



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 18 по 24 сентября 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 18 ПО 24 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: БОЛЕЕ 6,5 ТОНН ПРОДУКТОВ БЫЛО СОБРАНО В РАМКАХ
АКЦИИ**



Проект «Здоровое питание», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография», оказывает активную поддержку благотворительной акции X5 Group «Корзина доброты».

Акция проводится регулярно и охватывает все регионы России. В этот раз средства собирали для нуждающихся семей Омской области. Марафон был приурочен ко Дню знаний и проходил онлайн. Достаточно было зайти на сайт корзинадоброты.рф и пожертвовать любую сумму в разделе «Помощь людям».

По итогам акции было сформировано 366 продуктовых наборов – в соответствии с рекомендациями экспертов Роспотребнадзора по здоровому питанию. X5 Group утроила количество собранной помощи. Таким образом, 1100 наборов общим весом 6600 кг были направлены 900 нуждающимся семьям. Благодаря оказанной поддержке у них появилась возможность потратить средства на другие первостепенные нужды, в том числе на сборы ребенка в школу.

С момента запуска акции «Корзина доброты» в 2015 году было собрано 1200 тонн продуктов, помощь получили 219 тысяч семей со всей России.

ДЕТИ ИЗ ВДЦ «ОРЛЕНОК» ПОЗНАКОМИЛИСЬ С КУХНЕЙ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ



Во Всероссийском детском центре «Орленок» состоялся очередной фестиваль-конкурс «Национальные кухни России».

Мероприятие проходит в рамках комплексной обучающей программы «Основы здорового питания», реализуемой совместно с проектами Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет». Обучение по программе уже прошли более 60 тысяч детей со всей России, общий охват аудитории превысил 1,2 млн человек.

В этот раз темой фестиваля стали кулинарные традиции Тульской области. Дети показали свои навыки в приготовлении блюд региона и сервировке стола, а также сразились за победу в интеллектуальном конкурсе – продемонстрировали свои знания в области здорового питания и санитарной гигиены.



Команды лагерей представили самые популярные блюда Тульской области: анковский пирог, тульский пряник, медовик «Тульская Семенка», тульские пирожки «Лапти», кулебяку с мясом и картошкой.



Оценки выставляло жюри, в состав которого вошли заместитель главного спортивного судьи Всероссийского этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» Виталий Валов; член правления Союза кинематографистов России, доцент Томского государственного педагогического университета, киновед и кинопедагог Ада Бернатоните; учитель высшей категории МБОУ «Центр образования № 2 имени Героя Советского Союза Олега Петровича Матвеева» города Тулы Татьяна Змейкова.



«На мой взгляд, идея конкурса соотносится с концепцией патриотического воспитания: детям сначала нужно изучить национальную кухню, традиции региона, выбрать что-то конкретное для приготовления. Это самый правильный подход к воспитанию ребенка. Очень трудно было оценивать: все блюда вкусно приготовлены. Все, что было представлено, – это интересное сочетание вкуса и консистенции, приятно удивила подача», – прокомментировал Виталий Валов.

После подсчета голосов жюри определило победителя: кубок фестиваля вручили команде детского лагеря «Стремительный», представившей медовик «Тульская Семенка». Второе место занял лагерь «Звездный», третье – лагеря «Штормовой» и «Комсомольский». «Орлятам» из команд-призеров были вручены памятные дипломы и подарки.

Рецепт-победитель будет опубликован на сайте здоровое-питание.рф в разделе «Книга здоровых рецептов – готовим вместе».



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

РОСПОТРЕБНАДЗОР: ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» БЫЛ ПРЕДСТАВЛЕН НА КОНГРЕССЕ РБК



Мероприятие в онлайн-режиме посетили более полумиллиона зрителей.

21 сентября в Москве состоялся третий ESG-конгресс «(P)эволюция», организованный РБК. Основными темами мероприятия стали государственная политика в сфере устойчивого развития и приоритеты бизнеса в этом направлении, а также вопросы регионального развития.

В качестве спикеров конференции выступили министр природных ресурсов и экологии Александр Козлов; первый зампред Банка России Владимир Чистюхин; зам. мэра Москвы Владимир Ефимов; президент РСПП Александр Шохин, а также губернаторы регионов России и представители крупнейших компаний, развивающих ESG-повестку.

На сессии «Велнес экономика: курс на здоровье потребителей» эксперты рынка обсудили запрос покупателей на полезные продукты и услуги, который отражается на всех сферах экономики. Крупные ретейлеры, производители, представители туристической индустрии, технологические компании предлагают человеку не только инновационные продукты питания, но и совершенно новые подходы к сохранению здоровья. Тренд заботы о себе и близких становится драйвером развития общества, а также производства, торговли и многих других отраслей.

