



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО





**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 11 по 17 сентября 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 11 ПО 17 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА

РОСПОТРЕБНАДЗОР ПРОВЕДЕТ ВСЕРОССИЙСКИЙ «ДИКТАНТ ЗДОРОВЬЯ»



Масштабная акция стартует 25 сентября в 10:00, онлайн-трансляция будет вестись в социальных сетях ИД «Комсомольская правда».

Роспотребнадзор при информационной поддержке медиахолдинга «Комсомольская правда» в рамках реализации информационно-просветительского проекта «Санпросвет» проводит образовательную акцию «Диктант здоровья» – с 25 по 30 сентября 2023 года.

25 сентября около 300 школьников в 10 российских регионах ответят на вопросы в прямом эфире. Диктант напишут учащиеся 8–11 классов из 8 пилотных регионов проекта «Санпросвет» (Амурская, Иркутская, Свердловская, Тульская, Калининградская области, Ставропольский край, Республики Калмыкия и Татарстан), а также 20 учеников московских школ. К акции по телемосту присоединится и ВДЦ «Смена» (Краснодарский край) – там участие в диктанте примут 70 старшеклассников. Вопросы диктанта в видеозаписи прочтет лидер общественного мнения, популярный у молодежи.

Далее, по 30 сентября включительно, проверить свои знания смогут все желающие – пройдя тестирование в специальном разделе на сайте Роспотребнадзора санцит.рус.

Участникам акции «Диктант здоровья» предстоит ответить на 34 вопроса по правилам личной гигиены, санитарно-гигиеническим нормам, профилактике опасных вирусно-инфекционных заболеваний и здоровому питанию. Для каждого вопроса предлагается несколько вариантов ответа – нужно выбрать верный. Материалы для диктанта разработаны ведущими научными экспертами Роспотребнадзора. Акция рассчитана на аудиторию всех социально-демографических групп – от 13 лет и старше.

По итогам «Диктанта здоровья» его очные участники получают памятные грамоты. Кроме того, для всех проверяющих собственную санитарную грамотность и знание принципов ЗОЖ в онлайн-версии «Диктанта здоровья» будут доступны ссылки на полезные тематические материалы.

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



Итоги горячей линии по вопросам качества и безопасности детских товаров и школьных принадлежностей подвели в Омской области

Специалисты территориального управления Роспотребнадзора провели более 160 тематических консультаций.

2. Вышла 1 телепрограмма:



«Формула еды»: о пользе дыни

Тридцать восьмой выпуск передачи о лучших российских продуктах вышел на канале «Россия-1» 16 сентября. Сергей Агапкин и Сесиль Плеже поехали в Астраханскую область, чтобы узнать, чем полезна дыня, когда ее лучше всего покупать и как выбрать качественный и вкусный плод.

3. Вышло 12 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Научное мнение: диетолог о похудении

О различных способах снижения веса рассказывает врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Наталья Николаевна Денисова.

2. Как выбрать сладкую дыню

Узнайте из интервью с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

3. Что дает переход на здоровое питание

Мнением делится писатель и телеведущая Татьяна Устинова.

4. О диабете 1 типа у детей

Рассказывает врач-эндокринолог Дмитрий Лаптев.

5. Яблочный пирог: рецепт от Анны Песковой

Актриса, продюсер и амбассадор «Здорового питания» делится рецептом осеннего пирога.

6. О сезонном питании

Рассказывает известная синхронистка Светлана Ромашина, амбассадор проекта «Здоровое питание».



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

7. Александр Семчев: снижение веса стало для меня вопросом выживания

Своим опытом поделился известный российский актер театра и кино, кинорежиссер, продюсер, заслуженный артист России.

8. «Здоровое питание – прежде всего система»

Виктор Александрович Тутельян, д.м.н., профессор, академик РАН, научный руководитель ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» рассказывает о законах здорового питания.

9. Анетта Орлова: нужно обожать свое тело

Психолог, кандидат социологических наук, радиоведущая и основатель школы SelfEvolution обращается ко всем, кто стремится стать стройнее.

10. О диете Аткинса

Об особенностях высокожирового низкоуглеводного питания рассказала Екатерина Иванникова, диетолог, эндокринолог к.м.н.

11. Мнение о диете

Актриса Дарья Повереннова рассказала о том, как пыталась похудеть.

12. О личном опыте детокса на соках

Рассказал певец, музыкант и телеведущий Родион Газманов.

4. Подготовлено и размещено 23 разъясняющих, образовательных материала:

1. На ВЭФ-2023 Анна Юрьевна Попова объявила о начале Всероссийской кампании по вакцинации против гриппа

Руководитель Роспотребнадзора отметила, что на сегодняшний день вакцина от гриппа уже доставлена в регионы России.

2. Топ-5 продуктов для здоровья печени

Рассказываем, как поддержать работу одного из важнейших органов пищеварения.

3. Рафинированное и нерафинированное масло: в чем разница

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

4. Как алкоголь мешает контролировать вес

Рассказываем, как именно спиртные напитки вредят фигуре.

5. Сахар в готовых завтраках для детей

Перед покупкой нужно внимательно изучить состав продукта.

6. Черный, белый, красный перцы – чем полезны

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

7. Как есть меньше соли: 7 простых шагов

Снижение потребления поваренной соли помогает укрепить здоровье и улучшить самочувствие.

