



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 26 июня по 2 июля 2023 года**

**ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 26 ИЮНЯ ПО 2 ИЮЛЯ 2023 ГОДА**

**НАЗВАНЫ ПОБЕДИТЕЛИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПРЕМИИ В ОБЛАСТИ ТУРИЗМА  
«МАРШРУТ ПОСТРОЕН» И НОМИНАЦИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА РФ  
«ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ МАРШРУТ ГОДА»**



**29 июня 2023 года состоялась торжественная церемония награждения.**

Развитие внутреннего туризма и путешествий по России – одна из важных государственных задач. Именно этому посвящена национальная туристическая премия «Маршрут построен», организованная медиагруппой «Комсомольская правда» при поддержке Роспотребнадзора. Ее цель – открыть настоящую Россию, рассказать о самых интересных местах нашей огромной страны.

Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография», представляет на премии специальную номинацию – «Гастрономический маршрут года». Задача – определить и показать общественности не только уникальный, вкусный и аутентичный, но также наиболее здоровый и сбалансированный в плане питания маршрут для туристов в России.

Награды победителю номинации «Гастрономический маршрут года» вручила Екатерина Головкова, эксперт Роспотребнадзора, информационной куратор проектов Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет».

«Благодарю всех участников и поздравляю финалистов! Заявок было много, и, признаюсь, нам было нелегко выбрать лучших. Все представленные проекты уникальны, интересны и несомненно принесут много пользы туристам. Замечательно, что в регионах России разделяют идеи правильного питания, которые мы продвигаем в рамках проекта «Здоровое питание», и стремятся внедрять их в жизнь. Мы оценивали претендентов исходя из национального колорита, но также при выборе победителей учитывали и то, насколько представленные программы полезны и сбалансированы в плане питания. И еще важный момент – качество и безопасность используемых продуктов, а также соблюдение санитарно-гигиенических правил при их приготовлении и подаче», – прокомментировала Екатерина Головкова.

Победителем в номинации Роспотребнадзора «Гастрономический маршрут года» стал Гастрономический фестиваль «О!Мега Вкус». Мероприятие, организованное Русской рыбопромышленной компанией (РРПК), прошло во Владивостоке и других городах Приморского края. В фестивале приняли участие 30 кафе и ресторанов Приморского края, Хабаровска, Камчатки и Бурятии. Праздник посетили более 300 тысяч жителей и гостей Приморья, всего за три недели шеф-поварами было приготовлено более 30 тысяч блюд из минтая. Главные цели мероприятия: развитие внутреннего гастрономического туризма, продвижение здорового питания и дальневосточной региональной кухни.

«Маршрут построен» – профессиональная премия, направленная на популяризацию отечественного туризма. В 2023 году в состав авторитетного жюри вошли Екатерина Головкова, эксперт Роспотребнадзора; Анжелика Сулхаева, заместитель генерального директора медиагруппы «Комсомольская правда»; Алимбек Хидзев, и. о. директора Департамента развития туризма Министерства экономического развития РФ; Сергей Корлыханов, заместитель исполнительного директора Русского географического общества; Татьяна Шаршавицкая, заместитель генерального директора Третьяковской галереи; Евгений Родионов, проректор Российского государственного университета туризма и сервиса, и другие эксперты.

Они выбрали победителей в 11 основных номинациях: «Главный маршрут», «Точка притяжения», «Место силы», «Искусство гостеприимства», «Персона года», «Отпуск для здоровья», «Доброта спасет мир», «Национальное наследие», «Событие года», «Промышленный маршрут», «Идея года». Полный список финалистов во всех номинациях можно увидеть на сайте премии. Все победители получили дипломы, а также памятные подарки.

В 2023 году национальная премия в области туризма «Маршрут построен» проходит во второй раз. Свои маршруты, «места силы», «точки притяжения» на конкурс заявили более 100 участников. Это люди, предприятия, учреждения культуры, проекты и бренды, которые вносят значительный вклад в развитие внутреннего туризма, представляя уникальность каждого региона, в том числе с гастрономической точки зрения.

