



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 25 сентября по 1 октября 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 25 СЕНТЯБРЯ ПО 1 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА

СТАРТУЕТ ВСЕРОССИЙСКАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА И ОРВИ



Консультацию специалистов Роспотребнадзора можно получить до 13 октября 2023 года.

Наступила осень, а с ней и сезон простуд. Эксперты Роспотребнадзора проконсультируют всех желающих по различным вопросам, касающимся профилактики гриппа. Расскажут, где можно сделать прививку, как правильно подготовиться к вакцинации, можно ли совмещать прививку против гриппа с другими мерами защиты. Предоставят рекомендации для родителей, как уберечь детей от простудных инфекций, расскажут об эффективных мерах профилактики инфекционных заболеваний – в том числе о том, как питаться, чтобы укрепить иммунитет.

За помощью можно обратиться на горячую линию. Единый консультационный центр Роспотребнадзора: 8 (800) 555-49-43 (звонок бесплатный).

Операторы Единого консультационного центра 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 пищевую продукцию.

ПРОЕКТ РОСПОТРЕБНАДЗОРА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» БЫЛ ПРЕДСТАВЛЕН НА КОНФЕРЕНЦИИ АНО «НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ»



Специалисты профильных министерств и федеральные эксперты обсудили влияние профилактики заболеваний и ведения здорового образа жизни на российское общество.

25 сентября в Москве, на площадке ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России прошла конференция АНО «Национальные приоритеты», организованная совместно с Национальным исследовательским университетом «Высшая школа экономики». В рамках мероприятия прошел круглый стол «Здравоохранение. Профилактика заболеваний, ведение здорового образа жизни и забота о себе».

Одной из главных тем сессии стало здоровое питание и продвижение его принципов среди населения страны; в этой деятельности государство принимает самое активное участие. Доказательством служит масштабный образовательно-информационный проект «Здоровое питание», представленный Екатериной Головковой, экспертом Роспотребнадзора, заместителем руководителя Центра гигиенического образования населения, информационным куратором проектов «Здоровое питание» и «Санпросвет».

Работа по этому направлению ведется в рамках нацпроекта «Демография» с 2019 года и дает видимый результат. Эксперт подчеркнула, что цель проекта – донести до населения идею о важности соблюдения правил здорового питания. Вокруг этой темы существовало множество мифов. Например, считалось, что правильный рацион – это невкусно, дорого и сложно. Теперь ситуация изменилась – люди понимают, что, выбирая качественные продукты и сбалансированный рацион, делают вклад в здоровье, а это самый ценный актив.

«Эффективность нашей работы подтверждается цифрами. В конце 2022 года крупнейший исследовательский холдинг “Ромир” провел комплексное социологическое исследование. Оно показало, что 79% опрошенных россиян положительно относятся к здоровому питанию, из них 28% за год изменили отношение к этому вопросу в позитивную сторону и 51% респондентов давно положительно относятся к здоровому питанию. Кроме того, отмечен рост граждан, считающих, что основная составляющая ЗОЖ – именно здоровое питание. Во многом такие изменения в сознании людей – результат масштабной комплексной деятельности, которую ведет Роспотребнадзор. Так, на сегодняшний день охват проекта «Здоровое питание» составляет более 230 млн человек», – отметила в своем выступлении Екатерина Головкова.

Кроме того, на конференции эксперты обсудили борьбу с табакокурением и потреблением алкоголя; профилактику стресса, тревоги, расстройства сна как причин многих заболеваний; важность прохождения ежегодной диспансеризации.

По итогам сессии будет подготовлен экспертный доклад о социальном воздействии национальных проектов России и стратегических инициатив Правительства Российской Федерации на российское общество.

ТВ-ПРОГРАММА «ФОРМУЛА ЕДЫ» О КАРТОФЕЛЕ УСТАНОВИЛА НОВЫЙ РЕЙТИНГОВЫЙ РЕКОРД



Новый выпуск передачи, посвященной лучшим российским продуктам, увидели 1,7 млн телезрителей.

Тридцать девятый выпуск программы «Формула еды» вышел на канале «Россия-1» 23 сентября. Ведущие Сергей Агапкин и Сесиль Плеже посетили Саратовскую область и узнали о свойствах самого «народного» овоща – картофеля.

