



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 24 апреля по 1 мая 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 24 АПРЕЛЯ ПО 1 МАЯ 2023 ГОДА

**ВСЕРОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ «ВОЛОНТЕРЫ-МЕДИКИ» И ПРОЕКТ
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» СТАЛИ ПАРТНЕРАМИ**



Сотрудничество началось с проведения масштабной акции «Диктант здоровья».

Роспотребнадзор в рамках нацпроекта «Демография» и федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» занимается реализацией важной социальной задачи по продвижению здорового питания в России. Проект «Здоровое питание» поддерживают как крупнейшие представители бизнес-сообщества, так и известные общественные и научные организации, детско-юношеские и государственные учреждения. Всего реализуется более 50 партнерских программ.

В апреле 2023 года в партнерскую экосистему проекта «Здоровое питание» вошло Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики» – одна из крупнейших добровольческих организаций в сфере здравоохранения в Европе.

Сотрудничество началось со всероссийского «Диктанта здоровья», который проходит с 5 по 15 апреля во всех регионах страны в рамках акции «Будь здоров!», приуроченной ко Всемирному дню здоровья. Материалы для диктанта были разработаны экспертами ВОД «Волонтеры-медики» при поддержке Роспотребнадзора и Минздрава России.

«Цель нашей акции – привлечь как можно больше людей к ведению здорового образа жизни, ответственному отношению и укреплению своего здоровья. Диктант здоровья – новый формат, запущенный нами в прошлом году. В этот раз вместе с коллегами мы добавили вопросы для школьников.»

Итог совместной работы нас очень порадовал – проверили свои знания о вопросах диспансеризации и основных аспектах здорового образа жизни 47 300 взрослых и 31 822 школьника», – отмечает председатель Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» Анастасия Зацепурина.

Также в рамках партнерства запланирован ряд совместных активностей: реализация серии образовательно-игровых программ для детей в период их пребывания в летних лагерях и детских центрах; участие во всероссийском форуме «Поколение ЗОЖ»; организация марафона по рациональному питанию, посвященного Всемирному дню здорового питания и другие.



ВОД «Волонтеры-медики» было основано активистами в 2013 году, в 2016 году получило официальный статус всероссийской общественной организации. Сегодня открыты 89 региональных и более 320 местных отделений ВОД «Волонтеры-медики», объединяющих более 133 тысяч человек. Ежегодно помощь и поддержку волонтеров-медиков получают около 4 миллионов россиян.

Волонтеры-медики помогают в медицинских организациях, обучают правилам первой помощи, сопровождают спортивные и массовые мероприятия, занимаются профилактикой заболеваний, содействуют развитию донорства крови и костного мозга, проводят профориентационную работу среди школьников, оказывают психологическую помощь населению и, конечно, популяризируют здоровый образ жизни.

С 5 по 15 апреля каждый желающий мог принять участие во Всероссийском диктанте по общественному здоровью и диспансеризации на платформе диктантздоровья.рф. Участие в акции приняли свыше 79 тысяч человек, из них 47 тысяч взрослых и почти 32 тысячи школьников по всей стране.

В рамках Всероссийской акции «Будь здоров!» волонтеры-медики второй год подряд проводят «Диктант здоровья». Тест направлен на проверку знаний населения о вопросах диспансеризации и основных аспектах здорового образа жизни. В этом году на сайте появился раздел для школьников «Параграф о здоровье», где учащиеся могли получить знания о здоровом образе жизни, а также проверить свои знания.

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



Итоги контроля качества и безопасности молока и молочной продукции в Омской области

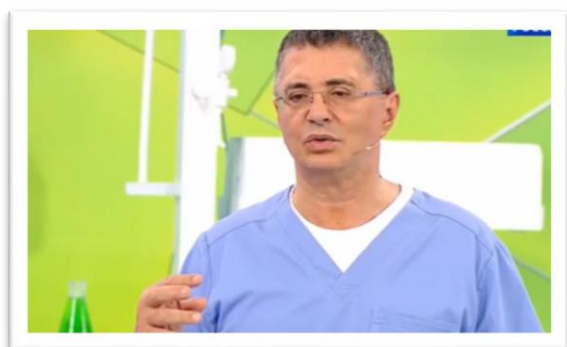
В 1 квартале 2023 года Управление Роспотребнадзора провело 211 контрольно-надзорных и 69 профилактических мероприятий.

2. Вышло 3 телепрограммы:



Чем полезна слабосоленая форель

Об этом рассказали ведущие программы «Формула еды», побывав на акваферме в Ленинградской области.



Необычные виды аллергии

О них рассказал доктор Мясников в программе «О самом главном»



Топ-3 антивозрастных суперпродукта

Елена Малышева и Дмитрий Шубин в программе «Жить здорово» назвали растительные продукты, употребление которых в пищу может продлить жизнь человека

3. Вышло 11 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Как алкоголь влияет на иммунитет

Поясняет эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Екатерина Близнина

2. Как подготовиться к вакцинации от коронавируса

Советы дает педиатр-иммунолог, д.м.н., профессор, ведущий программы «Жить здорово» Андрей Петрович Продеус.

