



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



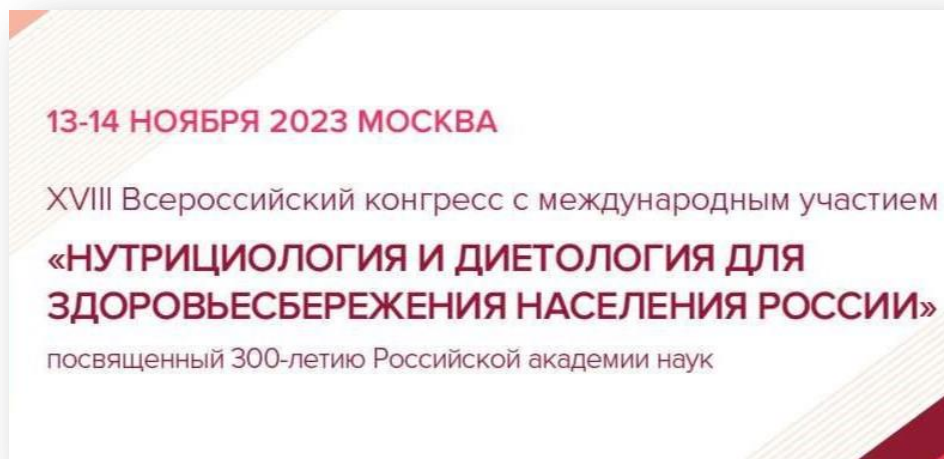


**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
С 30 октября по 6 ноября 2023 года**

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: НАУЧНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ОБСУДЯТ  
ВЕДУЩИЕ УЧЕНЫЕ**



**13–14 ноября 2023 года в Москве состоится XVIII Всероссийский конгресс с международным участием «Нутрициология и диетология для здоровьесбережения населения России».**

Мероприятие, посвященное 300-летию Российской академии наук, организовано ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологий» – стратегическим партнером проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание». В рамках сотрудничества проводится множество активностей, цель которых – популяризация принципов здорового образа жизни среди населения.

С участниками Конгресса поделятся опытом и новейшими научными достижениями ведущие отечественные и зарубежные ученые. В мероприятии примут участие представители академической науки, отраслевых научных центров, профильных министерств, организаторы здравоохранения, представители федеральных органов исполнительной и законодательной власти.

На Конгрессе будут представлены новейшие достижения в области оптимизации питания населения России, профилактики и лечения алиментарно-зависимых заболеваний, создания новых специализированных пищевых продуктов, качества и безопасности пищи, продвижения идей здорового питания и здорового образа жизни. При общей позитивной тенденции питание многих россиян все еще остается несбалансированным и характеризуется избыточным потреблением животных жиров, добавленного сахара при заниженных уровнях потребления овощей и фруктов, картофеля, молочной продукции. При этом наблюдается дефицит жизненно важных витаминов, микроэлементов и минеральных веществ, которые должны поступать в организм с пищей. Нарушения питания приводят к росту социально значимых заболеваний, таких как ожирение, сахарный диабет, гипертоническая болезнь, снижающих качество и продолжительность жизни.

Решить эти и другие проблемы призваны инновации в науке о питании – нутрициологии, современные технологии изготовления полноценных пищевых продуктов, в том числе полученных из альтернативных источников пищи, новые стратегии оптимизации питания для всех категорий населения России, эффективный контроль качества и безопасности пищи и обязательно образование.

Конференцию откроет выступление руководителя Роспотребнадзора, главного государственного санитарного врача России А. Ю. Поповой на тему «Стратегия реализации государственной политики в области здорового

питания населения Российской Федерации». Всего запланировано 2 пленарных заседания, 15 симпозиумов, 13 секционных заседаний, 2 школы непрерывного медицинского образования.

Вниманию собравшихся будут предложены темы: эпидемиология и оптимизация питания населения России; фундаментальные исследования в области нутрициологии; современные технологии профилактики и лечения алиментарно-зависимых заболеваний; питание детей и подростков; питание космонавтов; генетически модифицированные и альтернативные источники пищи; питание при экстремальных нагрузках и занятиях спортом; инновационные агро- и биотехнологии; национальные приоритеты здорового питания, вопросы питания населения в зоне СВО и раненых военнослужащих, качество и безопасность пищевых продуктов. Дебютантом Конгресса станет новый образовательный кластер «Здоровое питание». Его задача – глобальная консолидация лидеров мнений: медицинских специалистов, законодателей, педагогов, представителей масс-медиа и родительской общественности для формирования у жителей России осознанной потребности в здоровом питании. На этой площадке возьмут слово и московские школьники в творческом проекте «Весело и интересно о том, что вкусно и полезно».

