



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

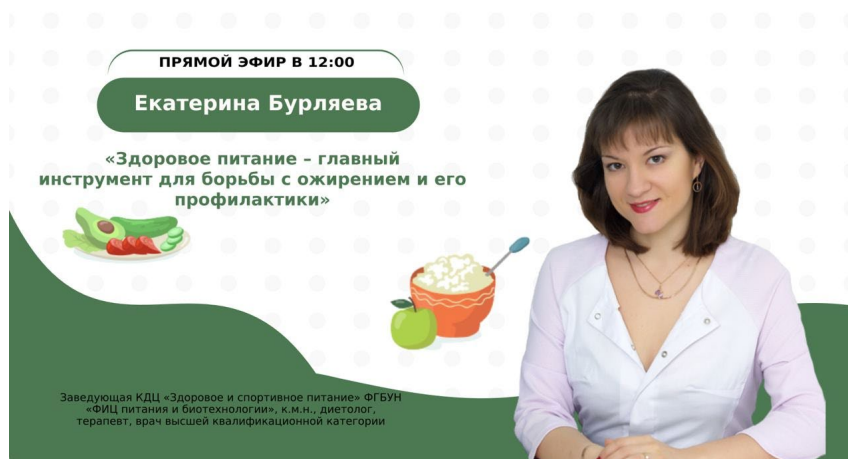
ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 03 по 09 октября 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 10 ПО 16 ОКТЯБРЯ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ДЛЯ БОРЬБЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ



11 октября в 12:00, в социальных сетях проекта «Здоровое питание» пройдет прямой эфир с экспертом.

Примерно треть жителей нашей планеты страдает от избыточного веса. В большинстве случаев виной тому не проблемы со здоровьем, а образ жизни.

- Правда ли, что в борьбе с лишним весом одна из самых важных задач – составить сбалансированный рацион и наладить питание?
- Как избавиться от тяги к быстрым углеводам?
- Почему даже при ежедневных занятиях спорта мы не всегда худеем?
- Что делать, если лишний вес не уходит даже при жестких ограничениях в питании?

Об этом и многом другом 11 октября поговорим с заведующей Центром здорового и спортивного питания «ФИЦ питания и биотехнологии», врачом высшей категории, к.м.н. Екатериной Александровной Бурляевой.

Хотите узнать больше о том, как выстроить свой рацион, чтобы поддерживать здоровый вес? Пишите вопросы в комментариях к постам в наших сообществах в [«ВКонтакте»](#) и [«Одноклассниках»](#). Эксперт ответит на них в прямом эфире.

Смотрите прямой эфир в социальных сетях проекта «Здоровое питание». **Начало в 12:00, не пропустите!**

16 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

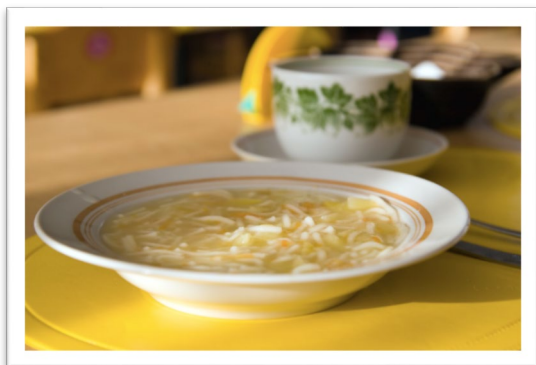


Полноценное, сбалансированное питание – один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания. В настоящее время научно доказана **связь между лишним весом и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний**, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются ведущими причинами преждевременной смертности – и в России, и в мире. В связи с этим значимость здорового, сбалансированного питания, с использованием качественных и безопасных продуктов, увеличилась в разы. Здоровое питание перестало быть просто модной темой, превратившись в требование времени.

Масштабная социальная задача по продвижению здорового питания в России поставлена в нацпроекте «Демография» и федеральном проекте «Укрепление общественного здоровья», реализацией которого в части здорового питания занимается Роспотребнадзор.

