



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



## ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» с 9 по 15 октября 2023 года

### ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 16 ПО 22 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА

#### МАРАФОН ПРЯМЫХ ЭФИРОВ ОТ ПРОЕКТА РОСПОТРЕБНАДЗОРА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»



**16 октября – Всемирный день здорового питания.** В честь праздника Роспотребнадзор провел масштабную информационно-просветительскую кампанию с привлечением СМИ и партнеров. В рамках марафона для всех, кто интересуется здоровым образом жизни, прошло три прямых эфира.

Проект «Здоровое питание» представил новый уникальный формат – в соцсетях состоялся кулинарный **мастер-класс «Академики на кухне»**. Его темой стала «Здравствуй, осень: собираем сезонную здоровую тарелку».





В прямом эфире профессор, единственный в мире академик – детский инфекционист, заместитель директора по научной работе ФБУН «Центральный научно-исследовательский институт эпидемиологии» Роспотребнадзора, д. м. н. **Александр Горелов**; эксперт Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проекта «Здоровое питание» и «Санпросвет» **Екатерина Головкова** и бренд-шеф Группы «Черкизово» **Эдуард Денисов** приготовили три простых и полезных блюда из сезонных продуктов: запеченную тыкву с индейкой, рулетики из цуккини с творожным сыром и рыбой, салат с руколой, свеклой и хурмой. Именно эти блюда были выбраны народным голосованием на Всероссийском конкурсе рецептов, проведенным проектом «Здоровое питание». Параллельно ведущие обсудили пользу каждого продукта для организма, напомнили правила пищевой безопасности и поделились кулинарными лайфхаками.

А в конце мастер-класса его участников и гостей ждал еще один приятный сюрприз: на десерт все отведали полезное функциональное мороженое от партнера проекта «Здоровое питание» – компании БРПИ.



Далее в аккаунтах проекта в соцсетях вышла в эфир программа «Время питаться правильно», подготовленная совместно с медиахолдингом «Комсомольская правда». **Екатерина Головкова**, информационный куратор проектов Роспотребнадзора «Санпросвет» и «Здоровое питание», **Наталья Денисова**, старший научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», врач-диетолог, к. м. н., вместе с ведущим «Комсомолки» **Антоном Кочелаевым** рассказали, что такое здоровое питание, как его придерживаться, обязательно ли считать КБЖУ и многое другое. К эфиру присоединился амбассадор проекта «Здоровое питание», футболист **Дмитрий Сенников**. Он поделился мнением о важности режима питания и дал советы по составлению сбалансированного рациона.



Продолжением Всемирного дня здорового питания стала встреча в **прямом эфире** двух экспертов программы о вкусных и полезных отечественных продуктах «Формула еды» – неизменного лидера просмотров субботнего эфира канала «Россия-1» с общим охватом более 110 млн. **Юлия Чехонина**, к. м. н., врач-диетолог, старший научный сотрудник «ФИЦ питания и биотехнологии», преподаватель РНИМУ им. Пирогова, телеведущая, автор книг о здоровом питании вместе с **Екатериной Головковой**, информационным куратором проекта «Здоровое питание» и «Санпросвет» назвали основные стереотипы, касающиеся здорового питания и выяснили, что полноценный и сбалансированный рацион – это просто, полезно и доступно. Кроме того, эксперты обсудили топ-10 продуктов из самых популярных программ «Формула еды», вызвавших наибольший интерес зрителей.



К марафону здорового питания присоединились и партнеры проекта – 16 октября в соцсетях прошел совместный конкурс-викторина с Группой «Черкизово». Победители получают приятные и полезные призы.

X5 Group ко Всемирному дню здорового питания приурочил благотворительную акцию «Корзина доброты» в Тульской области. По итогам акции было собрано порядка 34,4 тонн продуктов. Продуктовые наборы, состав которых скорректирован согласно принципам здорового питания в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора, получат свыше 13,5 тысяч человек, в том числе 9,2 тысяч детей.



Благодарим всех партнеров проекта «Здоровое питание» за активное участие и информационную поддержку.