8. Пять альтернатив пшеничной муке

Рассказываем, чем можно заменить важнейший ингредиент вкусной выпечки.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

9. Дыня – вкусная и питательная

Тридцать восьмой выпуск передачи «Формула еды» выйдет на канале «Россия-1» 16 сентября. На этот раз ведущие Сергей Агапкин и Сесиль Плеже посетят Астраханскую область, где выращивают сочные ароматные дыни.

10. Новый конкурс проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание»

Рассказывайте о своих семейных традициях и получайте призы.

11. Роспотребнадзору – 101 год!

На протяжении целого века служба неустанно заботится о безопасности и благополучии россиян.

12. Все самое важное о РПП – в разделе «Ваши отношения с едой»

На сайте здоровое-питание.рф работает раздел, посвященный расстройствам пищевого поведения (РПП).

13. Как сделать популярные блюда менее калорийными

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

14. Как «оздоровить» домашние торты и пироги

Рассказываем, как сделать выпечку более здоровой, не жертвуя вкусом.

15. Глюкоза и фруктоза: зачем они нужны в организме и где содержатся

Рассказывает ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Вершинина.

16. Не ягода и не фрукт: чем полезен инжир

Объясняет эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Юлия Зотова.

17. Питание по сезону. Фрукты сентября

Узнайте, на какие продукты стоит обратить внимание в первом осеннем месяце.

18. Диетические столы: лучшие практики СССР

В XX веке Советский Союз был единственной страной, где на государственном уровне занимались здоровым питанием. Рассказываем, какие лечебные диеты были разработаны в то время.

19. Как пройти лечение по ОМС

Как попасть в Клинику ФИЦ питания по страховому полису.

20. Продукты, которые усиливают чувство голода

Рассказываем о еде, которая усиливает аппетит.

21. Как выбирать и хранить соки

Даем рекомендации, на что обратить внимание при покупке соковой продукции.

22. Полезны ли соки: мнение эксперта

Разбираемся вместе с ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Маргаритой Провоторовой.

23. Вода с лимоном: всем ли нужно начинать с нее день

Узнайте, всем ли подходит один из самых популярных ЗОЖ-советов.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [«Здоровое питание – прежде всего система»](#)
2. [Диетические столы: лучшие практики СССР](#)
3. [Продукты, которые усиливают чувство голода](#)
4. [Питание по сезону. Фрукты сентября](#)
5. [Как «оздоровить» домашние торты и пироги](#)

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

1. [Вареники с тыквой](#)
2. [Диетическая шарлотка ПП с яблоками и творогом без сахара](#)
3. [Кокосовое печенье без глютена](#)
4. [Диетическое овощное рагу](#)
5. [Диетическая творожная запеканка с бананом](#)

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Фирменный рецепт «Формулы еды»: Полезный десерт для укрепления костей](#)
2. [Капуста со свеклой в клюквенном соусе](#)
3. [Диетические творожные хлебцы с отрубями](#)

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 17.09.2023 доля новых посетителей – **93,4 %**

Всего в рамках проекта вышло более **35 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 46 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема [«Здоровое питание – прежде всего система»](#).

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Провели конкурс «Семейные традиции», подвели итоги.
- Рассказали, как питаться при астме.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтакте: +425
- Одноклассники: +278
- Telegram: +28
- Viber: +15

В период с 11 по 17 сентября 2023 г. в рамках проекта вышло **29 публикации** суммарно. Общий охват составил **более 57,8 тыс.**



Про перец: белый, красный, черный

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Что полезнее: мясо или рыба?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Конкурс «Семейные традиции»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: интервью с Т. Устиновой

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



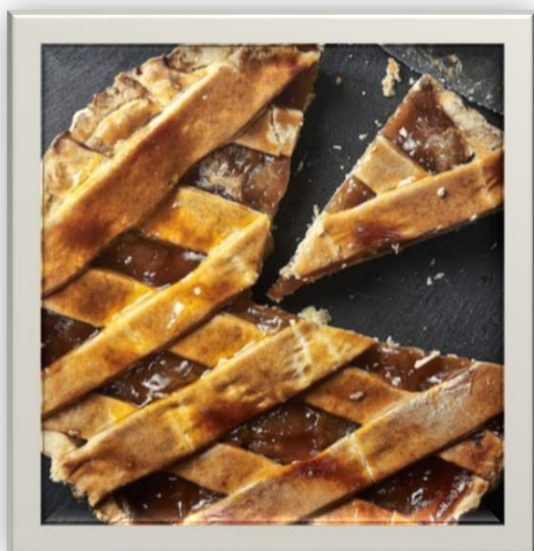
Итоги конкурса

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Про сбалансированный рацион
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Рецепт: тыквенный пирог с облепихой
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Как питаться при астме?
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Про пустые калории

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: интервью с И. Шевкун

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Про пастернак

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



О пользе и вреде кофе
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Продукты для подъема гемоглобина
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Кухни мира: Египет
[Телеграм](#)



**Видео: мастер-класс по приготовлению
морковного торта**

[Телеграм](#)



Рецепт: салат из редьки с апельсином

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 18 ПО 24 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА:

⇒ **18 сентября** Всемирный день мониторинга качества воды. Пить, чтобы жить: три главные функции воды.

⇒ **20 сентября** Всемирный день риса. Какой рис полезен?

⇒ **22 сентября** Фестиваль-конкурс здорового питания «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок». Тема: кухня Тульской области.

⇒ **23 сентября** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 39-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен картофелю (Саратовская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».