



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



## ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» с 15 по 21 мая 2023 года

### ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 22 ПО 28 МАЯ 2023 ГОДА

#### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА: КАК ОРГАНИЗОВАТЬ?

**ПРЯМОЙ ЭФИР**  
Здоровое питание ребенка  
25 МАЯ В 14:00

**ЕКАТЕРИНА ГОЛОВКОВА**  
информационный куратор проектов Роспотребнадзора «Санпросвет» и «Здоровое питание»

**ЛЕЙЛА НАМАЗОВА-БАРАНОВА**  
президент Союза педиатров России, главный внештатный детский специалист по профилактической медицине Минздрава России, академик РАН

25 мая в 14:00, в преддверии Международного дня защиты детей, на страницах проекта «Здоровое питание» в соцсетях пройдет прямой эфир с экспертом.

В рамках онлайн-трансляции **Лейла Сеймуровна Намазова-Баранова**, президент Союза педиатров России, главный внештатный детский специалист по профилактической медицине Минздрава России, академик РАН, и **Екатерина Олеговна Головкова**, информационный куратор проектов Роспотребнадзора «Санитарный щит» и «Здоровое питание», обсудят главные правила питания ребенка и ответят на самые актуальные вопросы родителей:

- Как сделать так, чтобы малыш рос, а его здоровье с каждым годом становилось только крепче?
- Какие продукты идеально подходят для ребенка, а какие могут вызывать аллергию?
- Как привить ребенку полезные пищевые привычки?
- Как составить полноценное и сбалансированное меню для подростка и оградить его от фастфуда?

Об этом и многом другом 25 мая поговорим в прямом эфире. Если вы хотите задать свои вопросы экспертам, пишите их в комментариях к постам в наших сообществах в соцсетях «ВКонтакте» и «Одноклассники».

Присоединяйтесь к трансляции – начало в 14:00 по московскому времени. Будет интересно и полезно!

**ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 15 ПО 21 МАЯ 2023 ГОДА**

**ДЕТИ ИЗ ВДЦ «ОРЛЕНОК» ПРОДОЛЖАЮТ КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РОССИИ**



Во Всероссийском детском центре состоялся пятый в 2023 году фестиваль-конкурс «Национальная кухня России», организованный совместно с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание».

Участие в очередном фестивале приняли 1,5 тысячи детей из 13 лагерей центра. Мероприятие проходит каждую смену в рамках комплексной обучающей программы «Основы здорового питания», разработанной Роспотребнадзором и проектом «Здоровое питание» вместе со специалистами центра. Обучение по программе уже прошли более 50 тысяч детей со всей России, общий охват аудитории превысил 1,2 млн человек.

Каждый раз ребята отправляются в познавательное гастрономическое путешествие по новому региону нашей большой страны. На этот раз они познакомились с культурными и кулинарными традициями Алтайского края. Местная кухня состоит из мясных и молочных блюд, круп и мучных изделий. Специй в традиционной алтайской кухне нет, вместо них используются дикие травы.



Особое место занимают первые блюда. Здесь можно попробовать борщ из марала, суп с лапшой из пресного теста на мясном бульоне – тутпаш, знаменитый алтайский суп из ячменя – кочо. Их и приготовили команды орлят. Также они соревновались в искусстве сервировки столов и отвечали на вопросы викторины о здоровом питании.

Качество и вкус приготовленных блюд оценивало жюри, в состав которого вошли заместитель председателя правления по взаимодействию с федеральными органами исполнительной власти Российского движения детей и молодежи «Движение первых» Соня Погосян, главный режиссер-постановщик гала-концерта Международного фестиваля «Белая трость», режиссер-постановщик Государственного Кремлевского дворца, главный режиссер фестиваля «Цветик-семицветик» Ирина Усачева, начальник отдела питания центра Денис Шипикин.



*«Было сложно принимать решение, потому что некоторые блюда были очень вкусные, другие – безумно вкусные и фантастические. Даже не знаешь, как это оценивать. С удовольствием приняла участие в работе жюри. Здесь нужно было не просто выставлять оценки, а проявить смекалку, подумать. Не забуду детские глаза, которые смотрят на тебя, когда ты оцениваешь блюда. Дети – молодцы, они меня поразили», – отметила Ирина Усачева.*

Самый высокий балл в конкурсе кулинарных команд получил лагерь «Штормовой», лучшими в сервировке стола были признаны лагеря «Звездный» и «Стремительный», в интеллектуальном конкурсе одержал победу лагерь «Стремительный».