Государство, со своей стороны, активно участвует в создании и развитии устойчивой здоровой среды. Эксперт Роспотребнадзора, заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения, информационный куратор проектов Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет» Екатерина Головкова представила проект Роспотребнадзора «Здоровое питание».

«На государственном уровне предпринимаются шаги для того, чтобы донести до людей идею о важности соблюдения правил здорового питания. Многоуровневая работа по этому направлению ведется Роспотребнадзором с 2019 года в рамках образовательно-информационного проекта «Здоровое питание», нацпроекта «Демография». На момент старта проекта было распространено мнение, что питаться правильно – это дорого и сложно. Потом пришла пандемия, которая повлияла на сознание людей. Многие

пересмотрели свои взгляды на питание и поняли, что, выбирая здоровую еду, они вкладывают реальные ресурсы в здоровье – свое и близких, а не просто отдают дань моде. Ведь здоровое питание может и должно быть простым, полезным и доступным.

В конце 2022 года крупнейшим исследовательским холдингом «Ромир» было проведено комплексное социологическое исследование. Оно показало, что 79% опрошенных россиян положительно относятся к здоровому питанию, из них: 28% за год изменили отношение к здоровому питанию в позитивную сторону и 51% респондентов давно положительно относятся к здоровому питанию. Кроме того, отмечен рост граждан, считающих, что основная составляющая ЗОЖ – именно здоровое питание. Во многом такие изменения в сознании людей – результат масштабной комплексной работы, которую ведет Роспотребнадзор. Так, на сегодняшний день охват проекта “Здоровое питание” составляет более 230 млн человек», – отметила в своем выступлении Екатерина Головова.

В рамках конгресса участники также обсудили важнейшие тренды ESG, развитие ESG-практик в банках и финансовых компаниях, интеграцию в стратегические коммуникации и другие актуальные темы. Кроме того, в рамках мероприятия была представлена обновленная версия ESG-индекса РБК – методология расчета в этом году усовершенствована, а состав участников стал еще более авторитетным.

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



Управление Роспотребнадзора по Республике Мордовия подвело итоги горячей линии по вопросам организации питания в общеобразовательных организациях

От граждан поступило 64 обращения, больше всего вопросов касалось организации питания учащихся 1-4 классов.

2. Вышло 2 телепрограммы:



«Формула еды»: полезен ли картофель?

Тридцать девятый выпуск передачи о лучших российских продуктах вышел на канале «Россия-1» 23 сентября.



«О самом главном»: виды риса и их назначение в кулинарии

Выбираем один из самых распространенных гарниров во мире.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

3. Вышло 7 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Какие напитки лучше выбрать

Рассказывает Павел Раснер, доктор медицинских наук.

2. О качестве воды

Рассказывает Александр Виталиевич Мельцер, доктор медицинских наук, профессор, проректор по развитию регионального здравоохранения и медико-профилактического направления ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный университет им. И. И. Мечникова» Минздрава РФ.

3. Чем опасно детское ожирение?

Поясняет Ольга Владимировна Васюкова, детский эндокринолог, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

4. Любимые блюда из детства

Вспоминают амбассадоры проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

5. Сесиль Плеже – о любимых сезонных овощах и зелени

Телеведущая делится своим мнением.

6. График питания и питьевой режим ребенка

Рекомендации от ведущего научного сотрудника ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Адилы Ильгизовны Сафроновой.

7. Александр Цыпкин: как быть, если ты сладкоежка?

Рассказывает известный писатель, сценарист, амбассадор проекта «Здоровое питание».

4. Подготовлено и размещено 24 разъясняющих, образовательных материала:

1. Роспотребнадзор проведет Всероссийский «Диктант здоровья»

Масштабная акция стартует 25 сентября в 10:00, онлайн-трансляция будет вестись в социальных сетях ИД «Комсомольская правда».

2. О полезных свойствах картофеля

Расскажут ведущие программы «Формула еды» на телеканале «Россия-1» в субботу, 23 сентября.

3. Роспотребнадзор: проект «Здоровое питание» был представлен на конгрессе РБК

О целях и успехах проекта рассказала Екатерина Головкова, эксперт Роспотребнадзора, заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения.

4. Дети из ВДЦ «Орленок» познакомились с кухней Тульской области

Во Всероссийском детском центре «Орленок» состоялся очередной фестиваль-конкурс «Национальные кухни России».

5. Роспотребнадзор: более 6,5 тонн продуктов было собрано в рамках акции «Корзина доброты»

Проект «Здоровое питание», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография», оказывает активную поддержку благотворительной акции X5 Group «Корзина доброты».

6. Какие продукты полезны для почек

Для здоровья этого органа важно употреблять в пищу сочетание постного мясного белка, молочного и растительных белков.

