



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 18 по 24 декабря 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 18 ПО 24 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: ОКОЛО 200 ШКОЛ ИЗ 18 РЕГИОНОВ РОССИИ ПОДАЛИ ЗАЯВКИ
НА КОНКУРС ПО РЕМОНТУ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ**



Социальная акция организована группой «Черкизово» при поддержке проекта «Здоровое питание».

Информация о правильном питании и санитарной гигиене от экспертов проектов Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет» станет частью дизайна обновленных помещений.

«Просветительская работа с молодой аудиторией – одна из первоочередных задач проекта «Здоровое питание». Размещение в обновленных столовых образовательных материалов, подготовленных экспертами Роспотребнадзора, – отличный способ передать детям важную информацию о правилах здорового питания и гигиены. Мы получили много позитивных откликов от детей, родителей и администрации школ по итогам первой совместной акции по ремонту столовых с Группой «Черкизово». В этот раз география конкурса расширилась, и еще больше учебных заведений из регионов России получили шанс на обновление. Уверена, что второй этап акции пройдет успешно, и уже весной 2024 года ребята будут завтракать и обедать в светлых, красивых и комфортных помещениях», – отмечает эксперт Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проектов «Здоровое питание» и «Санпросвет» Екатерина Головкова.

Первый этап конкурса – сбор заявок – стартовал в октябре, когда был объявлен месяц здорового питания. Представителям школ нужно было зарегистрироваться на сайте проекта и рассказать о пространстве, которое требуется отремонтировать. Участие могли принять учебные учреждения из 18 субъектов РФ, где представлены предприятия группы «Черкизово»: Калининградской, Ленинградской, Московской, Тульской, Липецкой, Воронежской, Пензенской, Орловской, Курской, Тамбовской, Брянской, Белгородской, Ульяновской, Челябинской, Оренбургской областей, Алтайского края, Башкирии, а также Москвы. Всего на конкурс поступило 195 заявок, из них до финала дошли 48 школ.

На втором этапе – в ноябре-декабре – экспертная комиссия выбрала из всего объема заявок троих победителей. Ими стали: школа № 4 города Благовещенска (Республика Башкортостан), в которой обучаются 1,4 тысячи учеников; школа поселка Ишалино (Аргаяшский район, Челябинская область), где учатся 560 школьников; школа поселка Новосергиевка (Новосергиевский район, Оренбургская область), в которой занимаются 520 ребят.

«Такой конкурс организовывается нами уже второй год подряд. В прошлый раз мы отобрали из нескольких сотен претендентов три школы – две из Пензенской области, одну - из Алтая. Показателем успеха проекта стала неподдельная радость на лицах детей и учителей, когда они увидели результат проведенного ремонта. Их реакция не оставила у нас сомнений в том, что мы будем продолжать заниматься реновацией и других нуждающихся в этом столовых из школ российской глубинки», – говорит руководитель отдела корпоративной социальной ответственности и устойчивого развития Группы «Черкизово» Всеволод Грибченков.

Ремонт в школах-победителях пройдет в 2024 году – столовые ждут полное преобразование: замена мебели, посуды, обустройство зоны буфета, декор стен. Информационные материалы, предоставленные проектами Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет», станут частью дизайна обновленных помещений, помогут школьникам быстрее запомнить основы сбалансированного рациона и личной гигиены, чтобы в дальнейшем применять их в жизни.

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



Роспотребнадзор: около 10 тыс. граждан обратились на «горячую линию» с вопросами о детских товарах и выборе новогодних подарков

Роспотребнадзор подвел итоги Всероссийской «горячей линии» по вопросам качества и безопасности детских товаров и выбора новогодних подарков, которая прошла с 4 декабря по 15 декабря. За консультацией к специалистам Службы обратились почти 10 тыс. россиян.

2. Вышло 2 телепрограммы:



Сушеный горох – для пищеварения и профилактики диабета

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



Советы по выбору красной икры

Один из предновогодних сюжетов в телепрограмме «Утро России» на телеканале «Россия-1» был посвящен особенностям выбора лососевой икры.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

3. Вышло 11 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. О сливочном масле и спредах

Развенчиваем предрассудки об этих популярных продуктах вместе с экспертом, заведующим лабораторией химии пищевых продуктов ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», доктором химических наук Владимиром Бессоновым.

