



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» С 16 по 22 октября 2023 года

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 16 ПО 22 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА

РОСПОТРЕБНАДЗОР: 1500 ДЕТЕЙ В ВДЦ «ОРЛЕНОК» НАПИСАЛИ «ДИКТАНТ ЗДОРОВЬЯ»



Мероприятие прошло в рамках месяца здорового питания, организованного проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание».

19 октября во Всероссийском детском центре «Орленок» состоялся фестиваль-конкурс «Национальные кухни России», приуроченный ко Всемирному дню здорового питания. Мероприятие является частью комплексной образовательной программы «Основы здорового питания», реализуемой совместно с проектами Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет». Обучение по программе уже прошли более 60 тысяч детей со всей России, общий охват аудитории превысил 1,2 млн человек.



В рамках фестиваля было запланировано несколько интересных активностей. Сначала ребята присоединились к Всероссийской акции «Диктант здоровья» проекта Роспотребнадзора «Санпросвет», в которой уже приняли участие более 400 тысяч человек. Цель акции – популяризация основ санитарно-гигиенической грамотности, обучение правилам и нормам здорового образа жизни. Тест включал 34 вопроса о правилах личной гигиены, санитарно-гигиенических нормах, профилактике опасных вирусно-инфекционных заболеваний и здоровом питании.

После подсчета правильных ответов назвали победителя: лучшей стала команда лагеря «Звездный», второе место занял «Штормовой», третье место – «Солнечный». В целом все ребята справились с диктантом успешно и показали хороший результат, им вручили сертификаты и памятные призы. Некоторые сложности вызвали вопросы об источниках заражения кишечной инфекцией и о правилах мытья овощей и фруктов.



«Мы решали задания всей командой и находили способы договариваться, чтобы выйти на отличный результат. Выявляли сильные стороны каждого из участников, объединяли общие силы. Именно это и принесло нам долгожданную победу. Сам диктант состоял из различных вопросов, которые затрагивали темы гигиены, здорового питания и ЗОЖ. Для современного человека подобные знания очень важны, так как здоровые привычки формируются с молодого возраста», – прокомментировала участница «Диктанта здоровья» Мария Харьковская из Курска.

Затем дети приняли участие в конкурсе «Национальные кухни России». На этот раз темой стали кулинарные традиции Якутии. На суд жюри детские команды представили наиболее популярные блюда региона: якутские лепешки с молочным соусом кобер, язык с пряным соусом саламат, печеночную колбасу и таежную колбасу симии очогос.



В состав жюри вошли победитель Всероссийского конкурса «Большая перемена», участник шоу «МастерШеф Дети» Ислам Шихшабеков, начальник отдела питания Всероссийского детского центра «Орленок» Денис Шипикин, директор средней общеобразовательной школы № 48 города Шахты Ростовской области Ольга Бакурова.

Кубок кулинарного соревнования вручили команде детского лагеря «Штормовой». Второе место – у детского лагеря «Солнечный», третье – у «Звездного».



«Замечательно, что такие конкурсы прививают любовь к здоровому питанию. Участие в фестивале стало для меня настоящим приключением и возможностью поближе познакомиться с национальной кухней Якутии. Наша команда приготовила язык с пряным соусом саламат. Мы были уверены, что блюдо непременно понравится жюри. Кулинария – это не только приготовление еды, но и душевная связь с нашим народом, историей и культурой страны», – сказала член команды-победителя Анастасия Яковлева из Москвы.

Рецепт-победитель будет опубликован на сайте здоровое-питание.рф в разделе «[Книга здоровых рецептов – ГОТОВИМ ВМЕСТЕ](#)».

РОСПОТРЕБНАДЗОР: СТАРТУЕТ ВТОРОЙ ЭТАП ПРОЕКТА ПО РЕМОНТУ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ



Участие в конкурсе примут образовательные учреждения из 18 регионов РФ.

В месяц здорового питания Группа «Черкизово» запускает второй этап социального проекта по ремонту школьных столовых. Информация о правильном питании и санитарной гигиене от экспертов проектов Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет» станет частью дизайна обновленных помещений.

О важности проекта свидетельствует высокий уровень заинтересованности школ: в прошлом году пришло более 500 заявок на участие в конкурсе. В этот раз число возможных участников будет значительно выше за счет расширения географии присутствия компании – за год количество регионов, где у «Черкизово» есть предприятия, увеличилось с 15 до 18.

