



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 4 по 10 сентября 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 11 ПО 17 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА

**НА ВЭФ-2023 АННА ЮРЬЕВНА ПОПОВА ОБЪЯВИЛА О НАЧАЛЕ ВСЕРОССИЙСКОЙ
КАМПАНИИ ПО ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА**



Вакцина от гриппа уже доставлена в регионы России.

11 сентября на VII Восточном экономическом форуме, руководитель Службы Анна Юрьевна Попова открыла Всероссийскую кампанию по вакцинации против гриппа. Мероприятие прошло на стенде Роспотребнадзора на ВЭФ-2023.

«Сегодня на стенде Роспотребнадзора мы объявляем старт прививочной кампании от гриппа для всей нашей дорогой, прекрасной страны и ее жителей», – сказала глава Роспотребнадзора.

В этом году в противогриппозной вакцине заменен один компонент – для варианта гриппа H1N1. Антигены вирусов гриппа А (H3N2) и вирусов гриппа остались прежними.

Руководитель Роспотребнадзора отметила, что на сегодняшний день вакцина от гриппа уже доставлена в регионы России, а готовность к прививочной кампании достаточно высокая.

На ВЭФ-2023 на стенде Роспотребнадзора все участники могут в специально оборудованном медицинском кабинете сделать бесплатную прививку от гриппа отечественной вакциной с актуальными штаммами и получить сертификат установленного образца о пройденной процедуре.

Кроме этого, в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации в этом году, как и ранее, необходимо привить не менее 60% совокупного населения РФ и 75% от групп риска. К группам риска относятся работники медицинской и образовательной отраслей, пожилые люди, граждане с ослабленным иммунитетом и хроническими заболеваниями, а также маленькие дети.

Также до 1 октября регионы должны оценить готовность медицинских организаций к работе в период подъема заболеваемости. Нужно обеспечить поддержание неснижаемого запаса противовирусных лекарств, дезинфекционных средств и средств индивидуальной защиты в аптечной сети и медицинских организациях.

РОСПОТРЕБНАДЗОР ПРОВЕДЕТ ВСЕРОССИЙСКИЙ «ДИКТАНТ ЗДОРОВЬЯ»



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

Роспотребнадзор при информационной поддержке медиахолдинга «Комсомольская правда» в рамках реализации информационно-просветительского проекта «Санпросвет» проводит образовательную акцию «Диктант здоровья» – с 25 по 30 сентября 2023 года.

25 сентября около 300 школьников в 10 российских регионах ответят на вопросы в прямом эфире. Диктант напишут учащиеся 8–11 классов из 8 пилотных регионов проекта «Санпросвет» (Амурская, Иркутская, Свердловская, Тульская, Калининградская области, Ставропольский край, Республики Калмыкия и Татарстан), а также 20 учеников московских школ. К акции по телемосту присоединится и ВДЦ «Смена» (Краснодарский край) – там участие в диктанте примут 70 старшеклассников. Вопросы диктанта в видеозаписи прочтет лидер общественного мнения, популярный у молодежи.

Далее, по 30 сентября включительно, проверить свои знания смогут все желающие – пройдя тестирование в специальном разделе на сайте Роспотребнадзора санцит.рус.

Участникам акции «Диктант здоровья» предстоит ответить на 34 вопроса по правилам личной гигиены, санитарно-гигиеническим нормам, профилактике опасных вирусно-инфекционных заболеваний и здоровому питанию. Для каждого вопроса предлагается несколько вариантов ответа – нужно выбрать верный. Материалы для диктанта разработаны ведущими научными экспертами Роспотребнадзора. Акция рассчитана на аудиторию всех социально-демографических групп – от 13 лет и старше.

По итогам «Диктанта здоровья» его очные участники получают памятные грамоты. Кроме того, для всех проверяющих собственную санитарную грамотность и знание принципов ЗОЖ в онлайн-версии «Диктанта здоровья» будут доступны ссылки на полезные тематические материалы.

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



Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю за полгода проверило свыше 1200 проб кондитерских и хлебобулочных изделий

По всем случаям нарушений требований к продукции специалистами Управления приняты меры, предусмотренные действующим законодательством.

2. Вышла 1 телепрограмма:



Ряженка – вкусная и полезная

Тридцать седьмой выпуск передачи «Формула еды» вышел на телеканале «Россия-1» 9 сентября. Ведущие Сергей Агапкин и Сесиль Плеже побывали в Псковской области, на производстве ряженки, и узнали о ее ценных свойствах.

3. Вышло 6 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. 13 вопросов о школьном питании

Отвечает директор ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, д.м.н., профессор Ирина Игоревна Новикова.

