



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО





## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 13 по 19 ноября 2023 года**

### ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 13 ПО 19 НОЯБРЯ 2023 ГОДА

#### ДИАБЕТ, ОЖИРЕНИЕ И ЭНДОКРИННЫЕ ПАТОЛОГИИ: ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

The poster features two women, Ekaterina Golovkova and Ekaterina Troshina, against a light green background with decorative circles. The text is in Russian and includes the following details:

- ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ** (Healthy Nutrition) logo with the text "Проверено Роспотребнадзором" (Checked by Rosпотребнадзор).
- ПРЯМОЙ ЭФИР К ВСЕМИРНОМУ ДНЮ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ** (Live Broadcast to the World Day of Diabetes).
- 16 НОЯБРЯ В 12:30** (November 16 at 12:30).
- Topic: **Про диабет, ожирение и патологии эндокринной системы** (About diabetes, obesity, and endocrine system pathologies).
- Ekaterina Golovkova**: заместитель руководителя Центра Гигиенического Образования Населения Роспотребнадзора, информационный куратор проектов Роспотребнадзора «Санпросвет» и «Здоровое питание».
- Ekaterina Troshina**: заместитель директора ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России, директор Института клинической эндокринологии, членом-корреспондентом РАН, профессором, д. м. н., врачом высшей квалификационной категории.

**Самые распространенные нарушения эндокринной системы обсудили эксперты 16 ноября в прямом эфире.**

«Месяц здорового питания» закончился, но мероприятия по продвижению принципов полноценного и сбалансированного питания в рамках проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» продолжаются. Так, 16 ноября в соцсетях прошел прямой эфир, приуроченный ко Дню борьбы с диабетом. Эксперт Роспотребнадзора, информационный куратор проектов «Здоровое питание» и «Санпросвет» Екатерина Головкова вместе с заместителем директора ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России, директором Института клинической эндокринологии, членом-корреспондентом РАН, профессором, д. м. н., врачом высшей квалификационной категории Екатериной Трошиной ответили на главные вопросы про диабет, ожирение и эндокринные патологии.

Специалисты рассказали, чем отличается диабет 1-го типа от 2-го, как связано это заболевание с ожирением и какие меры профилактики нужно соблюдать, чтобы сохранить здоровье. [Запись эфира доступна здесь.](#)

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



### Урок здорового питания прошел в московской школе

Дети узнали о преимуществах сбалансированного рациона и научились красиво оформлять блюда.

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



### Режим питания детей: завтрак, обед и ужин

18 ноября в эфир вышел сорок седьмой выпуск передачи о лучших российских продуктах. Сергей Агапкин и Сесиль Плеже побывали в Костромской области и узнали много интересного о белокочанной капусте.



### Чем опасен лишний вес

Во Всемирный день борьбы с диабетом в прямом эфире на радио «Комсомольская правда» эксперты поговорили об ожирении и сопутствующих заболеваниях.

## 3. Вышло 15 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### 1. Выбираем качественную квашеную капусту

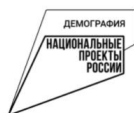
Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

### 2. Никита Нагорный: о кулинарных традициях в семье

Олимпийский чемпион, гимнаст, амбассадор проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» рассказывает о фирменных семейных блюдах.

### 3. В.А. Тутельян: чем опасен лишний вес

Избыточный вес может вызвать развитие различных заболеваний.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

**4. Какие продукты стоит исключить для профилактики диабета?**

На этот вопрос отвечают дети из ВДЦ «Орленок».

**5. Поздравление ко Всемирному дню борьбы с диабетом**

От амбассадора проекта «Здоровое питание» Александра Семчева.

**6. И.И. Дедов – о лечении сахарного диабета**

Рост заболеваемости сахарным диабетом сравним с неинфекционной пандемией.

**7. Поздравление ко Дню борьбы с диабетом**

От директора ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России Н. Г. Мокрышевой.

**8. Правильное питание – для профилактики диабета 2-го типа**

С Всемирным днем борьбы с диабетом поздравляет Юлия Чехонина, врач-диетолог, старший научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

**9. Диабет – мнение кардиолога**

Комментирует профессор, врач-кардиолог Нана Вачиковна Погосова.

**10. Алиса Гребенщикова – о любимых напитках**

Среди них есть весьма необычные варианты.

