



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 04 по 10 декабря 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 04 ПО 10 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА

РОСПОТРЕБНАДЗОР: 75% РОССИЯН РАЗДЕЛЯЮТ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В 2023 ГОДУ



4 декабря в прямом эфире состоялась онлайн-конференция на тему «Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание»: итоги года», организованная совместно с медиагруппой «Комсомольская правда». Трансляцию посмотрели более 700 тысяч зрителей.

Участниками конференции стали научные эксперты, представители общественных организаций и бизнес-сообщества, создатели популярной программы «Формула еды» и звездные амбассадоры проекта «Здоровое питание».

Эксперты рассказали о результатах ежегодного всероссийского исследования отношения россиян к здоровому питанию, проведенного независимым холдингом «Ромир»; рассмотрели ЗОЖ-тренды в продовольственном и ресторанном бизнесе; обсудили роль семьи и семейных традиций в формировании пищевого поведения и поделились планами развития проекта «Здоровое питание» в наступающем году.

Тема правильного, сбалансированного питания не теряет своей актуальности. Россия – одна из немногих стран мира, где на государственном уровне создается, развивается и поддерживается среда устойчивого здорового питания, где все учащиеся младших классов обеспечены бесплатными горячими завтраками или обедами. Задачу по продвижению принципов здорового питания реализует Роспотребнадзор в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья».

Было проведено **усовершенствование нормативной базы по вопросам здорового питания.** На регулярной основе ведется мониторинг за состоянием питания населения. Система позволяет оценить фактическое

питание россиян в различных регионах, провести подробный анализ результатов и создать рекомендации по коррекции рационов.

Суммарно за четыре года (с 2019 по 2022 г.) было отобрано и исследовано более 39,6 тыс. образцов 11 основных групп продуктов на более чем 100 показателей качества, суммарно проведено более 1 млн исследований. Отдельное внимание уделяется мониторингу питания учащихся: охвачены 13 262 общеобразовательные организации, 199 087 школьников.

Проведено более 1,4 млн просветительских мероприятий с использованием обучающих программ по вопросам здорового питания, которыми охвачено более 26,8 млн человек.



В начале конференции Екатерина Головкова, эксперт Роспотребнадзора, информационный куратор проектов «Здоровое питание» и «Санпросвет», обозначила итоги работы проекта в 2023 году:

«Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» реализуется в рамках нацпроекта «Демография» с 2019 года. В этом году он вошел в масштабный проект Роспотребнадзора «Санпросвет» как одно из ключевых направлений деятельности. В рамках проекта мы продолжаем вести масштабную, активную и разноплановую работу, которая дает видимые результаты – и по охватам аудитории, и по влиянию на нее. Развиваются мультимедийный образовательный портал здоровое-питание.rf и страницы проекта в соцсетях: за год размещено около 3000 новых информационных материалов, более 5000 постов. Вышло 300 публикаций в федеральных и региональных СМИ с охватом более 31 млн. Реализовано более 10 партнерских программ с суммарным охватом более 12 млн; более 20 кросс-медийных специальных проектов, их суммарный охват – более 100 млн. Совокупный охват аудитории проекта в 2023 году составил более 260 млн, показатели вовлеченности увеличились на 12%.

Ежегодно проект инициирует всероссийское исследование, на основании которого выстраивает свою дальнейшую работу для получения сторонней оценки результатов и понимания эффективности, изучения общественного мнения и определения направлений развития.

Независимое исследование, проведенное холдингом «Ромир» в 2023 году, вновь продемонстрировало эффективность нашей работы по продвижению принципов здорового питания. Важным результатом стало то, что 75% населения позитивно относятся к здоровому питанию и в определенной степени его придерживаются. Таким образом, ЗОЖ-тренды, которые мы заложили в начале года, успешно реализованы».



Людмила Фукова, старший директор по работе с клиентами холдинга «Ромир», подробнее рассказала о результатах масштабного комплексного исследования отношения к здоровому питанию жителей России, проведенного в 2023 году. Методика исследования уникальна – были использованы не только опросы, но также проведена аналитика на основании изучения чеков покупателей. Таким образом удалось получить полностью объективные данные.