7. Пить, чтобы жить: три главные функции воды

Рассказываем, в каких жизненно важных процессах участвует вода.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

8. Безопасность воды: главные правила

В рамках проекта Роспотребнадзора «Санпросвет» рассказываем, какие заболевания передаются через воду и как себя защитить.

9. Зона риска: сладкое, жирное, соленое

Разбираемся, почему «вредные» продукты зачастую кажутся самыми вкусными?

10. Как питание в детстве влияет на формирование личности

Объясняет директор Самарского НИИ диетологии и диетотерапии, врач-диетолог, доктор медицинских наук Михаил Гинзбург.

11. Фастфуд и трансжиры: в чем опасность?

Какими могут быть последствия увлечения блюдами «быстрого питания».

12. Гречка vs киноа: что лучше?

Выясняем, какая крупа полезнее.

13. Пять полезных каш для детей и взрослых

Рассказываем, как популярные каши влияют на организм.

14. Всемирный день риса

Разбираемся, от чего зависит цвет и польза этой популярной крупы.

15. Как правильно выбирать и мыть овощи и фрукты

Полезные советы от экспертов проекта Роспотребнадзора «Санпросвет».

16. Батат, топинамбур, пастернак

Рассказываем, чем можно заменить картофель.

17. Питание по сезону. Зелень сентября

Узнаем все о пользе зелени.

18. Полноценный рацион ребенка: как составить

Советует эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Савкина.

19. Дети и питание: пищевые привычки и здоровье

Как рацион ребенка повлияет на качество его дальнейшей жизни?

20. «Взрослая еда»: какие продукты не стоит давать детям

Рассказываем, какие продукты лучше исключить из детского меню.

21. Как правильно выбрать качественный картофель

На что обращать внимание при покупке одного из самых популярных продуктов.

22. Питание по сезону. Продукты сентября

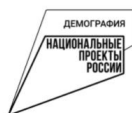
Готовимся к холодам: пополняем запас витаминов и укрепляем иммунитет.

23. Гликемический индекс: что о нем нужно знать

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

24. Фрукты и овощи вместо БАДов

Что включить в рацион для здоровья и хорошего настроения – рекомендуют эксперты food.ru.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Зона риска: сладкое, жирное, соленое](#)
2. [Как питание в детстве влияет на формирование личности](#)
3. [Как правильно выбирать и мыть овощи и фрукты](#)
4. [Батат, топинамбур, пастернак – интересные альтернативы картофелю](#)
5. [Как правильно выбрать качественный картофель](#)

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

1. [Фасолево-ореховый паштет](#)
2. [Рисовая каша с кардамоном](#)
3. [Рис с овощами](#)
4. [Рисовая каша с тыквой](#)
5. [Пшеничная каша с черносливом](#)

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Фирменный рецепт «Формулы еды»: картофельный салат](#)
2. [Суп с фрикадельками и фасолью](#)
3. [Куриное филе со стручковой фасолью](#)

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 24.09.2023 доля новых посетителей – **93,3 %**

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 45 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема [«Зона риска: сладкое, жирное, соленое»](#).

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Рассказали, какая вода полезнее: с лимоном или без него.
- Поделились научными исследованиями о том, когда лучше мыть овощи: непосредственно перед едой или сразу после покупки.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтакте: +504
- Одноклассники: +479
- Telegram: +19
- Viber: +16

В период с 18 по 24 сентября 2023 г. в рамках проекта вышло **31 публикации суммарно**.
Общий охват составил **более 47,5 тыс.**



Какую воду лучше пить?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Когда мыть овощи и фрукты?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Продукты для здоровья почек

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Про сахар

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: пхали из шпината

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Дайджест постов
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Кухни мира: Израиль
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Видео: интервью с амбассадорами
проекта о любимых блюдах из детства
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Про гранаты

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: интервью с С. Плеже

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Про инжир

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепт: салат из яблок и сельдерея

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 25 СЕНТЯБРЯ ПО 01 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА:

⇒ **25 сентября** День приготовления пищи. О способах приготовления пищи.

«Диктант здоровья» – совместная акция с медиагруппой «Комсомольская правда».

⇒ **26 сентября** День полезного завтрака. С чего начать утро?

⇒ **27 сентября** День путешественника. Здоровое питание в поездках: основные правила.

⇒ **29 сентября** Всемирный день сердца. Питание для здоровья сердца.

⇒ **30 сентября** Всемирный день моря. Какая рыба полезнее – морская или пресноводная?

Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 40-ой выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен кабачковой икре (Волгоградская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».

⇒ **1 октября** День пожилого человека. Молодильное яблоко: какие продукты помогают сохранять активность в пожилом возрасте?