**11. О расстройствах пищевого поведения, их причинах и лечении**

Рассказывает Татьяна Анатольевна Зеленкова-Захарчук, психиатр, психотерапевт ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

**12. Чем анорексия опасна для девушек и женщин**

Рассказывает Олег Александрович Гладышев, к.м.н., врач-психотерапевт Клиники лечебного питания ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

**13. Как понять, что развивается РПП?**

Отвечает Анетта Орлова, психолог, кандидат социологических наук, радиоведущая, основатель школы SelfEvolution.

**14. Есть ли силы без углеводов?**

Мнение олимпийской чемпионки Ульяны Донсковой.

**15. О принципах питания в семье**

Рассказывает Елена Вяльбе, лыжница, трехкратная олимпийская чемпионка, президент Федерации лыжных гонок России, тренер.

**4. Подготовлено и размещено 26 разъясняющих, образовательных материалов:**

**1. Чем опасен лишний вес**

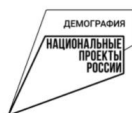
Во Всемирный день борьбы с диабетом в прямом эфире на радио «Комсомольская правда» эксперты поговорили об ожирении и сопутствующих заболеваниях.

**2. А.Ю. Попова призвала россиян в вопросах питания слушать ученых**

Руководитель Роспотребнадзора также напомнила, что в России существует портал «Здоровое питание».

**3. Роспотребнадзор: здоровое питание – для профилактики диабета**

Пресс-конференция Государственного научного центра «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России, посвященная Всемирному дню борьбы с диабетом.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

#### **4. Диабет, ожирение и эндокринные патологии: профилактика и лечение**

Самые распространенные нарушения эндокринной системы обсудят эксперты 16 ноября в прямом эфире.

#### **5. Капуста белокочанная – для красоты и молодости**

Сорок седьмой выпуск передачи о лучших российских продуктах «Формула еды» выйдет на канале «Россия-1» 18 ноября.

#### **6. В России создан специализированный центр для лечения ожирения**

Центр работает на базе ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» – партнера проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

#### **7. Дети из ВДЦ «Орленок» приготовили традиционные блюда Калмыкии**

Во Всероссийском детском центре «Орленок» прошел фестиваль «Национальные кухни России». Мероприятие состоялось в рамках комплексной обучающей программы «Основы здорового питания», реализуемой совместно с проектами Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет».

#### **8. Топ-5 видов капусты: кольраби, цветная, брокколи, белокочанная, брюссельская**

Рассказываем, чем хороши разные виды капусты.

#### **9. Брюква – сибирское чудо**

Об удивительных свойствах овоща рассказывает Екатерина Стеценко, врач-диетолог Центра молекулярной диагностики СМД «Домодедово» ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

#### **10. Овощи ноября – радуга на столе**

Что цвет сезонных овощей и фруктов может рассказать об их пользе.

#### **11. Глюкоза – сложные отношения с простым углеводом**

Глюкоза – основной источник энергии для клеток организма, однако важно следить за уровнем этого вещества в крови.

#### **12. Диета при сахарном диабете 2 типа: что можно и нельзя есть**

Рассказываем, какие продукты при сахарном диабете 2-го типа разрешены, а про какие лучше забыть.

#### **13. Диабет наступает: способы защиты**

О признаках диабета и мерах профилактики.

#### **14. Готовим молочный коктейль с функциональным мороженым**

Эксперты Московской фабрики мороженого АО «БРПИ» делятся рецептами.

#### **15. Полезные витаминные напитки**

Коктейль из взбитых в блендере ягод, фруктов или овощей – отличный вариант для завтрака или перекуса.

#### **16. Непереносимость лактозы: реальна ли эта проблема?**

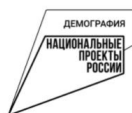
Об этом расскажет эксперт Центра молекулярной диагностики СМД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Савкина.

#### **17. 7 молочных коктейлей**

Рассказываем, как приготовить здоровый вариант напитка.

#### **18. Интервальное голодание: каким бывает и как работает**

Что нужно знать об этом популярном типе питания.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

### 19. Что мы должны знать об анорексии

О том, как диагностировать заболевание у себя или близких и как помочь в таком случае, порталу [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) рассказала кандидат медицинских наук, заведующая консультативно-диагностическим центром «Здоровое и спортивное питание» ФБГУН «ФИЦ питания и биотехнологии» [Екатерина Александровна Бурляева](#).

### 20. Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?

Для чего нужны [углеводы](#) и какие они бывают – рассказывают эксперты Роспотребнадзора.

### 21. Пять альтернатив пшеничной муке: гречневая, кукурузная, льняная, овсяная, рисовая Совместимы ли [выпечка](#) и здоровое питание?

### 22. Хлеб в рационе россиян: традиции и качество сегодня

Поговорим о том, какое значение для нас имеет [этот продукт](#).