### ВЯЧЕСЛАВ ФЕТИСОВ СТАЛ АМБАССАДОРОМ ПРОЕКТА РОСПОТРЕБНАДЗОРА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»



Проект поддерживают более 70 известных людей – актеров, музыкантов, спортсменов, шеф-поваров, политиков, общественных деятелей.

Вячеслав Александрович Фетисов – выдающийся хоккеист, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер России, политический и спортивный деятель, депутат Государственной Думы РФ, первый заместитель председателя Комитета по экологии, природным ресурсам и охране окружающей среды, председатель ВООП, двукратный олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира, трехкратный обладатель Кубка Стэнли.

Сейчас деятельность Вячеслава Александровича охватывает несколько сфер. В частности, он активно занимается вопросами экологии, так как они напрямую связаны со здоровьем населения России, да и всей планеты. В качестве декана факультета экологии и природоохранной деятельности РГСУ Фетисов уделяет большое внимание привлечению к проблемам охраны природы талантливых молодых людей, способных в будущем разрабатывать энергосберегающие «зеленые» технологии.

Также в сфере интересов Фетисова – развитие школьного и студенческого спорта. Для этого необходимы современная инфраструктурой, система соревнований, сильный тренерский состав. Ведь физическое развитие – один из факторов, способных обеспечить нашей стране сильное поколение. Другие составляющие здоровья, по мнению Вячеслава Александровича, – чистая вода, чистый воздух и полезная еда. Поэтому очень важно контролировать продукты питания, которые попадают на наш стол.

Сам Вячеслав Александрович ведет здоровый образ жизни и считает, что человеку для поддержания хорошего самочувствия необходимо питаться правильно и заниматься спортом.

Подробнее о том, что помогает поддерживать себя в тонусе, Вячеслав Фетисов рассказал в интервью проекту «Здоровое питание». Вскоре вы сможете его увидеть на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф).

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



### В Вологодской области специалистами Роспотребнадзора выявлена фальсифицированная продукция

Специалисты территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в ходе проверки обнаружили фальсифицированную продукцию – сыр «Голландский».

## 2. Вышли 3 партнерские публикации:



### Опубликованы 3 материала проекта «Здоровое питание» на сайте [gasrtonom.ru](http://gasrtonom.ru)

Топ-5 ферментированных напитков, которые помогут жить долго и здорово

Псиллиум: как шелуха стала суперфудом

Топ-6 продуктов, богатых пробиотиками: включите их в свой рацион, чтобы укрепить иммунитет

### 3. Вышло 2 телепрограммы:



#### Легкий сыр – мало калорий, много пользы

Двадцать шестой выпуск передачи «Формула еды» о лучших российских продуктах вышел на канале «Россия-1» 1 июля.



#### Всем ли полезен йогурт

Выясняют ведущие программы «О самом главном» вместе с экспертом – Еленой Чедией, диетологом высшей категории ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

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

#### 1. Мясо или рыба?

О своих предпочтениях в еде рассказала оперная певица Дарья Давыдова.

#### 2. Что лучше всего есть детям

Мнением на этот счет поделилась актриса Алиса Гребенщикова.

#### 3. О режиме ребенка во время каникул

Рассказывает Ольга Владимировна Васюкова, к. м. н., детский эндокринолог, ведущий научный сотрудник детского отделения тиреологии, репродуктивного и соматического развития ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава РФ.

#### 4. Андрей Малахов – о любимых ягодах

Тележурналист и продюсер рассказал, какие ягоды готов есть всегда.

#### 5. Как похудеть летом

Советы от врача-диетолога Натальи Николаевны Денисовой.

#### 6. Салат со свеклой – для сохранения молодости

Мастер-класс от шеф-повара, телеведущего, ресторатора и амбассадора проекта «Здоровое питание» Виталия Истомина.