«Для нас очень важно выстроить доверительные отношения именно с детской аудиторией. Все мы родом из детства, а соответственно, и наши привычки. Культура правильного питания и формирование здоровых привычек, а также элементарные навыки гигиены – зона ответственности как семьи, так и школы. Наша первая совместная акция по ремонту школьных столовых с Группой «Черкизово» детям очень понравилась, и мы получили много личных и очень честных откликов. Она стартовала в 2022 году, а весной 2023 года ребята уже могли завтракать или обедать в обновленных, красивых и комфортных помещениях, а заодно с этим усваивать основы здорового питания и санитарной гигиены, изучая на стендах просветительскую информацию, разработанную экспертами Роспотребнадзора. Мы рады, что наша акция получила продолжение, и надеемся, что на этот раз она охватит еще больше школ в самых разных регионах нашей страны», – комментирует эксперт Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проектов «Здоровое питание» и «Санпросвет» Екатерина Головова.



«Год назад Группа «Черкизово» совместно с движением «Сменка» и проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание» запустила социальную акцию по обновлению школьных столовых. В результате этого сотрудничества три столовых – две в Пензенской области и одна в Алтайском крае – приобрели новый, яркий и современный вид, а благодаря нашим стендам ученики теперь всегда будут помнить о принципах правильного питания и здорового образа жизни. Радостные эмоции, которые мы увидели у детей и учителей, вдохновили нас на то, чтобы продолжить нашу акцию и в новом учебном году», – говорит директор по коммуникациям Группы «Черкизово» Анастасия Михайлова.

Конкурс за право получить обновленные школьные столовые пройдет в два этапа. Представителям школ нужно будет зарегистрироваться на сайте проекта и рассказать о пространстве, которое требуется отремонтировать. Участие могут принять школы из Калининградской, Ленинградской, Московской, Тульской, Липецкой, Воронежской, Пензенской, Орловской, Курской, Тамбовской, Брянской, Белгородской, Ульяновской, Челябинской, Оренбургской областей, Алтайского края, Башкирии, а также Москвы.

По итогам будут выбраны три школы. В них на средства компании весной 2024 года проведут полное обновление столовых: отремонтируют

помещения, заменят мебель и посуду, обустроят зону буфета, а также установят стенды с информацией о правильном питании, санитарной гигиене и другие мультимедийные материалы от проектов Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Санпросвет».

Сбор заявок продлится до 30 ноября, а школы-победители планируется объявить 10 декабря.

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



Роспотребнадзор Ставрополя показал, как исследует фрукты и овощи

Всего с января по сентябрь 2023 года Роспотребнадзор Ставрополя провел более 2,4 тыс. лабораторных исследований. Из них только три пробы не соответствовали нормативам по содержанию нитратов. Во всех остальных образцах не обнаружили ни пестицидов, ни токсичных элементов, ни радионуклидов.

2. Вышла 3 теле- и радио программы:



«Формула еды»: о пользе томатов и томатной пасты

Сорок второй выпуск передачи о лучших российских продуктах вышел на канале «Россия-1» 14 октября. На этот раз Сергей Агапкин и Сесиль Плеже посетили Астраханскую область, чтобы узнать, как производят томатную пасту и чем она полезна.



О полезных свойствах чеснока расскажут на телеканале «Доктор»

Третий выпуск программы «ТелеДоктор» с сюжетом «Продукт дня», подготовленным при содействии проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», выйдет 19 октября.



Что и когда нужно пить

18 октября 2023 года на «Детском радио» выйдет третий выпуск спецпроекта «Вкусные истории», подготовленного при участии экспертов проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

3. Вышло 25 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Питание и женское здоровье: во всем должен быть баланс

Интервью с Лейлой Владимировной Адамян, академиком РАН, главным гинекологом Минздрава РФ.

2. Как нормализовать гормональный фон и сохранить женское здоровье

Рассказывает акушер-гинеколог, эндокринолог, ведущий научный сотрудник отделения эндокринной гинекологии ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России Екатерина Шереметьева.

3. Как выбрать качественный рис

Рекомендации эксперта Роспотребнадзора Екатерины Головковой.

4. Какие эмоции чаще всего человек замещает едой

Рассказывает Анетта Орлова, психолог, кандидат социологических наук, радиоведущая, основатель школы SelfEvolution.