Во Всемирный день здорового питания проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание» будет проведена масштабная инфокампания, на сайте здоровое-питание.рф будут опубликованы тематические материалы, советы экспертов и личный опыт звезд. Планируется ряд тематических мероприятий с партнерами проекта: медиахолдингом «Комсомольская правда», ИД «АиФ», Московской фабрикой мороженого АО «БРПИ», группой «Черкизово», группой компаний «Белая Дача», Всероссийским детским центром «Орленок», Центром молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, Центром естественного оздоровления «Натурамед» и другими. Также стартуют два конкурса для читателей сайта здоровое-питание.рф, продолжением Дня станет тематический кулинарный баттл с участием известных фудблогеров и амбассадоров проекта.

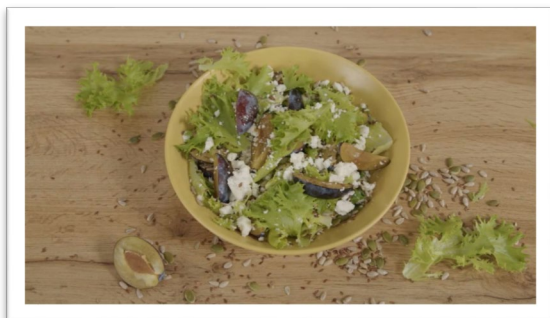
1. Опубликована одна новость территориальных управлений в разделе Новости регионов:



В Астраханской области проверили питание детей в образовательных и лечебных учреждениях.

Специалисты Астраханского территориального управления Роспотребнадзора рассказали об итогах проверок.

2. Вышло пять выпусков телепрограмм:



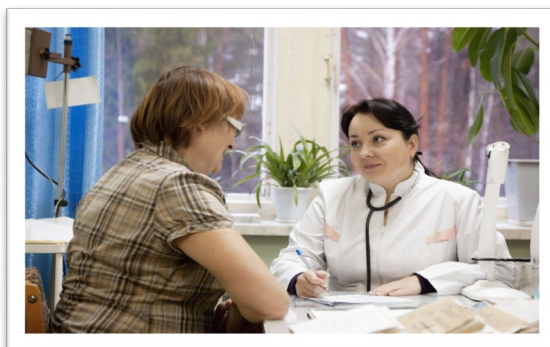
«Готовь как шеф»: салат со сливами

В эфир телеканала «Пятница» вышел шестой выпуск осеннего сезона кулинарного шоу «Готовь как шеф»



Драгоценная крупа: как перловка помогает красоте, здоровью и хорошему настроению

Об этом узнали ведущие программы «Формула еды», побывав в Татарстане, где производят перловую крупу.



Как проходит диспансеризация в России

Рассказали в программе «Жить здорово».



Что поможет чувствовать себя хорошо осенью

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



Квашеная капуста – для защиты от простуд

Врач-диетолог Михаил Гинзбург рассказал о простом способе защиты иммунитета. Больше информации – в сюжете программы «О самом главном».

3. Вышло 9 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. **Считаются диетическими: какие неочевидные продукты мешают похудеть**
Рассказывает врач-диетолог Михаил Гинзбург.
2. **Евгений Кунгуров: «Похудел на 40 кг без диет, перейдя на здоровое питание»**
Известный российский оперный и эстрадный певец, телеведущий стал амбассадором проекта «Здоровое питание».
3. **Питаться правильно – это в нашей традиции**
Специалисты Роспотребнадзора уверены: в поисках здорового питания россиянам нужно «вернуться к корням».
4. **Выбираем качественную перловую крупу**
Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.
5. **Диспансеризация – это важно!**
О необходимости прохождения диспансеризации рассказывает зам. гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава РФ Нана Вачиковна Погосова.
6. **Популярные фудблогеры – о своих способах укрепить иммунитет**
Полезные советы и интересные идеи на заметку.

7. Какие продукты помогают противостоять простудам

Выбор писателя Олега Роя.

8. Если ребенок плохо ест

Рассказывает Ольга Владимировна Васюкова, детский эндокринолог, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

9. Дмитрий Ушаков – о любимых сезонных овощах

Известный батутист рассказал, как меняется рацион в их семье в зависимости от времени года.