Наряду с авторитетными экспертами активность проявят участники Конкурса молодых ученых. Также на выставке известных производителей витаминов, специализированных пищевых и биологически активных добавок будет представлено множество новинок.

Больше информации – на [сайте](#) мероприятия.

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



**Специалисты краевого Роспотребнадзора приняли участие в акции «Народная кухня», приуроченной ко Дню народного единства**

Мероприятие было организовано активистами партии «Единая Россия» совместно с Управлением Роспотребнадзора по Забайкальскому краю в Штабе общественной поддержки. Цель акции – через национальную кухню рассказать о культуре и обычаях народов, проживающих в Забайкалье.

## 2. Вышло 3 теле- и радиопрограммы:



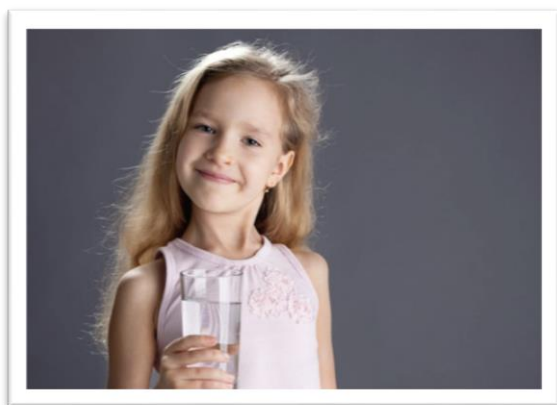
**Полезны ли сливки?**

На этот вопрос ответили ведущие программы «Формула еды».



## Мясоеды против вегетарианцев

Доктор Мясников рассказал о том, какой вред наносят себе и те, и другие.



## Как правильно пить воду

1 ноября в эфир «Детского радио» вышел пятый выпуск спецпроекта «Вкусные истории».

### 3. Вышло 11 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

#### 1. Научная точка зрения: как питаться тем, кто занимается спортом

О том, как лучше выстроить свой рацион тем, кто тренируется, поговорили с младшим научным сотрудником лаборатории спортивной антропологии и нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Раджабкади Магомедовичем Раджабкадиевым.

#### 2. Выбираем качественные сливки

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

#### 3. Научное мнение: особенности питания в зимний период

На актуальные вопросы отвечает врач-диетолог, терапевт, кандидат медицинских наук, заведующая консультативно-диагностическим центром «Здоровое и спортивное питание» ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Екатерина Александровна Бурляева.

#### 4. Как не поправиться после ухода из спорта

Опыт делится амбассадор проекта «Здоровое питание» Яна Кудрявцева.

#### 5. Разминка на рабочем месте: быстро и просто

От Андрея Андреева, фитнес-тренера групповых программ, методиста.

#### 6. Никита Нагорный: как питание помогает поддерживать форму

Советы от известного спортсмена.

#### 7. Лайфхаки для тех, кто хочет правильно питаться

Совет от певца и актера Алексея Воробьева.

#### 8. Александр Морозов – о любимом завтраке

Известный артист рассказал, какие продукты входят в его утренний рацион.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 9. Александр Цыпкин: что выбрать – рыбу или мясо?

Известный писатель и сценарист отвечает на традиционный вопрос проекта «Здоровое питание».

### 10. Как сладкое может повлиять на здоровье ребенка?

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

### 11. Имбирь и лимон – для поддержки иммунитета

Рецепт полезного чая от актрисы Анны Песковой.

## 4. Подготовлено и размещено 24 разъясняющих, образовательных материала:

### 1. Завершилась VI Школа молодых ученых, посвященная взаимосвязи питания и стресса

Темой конференции стали «Основы здорового питания и пути профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. Стресс, питание, адаптация».

### 2. Единство за столом: отмечаем народный праздник

4 ноября – прекрасный повод приготовить что-нибудь вкусное и полезное для семьи и друзей.

### 3. Топ-10 спортивных добавок: насколько они эффективны

Разбираемся вместе с экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Мариной Савкиной.

### 4. Физическая активность и здоровье

Рассказываем, почему так важно заниматься спортом.

### 5. Холодильник на страже здоровья

Какие продукты покупать и как их правильно хранить с максимальной пользой для здоровья и семейного бюджета.

### 6. Как делают сливки

Расскажут ведущие программы «Формула еды» на канале «Россия-1» в субботу, 4 ноября.

### 7. Этикетка: инструкция по применению

Рассказываем, какие сведения о продукте можно найти на его упаковке.