### 23. Еда против курения

Какие продукты [помогут курить меньше](#) или совсем отказаться от вредной привычки?

### 24. Необыкновенная обыкновенная тыква

Рассказываем, чем так ценен [этот овощ](#).

### 25. Поправляем здоровье гранатами

Какими витаминами и минералами богат [этот яркий фрукт](#).

### 26. Питание по сезону. Продукты ноября

Рассказываем, что стоит включить в [рацион в конце осени](#).

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

1. [Диета при сахарном диабете 2 типа: что можно и нельзя есть](#)
2. [Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?](#)
3. [Диабет наступает: способы защиты](#)
4. [Что мы должны знать об анорексии](#)
5. [Интервальное голодание: каким бывает и как работает](#)

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

1. [Тыквенный хлеб без муки](#)
2. [Домашний хлеб на сковороде](#)
3. [Сырники из кукурузной муки](#)
4. [Молочное желе с ароматом «эрл грей»](#)
5. [Молочный кисель](#)

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

1. [Фирменный рецепт «Формулы еды»: ленивый пирог с капустой и сыром](#)
2. [Кукурузный суп ашрыкь](#)
3. [Щучина](#)

## 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 12.11.2023 доля новых посетителей – 94 %

Всего в рамках проекта вышло более **40 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 65 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Диета при сахарном диабете 2 типа: что можно и нельзя есть».

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Провели прямой эфир ко Дню борьбы с диабетом.
- Поделились новым выпуском программы «Время питаться правильно».

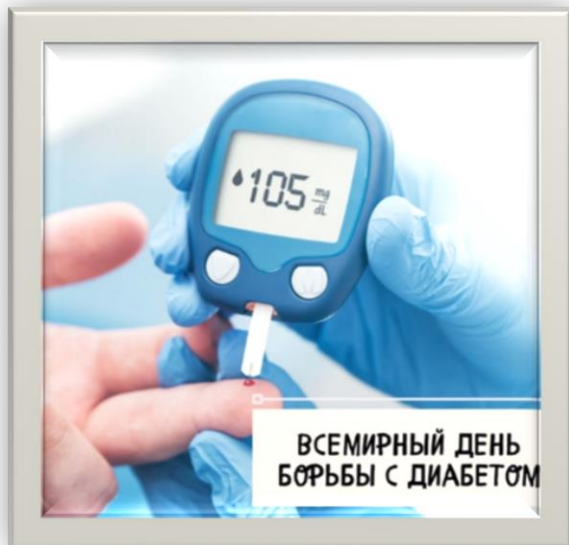
Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +210
- Одноклассники: +200
- Telegram: +32
- Viber: +15

В период с 13 по 19 ноября 2023 г. в рамках проекта вышло **34 публикации суммарно**. Общий охват составил **более 127 тыс.**



**Видео: интервью с А. Гребенщиковой**  
[ВКонтakte](#)  
[Одноклассники](#)



### **Вопросы и ответы про диабет**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



### **Новый выпуск программы «Время питаться правильно» на радио Комсомольская правда**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



### **Про пользу брюквы**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)





## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором



**Анонс программы «Формула еды»**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Прямой эфир с Е. Трошиной**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: интервью с Т. Зеленковой-Захарчук**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Про сложные углеводы**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: интервью с Н. Нагорным**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Рецепт: салат с нутом**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Кухни мира: Китай

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Питание при диабете 1-го типа

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Про брюкву

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео: интервью с А. Гладышевым**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



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



**Про салат кейл**  
[Телеграм](#)  
[Вайбер](#)



**Рецепт: курица по-китайски**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 20 ПО 26 НОЯБРЯ 2023 ГОДА:

---

- ⇒ **20 ноября** День ребенка. Правильное питание детей – залог здоровья
- ⇒ **20 ноября** Старт совместного конкурса с X5 Group. Задания для детей и родителей будут размещены в соцсетях.
- ⇒ **21 ноября** День рождения популярной программы «Формула еды». 3 года в эфире.
- ⇒ **23 ноября** День орехов кешью. Чем они полезны?
- ⇒ **24 ноября** Благотворительная акция «Корзина доброты» – ко Дню матери. Мероприятие пройдет в Новосибирске.
- ⇒ **25 ноября** День домашней кухни. Здоровое питание – это просто, полезно и доступно.
- ⇒ **25 ноября** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 48-ой выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен карпу (Калининградская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».
- ⇒ **26 ноября** День матери. Питание мамы – залог здоровья малыша.