3. О наследственных эндокринологических заболеваниях

Рассказывает Анна Александровна Колодкина, детский эндокринолог ФГБУ «НМИЦ эндокринологии», к.м.н.

4. Передается ли ожирение от родителей к детям?

Разбираемся вместе с экспертами Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

5. Как выбрать качественную слабосоленую рыбу

Рекомендации дает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

6. Лошадиная доза: как правильно принимать поливитамины

Объясняет заведующая лабораторией витаминов и минеральных веществ ФБГУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Наталья Жилинская.

7. Первые 1000 дней жизни ребенка – основа будущего долголетия

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

8. О питании детей: советы родителям

Мнением делится амбассадор проекта «Здоровое питание» Алла Духова.

9. Сухофрукты и орехи – здоровый перекус

Мнение актрисы Ирины Безруковой.

10. О любимых сезонных овощах и зелени

Рассказала фигуристка Мария Бутырская.

11. Секрет вкусного шашлыка

Опытом делится шеф-повар, телеведущий, фуд-продюсер, ведущий популярного канала на YouTube Василий Емельяненко.

4. Подготовлено и размещено 18 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики» и проект «Здоровое питание» стали партнерами

Сотрудничество началось с проведения всероссийского «Диктанта здоровья». Цель акции – привлечь внимание людей к теме здорового образа жизни.

2. «Формула еды»: слабосоленая форель

О пользе этой вкусной рыбы расскажут ведущие в семнадцатом выпуске передачи, который выйдет на канале «Россия-1» 29 апреля в 09:00.

3. Клюква – для иммунитета и стройности

Рассказываем, какие витамины и минералы содержатся в этой дикорастущей ягоде.

4. Как укрепить иммунитет с помощью питания

Советы о том, как изменить свой образ жизни, чтобы улучшить самочувствие.

5. Дети и питание: пищевые привычки и здоровье

Как рацион ребенка повлияет на качество его дальнейшей жизни.

6. Антиоксиданты: зачем они нужны и в каких продуктах содержатся

Разбираемся вместе с Мариной Савкиной, экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

7. Финики: полезный десерт

Узнайте, чем ценны эти плоды, как их выбирать и хранить.

8. Фрукты апреля: апельсин, грейпфрут, лимон

Все о пользе цитрусовых.

9. Когда аллергия мешает полноценно питаться

Что такое аллергическая кросс-реактивность и как избежать ее последствий – рассказывает Вера Афанасьевна Ревякина, аллерголог отделения аллергологии клиники ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

10. Как запахи влияют на наши предпочтения в еде

Разбираемся, от каких факторов зависит, нравится ли продукт или нет.

11. Сезонная аллергия

Рассказываем, что можно сделать, чтобы облегчить симптомы поллиноза – реакции на пыльцу.

12. Молодильное яблоко

Какие продукты полезны для пожилых людей, а какие вредны.

13. Топ-5 продуктов, про которые стоит забыть ради здоровья

Ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Маргарита Провоторова назвала самые вредные продукты.

14. Фрукты и овощи – «страховка» против деменции

Рассказываем, какая связь между питанием и возрастными когнитивными нарушениями.

15. Пищевые волокна – важный компонент здорового питания

Узнайте, для чего организму нужны пищевые волокна и где они содержатся.

16. Как выбирать и хранить овощи и фрукты

Эксперты Роспотребнадзора рассказали, на что обратить внимание при выборе плодоовощной продукции.

17. Покупаем мясо и полуфабрикаты

Приводим несколько правил, которых стоит придерживаться при выборе мясных продуктов.

18. Отдых на природе в майские праздники

Меры предосторожности, которые следует соблюдать на пикнике.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Лошадиная доза: как правильно принимать поливитамины](#)
2. [Пищевые волокна – важный компонент здорового питания](#)
3. [Когда аллергия мешает полноценно питаться](#)
4. [Молодильное яблоко: какие продукты помогают сохранять активность в пожилом возрасте?](#)
5. [Как укрепить иммунитет с помощью питания](#)

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

1. [Напиток для укрепления иммунитета](#)
2. [Рыба с овощами в конверте](#)
3. [Калитки с ягодами](#)
4. [Салат с апельсином и хрустящими овощами](#)
5. [Овощной суп с томатами и кукурузой](#)

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: ботвинья со слабосоленой форелью](#)
2. [Тушеная капуста с грибами](#)
3. [Лодочки из авокадо](#)

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 **01.05.2023** доля новых посетителей – **90,3 %**

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 47 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Лошадиная доза: как правильно принимать поливитамины».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Опубликовали видеointервью про связь наследственности и лишнего веса.
- Поделились лайфхаками для успокоения нервной системы.