75% респондентов относятся к здоровому питанию положительно, из них 28% изменили свое отношение к здоровому питанию в позитивную сторону за прошедший год. Доля наиболее активных сегментов – ЗОЖ-Адептов и ЗОЖ-Последователей – **укрепилась по сравнению с прошлым годом на 6%.** Это позитивная тенденция, так как люди из перечисленных групп не только знают о преимуществах здорового питания, но и применяют принципы ЗОЖ в своей повседневной жизни.

Ядром большинства ЗОЖ-позитивных сегментов выступают россияне в возрасте 35–49 лет. То есть в том возрасте, когда возникает необходимость дополнительной заботы о здоровье.

Основным вектором противоречий на протяжении трех лет исследований является вопрос **«Можно ли питаться здоровым образом и при этом недорого?».** Он заботит **более 41% опрошенных.** Однако здесь отмечается позитивная динамика – в 2022 году этот показатель составлял **46%.**

По словам Екатерины Головковой, сокращение этого показателя произошло в том числе благодаря непрерывной просветительской работе и продвижению тезиса о том, что «здоровое питание – это просто, полезно и доступно» в рамках проекта «Здоровое питание», а также многочисленным публичным активностям с экспертами и амбассадорами.

Результаты исследования показывают, **что по всем категориям продуктов здорового питания в России завершился процесс импортозамещения,** россияне в полной мере обеспечены здоровыми, качественными, безопасными продуктами российского производства.



Этот тезис подтвердила и представитель ретейла – **Галина Секиринская**, начальник управления по корпоративному бренду и КСО X5 Group. Она отметила, что **от покупателей поступает запрос на ЗОЖ**, поэтому было решено сделать в ряде магазинов и супермаркетов сети специальные стеллажи, чтобы разместить там тематические товары. Однако тенденция развития этого тренда в том, чтобы донести до покупателей: **полезные и доступные продукты можно найти в каждом отделе магазина**, для этого не требуется выделять их в отдельную группу.

Галина рассказала, что в течение трех лет при поддержке проекта «Здоровое питание» **ежемесячно проходит благотворительная акция «Корзина доброты»** – она охватывает все регионы России.

«За девять месяцев 2023 года 460 тонн продуктов собрано и распределено по регионам. Благодаря экспертам Роспотребнадзора “оздоровился” перечень товаров, которые мы собираем. Если раньше у нас была цель просто накормить людей, то сегодня мы обращаем пристальное внимание на продукты, которые отправляем, оцениваем, насколько они полезны», – прокомментировала **представитель X5**.

Анастасия Михайлова, директор по коммуникациям Группы «Черкизово», обратила внимание зрителей на **ЗОЖ-тренды в производстве продуктов питания**. Компания постоянно совершенствует рецептуру, делая конечный продукт максимально безопасным и вкусным. Например, из продуктов линейки куриного мяса производители убрали все добавки. Это было нелегко, но достижимо. Кроме того, стали развивать интерес к индошатине, и сейчас ее потребление выросло на 35% по сравнению с 2019 годом. Это говорит о том, что **население стремится к здоровому питанию и более осознанно подходит к выбору продуктов**.



Артем Мартыросов, известный шеф-повар, телеведущий и амбассадор проекта «Здоровое питание», рассказал про **ЗОЖ-тенденции в общепите**. По его словам, многие посетители ресторанов интересуются здоровым питанием, вырос спрос на крупы – их повара стали использоваться чаще, причем не только в горячем, но и в холодном виде – с большим количеством зелени и овощей. *«С точки зрения коммерции продавать такую еду не слишком выгодно, так как она стоит дешевле мяса, рыбы и морепродуктов, и мы на ней зарабатываем значительно меньше. Но запрос аудитории на ЗОЖ есть, и он развивается, и с этим рестораторам, шеф-поварам и даже владельцам кафе и столовых приходится считаться»,* – пояснил **Артем**.

В рамках конференции эксперты уделили особое внимание важности работы с семейными ценностями, с детьми и молодежью.

В 2023 году стартовала партнерская программа X5 Group для школьников – **«Питание на Пятерочку»**. *«Наша цель – внедрить практику здорового питания в семью через школьников. Для этого на базе материалов проекта «Здоровое питание» была создана обучающая программа для учащихся, в ней представлены как теоретическая, так и практическая часть, а также задания для отработки дома. Тестирование программы прошло в 25 школах трех пилотных регионов. В планах – масштабирование на все»*

регионы РФ и проведение олимпиады по здоровому питанию между школами весной 2024 года», – сказала **Галина Секиринская**.

