



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО





**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 27 ноября по 03 декабря 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 27 НОЯБРЯ ПО 03 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА

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.

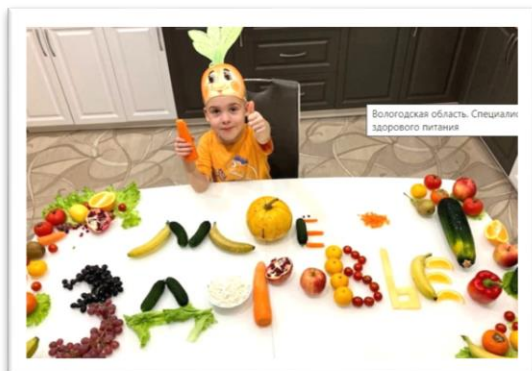
4 декабря отмечается День зимних сладостей, и это прекрасный повод поговорить о вкусных подарках для детей – ведь уже пора готовиться к Новому году. Эту тему в подкасте «Время питаться правильно» обсудили Екатерина Головова, эксперт Роспотребнадзора, информационный куратор проектов «Здоровое питание» и «Санпросвет», и Антон Челышев, ведущий радио «Комсомольская правда».

Спикеры рассказали, где лучше покупать кондитерские изделия, как выбрать самые качественные и вкусные и что должно быть в их составе. Был затронут и более широкий круг вопросов, а именно: сколько сахара можно употреблять детям, как влияет на поведение детей поощрение сладостями и чем можно заменить покупные кондитерские изделия.

В эфир вышли также амбассадоры проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание»: певица Юлия Савичева поделилась своим рецептом приготовления домашних сладостей, а оперный певец Евгений Кунгуров рассказал о том, как не переест сладкого во время праздничного застолья.

Выпуск программы можно посмотреть [тут](#).

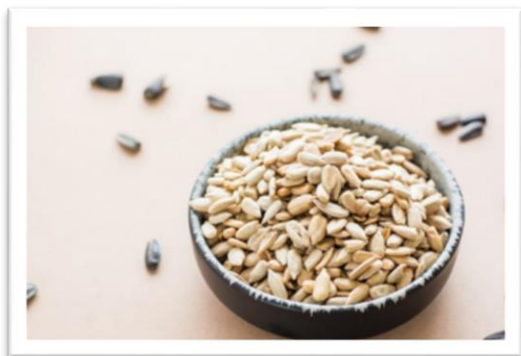
1. Опубликована 1 новости территориальных управлений в разделе Новости регионов:



В Вологодской области состоялся фотоконкурс «Мы за правильное питание»

Сокольский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области организовал фотоконкурс «Мы за правильное питание».

2. Вышло 3 телепрограммы:



Семена подсолнечника – вкусный и полезный перекус

Сорок девятый выпуск передачи «Формула еды» вышел на телеканале «Россия-1» 2 декабря. Сергей Агапкин и Сесиль Плеже побывали в Воронежской области и узнали все о семенах подсолнечника



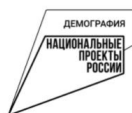
Продукты, которые маскируются под полезные

Назвал Александр Мясников в программе «О самом главном».



Какие специи помогают снизить уровень сахара в крови

Рассказал доктор Агапкин в программе «О самом главном» на телеканале «Россия-1».



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

3. Вышло 4 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Выбираем вкусные семена подсолнечника

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

2. О домашних сладостях

Артист эстрады, юморист, актер Александр Морозов поделился своими кулинарными успехами.

3. Личное мнение: сезонные суперфуды

Татьяна Устинова рассказывает, что в ее семье считают суперфудами в разное время года.

4. Стоп-продукты в рационе пожилых людей

Рекомендации дает Александр Розанов, директор Ассоциации медицинских специалистов по модификации рисков, к.м.н., врач-гериатр.

4. Подготовлен и размещен 21 разъясняющий, образовательный материал:

1. «Формула еды»: чем полезны семена подсолнечника

Рассказали ведущие популярной передачи о лучших российских продуктах 2 декабря, на канале «Россия-1».