4. Подготовлено и размещено 17 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Международный день врача

Питание для укрепления иммунитета – помогаем докторам.

2. Стартует всероссийская горячая линия по профилактике гриппа и ОРВИ

Консультацию можно получить до 14 октября 2022 года.

3. Урок здоровья для учителя

Продукты, которые помогут учителю оставаться в форме.

4. Уроки здорового питания доступны школьникам в МЭШ

Программы разработаны экспертами Роспотребнадзора.

5. Чем полезна перловая крупа

Расскажет программа «Формула еды» – в субботу, в 9 утра, на канале «Россия-1».

6. Может ли еда быть лекарством?

То, что мы едим, оказывает влияние на состояние нашего здоровья. Исследования показывают, что наши пищевые привычки влияют на риск развития различных заболеваний.

7. Чеснок – природный иммуномодулятор

Что нужно знать про это чудодейственное растение.

8. Как правильно организовать перекусы

Советы экспертов-диетологов о сбалансированном режиме питания.

9. Азбука еды для школьника

Что нужно знать родителям, чтобы составить базовый рацион для детей-учеников.

10. Горячее питание для детей в школе

Как должен быть организован прием пищи у младших школьников.

11.20 незаслуженно забытых каш русской кухни

Для сытных завтраков и не только.

12.Как правильно выбирать и хранить овощи и фрукты

На что обратить внимание при выборе плодоовощной продукции.

13.Кольраби – полезный овощ на нашем столе

Добавьте в свой рацион эту полезную разновидность капусты.

14.Квашеная капуста для иммунитета. Почему она полезна

Квашеная капуста – это традиционная закуска.

15.Соления, квашения и мочения – в чем отличие

Рассказываем о самых популярных способах заготовок.

16.День витамина С. Свойства и польза аскорбиновой кислоты

Где содержится, как действует на организм.

17.Какие продукты могут заменить соль?

Соль важна для полноценной работы организма, но ее избыток может нанести вред. Ищем альтернативу привычной приправе.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Может ли еда быть лекарством?](#)
2. [Азбука еды для школьника](#)
3. [День витамина С. Свойства и польза аскорбиновой кислоты](#)
4. [Какие продукты могут заменить соль?](#)
5. [Квашеная капуста для иммунитета. Почему она полезна](#)

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

1. [Рататуй с прованскими травами](#)
2. [Скумбрия запеченная с лимонным соусом](#)
3. [Пудинг рисовый с яблоком](#)
4. [Салат из тунца](#)
5. [Блины на ряженке](#)

Новые рецепты от пользователей в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Томаты, фаршированные тунцом](#)
2. [Соус из курицы по-табасарански](#)
3. [Татарские голубцы](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф**, «Книга рецептов – Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека» к 09.10 доля новых посетителей – **88,4%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 48 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема «**День витамина С. Свойства и польза аскорбиновой кислоты**».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Опубликованы пост ко Дню учителя.
- Опубликовано видеоинтервью с серебряным призером Олимпийских игр Дмитрием Ушаковым.
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +85
 - Одноклассники: +82
 - Telegram: +52
 - Viber: +28

В период с 3 по 9 октября 2022 г. в рамках проекта вышло **55 публикаций суммарно**. Общий охват составил **более 564 тыс**.



Продукты для поддержки иммунитета

[Вконтакте](#)

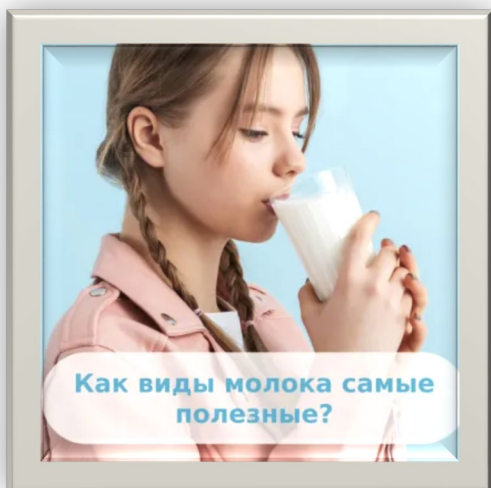
[Одноклассники](#)