2. Как выбирать овощные консервы

Рассказывает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

3. Три правила здорового питания от Андрея Малахова

Известный телеведущий рассказал, на что стоит обратить внимание в первую очередь.

4. Как сохранить здоровье в новогодние праздники?

Рассказывает Екатерина Иванникова, к.м.н., диетолог, эндокринолог.

5. Готовимся к Новому году

Советы дает Александр Мясников, врач, кандидат медицинских наук, теле- и радиоведущий, общественный деятель.

6. О любви к японской кухне

Рассказывает шеф-повар Денис Крупеня.

7. Как провести праздники без вреда для здоровья

Рекомендации эксперта ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Екатерины Бурляевой.

8. Как сделать новогодние блюда более полезными

Рекомендации актрисы Анны Ардовой.

9. Как выбрать мандарины?

Рекомендации от эксперта Роспотребнадзора Екатерины Головковой.

10. О том, как отмечают праздники в семье

Рассказывает ведущая программы «Формула еды» Сесиль Плеже.

11. Дарья Повереннова: Новогодний стол у нас ломился!

Актриса рассказывает о семейных праздничных традициях.

4. Подготовлено и размещено 20 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Роспотребнадзор: около 200 школ из 18 регионов России подали заявки на конкурс по ремонту школьных столовых

Информация о правильном питании и санитарной гигиене от экспертов проектов Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет» станет частью дизайна обновленных помещений.

2. Как выбрать качественную красную икру

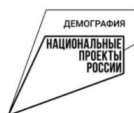
Эксперты рассказали, на что обратить внимание при покупке этого деликатеса.

3. Сельдь под шубой: удивительная история блюда

Существует по меньшей мере три версии возникновения одного из главных новогодних салатов. Расскажем про каждую из них.

4. «Формула еды»: сушеный горох – источник растительного белка

Пятьдесят второй выпуск передачи о лучших российских продуктах вышел 23 декабря на канале «Россия-1».



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

5. Готовим новогодний стол

Выясняем, какие продукты полезны, а какие могут быть опасны.

6. Как сделать популярные блюда менее калорийными

Рассказывает Екатерина Стеценко, диетолог Центра молекулярной диагностики CMD Домодедово ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

7. Застолье без сожалений: главные правила

Как пройти «испытание» застольем без ущерба для здоровья, сохранив праздничное настроение на всю новогоднюю ночь.

8. Какие способы приготовления пищи полезны

От метода приготовления блюда зависит в итоге не только его калорийность, но и то, в какой мере удастся сохранить исходное количество полезных веществ.

9. Лучшие фруктовые и ягодные маринады для мяса

Семь оригинальных идей от экспертов сайта food.ru.

10. «Огород» на подоконнике. Выращиваем свежую зелень дома

Рассказываем, что потребуется, чтобы вырастить полезную зелень в домашних условиях.

11. Выбираем полезный рис

Разбираемся, на что ориентироваться.

12. 5 полезных свойств кальмара

Пять веских причин, чтобы включить этот морепродукт в регулярный рацион, плюс рецепт необычного блюда с кальмаром.

13. Японская кухня: история, плюсы и «подводные камни»

21 декабря отмечается необычный праздник – День повара японской кухни.

14. Пищевые отравления – как избежать

Несколько важных правил профилактики от экспертов проекта Роспотребнадзора «Санпросвет».

15. Гигиена продуктов питания: главные правила

О чем нужно помнить – рассказывает Михаил Лебедев, ведущий эксперт, руководитель группы научной и информационной поддержки лечебно-профилактических учреждений Центра молекулярной диагностики CMD ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

16. Как безопасно встретить Новый год и Рождество

В преддверии новогодних праздников Роспотребнадзор напоминает о простых правилах безопасности.

17. Печень трески: почему ее рекомендуют есть зимой

Когда, сколько и в каком виде лучше употреблять этот субпродукт, выясним вместе с ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Мариной Вершининой.

18. Оливье и соленья: совмещаем здоровое питание и новогодний стол

Как это сделать, рассказала начальник отдела надзора по гигиене питания управления Роспотребнадзора по Московской области Надежда Раева.