#### 7. О системном подходе к здоровью

Мнением делится Вячеслав Фетисов, депутат Государственной Думы РФ, первый заместитель председателя Комитета по экологии, природным ресурсам и охране окружающей среды, председатель ВООП.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 8. Если ребенок плохо ест

Что делать с этой проблемой, рассказывает Ольга Владимировна Васюкова, детский эндокринолог, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

## 5. Подготовлено и размещено 20 разъясняющих, образовательных материалов:

### 1. Как молоко, только лучше

Рассказываем о ценных свойствах кисломолочной продукции.

### 2. Продукты пробиотиков и пребиотиков: в чем разница?

Разбираемся, зачем они нужны и в каких продуктах содержатся.

### 3. Растительное молоко: полезно или нет?

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

### 4. Три товарища: омега-3, омега-6, омега-9

Ненасыщенные жирные кислоты необходимы организму человека и важны для здоровья. Чем они отличаются и в каких продуктах их можно найти?

### 5. Рыба и морепродукты – важные составляющие здорового питания

Чем они так ценны и как выбрать качественные продукты в магазине – рассказываем в статье.

### 6. 5 причин, по которым рыбу нужно есть не только в четверг

Рассказываем о пользе рыбных блюд, которую сложно переоценить.

### 7. Здоровое питание: готовим рыбу и морепродукты

27 июня в 14:00 в прямом эфире пройдет прямая трансляция кулинарного мастер-класса. В меню – нежнейшая рыба и кальмары – то, что нужно летом, чтобы питаться правильно и вкусно, но не перегружать при этом организм.

### 8. Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» наградит победителей в специальной номинации премии «Маршрут построен»

В 2023 году конкурс проходит уже во второй раз. Его цель – открыть настоящую Россию, рассказать о самых интересных местах нашей огромной страны и показать, чем могут угостить туриста в каждом регионе.

### 9. Чем полезен легкий сыр

Расскажут ведущие программы «Формула еды» в субботу, 1 июля, в 09:00 на канале «Россия-1».

### 10. Сахар в готовых завтраках для детей

Эксперты Роспотребнадзора дали рекомендации о том, как выбирать качественные сухие завтраки.

### 11. Топ-5 полезных каш для детей и взрослых

Рассказывает Маргарита Провоторова, ведущий консультант по лабораторной медицине, ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

### 12. Питание детей летом: 7 советов родителям

На что обратить внимание при составлении детского меню.

### 13. Флавоноиды: зачем они нам нужны?

Узнайте, какую пользу организму приносят растительные пигменты плодов.

### 14. Топ-5 самых полезных ягод

Эксперты food.ru рассказали, почему ягоды надо есть круглый год.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

### 15. Как выбрать вкусную черешню

Памятка Роспотребнадзора о том, на что стоит ориентироваться при выборе черешни.

### 16. Свекольник – суп для жарких дней

Чем полезно популярное летнее блюдо.

### 17. Как сделать популярные блюда менее калорийными

Рекомендации дает Екатерина Стеценко, диетолог Центра молекулярной диагностики CMD Домодедово ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

### 18. Гид по сырам: как выбрать качественный продукт

Рассказываем, какие виды сыра бывают, и на что обратить внимание при покупке продукта.

### 19. Топ-5 продуктов для сохранения молодости

О главной продуктовой пятерке, помогающей сохранить молодость, здоровье и красоту, рассказывает Марина Савкина, ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

### 20. Завтрак выходного дня: три вкусных и полезных варианта

Каким должен быть утренний прием пищи.

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

1. Гид по сырам: как выбрать качественный продукт
2. Как молоко, только лучше
3. Рыба и морепродукты – важные составляющие здорового питания
4. Сахар в готовых завтраках для детей
5. Свекольник – суп для жарких дней

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

1. Яблоко печеное с ягодами
2. Смузи бананово-клубничный
3. Легкий пирог с творогом и малиной «Скарлетт»
4. Овощной суп с фаршем
5. Рыба запечённая в духовке с сыром

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

1. Фирменный рецепт «Формулы еды»: картофельный гратен
2. Варенье из клубники
3. Легкий куриный салат с сыром

#### 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 03.07.2023 доля новых посетителей – **90,7 %**

Всего в рамках проекта вышло более **35 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 35 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Гид по сырам: как выбрать качественный продукт».

