



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 14 августа по 20 августа 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 14 ПО 20 АВГУСТА

**СТАРТОВАЛА ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ РПН ПО ВОПРОСАМ КАЧЕСТВА И
БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ И ШКОЛЬНЫХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ**



Все желающие смогут получить консультацию экспертов Роспотребнадзора до 25 августа 2023 года.

Специалисты дадут рекомендации, как правильно собрать ребенка в школу. Проконсультируют потребителей по вопросам качества и безопасности детской одежды, обуви и школьных принадлежностей. Подскажут, как правильно выбрать товары для ребенка, какие нормативные документы и санитарные требования регламентируют качество таких товаров, куда обращаться, если продали некачественный товар.

Звонки принимаются по телефону Единого консультационного центра Роспотребнадзора: 8 (800) 555-49-43 (звонок бесплатный).

Операторы принимают звонки круглосуточно. По отдельным вопросам звонки перенаправляются в территориальные органы и организации Роспотребнадзора. Телефоны региональных горячих линий, а также информация о режиме работы доступна на сайтах управлений Роспотребнадзора.

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 предприятиях, производящих и реализующих фальсифицированную продукцию.

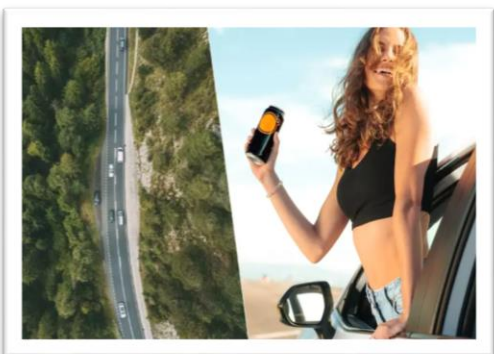
1. Опубликована одна новость территориальных управлений в разделе Новости регионов:



Управление Роспотребнадзора по Омской области контролирует качество и безопасность питания в детских учреждениях

В 2022-2023 годах проведены проверки в 849 общеобразовательных учреждениях.

2. Вышла одна партнерская публикация:



Опубликован 1 материал проекта «Здоровое питание» на сайте «За рулем»

5 напитков для бодрости в дальней дороге – разбор с экспертом

3. Вышло два выпуска телепрограммы:



«Формула еды»: чем полезен голландский сыр

Тридцать третий выпуск передачи о лучших российских продуктах вышел на канале «Россия-1» 19 августа.



Программа «О самом главном»: как правильно есть кукурузу

Советует врач-диетолог, доктор медицинских наук Михаил Гинзбург.

4. Вышло 7 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Покупаем твердый сыр

Как выбрать качественный продукт, рассказывает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

2. О любимых российских продуктах

Рассказывает амбассадор проекта «Здоровое питание», оперная певица Дарья Давыдова.

3. Как выстроить питание в возрасте 60+

Советует телеведущий, врач-реабилитолог Сергей Агапкин.

4. Стоп-продукты в рационе пожилых людей

Рекомендации дает Александр Розанов, директор Ассоциации медицинских специалистов по модификации рисков, к.м.н., врач-гериатр.

5. О заготовках на зиму

Рассказывает Елена Вяльбе, Президент федерации лыжных гонок, спортсменка, тренер.

6. Личное мнение: о любимых ягодах и варенье

Кулинарными секретами делится амбассадор проекта «Здоровое питание», футболист Дмитрий Сенников.

7. Что такое здоровое питание

Рассказывает Оскар Кучера, актер и телеведущий.

5. Подготовлен и размещен 21 разъясняющий, образовательный материал:

1. Стартовала горячая линия РПН по вопросам качества и безопасности детских товаров и школьных принадлежностей

Все желающие смогут получить консультацию экспертов Роспотребнадзора до 25 августа 2023 года.

2. Центр молекулярной диагностики CMD проводит акцию к 35-летию Всероссийского общества инвалидов

Взрослым, имеющим инвалидность 1-й, 2-й и 3-й группы, а также детям-инвалидам будет доступно бесплатное исследование на гликозилированный гемоглобин. Сдать бесплатный анализ можно с 16 по 20 августа 2023 года.

3. Гид по заменителям сахара и подсластителям

Разберем 11 самых популярных сахарозаменителей – натуральных и синтетических.