5. Вячеслав Фетисов: Как мы питаемся – так и будем жить

С Всемирным днем здорового питания поздравляет Вячеслав Фетисов, депутат Государственной Думы РФ, первый заместитель председателя Комитета по экологии, природным ресурсам и охране окружающей среды, председатель ВООП.

6. С Всемирным днем здорового питания!

Поздравляет Али Наим Амали, профессиональный шеф-повар международного уровня, экс-шеф ресторанов «Ваниль» (Москва), Nammos (Израиль) и др.

7. Поздравление Алены Хмельницкой ко Дню здорового питания

Здоровое питание – это основа жизни человека. То, что попадает с пищей в наш организм становится базой для правильного функционирования всех органов.

8. Поздравление писателя Олега Роя ко Дню здорового питания

Питаться правильно можно начать в любом возрасте. Это могут сделать мужчины, женщины, дети, наши бабушки и дедушки. Стоит только захотеть!

9. Поздравление от Виталия Истомина

Отмечаем Всемирный день здорового питания.

10. Поздравление от Сесиль Плеже в День здорового питания

Важно обращать внимание на то, что мы едим.

11. Поздравление от Анны Ардовой

Отмечаем Всемирный день здорового питания и напоминаем вам о том, что ежедневный рацион требует осознанного подхода.

12. С Днем здорового питания!

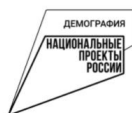
Поздравляет Виктор Александрович Тутельян.

13. Лейла Сеймуровна Намазова-Баранова поздравляет с Днем здорового питания

Президент Союза педиатров России, главный внештатного детский специалист по профилактической медицине, академик РАН Л.С. предостерегает от непроверенной информации в вопросах правильного питания.

14. О важности здорового питания

Рассказывает Александр Васильевич Джеус.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

15. Как не пропустить развитие РПП у ребенка и подростка

Объясняет Олег Александрович Гладышев, к.м.н., врач-психотерапевт Клиники лечебного питания ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

16. Дарья Давыдова о здоровом питании как об источнике вдохновения

Оперная певица, ведущая солистка ВГТРК «Культура» Дарья Давыдова поздравляет читателей со Всемирным днем здорового питания.

17. Никита Нагорный: о здоровом питании лучше задуматься как можно раньше

Олимпийский чемпион, гимнаст Никита Нагорный поздравляет читателей со Всемирным днем здорового питания и желает всем следить за тем, что мы едим: ведь от этого зависит наше здоровье.

18. Евгений Кунгуров поздравляет со Всемирным днем здорового питания

Российский оперный и эстрадный певец, телеведущий и амбассадор проекта «Здоровое питание» поздравляет всех с праздником.

19. Что такое здоровое питание?

На этот вопрос отвечают ребята из Всероссийского детского центра «Смена».

20. Александр Цыпкин – о том, как здоровое питание помогает быть счастливым до глубокой старости

Писатель, публицист, сценарист Александр Цыпкин поздравляет всех с Днем здорового питания и делится лайфхаком, который поможет питаться правильно, не отказываясь от любимых блюд.

21. Николай Рассказов: яблоко – универсальный фрукт

Футболист рассказал о любимых фруктах, ягодах и зелени.

22. Как контролировать вес во время менопаузы

Советует Светлана Сергеевна Липина, врач-гинеколог центра естественного оздоровления «Натурamed».

23. Виталий Истомин: не бойтесь кулинарных экспериментов

Поздравление с Международным днем повара.

24. Поздравление Давиде Корсо ко Дню повара

С профессиональным праздником поздравляет своих коллег Давиде Корсо, шеф-повар Bosco Cafe.

25. Андрей Палесика поздравляет с Днем повара

К коллегам обращается шеф-повар ресторана «Egwin.РекаМореОкеан».

4. Подготовлено и размещено 25 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Марафон прямых эфиров в День здорового питания

В честь праздника Роспотребнадзор подготовил несколько мероприятий для всех, кто интересуется темой здорового образа жизни.

2. Роспотребнадзор: Штабы здоровья откроются в восьми регионах РФ

Их основная задача – проведение мероприятий, направленных на поддержание здоровья и развитие ЗОЖ-привычек у участников и сотрудников организаций, на базе которых открыт Штаб.