2. Покупаем качественную ряженку

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

3. Каким должно быть школьное питание?

Отвечает Нана Вачиковна Погосова, зам. гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава России.

4. Дмитрий Сенников – о том, как важно следить за питанием ребенка

Советы от известного футболиста и амбассадора проекта «Здоровое питание».

5. Как организовать правильное питание школьника

Советует Сергей Агапкин, специалист по традиционным системам оздоровления, телеведущий.

6. Личное мнение: продукты, повышающие иммунитет

Телеведущая Ирина Россиус рассказала, как борется с простудами.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

4. Подготовлено и размещено 20 разъясняющих, образовательных материала:

1. Стартует Всероссийская горячая линия по вопросам организации питания в школах
Эксперты Роспотребнадзора будут проводить консультации до 15 сентября.

2. Чем полезна ряженка

Расскажут ведущие программы «Формула еды» в субботу, 9 сентября, на канале «Россия-1».

3. Роспотребнадзор проведет Всероссийский «Диктант здоровья»

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

4. Питание младшего школьника: есть ли перед сном?

Рассказываем о режиме питания ребенка в период учебы.

5. О санитарных нормах по питанию школьников

Здоровье детей напрямую зависит от рациона и условий приема пищи в образовательных учреждениях. Рассказываем об основных санитарных положениях, актуальных в этом году.

6. Флавоноиды: зачем они нам нужны?

Эти растительные пигменты, которым мы обязаны яркой окраской плодов, приносят пользу организму.

7. Питание по сезону. Ягоды сентября

Разбираемся, на какие сезонные продукты обратить внимание в начале осени.

8. Ягодный микс – для крепкого здоровья

Какие ягоды помогут усилить защитные силы организма.

9. Суперфуды по-русски: иммунитет под защитой

Узнайте, какими продуктами можно заменить самые популярные суперфуды.

10. Суперфуды по-русски: иммунитет под защитой

Узнайте, какими продуктами можно заменить самые популярные суперфуды.

11. Как узнать, что продукт содержит заменитель молочного жира

Чтобы это понять, нужно изучить этикетку. Рассказываем, на что стоит обращать внимание.

12. Как заготовить зелень на зиму

Советуют эксперты портала food.ru.

13. Топ-5 ферментированных напитков: пейте на здоровье!

Какие ферментированные напитки не только утоляют жажду, но и помогают поправить здоровье.

14. Опята – против вирусов и для сердца

Какие полезные вещества содержатся в главных осенних грибах – рассказываем в статье.

15. Топ-5 необычных грибов, которые можно купить в супермаркете

Предлагаем вам разнообразить грибное меню и добавить каплю экзотики. Вот несколько необычных продуктов, которые стоит попробовать.

16. Восемь причин чаще есть грибы

Грибы способны не только разнообразить рацион, но и обогатить его уникальными биологически активными элементами. Какими – читайте в статье.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

17. Какие продукты помогут поддержать женское здоровье

Рассказывает эксперт Центра молекулярной диагностики ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Савкина.

18. Фитоэстрогены: что это такое и в каких продуктах содержатся

Поясняет Марина Савкина, ведущий консультант по лабораторной медицине, ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

19. 5 принципов здорового питания

О чем нужно помнить в первую очередь, если вы хотите питаться правильно и сбалансированно.

20. Калина красная – чем полезна осенняя ягода

Помимо высокого содержания витамина С, в этой ягоде еще много других полезных веществ.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Ягодный микс – для крепкого здоровья
2. Суперфуды по-русски: иммунитет под защитой
3. Как узнать, что продукт содержит заменитель молочного жира
4. Восемь причин чаще есть грибы
5. 13 вопросов о школьном питании – отвечает Роспотребнадзор

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

1. Грибной суп
2. Мусс из ряженки с клубникой
3. Гречка с грибами
4. Индейка с брокколи и грибами
5. Ягодный чай с клюквой и брусникой

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. Фирменный рецепт «Формулы еды»: холодный ягодный суп с ряженкой
2. Котлеты из чечевицы
3. Панакота с брусничным соусом

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 10.09.2023 доля новых посетителей – 93,2 %

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 43 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Ягодный микс – для крепкого здоровья».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Поделились мастер-классом по приготовлению брусничной панакотты от Андрея Палесика
- Опубликовали новый пост в рамках рубрики «Кухни регионов России»

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +51
- Одноклассники: +14
- Telegram: +15
- Viber: +17

В период с 4 по 10 сентября 2023 г. в рамках проекта вышло **31** публикации суммарно. Общий охват составил **более 39,5 тыс.**