Природные антибиотики

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Какие виды молока самые полезные?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



О полезных перекусах

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: Дмитрий Ушаков о любимых осенних овощах

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Как правильно хранить овощи, фрукты и ягоды

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: капустный стейк, фаршированный грибами

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: принцип радуги (о пользе разноцветных фруктов и овощей)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Видео: Алла Духова об отношении к диетам

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Опрос: какую рыбу вы чаще едите?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Сколько рыбы нужно есть в неделю

[Вайбер](#)


[Телеграм](#)



О пользе тофу

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Шакшука

ИНГРЕДИЕНТЫ:
5–6 яиц
1 маленькая луковица
400 г перетертых томатов (3 помидора)
1 болгарский перец
1 ст. л. растительного масла
1 ч. л. сахара
соль, перец по вкусу

30 минут | 3 порции

Нарежьте мелко лук и перец. На сковороде с каплей масла обжарить овощи до мягкости. Добавить нарезанные помидоры или перетертые томаты и чайную ложку сахара. Это уберет кислоту из помидоров, сладко не будет. Сделайте углубления и разбейте в них яйца, готовьте 5–7 минут, можно под крышкой. Перед подачей посолите, добавьте зелень.

Рецепт: шакшука

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Квашенная капуста

О пользе квашеной капусты

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



ЗЕЛЕНАЯ ПИЦЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ:
300 г шпината
300 г творога
6 ст. л. овсяной муки
6 ст. л. цельнозерновой муки
8 шт. помидоров
4 шт. шампиньонов
3 стебля сельдерея
1 шт. красный лук
150 г сыра
соль и сушеные прованские травы по вкусу

Рецепт: зеленая пицца

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Какие яйца полезнее: коричневые или белые?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



«Здоровый» бутерброд – простые примеры

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Видео: Оскар Кучера об идеальном завтраке

[Телеграм](#)



**Горбуша
в духовке**

ИНГРЕДИЕНТЫ:
400 горбуши
1/2 лимона
10 г корня имбиря
50 г сливочного масла
соль, перец черный
молотый – по вкусу

30 минут | 2 порции

Подготовьте горбушу. Вымойте ее и почистите. Затем нарежьте горбушу порционными кусками толщиной около 1,5 см. Фольгу для запекания поместите на противень. Половинку лимона нарежьте тонкими кружочками. Уложите на середину листа фольги нарезанный лимон, затем горбушу. Посолите и поперчите по вкусу. Корень имбиря очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Распределите по горбуше. Сверху настругайте холодное сливочное масло. Плотно заверните горбушу в фольгу. Духовку нагрейте до 190 °С. Запекайте горбушу с лимонами в течение 15–20 минут.

Рецепт: горбуша в духовке

[Телеграм](#)

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАМЕШИВАНИЯ

Планируете замешивание венчиком в глубокой миске?

Скатайте жгут из кухонного полотенца, сверните его в форме окружности и поместите миску в центр. Так вы сможете одной рукой вливать ингредиенты, а другой работать венчиком.



Лайфхак от шеф-повара

[Телеграм](#)



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 10 ПО 16 ОКТЯБРЯ:

- ⇒ **10 октября Международный день каши.** О пользе разных видов каш и крупы.
- ⇒ **12 октября Всемирный день борьбы с артритом.** Питание для здоровья суставов.
- ⇒ **13 октября Всемирный день зрения.** Питание для здоровья глаз и острого зрения.
- ⇒ **14 октября Всемирный день яйца.** Полезные свойства и правила употребления продукта.
- ⇒ **15 октября Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 39-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен купатам. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».
- ⇒ **15 октября Телеканал «Пятница», программа «Готовь как шеф».** В эфир выйдет седьмой выпуск осеннего сезона кулинарного шоу с Виталием Истоминым. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание».
- ⇒ **16 октября Всемирный день здорового питания.** Тематические материалы, мнение экспертов, личный опыт звезд; старт совместного конкурса проекта «Здоровое питание» и Центра естественного оздоровления «НатураМед», проекта «Здоровое питание» и Центрального детского магазина; активности с другими партнерами.