3. Всемирный день здорового питания: объявляем новый конкурс

Он будет проходить в формате викторины в аккаунтах проекта «Здоровое питание» в соцсетях.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

4. Что и когда нужно пить

18 октября 2023 года на «Детском радио» выйдет третий выпуск спецпроекта «Вкусные истории», подготовленного при участии экспертов проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

5. Роспотребнадзор: ученые обсудят взаимосвязь питания и стресса

В ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологий» пройдет VI Школа молодых ученых «Основы здорового питания и пути профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. Стресс, питание, адаптация».

6. «Формула еды»: чем полезен рис

Сорок третий выпуск передачи о лучших российских продуктах выйдет на канале «Россия-1» 21 октября.

7. О полезных свойствах чеснока расскажут на телеканале «Доктор»

Третий выпуск программы «ТелеДоктор» с сюжетом «Продукт дня», подготовленным при содействии проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», выйдет 19 октября.

8. Роспотребнадзор: стартует второй этап проекта по ремонту школьных столовых

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

9. Роспотребнадзор: 1500 детей в ВДЦ «Орленок» написали «Диктант здоровья»

19 октября во Всероссийском детском центре «Орленок» состоялся фестиваль-конкурс «Национальные кухни России», приуроченный ко Всемирному дню здорового питания. В рамках фестиваля было запланировано несколько интересных активностей.

10. Формула сбалансированного питания 1:1:4 – что это означает?

Количество белков, жиров и углеводов в вашем рационе.

11. 5 мифов о здоровом питании

Развееваем популярные стереотипы о правильном питании.

12. Как перейти на правильное питание

Еда должна быть источником энергии и здоровья, а не лишнего веса. Вот несколько простых советов, которые помогут сделать питание более полезным.

13. Черника против старения

Рассказываем о полезных свойствах ягоды.

14. Хурма – для памяти и пищеварения

Какие сорта – самые популярные в России.

15. Питание по сезону. Фрукты октября

Рассказываем, какие плоды помогут укрепить иммунитет.

16. Всемирный день менопаузы. Правила питания для женщин в переходный период

Рекомендации от ведущего консультанта по лабораторной медицине, ведущего эксперта Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марины Савкиной.

17. Выбираем полезный рис

Рассказываем, на что ориентироваться.

18. Готовим чечевицу: топ-5 полезных свойств

Какими ценными качествами обладает это растение.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

19. Правило здоровой тарелки: зачем нужен гарнир

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

20. Гигиена прежде всего!

Эксперты проекта Роспотребнадзора «Санпросвет» напоминают о принципах приготовления, хранения и потребления пищи.

21. Храните продукты правильно

Каким принципам необходимо следовать.

22. Секреты приготовления вкусных здоровых блюд от шеф-поваров

Амбассадоры проекта «Здоровое питание» поделились своими кулинарными лайфхаками.

23. 13 интересных фактов о яблоках

Рассказываем, откуда яблоко произошло, как завоевало всемирную популярность и почему так ценно.

24. Имбирь: правда и вымысел

Открываем секреты самого популярного средства профилактики простуд.

25. Питание по сезону. Продукты для поддержки иммунитета

Где искать необходимые организму витамины и микроэлементы.

26. Горячие и ароматные: какие напитки защитят от простуд

Представляем восемь полезных рецептов для укрепления иммунитета.

27. Как делают полезное мороженое: репортаж с Московской фабрики мороженого АО «БРПИ»

Съемочная группа проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» побывала на Московской фабрике мороженого АО «БРПИ» и увидела, как производят мороженое с полезной водорослью хлореллой.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Формула сбалансированного питания 1:1:4 – что это означает?
2. 5 мифов о здоровом питании
3. Питание и женское здоровье: во всем должен быть баланс
4. Хурма – для памяти и пищеварения
5. Как перейти на правильное питание

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

1. Стейк из тыквы со сметанным соусом
2. Брокколи с шампиньонами и имбирем
3. Пудинг рисовый
4. Быстрое карри из чечевицы
5. Крем-суп из чечевицы

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. Фирменный рецепт «Формулы еды»: долма
2. Хачапури из кабачка на сковороде
3. Творожный чизкейк с яблоком ПП

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к 15.10.2023 доля новых посетителей – **93,6 %**

Всего в рамках проекта вышло более **55 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 61 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема «Формула сбалансированного питания 1:1:4 – что это означает?».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Провели мастер-класс «Академики на кухне» в прямом эфире
- Поговорили с экспертом Юлией Чехониной о мифах про здоровое питание, опубликовали запись эфира на радио «Комсомольская правда».
- Провели конкурс и выбрали победителей.
- Рассказали про Марафон ЗОЖ-поколение.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтакте: +305
- Одноклассники: +19
- Telegram: +62
- Viber: +24