**РОСПОТРЕБНАДЗОР: ШТАБЫ ЗДОРОВЬЯ ОТКРЫЛИСЬ В ВОСЬМИ РЕГИОНАХ РФ**



**Масштабная акция проходит при поддержке ВОД «Волонтеры-медики» и проектов Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет».**

16 октября 2023 года в восьми российских регионах открылись Штабы здоровья. Их основная задача – проведение мероприятий, направленных на поддержание здоровья и развитие ЗОЖ-привычек у участников и сотрудников организаций, на базе которых открыт Штаб, а также участие во всероссийских мероприятиях «Поколение ЗОЖ». В Школах провели уроки здорового питания и гигиены. Акция организована Всероссийским общественным движением «Волонтеры-медики» при поддержке проектов «Здоровое питание» и «Санпросвет» и территориальных управлений Роспотребнадзора.

Новые Штабы здоровья открылись в:

1. **Амурской области** – на базе ГПОАУ АО «Амурский аграрный колледж», отделение № 1 г. Благовещенска. В День здорового питания волонтеры провели квиз на тему фастфуда.
2. **Иркутской области** – на базе МБОУ г. Иркутска СОШ № 75. Команда ШЗ провела викторину по здоровому питанию.
3. **Свердловской области** – на базе ГАПОУ СО «УГК им. И. И. Ползунова». Команда ШЗ провела интерактивный лекторий на тему составления здорового рациона.
4. **Ставропольском крае** – на базе СРО «Социальный фонд России». Команда ШЗ провела квест-игру об основах здорового питания.
5. **Республике Калмыкия** – на базе Элистинского политехнического колледжа им. И. Н. Эльвартынова. Команда ШЗ провела интерактивный лекторий об основах здорового питания.
6. **Тульской области** – на базе Молодежного многопрофильного центра «Родина». Команда ШЗ провела брейн-ринг о здоровом питании.
7. **Калининградской области** – на базе Территориального фонда ОМС по Калининградской области. Команда ШЗ провела мастер-класс по спортивному питанию.
8. **Республике Татарстан** – на базе МБОУ «Муслюмовская гимназия». Команда ШЗ провела акцию «Мировое кафе» – о здоровых привычках в питании.

На сегодняшний день уже работает 320 Штабов здоровья в 78 субъектах России на базе различных учреждений: вузов, ссузов, библиотек, различных компаний, общественных организаций и других.

Открытие новых Школ здоровья и циклы мероприятий в них пройдут в рамках Месяца здорового питания. Помимо этого уже ведутся тематические занятия в школах России. Планируется, что обучение по программам здорового питания, подготовленным экспертами Роспотребнадзора, в течение месяца обучение пройдут более 9000 человек из 250 школ в 89 регионах РФ.

Также идет Всероссийский марафон ценностей здорового образа жизни «Поколение ЗОЖ», подготовленный совместно с экспертами проекта «Здоровое питание». Цель мероприятия – сформировать у россиян полезные привычки для укрепления здоровья и популяризовать активный образ жизни. Акция проходит в Telegram. Для участия надо подписаться на чат-бот [@PokolenieZOZH\\_bot](https://t.me/PokolenieZOZH_bot). Он ежедневно присылает информацию о правильном питании. Марафон продлится до 30 октября 2023 года.

### ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 9 ПО 15 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА

#### ЭКСПЕРТ РОСПОТРЕБНАДЗОРА РАССКАЗАЛ, КАК ПОДДЕРЖАТЬ ИММУНИТЕТ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ



#### Состоялась третья лекция обучающего курса информационно-просветительского проекта Роспотребнадзора «Санпросвет».

Открытая лекция, организованная проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание», прошла в минувшие выходные на ярмарке фермерской продукции X5 Group в центре Москвы.

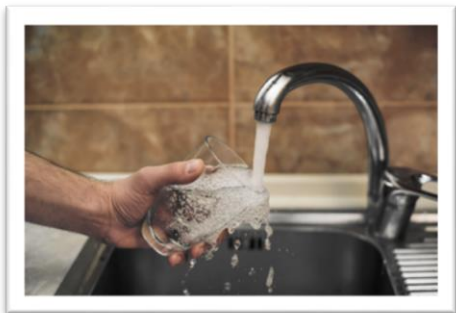
Осенне-зимний период – время, когда начинается сезон простуд, нагрузка на организм возрастает и ему требуется дополнительная поддержка. Как выстроить свой рацион, чтобы усилить естественную защиту от инфекций и вирусов – об этом рассказал ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ФБУН ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора Михаил Юрьевич Лебедев.