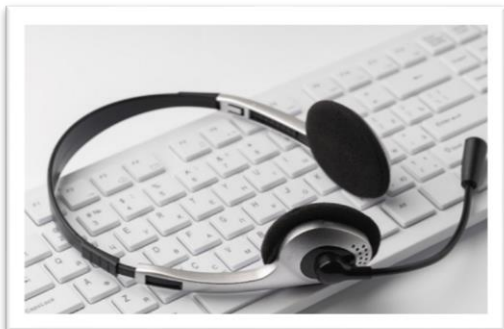
По данным независимой исследовательской компании «Mediascope Россия», проект стал абсолютным лидером, набрав долю аудитории 17,1% с рейтингом 1,9%. По охвату это соответствует 1,7 млн зрителей. Исследование проводилось среди людей в возрасте от 18 лет в городах России с населением от 100 тысяч и выше.

Выпуск, посвященный картофелю, обошел передачи каналов-конкурентов на 63–68%. Так, программа «Страна советов» Пятого канала набрала долю аудитории 5,4%, рейтинг 0,6%; телевизионная олимпиада «Умницы и умники» на Первом канале – 5,8%, рейтинг 0,7%; кулинарная передача «Поедем, поедим!» на НТВ – 6,3%, рейтинг 0,6%.

С момента запуска в 2020 году проект неизменно вызывает большой зрительский интерес. В 2023 году особое внимание публики привлекли выпуски о курином шашлыке, пшене, муке второго сорта, шампиньонах, шоколаде и овсяных хлопьях.

«Формула еды» выходит на телеканале «Россия-1» по субботам в 09:00 по московскому времени. Следующий эфир запланирован на 30 сентября. Программа будет посвящена кабачковой икре из Волгоградской области.

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



Управлением Роспотребнадзора по Республике Бурятия подведены итоги «горячей линии» по вопросам организации горячего питания в школах

С 04 по 15 сентября 2023 года проводилась «горячая линия» по вопросам организации горячего питания в общеобразовательных организациях.

2. Вышло 2 телепрограммы:



«Формула еды»: кабачковая икра – для здорового пищеварения

Сороковой выпуск передачи о лучших российских продуктах вышел на телеканале «Россия-1» в субботу, 30 сентября. Сергей Агапкин и Сесиль Плеже побывали в Волгоградской области, увидели, как выращивают кабачки, и узнали все о пользе кабачковой икры.



Мифы о причинах возникновения проблем с сердцем

Развевал доктор Мясников в программе «О самом главном» на телеканале «Россия-1».

3. Вышло 13 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Научное мнение: в чем польза парового питания

Рассказывает врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», кандидат медицинских наук Наталья Николаевна Денисова.

2. «Пищевые тренды закладываются в семье»: 15 вопросов о питании россиян

Исследовательница рациона россиян Елена Смирнова — о том, что, сколько и как мы едим.

3. Клопсы, кызы, сушеная икра и якутская шоколадка

Амбассадоры проекта «Здоровое питание» рассказали о необычных, вкусных и полезных блюдах, которые они пробовали в поездках по России.

4. Чем трансжиры опасны для сердца

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



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

5. Питание для профилактики инсульта и инфаркта: советы эксперта

Какие продукты защищают сосуды и улучшают работу сердечно-сосудистой системы, а что стоит исключить из рациона – рассказывает Нана Вачиковна Погосова, д.м.н., профессор, заместитель гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава РФ.

6. Качественная кабачковая икра: как выбрать

Советует представитель Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

7. Гигиена на кухне

Рассказывают начальник отдела надзора по гигиене питания Управления Роспотребнадзора по Московской области Надежда Раева и врач-гигиенист Татьяна Завистяева.

8. С чего начинается день

О своих утренних ритуалах рассказывает певица Юлия Савичева.

9. Федор Конюхов – о любимой еде

Рассказывает один из самых известных в мире современных путешественников.

10. О еде в путешествиях по России

Актриса Анна Ардова поделилась воспоминаниями.

11. С Всемирным днем сердца!

Поздравляет врач-кардиолог Нана Вачиковна Погосова.