В период с 16 по 22 октября 2023 г. в рамках проекта вышло **54 публикации суммарно**. Общий охват составил **более 201 тыс.**



Видео: поздравление от Н. Нагорного
[ВКонтакте](#)
[Одноклассники](#)



**Всемирный день здорового питания.
Эфир на радио «Комсомольская правда»**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: поздравление от В. Истомина

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: интервью с врачом-гинекологом
С. Липиной**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Итоги конкурса от группы «Черкизово»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Обзор Дня здорового питания

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Про продукты с фосфором

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Новая рубрика: Академики на кухне

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Кухни мира: Испания

[Вконтакте](#)

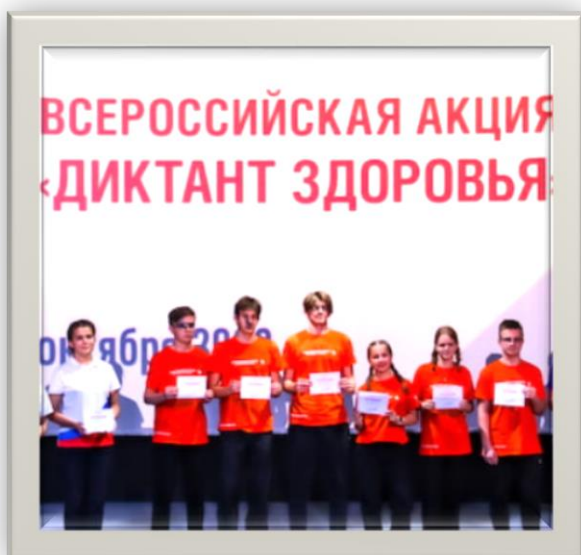
[Одноклассники](#)



Итоги благотворительной акции «Корзина доброты»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



«Диктант здоровья» в ВДЦ «Орленок»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Про гречку

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Прямой эфир. Мифы и правда про
здоровое питание**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: творожно-фруктовое суфле

[Телеграм](#)

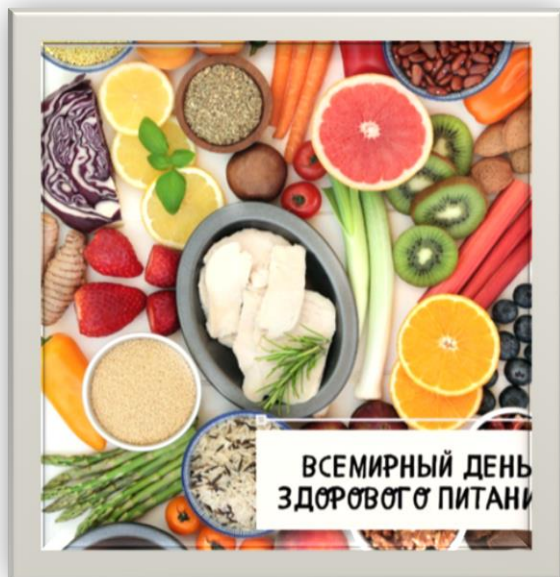
[Вайбер](#)



Штабы здоровья от волонтеров-медиков

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Анонс программы на День здорового
питания**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Про выбор кукурузы

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Про квашеную капусту

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Фирменный рецепт «Формулы еды»:
старинный русский десерт из яблок**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Продукты с витамином D

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: интервью с Сесиль Плеже

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепт: Яйца, фаршированные печенью трески

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 23 ПО 29 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА:

⇒ **25 октября** **Всемирный день макарон.** Какая паста полезна.

⇒ **25 октября** **Программа «Время питаться правильно» на радио «Комсомольская правда».**
Тема: Мифы о продуктах.

⇒ **27 октября** **VI Школа молодых ученых «Основы здорового питания и пути профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.** Стресс, питание, адаптация». Конференция ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологий».

⇒ **28 октября** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 44-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен моркови по-корейски (Волгоградская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».

⇒ **28 октября** **День домашнего печенья.** Как приготовить полезное печенье.

⇒ **29 октября** **Всемирный день борьбы с инсультом.** Сбалансированный рацион – для профилактики сосудистых заболеваний.