Михаил Юрьевич просто и понятно рассказал посетителям ярмарки о том, какие факторы приводят к ослаблению иммунной защиты организма, почему с приходом холодов мы начинаем чаще болеть, как перестроить свой рацион, чтобы чувствовать себя хорошо в любое время года, стоит ли принимать витаминные добавки и многое другое. После лекции эксперт ответил на вопросы ведущего и гостей ярмарки: о том, действительно ли витамин С является эффективным средством при первых признаках простуды, существуют ли «суперфуды» для иммунитета и другие.

Ярмарка фермерской продукции X5 Group прошла на Тверской площади в Москве с 29 сентября по 8 октября. Там можно было попробовать и купить товары от более, чем 50 фермеров со всей России, посетить

лекции и мастер-классы шеф-поваров и кулинарных экспертов, послушать выступления кавер-групп и ансамблей. Всего мероприятие, по предварительной оценке, посетили около 100 тысяч москвичей и гостей столицы.

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



### Управление Роспотребнадзора по Удмуртской Республике поделилось результатами проверок питьевой воды

За 9 месяцев было исследовано более 1700 проб из источников питьевого водоснабжения и более 7000 проб из разводящей сети.

## 2. Вышло 4 теле- и радио программы:



### «Формула еды»: о пользе томатов и томатной пасты

Сорок второй выпуск передачи о лучших российских продуктах вышел на канале «Россия-1» 14 октября. На этот раз Сергей Агапкин и Сесиль Плеже посетили Астраханскую область, чтобы узнать, как производят томатную пасту и чем она полезна.



### Какие блюда из яиц полезны

Выясняют ведущие программы «О самом главном».



### Чем полезен шиповник – расскажут на телеканале «Доктор»

Второй выпуск программы «ТелеДоктор» с сюжетом «Продукт дня», подготовленным при содействии проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», вышел 12 октября.





## Дети узнают, из чего состоит пища

11 октября 2023 года на «Детском радио» вышел второй выпуск спецпроекта «Вкусные истории», подготовленного при участии экспертов проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

### 3. Вышло 6 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

#### 1. Как выбрать качественную томатную пасту

Разбираемся вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

#### 2. О правильном питании и доступных продуктах

Рассказывает футболист Алексей Смертин.

#### 3. О любимом фирменном блюде

Рассказала актриса Алиса Гребенщикова.

#### 4. Об идеальном завтраке

С чего начинается день актрисы и телеведущей Сесиль Плече.

#### 5. Чем полезна курица – мнение эксперта

Об удивительных свойствах продукта рассказывает Сергей Шаповалов, доктор биологических наук, эксперт в области физиологии человека и животных, директор НИЦ «Черкизово».

#### 6. Как кормить детей – мнение отца

Своим опытом поделился известный спортсмен Дмитрий Ушаков.

### 4. Подготовлено и размещено 25 разъясняющих, образовательных материалов:

#### 1. Роспотребнадзор: россияне узнают все о здоровом питании

9 октября 2023 года стартует совместный ЗОЖ-марафон проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» и ВОД «Волонтеры-медики».

#### 2. Эксперт Роспотребнадзора рассказал, как поддержать иммунитет с помощью питания

Как выстроить свой рацион, чтобы усилить естественную защиту от инфекций и вирусов – об этом рассказал ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ФБУН ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора Михаил Юрьевич Лебедев.

#### 3. Чем полезен шиповник – расскажут на телеканале «Доктор»

Второй выпуск программы «ТелеДоктор» с сюжетом «Продукт дня», подготовленным при содействии проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», выйдет 12 октября.

#### 4. Роспотребнадзор: благотворительная акция «Корзина доброты» пройдет в Тульской области

Мероприятие приурочено ко Всемирному дню здорового питания, который ежегодно отмечается 16 октября.

#### 5. Эпидемиология и инфекционные болезни: связь времен и поколений

13 октября 2023 года в Москве пройдет юбилейная конференция «Эпидемиология и инфекционные болезни: связь времен и поколений», посвященная 60-летию Центрального научно-исследовательского института эпидемиологии Роспотребнадзора.





**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

## **6. Дети узнают, из чего состоит пища**

11 октября 2023 года на «Детском радио» выйдет второй выпуск спецпроекта «Вкусные истории», подготовленного при участии экспертов проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

## **7. О пользе томатной пасты**

Расскажут ведущие программы «Формула еды» в субботу, 14 октября, на телеканале «Россия-1».

## **8. Соления, квашения и мочения – в чем отличие**

Рассказываем о самых популярных способах заготовок.

## **9. Ферментированные продукты: чем полезны**

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

## **10. Где искать витамин С**

Свойства, польза и основные источники аскорбиновой кислоты.