2. Центр молекулярной диагностики CMD проводит акцию в поддержку Всемирного дня борьбы со СПИДом

Сдайте анализ на ВИЧ бесплатно с 1 по 5 декабря 2023 года во всех медицинских офисах и клиниках CMD и в Клинике инфекционных заболеваний ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

3. Роспотребнадзор: «Здоровые» тренды 2023 обсудят эксперты

4 декабря в 12:00 пройдет онлайн-конференция, организованная проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание» и медиагруппой «Комсомольская правда».

4. Определяем порцию без кулинарных весов

Как понять, какое количество того или иного продукта нам нужно в день.

5. Удивительное рядом: какие неожиданные продукты могут содержать сахар

Разберемся, какие продукты могут нас удивить своим составом.

6. Как сделать популярные блюда менее калорийными

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

7. Суперфуды по-русски: иммунитет под защитой

Какими продуктами можно заменить популярные суперфуды.

8. Где искать витамин С

Свойства, польза и основные источники аскорбиновой кислоты.

9. Для иммунитета и настроения: выбираем цитрусовые

Рассказываем, чем полезны апельсины и лимоны.

10. Три товарища: омега-3, омега-6, омега-9

Ненасыщенные жирные кислоты необходимы организму человека и важны для здоровья.

11. Выбери меня! 7 удивительных свойств скумбрии

Эта популярная рыба содержит множество полезных веществ, которые помогают поддерживать и укреплять здоровье.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

12. Жиры – полезные или вредные?

Разбираемся, какие виды жиров бывают и так ли они страшны, как говорят.

13. Финики: полезный десерт

Съедобные плоды финиковой пальмы богаты витаминами и минералами.

14. Продукты с отрицательной калорийностью: существуют ли они?

Выясняем с Екатериной Антиповой, экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

15. ЗОЖ-оборотни: 7 продуктов, которые маскируются под полезные

Многие из нас привыкли думать о некоторых продуктах как о приносящих пользу и даже диетических. Однако в этих семи случаях ЗОЖ-еда только притворяется таковой.

16. Как укрепить иммунитет с помощью питания

Витамины и микроэлементы для усиления естественной защиты организма.

17. Топ-5 источников фитонцидов: лук, чеснок, хрен, лимон и клюква

Фитонциды – выделяемые некоторыми растениями летучие биологически активные вещества, подавляющие рост и развитие болезнетворных бактерий.

18. 1 декабря – День борьбы со СПИДом

Эксперты проекта Роспотребнадзора «Санпросвет» напоминают о правилах безопасности.

19. Какие специи нужно есть каждый день: топ-5

3 декабря – День корицы. Рассказываем о пользе специй.

20. Ягодный микс – для крепкого здоровья

Рассказываем, какие ягоды помогут усилить защитные силы организма.

21. 3 декабря – Международный день борьбы с пестицидами

Насколько опасны эти вещества и как регламентируется их использование.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Определяем порцию без кулинарных весов](#)
2. [Суперфуды по-русски: иммунитет под защитой](#)
3. [Где искать витамин С](#)
4. [Ягодный микс – для крепкого здоровья](#)
5. [ЗОЖ-оборотни: 7 продуктов, которые маскируются под полезные](#)

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

1. [Салат с луком и авокадо](#)
2. [Домашний клюквенный морс](#)
3. [Салат из зеленой редьки с луком, орехами и семечками](#)
4. [Кабачковая пицца из кабачков в духовке](#)
5. [Сливочная цветная капуста](#)

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Фирменный рецепт «Формулы еды»: хумус из семечек и нута](#)
2. [Маринованная брокколи на зиму](#)
3. [Селедка хе по-корейски](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к 03.12.2023 доля новых посетителей – **94,4 %**