В октябре 2023 года стартовал **новый этап социального проекта по ремонту школьных столовых, который реализует Группа «Черкизово»**. Информация о правильном питании и санитарной гигиене от экспертов проектов Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет» станет частью дизайна обновленных помещений. *«Мы ведем просветительскую работу за счет наглядных материалов, которые размещаем в обновленных столовых. Дети – самая благодарная аудитория, они быстро “впитывают” эту полезную информацию»*, – отметила **Анастасия Михайлова**.

О совместных проектах, реализованных в 2023 году, рассказала **Яна Акбашева, координатор проектов ВОД «Волонтеры-медики»**. Сотрудничество организации и просветительских проектов Роспотребнадзора началось с масштабной акции **«Будь здоров»**, приуроченной ко **Всемирному дню здоровья**. Первым мероприятием стал Всероссийский диктант здоровья, который в этом году написали более 80 тысяч человек. По сравнению с 2022 годом показатель увеличился в три раза. Причем в этот раз акцент был именно на теме здорового питания. Особое внимание уделено разделу для школьников: для них были организованы интерактивные мероприятия и увлекательные задания.



Летом волонтеры вместе с представителями территориальных органов Роспотребнадзора в рамках проекта **«Здоровая смена»** провели **в 40 детских оздоровительных лагерях** уроки по темам донорства, оказания первой помощи, гигиены, здорового образа жизни и правильного питания.

И наконец, в честь **Месяца здорового питания волонтеры-медики** приняли участие в организации интерактивных уроков здорового питания в восьми пилотных регионах для школьников разных возрастов. Также в «Телеграме» был проведен **марафон «Поколение ЗОЖ»**. Для участников выкладывали полезную информацию о здоровом питании, рецепты, важные напоминания. Материалы были подготовлены совместно с экспертами Роспотребнадзора и ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».



Ольга Васюкова, руководитель центра лечения и профилактики метаболических заболеваний и ожирения ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр эндокринологии» Минздрава РФ, детский эндокринолог, кандидат медицинских наук, **затронула проблему внедрения принципов здорового питания в контексте лишнего веса.** По данным специалистов ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России, около 31% взрослого населения имеют ожирение и 34% – избыточную массу тела.

«Что касается детей, то если взять первоклассников из нашего исследования, проведенного под эгидой ВОЗ, то у 7% девочек и 10% мальчиков есть диагноз “ожирение”, 27% имеют избыточную массу тела; если учитывать пубертатный период, то эти цифры удваиваются, а иногда и утраиваются», – отметила **эндокринолог.**

И самый печальный тренд – наличие у детей до пяти лет ярко выраженных морбидных форм ожирения. По прогнозам ВОЗ, при сегодняшних темпах роста заболеваемости к 2025 году до 70 млн детей этого возраста в мире будут иметь ожирение. Бороться с проблемой нужно комплексно. И делать это должны не только эндокринологи, но и другие специалисты: диетологи, психологи, кардиологи, гинекологи.



Елена Смирнова, заведующая лабораторией демографии и эпидемиологии питания ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», обратила внимание на то, что **не только Россия, но и весь мир борется с проблемой ожирения, и на данный момент важно хотя бы притормозить рост заболеваемости.** Образовательные программы, несомненно, очень действенны, однако имеют накопительный эффект, то есть ждать сиюминутного результата не стоит – это работа на будущее.

«Дети, которые сейчас ходят в школу, смотрят наши мультфильмы, занимаются по программам, готовят по инструкциям Х5 и всячески вовлечены в те активности, которые мы для них придумываем, войдут во взрослый возраст со знанием о том, как нужно действовать, чтобы сохранить здоровье и прожить долгую и эффективную жизнь», – уверена **эксперт.**



Актер **Вадим Медведев** рассказал о том, как сам пришел к здоровому образу жизни и сейчас старается передать свой опыт дочери. Однако, к сожалению, не всегда родители могут отследить влияние на детей массовой культуры. Поэтому **важно, чтобы человек не только следовал примеру родителей, но и читал книги, расширял собственный кругозор**. Актер отметил, что пропаганда здорового образа жизни должна идти в том числе через сферу культуры: фильмы, сериалы, телепередачи – сегодня это очень важный источник влияния на сознание людей.