4. Искусственные подсластители vs мед: что выбрать?

Поговорим о заменителях сахара и сравним их с натуральным медом.

5. 10 главных фактов о меде

Рассказываем, как этот продукт действует на организм.

6. Принципы питания для профилактики остеопороза

Составляем меню, которое поможет укрепить кости и снизить риск развития заболевания.

7. В каких продуктах искать белок

Рассказываем, в каких продуктах содержатся растительные и животные белки.

8. «Формула еды»: голландский сыр

О пользе этого продукта расскажут ведущие программы «Формула еды» в субботу, 19 августа, в 09:00 на канале «Россия-1».

9. Питание пожилых людей: пять правил, которые необходимо соблюдать

Планируем меню для тех, кто за 60.

10. Кабачки – для профилактики проблем с сердцем

Какую пользу могут принести эти овощи, рассказала Кира Глинка, эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

11. Заготовки на зиму. Ботулизм – скрытая угроза

Рекомендации о том, как защитить себя от опасной болезни.

12. Малиновое варенье – поможет не только при простуде

Поговорим о пользе этого десерта для здоровья.

13. Рацион для укрепления костей и суставов

Рассказываем, какие продукты помогут сохранить здоровье костной системы.

14. Как выбрать «свой» кисломолочный продукт

Рекомендации дает эксперт ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Светлана Анатольевна Шевелева.

15. Гид по сырам

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

16. Груша – можно и нужно скушать

Чем полезен этот фрукт.

17. 13 интересных фактов о яблоках

Рассказываем, откуда яблоко произошло, как завоевало всемирную популярность и почему так ценно.

18. Питание по сезону. Фрукты августа

На что стоит обратить внимание в конце лета.

19. Как уменьшить потребление соли и сахара

Рассказываем, что можно для этого сделать.

20. Полезные свойства кукурузы

Какие важные для организма вещества содержит «царица полей».

21. Псиллиум: как шелуха стала суперфудом

Этот рекордсмен по содержанию клетчатки помогает наладить пищеварение и похудеть.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Питание пожилых людей: пять правил, которые необходимо соблюдать](#)
2. [Как выбрать «свой» кисломолочный продукт](#)
3. [Рацион для укрепления костей и суставов](#)
4. [Малиновое варенье – поможет не только при простуде](#)
5. [Как уменьшить потребление соли и сахара](#)

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

1. [Сырный омлет с брюссельской капустой](#)
2. [Кускус с яблоком и сухофруктами](#)
3. [Яблоко \(груша\) печеное с творогом](#)
4. [Овощной суп с томатами и кукурузой](#)
5. [Батат печеный с грибами](#)

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

1. [Фирменный рецепт «Формулы еды»: драники из кабачков с сыром](#)
2. [Салат из красной капусты с изюмом, грушами и корицей](#)
3. [Кукуруза, запеченная в фольге на мангале](#)

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 20.08 доля новых посетителей – 93,5%

Всего в рамках проекта вышло **более 30 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:



- Опубликовали пост-рекомендации от Елены Вяльбе о заготовках на зиму.
- Представили экзотические сорта меда
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +623
 - Одноклассники: +726
 - Telegram: +22
 - Viber: +14

В период с 14 августа по 20 августа 2023 г. в рамках проекта вышло **28 публикации** суммарно. Общий охват составил **более 53 тыс.**



Необычные сорта меда

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Роспотребнадзор на связи: готовимся к школе

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



День малинового варенья

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Формула еды: Голландский сыр из Костромской области

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Елена Вяльбе: О заготовках на зиму

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: запеченное мясо

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Интересные факты: кукуруза

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Альтернатива лососю

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: любимое варенье (Дмитрий Сенников)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Рецепт: тартар из кабачков

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Интересные факты о кабачке

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Кухни мира: Венгрия

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Формула еды: рецепт осетинского пирога

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Интересный факт о сливе

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 21 ПО 27 АВГУСТА:

⇒ **21 августа** Интервальное голодание. Каким бывает и как работает.

⇒ **22 августа** Внимание, бруцеллез. Чем опасно сырое молоко?

⇒ **26 августа** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 34-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен овсянке (Новгородская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».

⇒ **27 августа** День российского кино. Актеры-амбассадоры проекта – о здоровом питании.