12. Советы по питанию пожилых людей

На какие группы продуктов нужно обратить особое внимание пожилым людям, рассказывает врач-диетолог Михаил Гинзбург.

13. Татьяна Судец – о том, как меняется питание с возрастом

Мнение телеведущей, заслуженной артистки РФ Татьяны Судец.

4. Подготовлен и размещен 21 разъясняющий, образовательный материал:

1. По всей стране стартовала образовательная акция Роспотребнадзора «Диктант здоровья»

Цель мероприятия – популяризация основ санитарно-гигиенической грамотности, обучение школьников правилам и нормам здорового образа жизни.

2. Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» был представлен на конференции АНО «Национальные приоритеты»

Специалисты профильных министерств и федеральные эксперты обсудили влияние профилактики заболеваний и ведения здорового образа жизни на российское общество.

3. ТВ-программа «Формула еды» о картофеле установила новый рейтинговый рекорд

Новый выпуск передачи, посвященной лучшим российским продуктам, увидели 1,7 млн телезрителей.

4. «Формула еды»: чем полезна кабачковая икра

Ведущие Сергей Агапкин и Сесиль Плеже поедут в Волгоградскую область, чтобы узнать, как производят кабачковую икру.

5. Елена Малышева назвала вредные для сердца привычки

Врач-терапевт и телеведущая Елена Малышева и ее соведущий, кардиолог-реаниматолог Герман Гандельман в эфире программы «Жить здорово!» рассказали, как снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

6. Роспотребнадзор: благотворительная акция «Корзина доброты» пройдет в Екатеринбурге

Продовольственную помощь получат одинокие пенсионеры и семьи с детьми, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации.

7. Пищевые отравления – как избежать

Несколько простых правил профилактики.

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. Рацион бодрости: поели – можно и бежать!

Рассказываем, как питаться, чтобы усилить эффект от тренировок.

10. Топ-10 продуктов для бодрого дня

Выбираем вместе с экспертом Центра молекулярной диагностики CMD Викторией Красавиной.

11. С чего начать день: полезный завтрак

Зачем нужен утренний прием пищи и каким он должен быть.

12. Пять деликатесов России

Рассказываем, какие оригинальные национальные блюда готовят в разных концах нашей большой страны.

13. Здоровое питание в поездках: 7 основных правил

В День путешественника вместе с порталом «За рулем» рассказываем, как организовать питание в дороге.

14. Сезонные советы от шеф-повара: капустный хит-парад, инопланетный цикорий и маринованная тыква

Артем Мартиросов, амбассадор проекта «Здоровое питание», шеф-повар ресторанов «КрабыКутабы» и Black Thai, рассказал о том, какие продукты он выбирает в сентябре.

15. Топ-5 видов капусты: кольраби, цветная, брокколи, белокочанная, брюссельская

Рассказываем о полезных свойствах разных видов капусты.

16. Питание по сезону. Овощи сентября

Узнайте, какие продукты особенно актуальны в сентябре.

17. Соль и сердечно-сосудистые заболевания: есть ли связь?

Кому и почему необходимо следить за количеством употребляемой соли.

18. Калий и магний: в каких продуктах искать

Рассказываем, зачем организму эти элементы и где они содержатся.

19. Какая рыба полезнее – морская или пресноводная

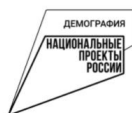
Выясняем, что лучше выбрать, чтобы получить максимум пользы для организма.

20. Укрепляем кости: топ-5 продуктов, богатых кальцием

Перечисляем продукты, содержащие этот ценный минерал.

21. Молодильное яблоко: какие продукты помогают сохранять активность в пожилом возрасте?