Востребованность такого формата подачи информации у россиян **подтверждает неизменный лидер утреннего субботнего эфира программа «Формула еды»**. Ведущая передачи, актриса **Сесиль Плеже** поделилась впечатлениями: *«Я лично убедилась, что в России производят качественные продукты. Более того, эта программа поднимает мою веру в человечество. Вижу, что люди любят свою работу, хоть она бывает и непростой. Они все до единого говорят: нам нравится кормить народ. Не было случая, чтобы мы приехали на предприятие и увидели грустные лица»*.

Еженедельно программа собирает **аудиторию в 1,5 млн телезрителей** и более. В 2024 году программа продолжит радовать телезрителей интересными темами.

Подводя итоги конференции, **Екатерина Головкова** отметила, что масштабная просветительская работа по продвижению принципов полезного и сбалансированного питания, которую проводит Роспотребнадзор в рамках проекта, способствует сохранению интереса и увеличению запросов аудитории на информацию по здоровому питанию и ЗОЖ в целом. **В 2024 году работа проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» будет расширена и продолжена, акцент в продвижении здорового питания планируется сделать на семье, традициях и национальных корнях**.

12 декабря материал о конференции «Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание»: итоги года» выйдет в ежедневном номере газеты «Комсомольская правда».

ИТОГИ ВСЕРОССИЙСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ В 2023 ГОДУ (ЧАСТЬ 1)



Роспотребнадзор в рамках проекта «Здоровое питание» совместно с независимым холдингом «Ромир» представляет результаты масштабного исследования отношения населения России к здоровому питанию в 2023 году.

Ежегодно проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» инициирует **всероссийское многоэтапное исследование отношения россиян к здоровому питанию**, на основании которого выстраивает свою дальнейшую работу для получения сторонней оценки результатов и понимания эффективности, изучения общественного мнения и определения направлений развития.

В исследовании **принимают участие мужчины и женщины от 18 до 65 лет, жители городов России с населением от 10 000 человек**. Уникальность методики – в применении не только опросных методов, но и аналитики покупательской способности и потребительского поведения населения **на основании изучения чеков** – как по количественным, так и по качественным метрикам. Методология исследования основана на специальном опроснике «Здорового образа жизни и личного контроля (HLPCQ)», инструмента оценки саморазвития через совокупность ежедневных действий, опубликованном в международном научном издании BMC Public Health. Таким образом **удается собрать комплексные данные, которые позволяют получить репрезентативную оценку потребительского поведения** людей по всей России.

По результатам исследования **были сформированы четыре ЗОЖ-группы** – исходя из отношения респондентов к здоровому питанию и стилю жизни:

ЗОЖ-Адепты – те, кто абсолютно привержен здоровому образу жизни;

ЗОЖ-Последователи – те, кто старается соблюдать здоровый образ жизни во всех сферах;

ЗОЖ-Стремящиеся – те, кто находится на пути полного перехода к активному образу жизни, правильному питанию, здоровому сну, отказу от вредных привычек и другим ключевым параметрам здорового образа жизни;

ЗОЖ-Инертные – те, кто пока нейтрально относится к здоровым повседневным привычкам.

Как показало исследование, в 2023 году **положительно к здоровому питанию относятся 75% респондентов**, из них **28% изменили свое отношение к здоровому питанию в позитивную сторону** за прошедший год, **47% респондентов давно положительно относятся к здоровому питанию**. Оно стабильно входит в **топ-3 ассоциаций со здоровым образом жизни**. 62% респондентов отмечают здоровое питание как приоритетную составляющую.

Доля наиболее активных сегментов – ЗОЖ-Адептов и ЗОЖ-Последователей – **укрепилась по сравнению с прошлым годом на 6%**.

При этом **помолодела категория ЗОЖ-Адептов**, и теперь ее основную часть составляют молодые люди в возрасте 25–34 лет. Однако **ядром большинства ЗОЖ-позитивных сегментов выступают россияне в возрасте 35–49 лет**. То есть в том возрасте, когда люди внимательнее начинают относиться к своему здоровью.

Полностью исследование доступно на [сайте здоровое-питание.рф](http://сайт_здоровое-питание.рф).

СТАРТОВАЛА ВСЕРОССИЙСКАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО КАЧЕСТВУ И БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ



Специалисты Роспотребнадзора подскажут, как выбрать подарки к Новому году – с 4 по 15 декабря 2023 года.