*«Эмоции зашкаливают, мы шли к победе долго, готовились две недели, изучали традиции Алтайского региона. Считаю, что все хорошо показали свои знания и умения, все молодцы», – поделился впечатлениями участник команды-лидера Иван Загорюлько из Белгорода.*

Рецепт-победитель будет опубликован на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) в разделе «Книга здоровых рецептов – готовим вместе».

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



### В Республике Бурятия состоялся семинар по вопросам безопасности пищевой продукции

Представители Роспотребнадзора обсудили с руководителями и ведущими специалистами предприятий общественного питания санитарно-эпидемиологические правила. Особое внимание было уделено профилактике острых кишечных инфекций.

## 2. Вышло 2 телепрограммы:



### Дети узнали, чем полезен йод

22 мая в эфир вышел очередной выпуск рубрики «ЗОЖкины» в программе «С добрым утром, малыши!» на телеканале «Карусель».



### «Формула еды»: шампиньоны

В двадцатом выпуске программы ведущие выяснили, как эти грибы влияют на наше здоровье.

## 3. Вышло 11 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### 1. Звездные мамы – о пищевых привычках детей

Ведущая Тутта Ларсен, певица Жасмин и телеведущая Мария Ситтель поделились тем, как организовано питание в их семьях.

### 2. Простые правила питания при гипертонии

Перечислил Александр Мясников на канале «Россия-1».

### 3. Питание для профилактики инсульта и инфаркта

Советы врача-кардиолога Наны Вачиковной Погосовой.

### 4. Выбираем качественные шампиньоны

Советы дает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

#### **5. Личное мнение: питание в семье**

Алексей Воробьев, актер, режиссер и музыкант, вспоминает, как питались в его семье.

#### **6. Расстройства пищевого поведения у детей**

Советы дает Анетта Орлова, психолог, кандидат социологических наук, радиоведущая, основательница школы SelfEvolution.

#### **7. О кулинарных традициях в семье**

Олимпийский чемпион, гимнаст Никита Нагорный рассказывает о фирменных семейных блюдах.

#### **8. О семейном меню**

Рассказывает известная фигуристка и амбассадор проекта «Здоровое питание» Ирина Слуцкая.

#### **9. Личное мнение: где лучше покупать продукты**

Опыт делится актриса и телеведущая Алена Хмельницкая.

#### **10. О важности микробиома**

Рассказывает Александр Васильевич Горелов, академик РАН, д. м. н., заместитель директора по научной работе ФБУН «Центральный научно-исследовательский институт эпидемиологии» Роспотребнадзора.

#### **11. График питания и питьевой режим ребенка**

Рекомендации от ведущего научного сотрудника ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Адилы Ильгизовны Сафроновой.

### **4. Подготовлено и размещено 19 разъясняющих, образовательных материалов:**

#### **1. Все на пикник: объявляем новый конкурс**

Выполните несколько заданий и получите шанс выиграть приз от проекта «Здоровое питание» и группы «Черкизово».

#### **2. Дети из ВДЦ «Орленок» знакомятся с кулинарными традициями российских регионов**

Во Всероссийском детском центре состоялся пятый в 2023 году фестиваль-конкурс «Национальная кухня России», организованный совместно с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание». Участие приняли 1,5 тысячи детей из 13 лагерей центра. В этот раз они узнали о кухне Алтайского края.

#### **3. «Формула еды»: шампиньоны**

О пользе этих грибов расскажут в двадцатом выпуске передачи, который выйдет на канале «Россия-1» 20 мая в 09:00.

#### **4. Особенности питания детей и подростков**

Рассказываем, какие особенности нужно учитывать при составлении детского меню.

#### **5. Семейные обеды: питание для души**

Узнайте, в чем польза совместной трапезы.

#### **6. Нитратомер – нужен ли этот прибор потребителям**

Рассказывает Надежда Руслановна Раева, начальник отдела надзора по гигиене питания управления Роспотребнадзора по Московской области.

#### **7. Торговля с рук**

О чем нужно помнить, покупая товары на улице.

#### **8. О «скрытой соли» в продуктах питания**

Эксперты Роспотребнадзора рассказали, как избежать чрезмерного потребления соли.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

### **9. Питание от высокого давления**

Как рацион помогает стабилизировать давление.

### **10. Топ-5 источников растительного белка**

В каких продуктах содержится главный строительный материал для клеток организма.

### **11. Топ-5 необычных грибов, которые можно купить в супермаркете**

Сегодня в магазинах большой выбор самых разных продуктов. Предлагаем изучить грибной ассортимент.

### **12. Восемь причин чаще есть грибы**

Рассказываем о полезных свойствах грибов

### **13. Термообработка: что нужно знать**

Напоминаем основные правила приготовления блюд.

### **14. Топ-6 продуктов, богатых пробиотиками**

Все о продуктах, помогающих наладить пищеварение и укрепить иммунитет.

