



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 13 по 18 июня 2023 года**

**ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 13 ПО 18 ИЮНЯ 2023 ГОДА**

**НА ПМЭФ-2023 ОБСУДИЛИ ВОПРОСЫ ПИЩЕВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**



**В рамках 26-го Петербургского международного экономического форума состоялась панельная дискуссия «Здоровое питание – здоровое развитие».**

Дискуссию открыла руководитель Роспотребнадзора Анна Попова. Глава ведомства отметила, что в 2019-2022 годах мониторинг качества и безопасности пищевых продуктов, находящихся в торговой сети, проведен в 65 пилотных регионах, а в 2023 году к этой работе подключились уже 85 субъектов РФ.

Руководитель Службы также сообщила, что на сегодняшний день Роспотребнадзор контролирует более 7,5 тысяч санитарно-эпидемиологических показателей, определяющих безопасность продукции.

Специальный представитель Президента Российской Федерации по вопросам природоохранной деятельности, экологии и транспорта Сергей Иванов в своем выступлении подчеркнул, что экология и питание неразрывно связаны. *«Здоровое питание может быть только при условии здоровой экологии»*, – пояснил он.

В ходе сессии также была затронута тема школьного питания. Роспотребнадзор уделяет этому вопросу особое внимание. Так, благодаря деятельности Службы за три года удалось в 3 раза сократить число меню с выявляемыми нарушениями к сбалансированности питания. Одним из важных итогов этой работы стало снижение общей заболеваемости детей школьного возраста болезнями органов пищеварения.

В дискуссии также приняли участие директор Департамента питания и безопасности пищевой продукции ВОЗ Франческо Бранко, директор ФБУН «Федеральный научный центр гигиены имени Ф.Ф. Эрисмана» Сергей Кузьмин, заместитель губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры Алексей Забозлаев, представители общественных организаций и бизнеса. Модератором сессии выступил писатель и публицист, амбассадор проекта «Здоровое питание» Александр Цыпкин.

Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание», входящий в состав федерального проекта «Санитарный щит» направлен на усиление мер профилактики заболеваний, основанных на современных подходах продвижения здорового образа жизни (ЗОЖ) и значимости обеспечения полноценным здоровым питанием подрастающего поколения.

### ПРОЕКТ РОСПОТРЕБНАДЗОРА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» СТАЛ ФИНАЛИСТОМ И ПОБЕДИТЕЛЕМ ПРЕМИИ «ЖЕНЩИНЫ ЗА ЗДОРОВОЕ ОБЩЕСТВО» В НОМИНАЦИИ «ПОСОЛ ЗДОРОВЬЯ»



#### Награду в специальной номинации получила информационный куратор проекта Екатерина Головкова.

Всероссийский конкурс «Женщины за здоровое общество» отмечает самые успешные инициативы, направленные на построение здорового социума. В 2023 году конкурсный отбор проходил по пяти основным номинациям: «Технологии для здоровья», «Женское здоровье», «Материнство и детство», «Здоровый образ жизни», «Благополучие семьи», а также по четырем специальным номинациям: «Социальные проекты взаимопомощи в здравоохранении», «Посол здоровья», «Ментальное здоровье», «Продвижение инициатив по сохранению здоровья». Всего на конкурс было подано более 400 заявок.

Церемония награждения лучших социальных проектов состоялась в Санкт-Петербурге 16 июня. Награждение победителей и финалистов конкурса прошло при участии Председателя Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации Валентины Матвиенко и министра здравоохранения Российской Федерации Михаила Мурашко.

*«У женщины в нашем насыщенном информацией мире сегодня огромное количество, с одной стороны, вызовов, а с другой – возможностей с этими вызовами достойно справиться. И я уверена, что миссия нашего проекта «Здоровое питание», входящего в состав федерального проекта «Санпросвет», во многом перекликается с философией современной женщины: активной, заботящейся о себе и своих близких, стоящей на страже здоровья и сохранения качества жизни – и своего, и родных. В конце 2022 года мы совместно с независимым холдингом «Ромир» провели масштабное исследование. Главным результатом, демонстрирующим эффективность и важность просветительской работы Роспотребнадзора РФ, стало изменение отношения россиян к здоровому питанию. Число наших сограждан, осознанно интересующихся здоровым питанием и отдающих ему предпочтение, возросло на 31% по сравнению с 2019 годом. При этом в группе ЗОЖ-стремящихся количество женщин составило 59%, что значительно выше по сравнению с выборкой в целом. Результаты исследования подтверждают тезис о том, что женщина – основной «проводник» здорового и сбалансированного питания – как на уровне своей семьи, так и в обществе»*

*в целом»,* – отметила в своем выступлении эксперт Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проекта «Здоровое питание» Екатерина Головкова.