- Как правильно выбрать сладкий новогодний подарок для ребенка?
- Какие нормативные документы и САНПиНы регламентируют качество детских товаров?
- Куда обращаться потребителю, если ему продали некачественный товар?

На эти и другие вопросы ответят специалисты Роспотребнадзора в преддверии Нового года. Они проконсультируют потребителей по вопросам качества и безопасности детской одежды, обуви, игрушек, карнавальных костюмов, а также действующих нормативных требований к этой категории товаров

и услуг. Также эксперты расскажут, как выбрать сладкие подарки и ответят на вопросы родителей по поводу организации питания детей в период каникул.

Звонки принимаются по телефону Единого консультационного центра Роспотребнадзора: 8 (800) 555-49-43 (звонок бесплатный).

Операторы принимают звонки круглосуточно. По отдельным вопросам звонки перенаправляются в территориальные органы и организации Роспотребнадзора. Консультации специалистами управлений проводятся в соответствии с режимом работы.

Роспотребнадзор напоминает, что в помощь потребителям создан и действует Государственный информационный ресурс в сфере защиты прав потребителей, где размещена вся необходимая информация, в том числе о предприятиях, производящих и реализующих фальсифицированную продукцию.

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



Управление Роспотребнадзора по Воронежской области продолжает мониторинг качества и безопасности пищевой продукции региона

За текущий период 2023 года размещено 80 уведомлений, причем наибольший удельный вес (65%) пришелся на уведомления о выявлении пищевой продукции, не соответствующей нормативным требованиям, 15% составили уведомления о несоответствии информации, нанесенной на маркировке товара.

2. Вышло 2 теле- и радиопрограммы:



Как выбрать сладкий подарок

В День зимних сладостей эксперты в прямом эфире на радио «Комсомольская правда» рассказали о том, на что обратить внимание при покупке новогодних кондитерских изделий.



В чем польза йогурта

Пояснили эксперты популярной программы «Формула еды».



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

3. Вышло 8 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Как выбирать кисломолочные продукты

В чем их польза, как отличить качественный товар от подделки, что делать, если вам продали плохой продукт. На эти и другие вопросы ответила эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

2. Выбор новогодних подарков со сладостями

На что обращать внимание при покупке подарка, рассказывает Ирина Шевкун, начальник Управления санитарного надзора Роспотребнадзора РФ.

3. О диабете 1 типа у детей

Рассказывает врач-эндокринолог Дмитрий Лаптев.

4. О цитрусовых на Новый год

Мнение диетолога ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Екатерины Бурляевой.

5. Лариса Рубальская – о правилах здорового питания

Автор текстов, переводчица и поэтесса дает советы читателям сайта здоровое-питание.рф.

6. Рита Митрофанова – о борьбе с простудой

Теле- и радиоведущая поделилась своим опытом.

7. Никита Нагорный: как питание помогает поддерживать форму

Советы от известного спортсмена.

8. Питание для профилактики травм

Советы дает Николай Рассказов, футболист, защитник.

4. Подготовлен и размещен 21 разъясняющий, образовательный материал:

1. Роспотребнадзор: 75% россиян разделяют принципы здорового питания в 2023 году

4 декабря в прямом эфире состоялась онлайн-конференция на тему «Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание»: итоги года», организованная совместно с медиагруппой «Комсомольская правда». Трансляцию посмотрели более 700 тысяч зрителей.

2. Стартовала Всероссийская горячая линия по качеству и безопасности детских товаров

Специалисты Роспотребнадзора подскажут, как выбрать подарки к Новому году – с 4 по 15 декабря 2023 года.

3. Сколько в России приверженцев ЗОЖ?

Роспотребнадзор в рамках проекта «Здоровое питание» совместно с независимым холдингом «Ромир» представляет результаты масштабного исследования отношения населения России к здоровому питанию в 2023 году.

4. Какая еда здоровая?

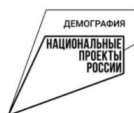
Главные принципы здорового и сбалансированного рациона.

5. 10 вредных пищевых привычек

Мы собрали самые популярные ошибки, которые мешают получать от еды максимум пользы.

6. Легко и просто: делаем свое питание более здоровым

С чего начать «оздоровление» своего рациона?



