



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 7 по 12 ноября 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 7 ПО 12 НОЯБРЯ 2023 ГОДА

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: СЕМЬИ В 43 РЕГИОНАХ РОССИИ ПОЛУЧАТ ПРОДУКТЫ В
«КОРЗИНАХ ДОБРОТЫ»**



X5 Group проводит масштабную благотворительную акцию при поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография».

10 и 11 ноября 2023 года состоялся марафон по сбору продовольственной помощи семьям с детьми, попавшим в трудную жизненную ситуацию, пенсионерам, людям с ОВЗ, беженцам. На этот раз мероприятие приурочено ко Дню матери (26 ноября).

География акции обширна – от Калининграда до Владивостока. Волонтеры принимали продовольственную помощь от граждан в 43 регионах России, 235 городах и населенных пунктах, на территории 1125 магазинов сетей «Перекресток» и «Пятерочка».

Принять участие в акции мог любой желающий. Для этого нужно было приобрести один или несколько продуктов из списка, рекомендованного экспертами проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» (растительное масло, крупы, мясные и овощные консервы, ультрапастеризованное молоко, чай, сухофрукты и другие), и передать его волонтерам. Все собранное продовольствие добровольцы отвезут на склад, расфасуют по наборам, а затем доставят нуждающимся.

Акция «Корзина доброты» проходит регулярно. Так, в октябре состоялся марафон в Тульской области. Удалось собрать 34,4 тонны продуктов. Наборы получили свыше 13,5 тысячи человек, в том числе 9,2 тысячи детей.

1. Опубликованы 3 новости территориальных управлений в разделе Новости регионов:



О результатах контрольно-надзорных мероприятий объектов общественного питания социальных учреждениях

Специалистами Управления проверено 2879 организаторов питания и поставщиков продукции в учреждения бюджетной сферы. В ходе проверок было выявлено 2713 нарушений, 51,4% (1395 нарушений) из которых зарегистрированы в школах.



Семинар по здоровому питанию проведен в Московском энергетическом институте

В рамках мероприятия специалисты осветили темы необходимости правильного питания в жизни современного человека, продемонстрировали видеоматериалы с сайта «Здоровое питание» и обсудили проблемы, с которыми сталкиваются люди, не придающие значения важности рациона.



Дошколята в Северном административном округе Москвы путешествовали в страну здорового питания

Детям в доступной форме рассказали о главных принципах здорового питания. В программу «путешествия» входили загадки, игры, викторины и обучающие видеоролики.

2. Вышло 3 теле- и радио программы:



Режим питания детей: завтрак, обед и ужин

08 ноября 2023 года на «Детском радио» выйдет шестой выпуск спецпроекта «Вкусные истории», подготовленного при участии экспертов проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».



Кукуруза – для зрения и печени

О пользе продукта рассказали ведущие популярной программы «Формула еды».



«Жить здорово»: о горчице

Чем полезна эта приправа – рассказывают ведущие популярной программы.

3. Вышло 11 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. 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.

2. Чем трансжиры опасны для сердца

Узнайте из интервью с Аллой Владимировной Погожевой, ведущим научным сотрудником ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

3. Научное мнение: безопасность пищевых продуктов

Интервью с С.А. Хотимченко, зам. директора ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

4. Мы из будущего: какие инновационные пищевые технологии нас ждут

Об этом поговорили с профессором Государственного университета «Дубна» Раисой Горшковой.

5. Почему люди толстеют и чего не хватает в рационе современного человека

В интервью рассказал научный руководитель ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», академик РАН Виктор Александрович Тутельян.

6. Как выбирать овощные консервы

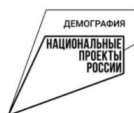
Рассказывает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

7. О семейных кулинарных традициях

Рассказывает легендарная телеведущая Татьяна Судец.

8. Рецепты полезных десертов от Анны Ардовой

Актриса поделилась кулинарными лайфхаками.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

9. В каких продуктах больше всего антиоксидантов.

Рассказывает Анастасия Балакина, кандидат биологических наук, младший научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

10. Личное мнение: нужно ли детям запрещать фастфуд?

Ирина Слуцкая делится своим родительским опытом.

11. Курица vs индейка: что выбрать

Отвечает Сергей Олегович Шаповалов, директор Научно-исследовательского центра «Черкизово», доктор биологических наук, эксперт в области физиологии.

4. Подготовлено и размещено 16 разъясняющих, образовательных материалов:

1. 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».

2. В России изобрели новый вид макарон

Ученые Росбиотеха представили новый вид «здоровых» макарон из зерна тритикале.

3. Чем полезна консервированная кукуруза

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

4. Роспотребнадзор: семьи в 43 регионах России получают продукты в «Корзинах доброты»

10 и 11 ноября 2023 года состоится марафон по сбору продовольственной помощи семьям с детьми, попавшим в трудную жизненную ситуацию, пенсионерам, людям с ОВЗ, беженцам. На этот раз мероприятие приурочено ко Дню матери.

5. Полезные блюда русской кухни

Какие традиционные блюда национальной кухни особенно полезны.

6. Холодец: польза и вред

Выясняем, чем так ценно это традиционное русское блюдо и кому его есть не стоит.

7. Пять альтернатив пшеничной муке: гречневая, кукурузная, льняная, овсяная, рисовая

Рассказываем, как можно совместить выпечку и здоровое питание.

8. Сдобная выпечка – вкусная и... опасная

Выясняем, почему диетологи не рекомендуют злоупотреблять сдобой.

9. Как выбирать мясо, рыбу, фрукты, овощи, крупы

Рекомендации экспертов Роспотребнадзора по выбору качественных и безопасных продуктов.