Это не первая победа на счету проекта «Здоровое питание». Так, он дважды был удостоен национальной премии Рунета – в 2021 и 2022 годах, а в 2023-м стал лауреатом престижной национальной премии «Серебряный лучник» в номинации «Продвижение государственных и общественных программ».

Всероссийский конкурс лучших социальных проектов «Женщины за здоровое общество» реализуется с 2021 года в рамках деятельности общественного движения «Женщины за здоровое общество». Его цель – выявить наиболее интересные и полезные проекты, инициативы и практики, направленные на сохранение здоровья и повышение качества жизни людей, формирование в обществе установок ответственного отношения к своему здоровью, популяризацию ценностей здорового образа жизни, и оказать им поддержку.

## **ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 19 ПО 25 ИЮНЯ 2023 ГОДА**

### **СТАРТ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ПО ТУРИСТИЧЕСКИМ УСЛУГАМ И ИНФЕКЦИОННЫМ УГРОЗАМ ЗА РУБЕЖОМ**



**Все желающие смогут получить консультацию с 19 по 30 июня 2023 года.**

В разгар отпускного сезона Роспотребнадзор запускает Всероссийскую горячую линию по туристическим услугам и инфекционным угрозам за рубежом.

В каждом субъекте Российской Федерации специалисты Роспотребнадзора и сотрудники в Центрах гигиены и эпидемиологии ответят на вопросы граждан об актуальной эпидемиологической ситуации за рубежом, правилах безопасного поведения на отдыхе, а также правах потребителей при получении туристических услуг. 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 правилах безопасности.

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



### В Удмуртской Республике обсудили вопросы организации горячего питания в общеобразовательных учреждениях

Состоялась коллегия «О реализации поручения Президента РФ по контролю за соблюдением требований санитарного законодательства при организации горячего питания в общеобразовательных учреждениях».

## 2. Вышло 2 телепрограммы:



### Дети узнали, чем полезны фрукты и овощи

Очередной выпуск рубрики «ЗОЖкины» в программе «С добрым утром, малыши!» на телеканале «Карусель» вышел в эфир 14 июня.



### Продукты, из которых лучше всего усваивается железо

О них рассказали ведущие программы «Жить здорово».

## 3. Вышло 8 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### 1. Мы из будущего: какие инновационные пищевые технологии нас ждут

Об этом поговорили с профессором Государственного университета «Дубна» Раисой Горшковой.

### 2. Антон Комолов: К еде относиться без фанатизма

Радио- и телеведущий рассказывает о своем рационе.

### 3. Как выбрать качественное мясо: советы эксперта

Рассказывает руководитель Управления контроля качества и стандартизации Группы компании «Черкизово» Елена Агеева.

### 4. О любимых фруктах, ягодах и овощах

Рассказывает Алла Духова, хореограф, основательница и художественный руководитель балета «Тодес».

### 5. Про осознанный подход в питании

Писатель, публицист, сценарист Александр Цыпкин и Екатерина Головкова, информационный куратор проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», обсудили несколько ключевых вопросов, связанных с пищевыми привычками.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 6. Как питаться, чтобы сохранить здоровье

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

### 7. Суп из щавеля для иммунитета

Шеф-повар Виталий Истомин делится самыми яркими и полезными блюдами, рецепты которых он нашел на портале [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф).

### 8. Диспансеризация – это важно!

О необходимости прохождения диспансеризации рассказывает зам. гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава РФ Нана Вачиковна Погосова.

## 4. Подготовлено и размещено 16 разъясняющих, образовательных материалов:

### 1. На ПМЭФ-2023 обсудили вопросы пищевой безопасности и здорового питания

В рамках 26-го Петербургского международного экономического форума состоялась панельная дискуссия «Здоровое питание – здоровое развитие».