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

7. Йогурт – продукт для здорового пищеварения

Пятидесятый выпуск передачи о лучших российских продуктах «Формула еды» выйдет на канале «Россия-1» 9 декабря.

8. Коварные сладости: газировка и леденцы

Перечисляем продукты – самые «злостные» источники добавленного сахара.

9. Роспотребнадзор рекомендует: как выбрать сладкие новогодние подарки

Рекомендации о том, как выбрать качественный и безопасный подарок для ребенка.

10. Роспотребнадзор рекомендует: выбираем мандарины

На что обратить внимание при покупке популярных цитрусовых.

11. Питание по сезону. Продукты декабря

Рассказываем, что включить в рацион в начале зимы.

12. Мифы и правда о микроволновой печи

Рассказываем, насколько безопасны микроволновые печи.

13. Как выбрать «свой» кисломолочный продукт

Рекомендации дает эксперт ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Светлана Анатольевна Шевелева.

14. Ферментированные продукты: чем полезны

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

15. Непереносимость лактозы: реальна ли эта проблема?

Разбираемся, с чем могут быть связаны неприятные ощущения после употребления молочных продуктов.

16. Горячие и ароматные: какие напитки защитят от простуд

Представляем восемь полезных рецептов для укрепления иммунитета.

17. Правило здоровой тарелки: зачем нужен гарнир

Поясняет ведущий консультант по лабораторной медицине, ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Маргарита Провоторова.

18. Имбирь: правда и вымысел

Открываем секреты самого популярного средства профилактики простуд.

19. Топ-10 спортивных добавок: насколько они эффективны

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

20. Всемирный день футбола. Добавь спорт!

Зачем нужна регулярная физическая активность.

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.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Всемирный день футбола. Добавь спорт!](#)
2. [Топ-10 спортивных добавок: насколько они эффективны](#)
3. [Имбирь: правда и вымысел](#)
4. [Роспотребнадзор рекомендует: выбираем мандарины](#)
5. [Какая еда здоровая?](#)

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

1. [Вегетарианская кесадилья с брокколи, помидорами и йогуртом](#)
2. [Свекольный салат с тыквой и авокадо](#)
3. [Азиатский салат с апельсином, шпинатом и авокадо](#)
4. [Рыбная запеканка с цветной капустой и горошком](#)
5. [Свинина с репой и апельсином](#)

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Фирменный рецепт «Формулы еды»: ленивая овсянка](#)
2. [Домашний хумус](#)
3. [Сметанное желе с мандарином](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- [Здоровое-питание.рф](#), «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к 10.12.2023 доля новых посетителей – **93,4 %**

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

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема [«Всемирный день футбола. Добавь спорт!»](#).

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Продемонстрировали результаты исследования «Ромир».
- Анонсировали и поддержали онлайн-конференцию «Итоги года».

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтакте: +281
- Одноклассники: +306
- Telegram: +30
- Viber: +22

В период с 04 по 10 декабря 2023 г. в рамках проекта вышло **32 публикации суммарно**. Общий охват составил **более 46,9 тыс.**



Выпуск программы «Время питаться правильно» на радио «Комсомольская правда».

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Про гарнир

[Вконтакте](#)

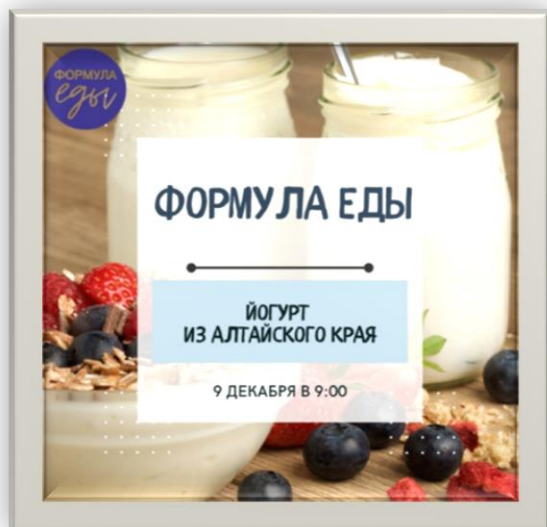
[Одноклассники](#)