### **15. Гигиена продуктов питания**

Рассказываем, как правильно мыть продукты перед приготовлением и употреблением в пищу.

### **16. Укрепление костей и суставов**

Перечисляем продукты, которые сохранят наши суставы здоровыми, а кости – крепкими.

### **17. Международный день чая**

Рассказываем, чем полезен самый популярный напиток в мире.

### **18. Сок, морс и компот – чем полезны эти напитки**

Поясняет врач-диетолог Центра молекулярной диагностики CMD Домодедово ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Екатерина Стеценко.

### **19. Питьевой режим весной: о чем нужно помнить**

Рассказывает ведущий консультант по лабораторной медицине, ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Кустова.

#### **Самые популярные материалы недели на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)**

1. [Топ-5 источников растительного белка](#)
2. [О «скрытой соли» в продуктах питания](#)
3. [Топ-6 продуктов, богатых пробиотиками](#)
4. [Звездные мамы – о пищевых привычках детей](#)
5. [Семейные обеды: питание для души](#)

#### **Топ-5 рецептов недели в разделе [рецепты.здоровое-питание.рф](http://рецепты.здоровое-питание.рф)**

1. [Салат «Сила»](#)
2. [Самарский белый борщ](#)
3. [Рыба по-итальянски](#)
4. [Картофельные медальоны из пюре в духовке](#)
5. [Заливной пирог с капустой на кефире классический](#)

#### **Новые рецепты в разделе [рецепты.здоровое-питание.рф](http://рецепты.здоровое-питание.рф)**

1. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: жульен из шампиньонов](#)
2. [Овсянка с авокадо и сыром](#)
3. [Куринные ножки с грибами и оливками](#)

## Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф**, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к **21.05.2023** доля новых посетителей – **89,9 %**

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 36 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема «Топ-5 источников растительного белка».

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Провели совместно с Черкизово конкурс в соцсетях.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +779
- Одноклассники: +1079
- Telegram: +42
- Viber: +34

В период с 15 по 21 мая 2023 г. в рамках проекта вышла **37 публикация суммарно**. Общий охват составил **более 95 тыс.**



**Анонс конкурса. Меню для пикника**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Видео: интервью с Н.В. Погосовой**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Анонс программы «Формула еды»**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Про фестиваль минтая «О!Мега Вкус»**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором



**Про продукты богатые кальцием**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Презентация проекта Санпросвет**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)  
[Телеграм](#)



**Рецепт: салат из яблок**  
[Вконтакте](#)  
[Одноклассники](#)



**Видео: интервью с И. Слуцкой**

[Телеграм](#)

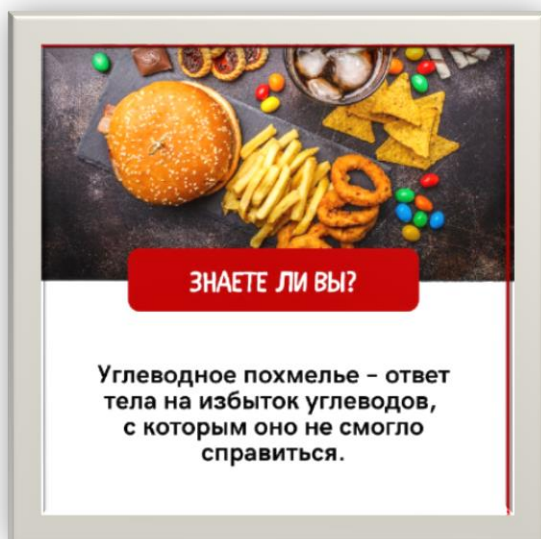
[Вайбер](#)



**Продукты мая. Овощи**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Про углеводное похмелье**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Рецепт: рататуй с прованскими травами**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Где обитают пробиотики и пребиотики**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео: интервью с Н. Нагорным**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Рецепт: ленивые вареники**

Телеграм

Вайбер

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 22 ПО 28 МАЯ 2023 ГОДА:

- ⇒ **22 мая День суши и роллов.** Заказываем японскую еду: правила безопасности.
- ⇒ **25 мая Прямой эфир с председателем Союза педиатров России, академиком Л.С. Намазовой-Барановой.** Здоровое питание вашего ребенка.
- ⇒ **25 мая Всемирный день щитовидной железы.** Лучшие продукты для защиты щитовидки.
- ⇒ **27 мая Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 21-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен кефиру. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».
- ⇒ **28 мая Международный день здоровья женщин.** Какие продукты помогут поддержать женское здоровье.
- ⇒ **28 мая День рождения майонеза.** История майонеза: от герцога Ришелье до советских рабочих.