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 62 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема «ЗОЖ-оборотни: 7 продуктов, которые маскируются под полезные».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Подвели итоги конкурса с food.ru.
- Подготовили материал про продукты-обманщики.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтакте: +677
- Одноклассники: +1304
- Telegram: +37
- Viber: +45

В период с 27 ноября по 03 декабря 2023 г. в рамках проекта вышло **28 публикации суммарно**. Общий охват составил **более 48 тыс.**



**Конкурс к Всемирному дню ребенка.
Подведение итогов.**

[ВКонтакте](#)

[Одноклассники](#)



Про бразильский орех
Вконтакте
Одноклассники



Продукты-обманщики
Вконтакте
Одноклассники



Анонс программы «Формула еды»
Вконтакте
Одноклассники



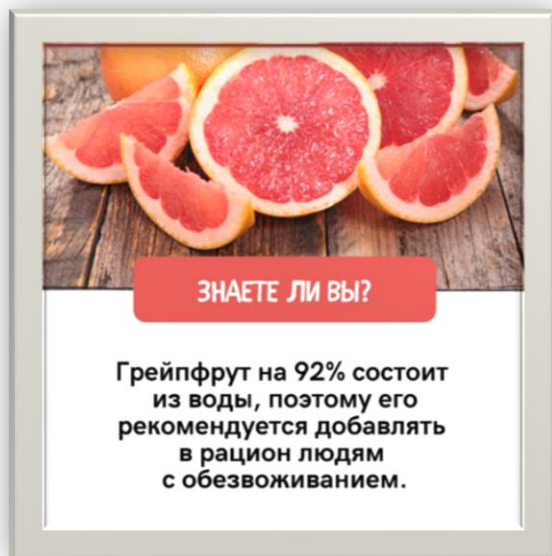
Видео: интервью с А. Морозовым
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Про финики
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



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



Про грейпфрут

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Мастер-класс от шеф-повара ресторана «Erwin. РекаМореОкеан»

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Про мандарины

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Продукты с витамином Е

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Кухни мира: Латвия

[Телеграм](#)

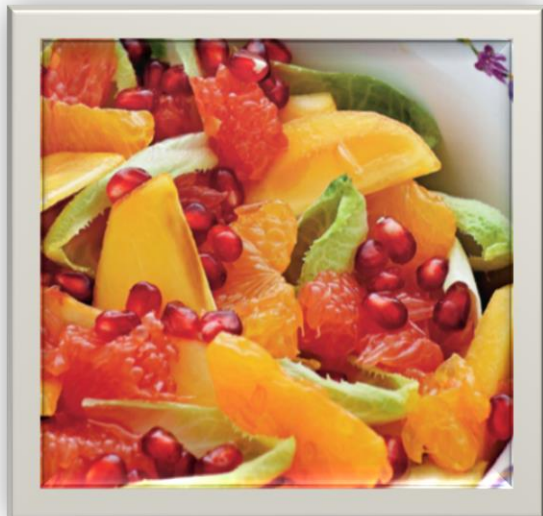
[Вайбер](#)



Про гранаты

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепты: зимний фруктовый салат
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 04 ПО 10 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА:

⇒ **4 декабря** Итоговая конференция 2023 по проекту Роспотребнадзора «Здоровое питание».

⇒ **5 декабря** Горячая линия по вопросам качества и безопасности детских товаров, по выбору новогодних подарков.

⇒ **6 декабря** День рождения микроволновой печи. Мифы и правда о микроволновке (+Санпросвет – как правильно очищать).

⇒ **7 декабря** Совместная акция «Корзина доброты» X5 Group и проекта «Здоровое питание» пройдет в 43 регионах РФ (8-9 декабря).

⇒ **8 декабря** День имбиря. Имбирь – правда и вымысел.

Фестиваль-конкурс здорового питания «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок».

⇒ **9 декабря** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 50-ый выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен йогурту (Алтайский край). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».

⇒ **10 декабря** Всемирный день футбола. Добавь спорт! Правильное питание работает только вместе с физической активностью.