## **11. Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?**

Рассказываем о том, какие виды углеводов бывают.

## **12. 7 привычек бодрого утра**

Что помогает снизить уровень стресса, нормализовать сон и в целом улучшить качество жизни.

## **13. 20 незаслуженно забытых каш русской кухни**

Вспоминаем полезные каши, которые были популярны на Руси.

## **14. Три Р для здоровья: редис, редька, репа**

Как корнеплоды помогают поддерживать здоровье в период авитаминозов и простуд.

## **15. Чем полезны томаты**

Как витамины и минеральные вещества содержит этот популярный овощ.

## **16. Питание по сезону. Овощи октября**

Продолжаем рассказывать о полезных продуктах осени.

## **17. Витамин А: иммунитет и зрение под защитой**

Разбираемся, для чего нужен ретинол и где он содержится.

## **18. Сохраним зоркость: продукты для здоровья глаз**

Вспоминаем, какие витамины, микроэлементы и биологически активные вещества особенно необходимы для поддержания зрения и из каких продуктов их можно получить.

## **19. Всемирный день борьбы с артритом**

Какая диета поможет облегчить течение заболевания.

## **20. Храните продукты правильно**

Каким принципам необходимо следовать – рассказывают эксперты проекта Роспотребнадзора «Санпросвет».

## **21. Зачем нужен белок и в каких продуктах он содержится**

Разберем с ведущим экспертом, ведущим консультантом по лабораторной медицине Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Мариной Кустовой.

## 22. Яйца: полезные свойства и правила употребления

Рассказываем, какие питательные вещества содержатся в яйцах.

## 23. Самые распространенные гельминты

Какими они бывают, чем опасны и как предотвратить заражение – рассказывают эксперты проекта Роспотребнадзора «Санпросвет».

## 24. Как накормить ребенка – быстро и просто

Полезные советы по организации питания детей.

## 25. Зачем нужно мыть руки

Напоминаем о значимости личной гигиены для здоровья.

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

1. Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?
2. Яйца: полезные свойства и правила употребления
3. Зачем нужно мыть руки
4. Витамин А: иммунитет и зрение под защитой
5. Три Р для здоровья: редис, редька, репа

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

1. Салат с кукурузой, яйцом и помидорами
2. Овощной суп с томатами и кукурузой
3. Запеченная пряная тыква
4. Макароны с фаршем и томатной пастой по-флотски на сковороде
5. Борщ с квашеной капустой

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

1. Фирменный рецепт «Формулы еды»: домашний кетчуп
2. Тушеный сыр тофу с яйцами
3. Арбуз квашеный

### 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 15.10.2023 доля новых посетителей – 93,7 %

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 57 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?».

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Дали старт Всероссийскому конкурсу рецептов.
- Анонсировали мастер-класс «Академики на кухне» и прямой эфир с экспертом.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +92
- Одноклассники: +20
- Telegram: +56
- Viber: +15

В период с 9 по 15 октября 2023 г. в рамках проекта вышло **44 публикации суммарно**.  
Общий охват составил **более 57,6 тыс.**



### Как питаться при астме

[ВКонтакте](#)

[Одноклассники](#)



### Выступление М. Лебедева на ярмарке фермерской продукции X5 Group

[ВКонтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Telegram](#)





**Рецепт: царская каша**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Всероссийский конкурс здоровых рецептов**

[Вконтакте](#)



**Анонс программы «Формула еды»**

[Вконтакте](#)

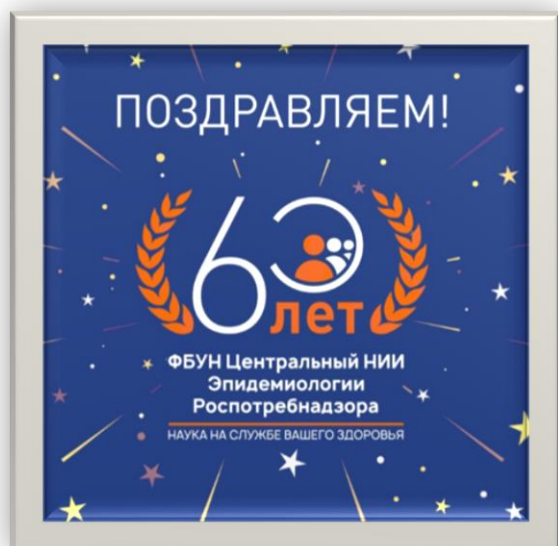
[Одноклассники](#)