Видео: интервью с С. Агапкиным
[ВКонтakte](#)
[Одноклассники](#)



Про ягоды сентября
[ВКонтakte](#)
[Одноклассники](#)



**Видео: мастер-класс по приготовлению
панакоты с брусничным соусом**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Как сохранить зелень на зиму

[Вконтакте](#)

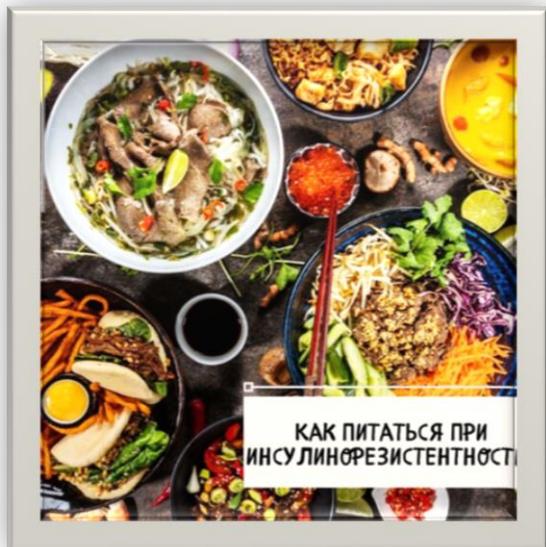
[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

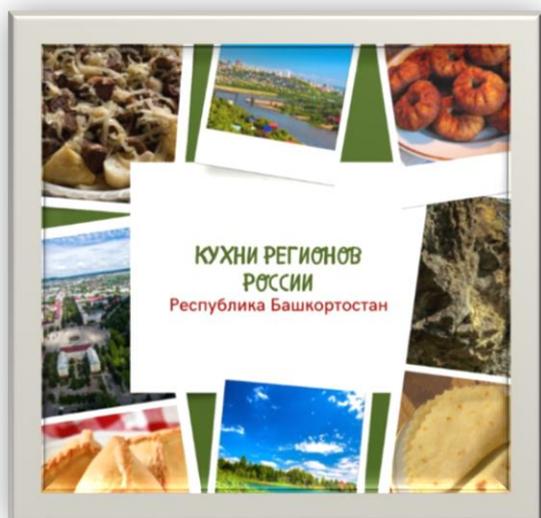
[Одноклассники](#)



**Как питаться при
инсулинорезистентности**
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Рецепт: мадридский чесночный суп
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



**Кухни регионов России: республика
Башкортостан**
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)

Какую кашу выбрать?

[Телеграм](#)

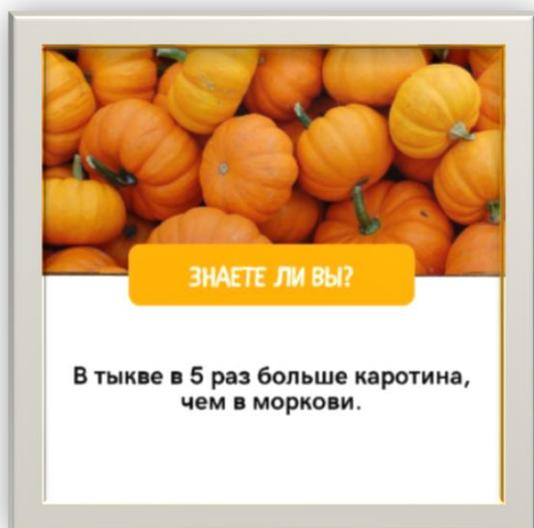
[Вайбер](#)



Видео: мастер-класс по приготовлению пшенной каши на чесночном масле

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Про тыкву

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Про фенхель
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



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



Видео: интервью со С. Ромашиной
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Рецепт: овощной салат с кунжутом по-корейски
[Телеграм](#)



Рецепт: овощной салат с кунжутом по-корейски
[Телеграм](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 11 ПО 17 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА:

- ⇒ **11 сентября** Всероссийский день трезвости. Как алкоголь мешает контролировать вес.
- ⇒ **13 сентября** День шарлоток и осенних пирогов. Как «оздоровить» домашние торты и пироги.
- ⇒ **14 сентября** Старт конкурса «Семейные ценности».
- ⇒ **15 сентября** 101 год со дня создания Государственной санитарно-эпидемиологической службы России. Роспотребнадзор – на страже качества и безопасности питания россиян. **Всемирный день худеющих.** Научное мнение: диетолог о похудении (эксперт – Н.Н. Денисова, врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».
- ⇒ **16 сентября** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 38-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен дыне (Астраханская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».
- ⇒ **17 сентября** День сока. Как выбирать и хранить соки.