19. История майонеза: от герцога Ришелье до советских рабочих

В День рождения майонеза расскажем, откуда появился «главный русский соус» и как приготовить его в домашних условиях.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

20. Сезонные советы от шеф-повара: красавица свекла и другие интересные овощи

Али Наим Амали, профессиональный шеф-повар международного уровня, экс-шеф ресторанов «Ваниль» (Москва), Nammos (Израиль) и других, рассказал о том, какие продукты он выбирает в декабре.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [О сливочном масле и спредах](#)
2. [Оливье и соленья: совмещаем здоровое питание и новогодний стол](#)
3. [Пищевые отравления – как избежать](#)
4. [«Огород» на подоконнике. Выращиваем свежую зелень дома](#)
5. [Какие способы приготовления пищи полезны](#)

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

1. [Лапша по-японски](#)
2. [Салатная заправка с горчицей и уксусом](#)
3. [Овощи в рисовой бумаге](#)
4. [Салат из свеклы с острой заправкой](#)
5. [Салат «Новогодняя елочка»](#)

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Фирменный рецепт «Формулы еды»: гороховые котлеты](#)
2. [Рыба под маринадом](#)
3. [Вкусная гречка](#)

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 24.12.2023 доля новых посетителей – **94,1 %**

Всего в рамках проекта вышло более **33 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 59 тысяч**. Наибольшее внимание СМИ привлекла тема [«О сливочном масле и спредах»](#).

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Подвели итоги конкурса «Новогодние закуски – вкусно и полезно».
- Опубликовали видео с мастер-класса «Здоровые закуски к Новогоднему столу».
- Рассказали, как выбрать мандарины.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +50
- Одноклассники: +8
- Telegram: +40
- Viber: +22

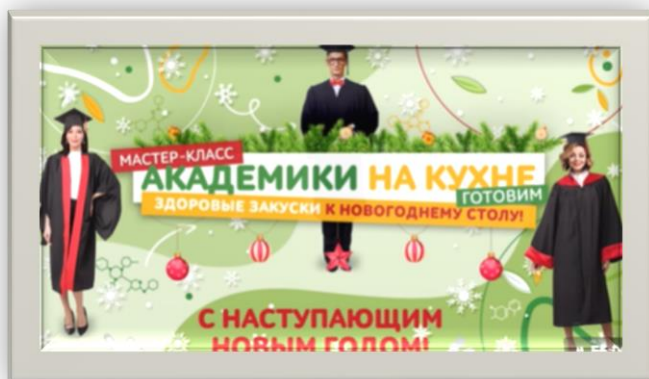
В период с 18 по 24 декабря 2023 г. в рамках проекта вышло **32 публикации суммарно**. Общий охват составил **более 87,8 тыс.**



Про заправки для салатов

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Мастер-класс «Академики на кухне»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Итоги конкурса «Новогодние закуски»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Кухни мира: Китай
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Про продукты с селеном
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



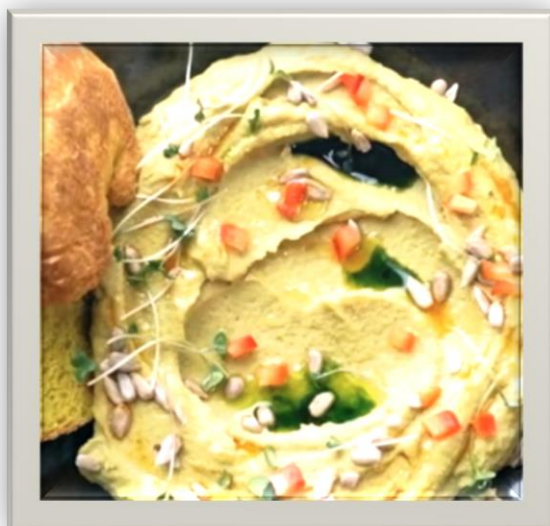
Видео: интервью с Е. Головковой
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Про куриные яйца
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Факты про нут
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



**Мастер-класс от программы «Формула
еды»: хумус**
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Новогоднее застолье у царей

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Мастер-класс от программы «Формула еды»: домашний кетчуп

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Еда при пиелонефрите

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Факты про креветки

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: интервью с М. Митрофановой

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Про кальций в продуктах

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепт: новогодний венок

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 25 ПО 31 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА:

⇒ **27 декабря** День шоколадных конфет. Советы по выбору сладких подарков для детей от эксперта Роспотребнадзора.

⇒ **30 декабря** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 53-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен баклажанной икре (Астраханская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».

⇒ **31 декабря** Новый 2024 год. Советы по встрече Нового года.