## Интересные факты про суп

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Поздравление ФГУН Центрального НИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора с 60- летием

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)

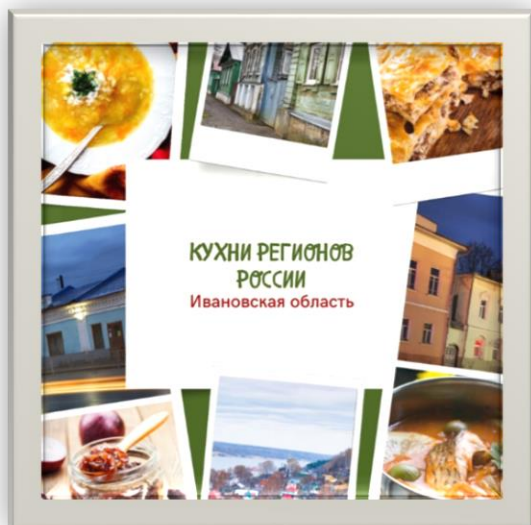
[Вайбер](#)



## Анонс прямого эфира «Мифы и правда про здоровое питание»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Кухни регионов России: Ивановская область

[Вконтакте](#)

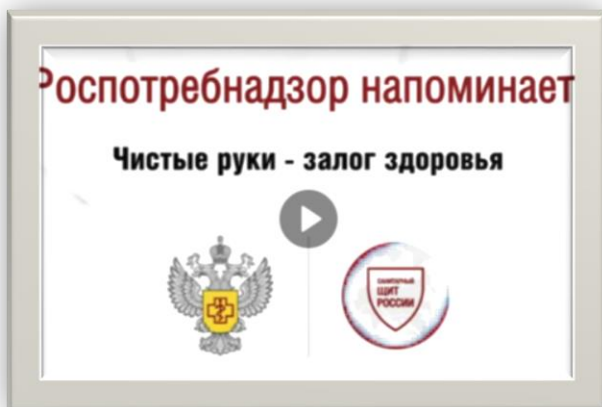
[Одноклассники](#)



## Мастер-класс от «Формулы еды»: сэндвич с курицей и горчичным соусом

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Видео: Всемирный день мытья рук

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)





**Видео: интервью с Л. Вербицкой**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Про гречку**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Мастер-класс от «Формулы еды»:  
гречотго с курицей и грибами**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Про пользу свеклы

[Телеграм](#)

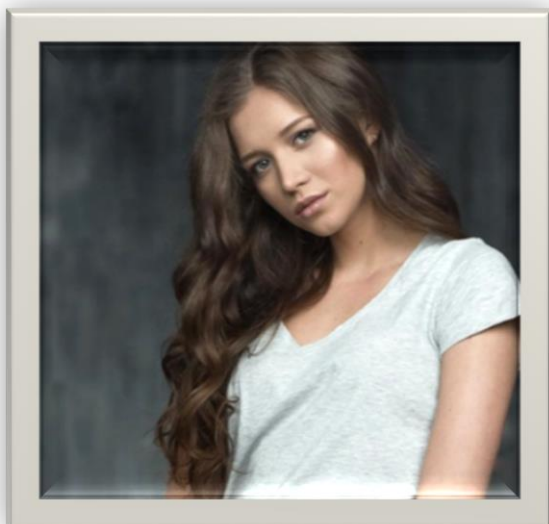
[Вайбер](#)



## Интересные факты про яйца

[Телеграм](#)

[Вйбер](#)



## Видео: интервью с У. Донсковой

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Рецепт: капуста со свеклой в  
клюквенном соусе**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 16 ПО 22 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА:

---

⇒ **16 октября** Всемирный день здорового питания. Как начать заботиться о себе и перейти на здоровое питание.

⇒ **17 октября** День черники. О пользе ягоды

⇒ **18 октября** Всемирный день менопаузы. Правила питания для женщин в переходный период.

⇒ **19 октября** Фестиваль-конкурс здорового питания «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок». Тема: Республика Саха (Якутия) – блюда из субпродуктов. Кроме того, дети напишут «Диктант здоровья».

⇒ **20 октября** Международный день повара. Лайфхаки по приготовлению полезных и здоровых блюд.

⇒ **21 октября** День яблока. 13 интересных фактов о яблоках+важность мытья фруктов.

⇒ **21 октября** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 43-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен рису (Краснодарский край). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».