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтакте: +42
- Одноклассники: +11
- Telegram: +33
- Viber: +26

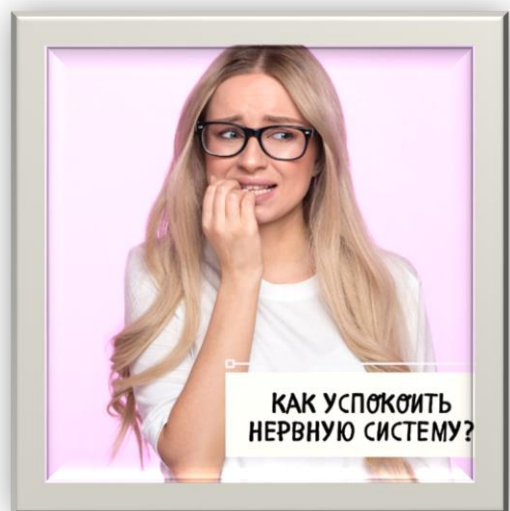
В период с 24 по 1 мая 2023 г. в рамках проекта вышла **30 публикация суммарно**. Общий охват составил **более 71 тысячи**.



Про прививки
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Видео: интервью с Колодкиной А.А.
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Как успокоить нервную систему?
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Как выбрать авокадо?

[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Как выбрать микрозелень

[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Рецепт: салат с омлетом

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Свинина: польза или вред?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Знаете ли вы? Про рыбу

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: интервью с М.Бутырской

[Телеграм](#)

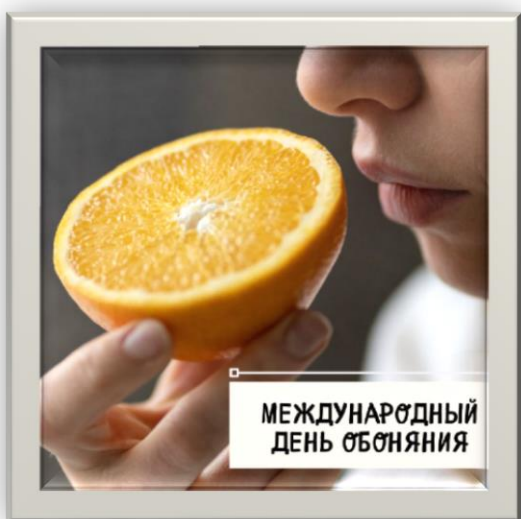
[Вайбер](#)



Рецепт: необычные сырники

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

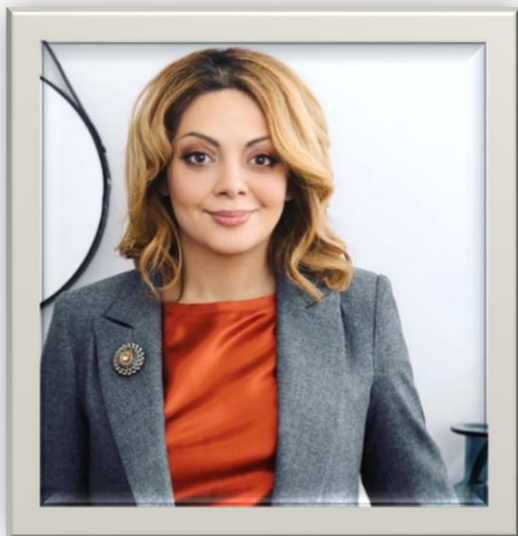


МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ДЕНЬ ОБОНЯНИЯ

Международный день обоняния

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



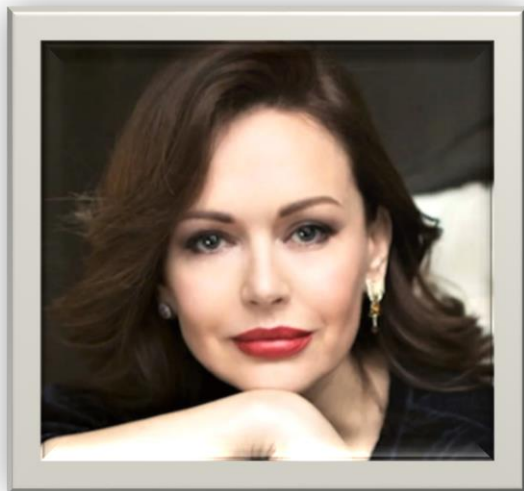
Видео: интервью с А. Орловой
[Телеграм](#)



Про морскую капусту
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Рецепт: лапша по-японски
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Видео: интервью с И. Безруковой
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 2 ПО 9 МАЯ 2023 ГОДА:

- ⇒ **2 мая День кондитера.** Полезные сладости вместо пирожных.
- ⇒ **4 мая День апельсинового сока.** Чем полезен популярный напиток и всем ли подходит?
- ⇒ **5 мая Всемирный день акушерки.** Едим за двоих или садимся на диету? Основы рациона беременных и кормящих мам.
- ⇒ **6 мая Международный день без диет.** Мнение диетолога: большинство диет – несбалансированные системы питания.
- ⇒ **6 мая Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 18-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен осетинскому сыру. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».
- ⇒ **7 мая День радио.** Радиоведущие – о любимых полезных блюдах.
- ⇒ **9 мая День Победы.** Как было налажено питание во время ВОВ.