### 8. Экономим ресурсы на кухне: полезные советы

Как рационально использовать природные ресурсы на кухне.

### 9. Пищевые волокна – важный компонент здорового питания

В чем их польза и почему они стали неотъемлемой частью повседневной пищи.

### 10. Фрукты и овощи – «страховка» против деменции

Какой диеты лучше придерживаться в пожилом возрасте.

### 11. Вегетарианство: как сбалансировать рацион

Поговорим о пользе и вреде отказа от пищи животного происхождения.

### 12. Позитивная еда: какие продукты избавят от хандры

Какая пища улучшает настроение.

### 13. Серотонин: гормон хорошего настроения

Рассказываем, почему он так важен для нашего организма и какая пища активизирует его выработку.

### 14. Топ-5 источников витамина D

Какое количество его нужно употреблять и где лучше искать?



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

### **15. Полезный хлеб для бутербродов**

Делимся рецептами здоровых бутербродов.

### **16. Как сохранить здоровье в офисе: 5 советов**

Чем может быть опасен офисный труд, и как себе помочь.

### **17. Только спокойствие: 7 продуктов от стресса**

Как помочь себе в периоды повышенного напряжения?

### **18. Безопасность в путешествиях: о чем важно помнить**

Рассказывает Михаил Лебедев, ведущий эксперт, руководитель группы научной и информационной поддержки лечебно-профилактических учреждений Центра молекулярной диагностики СМД ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

### **19. Как перейти на правильное питание**

Руководство к действию – от экспертов Роспотребнадзора.

### **20. Гид по заменителям сахара и подсластителям**

Разберем 11 самых популярных сахарозаменителей – натуральных и синтетических.

### **21. Кокосовый сахар: польза и вред**

О его свойствах расскажет ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики СМД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Савкина.

### **22. Какое варенье полезно?**

Выясняем, может ли любимый десерт принести пользу.

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

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

### **24. Вакцинация как метод укрепления иммунитета**

Эксперты проекта Роспотребнадзора «Санпросвет» рассказывают, как защитить организм от наиболее распространенных респираторных инфекций.

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

1. Топ-10 спортивных добавок: насколько они эффективны
2. Холодильник на страже здоровья
3. Экономим ресурсы на кухне: полезные советы
4. Научная точка зрения: как питаться тем, кто занимается спортом
5. Пищевые волокна – важный компонент здорового питания

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

1. Смузи с бананом, клубникой и творогом
2. Белковый хлеб с творогом
3. Овощные голубцы из красной капусты
4. Лепешки на кефире на сковороде с начинкой
5. Овощи на пару

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

1. Фирменный рецепт «Формулы еды»: паштет из куриной печени со сливками
2. Сырники со шпинатом и пармезаном
3. Салат с кускусом, огурцом и гранатом

## Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к 06.11.2023 доля новых посетителей – 94 %

Всего в рамках проекта вышло более **40 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 63 тысяч**. Наибольшее внимание СМИ привлекла тема «Топ-10 спортивных добавок: насколько они эффективны».

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:

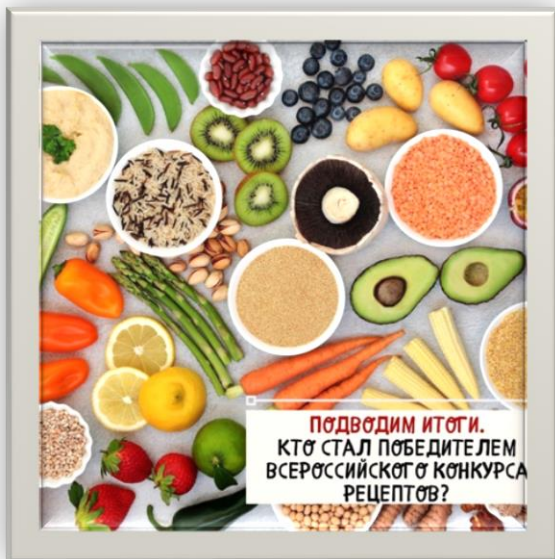


- Подвели итоги Всероссийского конкурса рецептов.
- Рассказали о Всемирном дне вегана.
- Прирост подписчиков составил:
  - ВКонтakte: +193
  - Одноклассники: +138
  - Telegram: +38
  - Viber: +18

В период с 30 октября по 6 ноября 2023 г. в рамках проекта вышла **34 публикаций суммарно**. Общий охват составил **более 47,3 тыс.**