В День пожилого человека расскажем, какие продукты полезны для пожилых людей, а какие вредны.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Научное мнение: в чем польза парового питания](#)
2. [Какие способы приготовления пищи полезны](#)
3. [С чего начать день: полезный завтрак](#)
4. [Молодильное яблоко: какие продукты помогают сохранять активность в пожилом возрасте?](#)
5. [Чем трансжиры опасны для сердца](#)

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

1. [Печеная морковь](#)
2. [Фитнес-чизкейк с творогом, какао, бананами и овсянкой](#)
3. [Зеленые салатные листья с сыром, яйцами и кунжутной заправкой](#)
4. [Варенье из сосновых шишек](#)
5. [Кочо](#)

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Фирменный рецепт «Формулы еды»: оладьи из кабачковой икры](#)
2. [Шаньги из цельнозерновой муки с творогом и сыром](#)
3. [Салат с авокадо, красной рыбой и огурцом за 15 минут](#)

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 **01.10.2023** доля новых посетителей – **93,1 %**

Всего в рамках проекта вышло более **35 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 48 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема [«Научное мнение: в чем польза парового питания»](#).

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Рассказали о всероссийской акции Роспотребнадзора «Диктант здоровья».
- Опубликовали очередной выпуск рубрики «Кухни регионов России».

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтакте: +36
- Одноклассники: +16
- Telegram: +31
- Viber: +21

В период с 25 сентября по 1 октября 2023 г. в рамках проекта вышло **35 публикации суммарно**. Общий охват составил **более 40,7 тыс.**



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором



Информация об акции Всероссийский диктант здоровья

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Питание при ишемической болезни сердца

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Идеи для перекуса в дороге

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

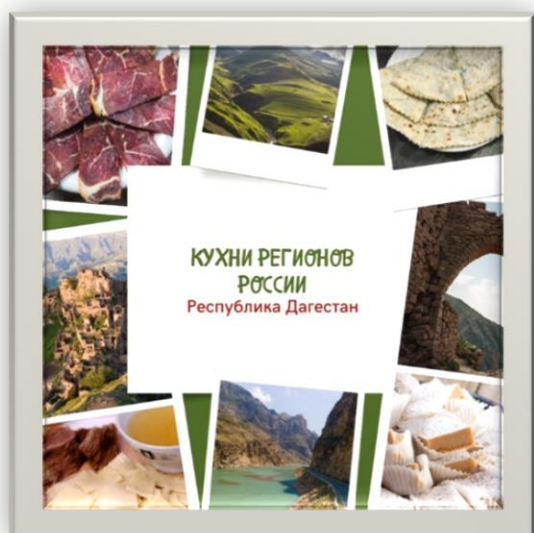
[Телеграм](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Кухни регионов России: Дагестан

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: кабачковые чебуреки

[Вконтакте](#)

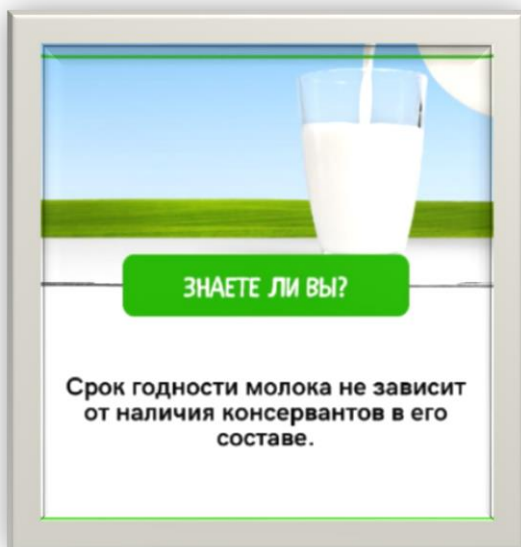
[Одноклассники](#)



Инфографика про цельнозерновую муку
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Кухни мира: Исландия
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Про сроки годности молока
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Про сухое молоко

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепт: пшенная каша с тыквой

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Продукты с кальцием

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепт: шарлотка с яблоками и творогом

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 2 ПО 8 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА:

- ⇒ **2 октября** **Международный день врача.** Питание для укрепления иммунитета – помогаем врачам.
- ⇒ **2 октября** **Стартует горячая линия по профилактике гриппа и ОРВИ.**
- ⇒ **4 октября** **Серия программ «Вкусные истории» на «Детском радио».**
- ⇒ **5 октября** **День учителя.** Продукты, которые помогут учителю оставаться в форме.
- ⇒ **5 октября** **Старт обучающих программ для детей в школах регионов.** В рамках «Месяца здорового питания» совместно с общественным движением «Волонтеры-медики».
- ⇒ **7 октября** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 41-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен куриному фаршу (Саратовская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».