### 2. Почему нельзя заменять фруктами основные приемы пищи

Фрукты очень полезны, однако они не могут заменить весь необходимый компонентный состав. Рассказываем, как их лучше есть, чтобы организм получал максимум пользы.

### 3. Черная смородина vs ягоды годжи: что лучше?

Выясняем с ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Маргаритой Провоторовой.

### 4. Питание по сезону. Ягоды июня

Рассказываем, какие ягоды стоит есть в начале лета, чтобы по максимуму зарядиться витаминами.

### 5. Поправляем здоровье гранатами

Узнаем о полезных свойствах граната.

### 6. Роспотребнадзор: вопросы пищевой безопасности и здорового питания обсудят на ПМЭФ-2023

16 июня представители Роспотребнадзора проведут панельную дискуссию на тему «Здоровое питание – здоровое развитие».

### 7. «Формула еды»: для чего есть спаржу

Двадцать четвертый выпуск передачи о лучших российских продуктах выйдет на канале «Россия-1» 17 июня. На этот раз съемочная группа отправится в Московскую область, чтобы узнать, как выращивают спаржу.

### 8. Топ-5 продуктов для хорошего гемоглобина

Рассказываем, как можно «улучшить» состав крови с помощью питания.

### 9. Овощи июня: витаминное разнообразие

На какие овощи стоит обратить внимание и что из них приготовить?

### 10. Летние салаты – легкие и вкусные

Из каких овощей и зелени их готовить, чем заправить и какие еще ингредиенты стоит добавить.

### 11. Что-то новенькое: 5 вариантов растительного масла для заправки салата

Выбираем с ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Мариной Кустовой.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 12. Как начать питаться правильно

Полезные советы о том, как интегрировать принципы здорового питания в свою жизнь с помощью изменений в привычном рационе.

### 13. Обогащенные продукты – больше пользы при пониженной калорийности

Обогащенная пищевая продукция как способ скорректировать рацион питания и улучшить здоровье.

### 14. Клубника – на здоровье!

Разбираемся, в чем секрет ее популярности.

### 15. Болгарский перец – для бодрости и иммунитета

О пользе перца рассказывает Юлия Зотова, эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

### 16. Питание для укрепления иммунитета: помогаем докторам

Рассказываем, как поддержать защитные силы организма.

#### Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Топ-5 продуктов для хорошего гемоглобина
2. Поправляем здоровье гранатами
3. Как начать питаться правильно: полезные советы
4. Клубника – на здоровье!
5. Питание по сезону. Ягоды июня

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

1. Салат из молодой капусты с семечками и зеленью
2. Калитки с ягодами
3. Фруктовый салат
4. Салат с кабачком, черри и моцареллой
5. Салатная заправка с горчицей и уксусом

#### Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. Салат из цукини с молодой морковью и изюмом
2. Салат с баклажанами, помидорами и яйцами
3. Вишневый напиток с пряностями

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



- **Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»:** к 18.06.2023 доля новых посетителей – **89,8 %**

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 30 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Топ-5 продуктов для хорошего гемоглобина».

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Опубликовали видеинтервью с Н.В. Погосовой о важности диспансеризации.
- Поддержали День донора крови.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +262
- Одноклассники: +6
- Telegram: +23
- Viber: +12

В период с 13 по 18 июня 2023 г. в рамках проекта вышло **27** публикации суммарно. Общий охват составил **более 60 тыс.**



**Про черную смородину**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Про продукты с большим содержанием железа**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Анонс программы «Формула еды»**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Про фрукты**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Рецепт: пирог с зеленью**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: интервью с Н.В.Погосовой**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Сколько белка нужно съесть**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



**Памятка донора крови**  
[Телеграм](#)



**Про жиры**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



**Видео: интервью с А. Комоловым**  
[Телеграм](#)



**Про бананы**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



**Рецепт: гранола**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 19 ПО 25 ИЮНЯ 2023 ГОДА:

---

⇒ **19 июня** Горячая линия по туристическим услугам и инфекционным угрозам за рубежом. Специалисты Роспотребнадзора ответят на вопросы населения с 19 по 30 июня.

⇒ **24 июня** День молодежи России. Правильное питание детей и подростков – залог здоровья.

⇒ **24 июня** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 24-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен пшени (Республика Татарстан). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».

⇒ **25 июня** День лимонада. Полезные витаминные напитки.