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



## Итоги Всероссийского конкурса рецептов

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Как питаться при язве

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

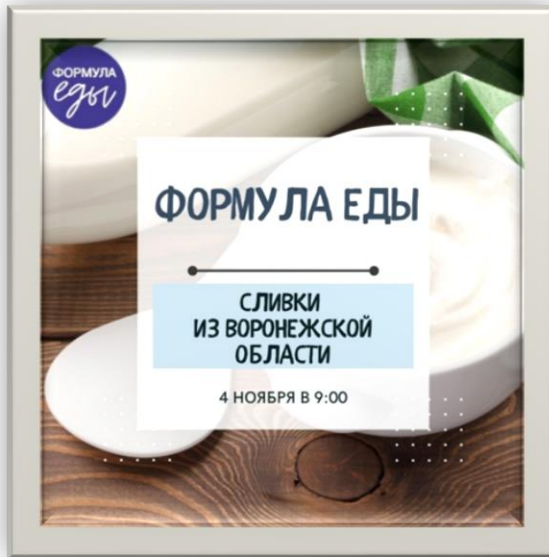


## Про отличия кокосового сахара

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

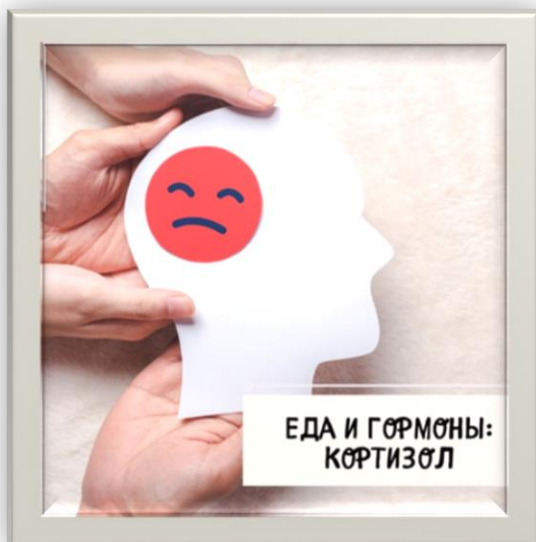




**Анонс программы «Формула еды»**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Про еду и гормоны: кортизол**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Про хурму**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

Проверено  
Роспотребнадзором



**Рецепт: оливье с хурмой и крабовыми палочками**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: мастер-класс с шеф-поваром ресторана «ERWIN.РекаМореОкеан»**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Всемирный день вегана**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Фрукты ноября

[Телеграм](#)

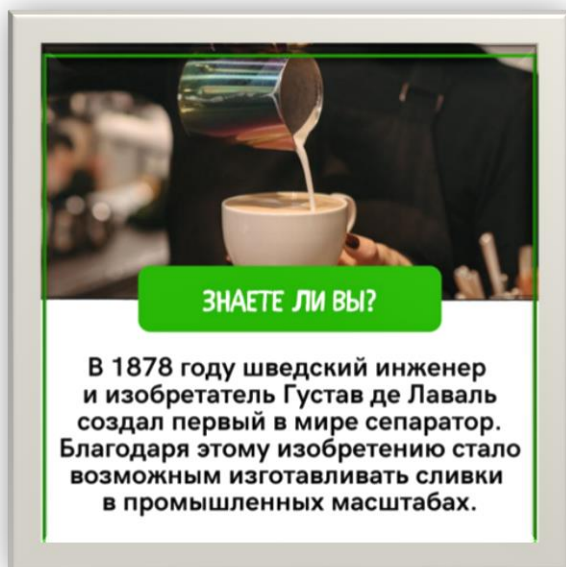
[Вайбер](#)



## Рецепт: суп вакаме

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Как делают сливки

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Продукты с йодом

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Кухни мира: Кипр

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Видео: интервью А. Цыпкиным

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 07 ПО 12 НОЯБРЯ 2023 ГОДА:

---

⇒ **7 ноября** День холодца. Холодец: польза и вред.

⇒ **8 ноября** День булочек. Какая мука подходит для здорового питания

⇒ **9 ноября** Благотворительная акция «Корзина доброты» – в 43 регионах РФ. Анонс мероприятия.

⇒ **9 ноября** День качества. Роспотребнадзор – на страже качества продуктов.

⇒ **10 ноября** Всемирный день науки. Почему люди толстеют и чего не хватает в рационе современного человека.

⇒ **10 ноября** Всемирный день молодежи. Правильное питание детей и подростков – залог здоровья.

⇒ **11 ноября** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 47-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен консервированной кукурузе (Краснодарский край). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».

⇒ **12 ноября** Всемирный день курицы. Как вкусно приготовить курицу – кулинарные лайфхаки.