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Провели прямой эфир «Мастер-класс. Здоровое питание: готовим рыбу» с Андреем Палесика.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +141
- Одноклассники: +267
- Telegram: +30
- Viber: +30

В период с 26 июня по 2 июля 2023 г. в рамках проекта вышло **28** публикации суммарно. Общий охват составил **более 114 тыс.**



**Мастер-класс «Здоровое питание: готовим рыбу и морепродукты»**  
Вконтакте  
Одноклассники



**Инфографика про карпа**  
Вконтакте  
Одноклассники





## Интересные факты про черешню

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

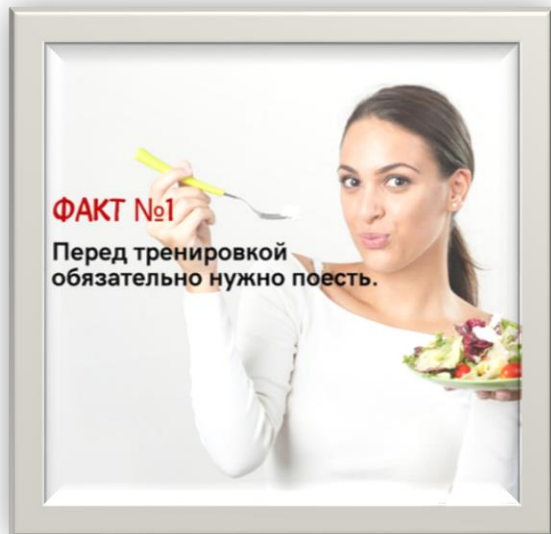
[Одноклассники](#)



## Видео: интервью с О.В.Васюковой

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Интересные факты про продукты**

[Вконтакте](#)

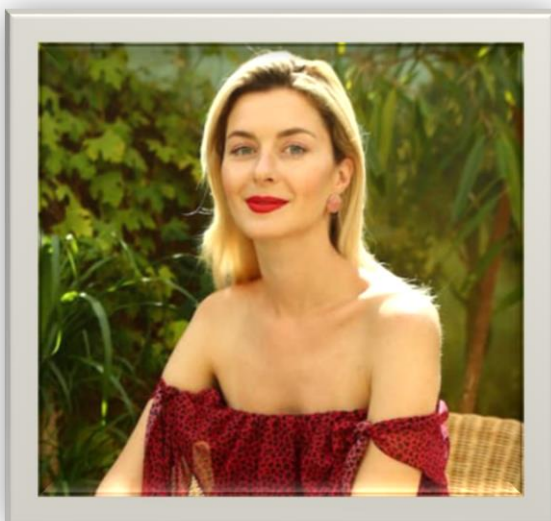
[Одноклассники](#)



**Рецепт: печеные абрикосы и черешня с сыром**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: интервью с Д. Давыдовой**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Рецепт: свекольник**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Интересные факты про сыр**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео: интервью с А. Малаховым**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



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

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 3 ПО 9 ИЮЛЯ 2023 ГОДА:

---

- ⇒ **04 июля** День фруктовых салатов. Три идеи вкусного салата из фруктов.
- ⇒ **06 июля** Всемирный день кардиолога. Советы по питанию для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
- ⇒ **07 июля** Фестиваль-конкурс здорового питания «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок». Тема: Изделия из теста (Калужская область).
- ⇒ **08 июля** День любви, семьи и верности. Семейная трапеза объединяет.
- ⇒ **09 июля** День рыбака в России. Чем может быть опасна речная рыба?
- ⇒ **09 июля** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 27-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен клубнике (Липецкая область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».