Рецепт: цветная капуста в кляре

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

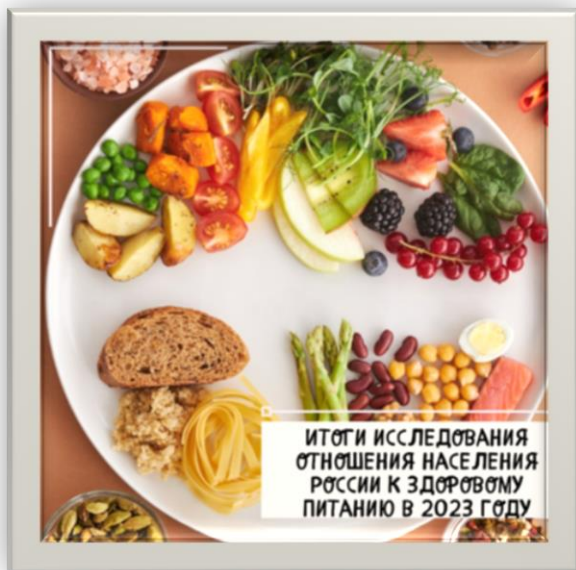
[Одноклассники](#)



Про имбирь

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Как изменилось отношение россиян к здоровому питанию?

[Вконтакте](#)

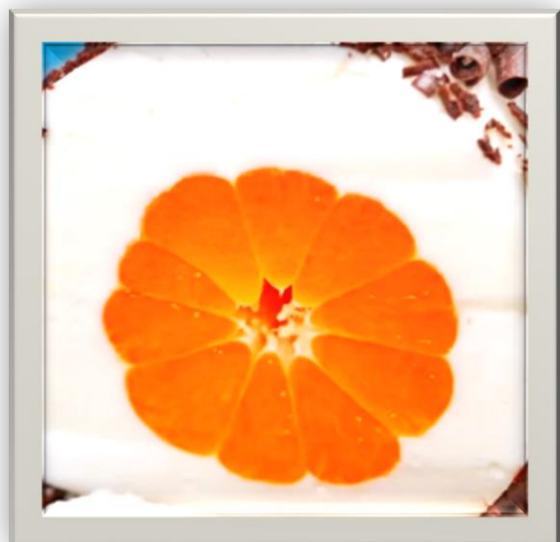
[Одноклассники](#)



Витамин Е в продуктах

[Вконтакте](#)

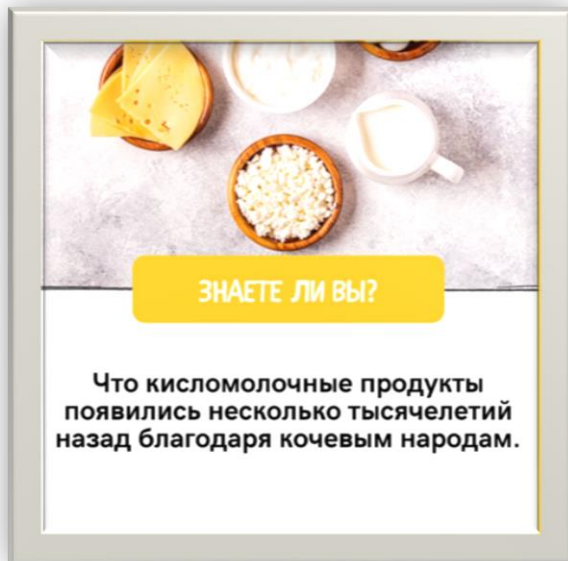
[Одноклассники](#)



Рецепт: сметанное желе с мандарином

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Про кисломолочные продукты

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: интервью с А. Мясниковым

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Кухни мира: Мальта

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: интервью с Н. Рассказовым
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Про овсянку
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



**Мастер-класс от программы «Формула
еды»**
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

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

- ⇒ 12 декабря** Благотворительная акция Группы «Черкизово» и проекта «Здоровое питание» по ремонту школьных столовых и продвижению принципов здорового питания среди школьников. Итоги отбора школ.
- ⇒ 14 декабря** Старт конкурса «Выбираем полезные холодные закуски для новогоднего стола». Примите участие и выиграйте призы.
- ⇒ 15 декабря** Совместная акция «Корзина доброты» X5 Group и проекта «Здоровое питание». Акция пройдет в магазинах Москвы.
- ⇒ 15 декабря** Международный день чая. В чем польза напитка для здоровья.
- ⇒ 16 декабря** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 51-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен куриным сердечкам (Пензенская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».