10. Красный, желтый, зеленый: «светофор» для потребителя

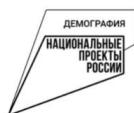
Рассказываем, зачем нужна маркировка продуктов.

11. Контроль качества и безопасности продуктов для россиян – одна из важных задач Роспотребнадзора

Рассказываем, как осуществляется мониторинг качества питания населения.

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

Чем не нужно кормить ребенка – разбираемся вместе с педиатром, гастроэнтерологом, ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Юлией Зотовой.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

13. Правильное питание детей и подростков – залог здоровья

Напоминаем основные принципы составления рациона.

14. Растительные и животные белки: в чем отличие?

Рассказываем про важный строительный элемент для клеток организма.

15. Как вкусно приготовить курицу

Делимся кулинарными лайфхаками.

16. «Углеводное окно»: правда или миф?

Рассказываем, что это такое и как его использовать.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Как выбирать мясо, рыбу, фрукты, овощи, крупы
2. Полезные блюда русской кухни
3. Холодец: польза и вред
4. Красный, желтый, зеленый: «светофор» для потребителя
5. Чем трансжиры опасны для сердца

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

1. Тыквенный суп-пюре
2. Рисовая каша с изюмом
3. Морковные конфеты
4. Рассольник с говядиной и перловкой с солеными огурцами
5. Холодец мясной

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. Фирменный рецепт «Формулы еды»: крабовый салат с кукурузой
2. Салат с красной консервированной фасолью и курицей
3. Суп с индейкой и брокколи

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 – **93,4 %**

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 49 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Холодец: польза и вред».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Отпраздновали День науки.
- Рассказали про XVIII Всероссийский конгресс «Нутрициология и диетология для здоровьесбережения населения России».

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +25
- Одноклассники: +13
- Telegram: +26
- Viber: +19

В период с 7 по 12 ноября 2023 г. в рамках проекта вышло **30** публикации суммарно. Общий охват составил **более 47,7 тыс.**



Продукты ноября

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



XVIII Всероссийский конгресс «Нутрициология и диетология для здоровьесбережения населения России»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Telegram](#)



Про сдобную выпечку

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

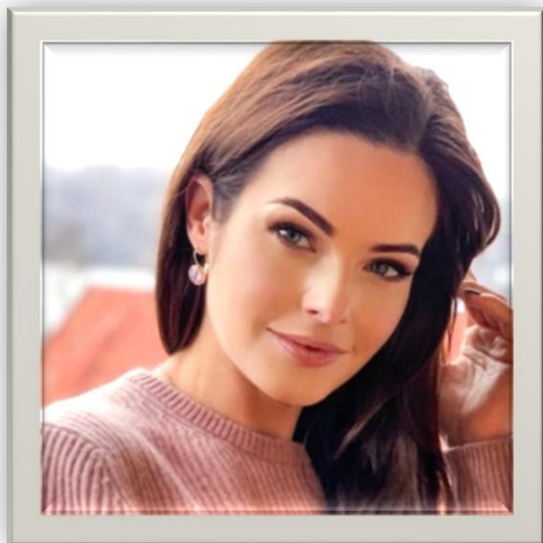
[Одноклассники](#)



День науки

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: интервью с А. Песковой
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Рецепт: зимний фруктовый салат
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Интересные факты про холодец
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Рецепт: холодец

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Про пользу тыквы

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Руководитель Роспотребнадзора Анна Попова рассказала в Совете Федерации о реализации проекта «Санитарный щит - безопасность для здоровья»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

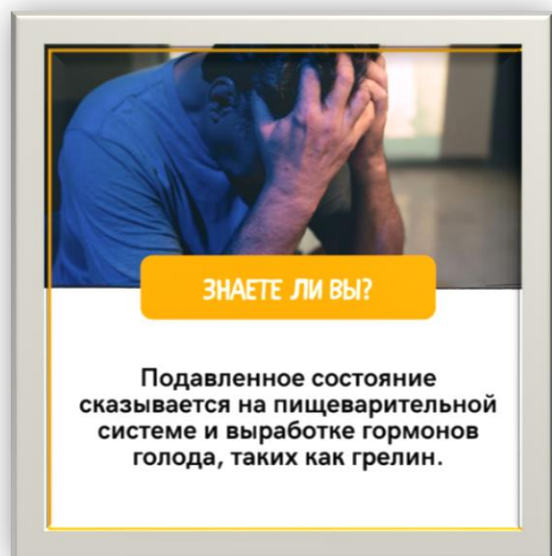
[Телеграм](#)



Видео: студенты о здоровом питании

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Про выработку гормонов голода

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепт: курица карри

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 13 ПО 19 НОЯБРЯ 2023 ГОДА:

⇒ **14 ноября** День борьбы с диабетом. Диета при диабете 2 типа: что можно и нельзя есть.

Программа «Время питаться правильно» на радио «Комсомольская правда».

⇒ **15 ноября** День молочных коктейлей. Как выбрать молочный коктейль.

⇒ **16 ноября** Международный день борьбы с анорексией. Чем опасно это заболевание.

Прямой эфир с Екатериной Трошиной, директором Института клинической эндокринологии ФГБУ «НМИЦ эндокринологии», членом-корреспондентом РАН, профессором. Тема: Диабет, ожирение и патологии эндокринной системы.

⇒ **17 ноября** Международная выставка-форум «Россия» на ВДНХ, открытие Форума «Поколение ЗОЖ» ВОД «Волонтеры-медики».

День домашнего хлеба. Мифы и правда о хлебе.

Фестиваль-конкурс здорового питания «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок». Тема: первые блюда (Республика Калмыкия).

⇒ **18 ноября** Международный день отказа от курения. Еда против курения.

Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 20-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен шампиньонам (Тульская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».