в Костромскую область, которая славится своим сырным производством, и выяснили, как делают третий по популярности в России сыр – тильзитер.

## 3. Вышло 5 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### **1. Выбираем качественный сыр тильзитер**

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

### **2. Какие продукты помогают противостоять простудам**

Выбор писателя Олега Роя.

### **3. Есть ли силы без углеводов?**

Личное мнение олимпийской чемпионки Ульяны Донсковой.

### **4. Научное мнение: диетолог о похудении**

После новогодних каникул многие решают заняться своим питанием, чтобы снизить вес. Как это лучше делать, рассказывает врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Наталья Николаевна Денисова.

### **5. Диета или правильное питание?**

Мнение телеведущей, врача-терапевта, профессора Елены Малышевой.

## **4. Подготовлено и размещено 21 разъясняющий, образовательный материал:**

### **1. Питание по сезону. Овощи и зелень января**

Как разнообразить свой рацион в период холодов – рекомендации экспертов Роспотребнадзора.

### **2. Любовь-морковь**

Полезный овощ для нашего здоровья.

### **3. Чеснок – природный иммуномодулятор**

Целебные свойства одного из древнейших растений, которое люди использовали и в кулинарии, и в медицине.

### **4. Как делают сыр тильзитер в России**

Выяснят ведущие программы «Формула еды», эксперт Роспотребнадзора даст советы по выбору качественного сыра.

### **5. Как выбрать качественный сыр?**

На прилавках большое количество сортов - важно грамотно подойти к покупке продукта.

### **6. Правила новогоднего стола – по-прежнему актуальны**

Конечно, в Старый Новый год застолье уже не такое обильное, но все же праздничное. Напоминаем о правилах здорового новогоднего стола.

### **7. Старый Новый год. Ешьте на здоровье, но помните о безопасности**

Пищевое отравление можно избежать, если соблюдать меры безопасности.

### **8. Как питаться в морозы**

Памятка от специалистов Роспотребнадзора.

### **9. Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?**

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

## 10. Гликемический индекс: что о нем нужно знать

Считается, что чем ниже этот показатель, тем лучше. Но так ли все однозначно?

## 11. Роспотребнадзор: исключите сладкое при постковидном синдроме

Восстановление после перенесенного заболевания может длиться от 3 до 6 месяцев, иногда до года.

## 12. Рацион бодрости: поели – можно и бежать!

Активный образ жизни, регулярные тренировки – отличный вклад в свое здоровье. Как же правильно питаться, чтобы его не пошатнуть?

## 13. Диетические столы: лучшие практики СССР

СССР был единственной страной в мире, где здоровым питанием занимались на государственном уровне.

## 14. Врачи рассказали, как правильно восстановиться после праздников

Несколько простых правил, которые помогут вернуться в рабочий ритм.

## 15. Кофе или чай – что выбрать?

Сравним два напитка и выясним, какой из них полезнее для здоровья.

## 16. Упадок сил: как взбодриться

После каникул бывает сложно войти в рабочий ритм. Рассказываем, какие продукты помогут зарядиться энергией.

## 17. Рекомендации по здоровому питанию зимой

Полезная инфографика о зимнем рационе.

## 18. 7 привычек бодрого утра

Сделать утро бодрым и продуктивным помогут несколько полезных привычек.

## 19. Масала чай – согревающий зимний напиток

Как поднять настроение холодным зимним днем? Безотказный способ: укрыться пледом и выпить чашечку горячего ароматного напитка.

## 20. Перец чили: жгучий и полезный

Выясним, какие ценные свойства имеет этот продукт.

## 21. Международный день острой пищи

Польза и вред пикантного вкуса.

### Самые популярные материалы недели на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)

1. Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?
2. Диетические столы: лучшие практики СССР
3. Есть ли силы без углеводов?
4. Любовь-морковь: чем полезен овощ
5. Диета или правильное питание?

### Топ-5 рецептов недели в разделе [рецепты.здоровое-питание.рф](http://рецепты.здоровое-питание.рф)

1. Финский рыбный суп
2. Фаршированный кальмар
3. Куриные окорочка, запеченные в пергаменте с медом, по-петелински
4. Картофельное пюре с цветной капустой
5. Низкокалорийное банановое печенье

### Новые рецепты от пользователей в разделе [рецепты.здоровое-питание.рф](http://рецепты.здоровое-питание.рф)

1. Сырники из кукурузной муки
2. Оладьи из минтая
3. Утренний салат из фруктов и мюсли

### Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **84,5%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **84,4%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **85,4%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **74,0%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 53 тысяч**.

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Прирост подписчиков за период с 10 по 16 января составил:
  - Instagram: +274
  - Facebook: +38
  - Одноклассники: +61
  - Вконтакте: + 68

В период с 10 по 16 января 2022 г. в рамках проекта вышло более **30 публикаций** суммарно. Общий охват составил **более 120 тысяч**.



### Как поддержать иммунитет зимой

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



### Стреляем по цитрусовым!

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)





**«Формула еды» побывала в  
Костромской области**

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Каких витаминов не хватает зимой**

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Морковь – яркая и полезная**

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Углеводы в рационе. Кому, зачем, сколько?

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Сыр – всему голова

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



### Международный день острой пищи

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 17 ПО 23 ЯНВАРЯ:

---

- ⇒ **18 января** Главное блюдо Крещенского сочельника. Разберемся, что такое сочиво.
- ⇒ **19 января** День рождения А.В. Джеуса. Поздравляем директора Всероссийского детского центра «Орленок» – партнера проекта «Здоровое питание».
- ⇒ **20 января** День рождения Л.В. Адамян. Поздравляем эксперта проекта «Здоровое питание», академика РАН, главного гинеколога Минздрава РФ.
- ⇒ **22 января** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет второй выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен клюкве.
- ⇒ **23 января** День травяного чая. Какие добавки к чаю полезны?
- ⇒ **23 января** День зеленого света. Красный, желтый, зеленый: «светофор» – маркировка для потребителя.