



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 15 по 21 августа 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 15 ПО 21 АВГУСТА

КАК ПРАВИЛЬНО НАКОРМИТЬ ШКОЛЬНИКА



Новый конкурс стартует в соцсетях проекта «Здоровое питание».

Хотите выиграть крутой ланчбокс в преддверии нового учебного года? Участвуйте в нашем новом конкурсе «Правила здорового питания: подготовка к школе».

Правила просты: в течение двух недель в соцсетях (Вк, Ок) проекта мы будем публиковать посты с фото завтрака, перекуса и ужина, соответствующих правилам здорового питания для школьников. И на каждой картинке будет один «нездоровый» продукт.

Вам нужно будет:

- найти его;
- написать в комментариях, что это за продукт и почему им не стоит злоупотреблять.

Победителей конкурса выберем при помощи рандомайзера из числа правильно ответивших. Их имена озвучим уже 29 августа. Желаем удачи!

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



В детских оздоровительных лагерях Вологодской области проходят мероприятия, посвященные здоровому питанию

Об этом сообщают специалисты Управления Роспотребнадзора по Вологодской области.

2. Вышло два выпуска телепрограмм:



Как полба спасает от лишнего веса и деменции

Об этом узнали ведущие программы «Формула еды», побывав в Татарстане, где выращивают и обрабатывают эту древнейшую зерновую культуру.



Программа «О самом главном»: как правильно есть кукурузу

Советует врач-диетолог, доктор медицинских наук Михаил Гинзбург.

3. Вышло 7 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Алиса Гребенщикова – о перекусах

Актриса рассказала, какие продукты дает сыну в школу.

2. Личное мнение: о любимых ягодах и варенье

Кулинарными секретами делится амбассадор проекта «Здоровое питание», футболист Дмитрий Сенников.

3.Популярные фуд-блогеры о заготовках на зиму

В июле состоялся кулинарный баттл «Лето. Зарядись витаминами по полной!», организованный проектом «Здоровое питание» и медиагруппой «Комсомольская правда». Традиционно в баттле принимают участие популярные фудблогеры – они готовят полезные и вкусные блюда, борются за звание лучшего кулинара.

4.Груша, запеченная с пряной тыквой

Готовим вместе с Дмитрием Силкиным, шеф-поваром центра естественного оздоровления «НатураМед».

5.«Мама готовила манную кашу, а бабушка – паровые котлеты»

Певец, музыкант и телеведущий Родион Газманов вспоминает о любимых блюдах «родом из детства».

6.Готовим витаминный суп-пюре из яблок и моркови

Рецепт от шеф-повара и ресторатора Виталия Истомина.

7.Как выбрать качественную полбяную крупу

Рассказывает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

4.Подготовлено и размещено 20 разъясняющих, образовательных материалов:

1.Стартует всероссийская горячая линия по вопросам качества детских товаров

Потребители смогут получить консультацию с 15 по 26 августа 2022 года.

2.Здоровье школьника: режим дня и питания для успешной учебы

Как помочь своему ребенку стать более организованным?

3.Малиновое варенье – поможет не только при простуде

Поговорим о пользе этого десерта для здоровья.

4.Заготовки на зиму. Ботулизм — скрытая угроза

Как защитить себя от опасной болезни.

5.Как правильно накормить школьника

Новый конкурс стартует в соцсетях проекта «Здоровое питание».

6.Питание по сезону. Фрукты августа

Одно из самых больших удовольствий, доступных в августе, конечно, фрукты. Сочные, спелые, настоящие.

7.Советы по выбору качественной дыни

Сочная, ароматная, спелая и сладкая дыня – любимое лакомство и взрослых, и детей.

8.Груша – можно и нужно скушать

Фрукт начали выращивать в Китае еще за тысячу лет до нашей эры.

9.Чем полезна полбяная крупа

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

10.Диетолог рассказала о пользе яблок при похудении

Яблочная кислота улучшает обмен веществ, а содержащиеся в этих фруктах полифенолы способствуют уменьшению жировых отложений.

11.Как прийти в форму перед школой?

Диетолог дала советы родителям учеников.

12.Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?

Какие углеводы полезны, а от каких необходимо отказаться или ограничить их потребление.

13.9 полезных круп для здорового рациона

В ежедневном меню правильного питания обязательно должны присутствовать крупы.

14.Яблоки, запеченные с творогом и медом

Новый рецепт в рубрике «Просто. Полезно. Доступно. – Готовим вместе».

15.13 интересных фактов о яблоках

19 августа – Яблочный Спас. Рассказываем, откуда произошло яблоко, как завоевало всемирную популярность и почему оно так ценно.

16.Пектин: чем полезен и где содержится

Рассказывает Юлия Зотова, эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

17.Пищевые волокна – важный компонент здорового питания

Где они содержатся и для чего нам нужны.

18.Полезные свойства кукурузы

В День кукурузы поговорим о том, какие важные для организма вещества содержит «царица полей».

19.Псиллиум: как шелуха стала суперфудом

Этот рекордсмен по содержанию клетчатки помогает наладить пищеварение и похудеть.

20.Пять альтернатив пшеничной муке: гречневая, кукурузная, льняная, овсяная, рисовая

Совместимы ли выпечка и здоровое питание? Спросим у эксперта Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марины Савкиной.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Углеводы в рационе. Кому, зачем и сколько?
2. Здоровье школьника: режим дня и питания для успешной учебы
3. 9 полезных круп для здорового рациона
4. Пищевые волокна – важный компонент здорового питания
5. Малиновое варенье – поможет не только при простуде

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

1. Гранола медовая
2. Рыбная запеканка с цветной капустой и горошком
3. Морковная запеканка с чесноком
4. Чахохбили
5. Пюре из цветной капусты

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

1. Постный салат из фасоли от Филиппа Ковальчука
2. Сырный омлет с брюссельской капустой
3. Ленивые голубцы

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **89,9%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **80,8%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **90,7%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **85,0%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 33 тысяч**.

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Стартовал конкурс «Правила здорового питания: подготовка к школе»
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +977
 - Одноклассники: +991
 - Telegram: +37
 - Viber: +55

В период с 15 по 21 августа 2022 г. в рамках проекта вышло **54 публикация** суммарно. Общий охват составил **более 748 тысяч**.



Видео: актриса Алиса Гребенщикова – о том, какую еду дает ребенку в школу

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Конкурс «Правила здорового питания: подготовка к школе» (задание 1)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Конкурс «Правила здорового питания: подготовка к школе» (задание 2)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



День малинового варенья

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



О ботулизме

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Интересные факты о яблоках

Вконтакте

Одноклассники



Рецепт: яблоки, запеченные с орехами и медом

Вконтакте

Одноклассники



О пользе кукурузы

Вконтакте

Одноклассники



О пользе ежевики

Вконтакте



Как хранить свежую петрушку

Телеграм

Вайбер



Уникальные свойства петрушки

Телеграм

Вайбер



Топ-10 продуктов с высоким содержанием клетчатки

[Телеграм](#)

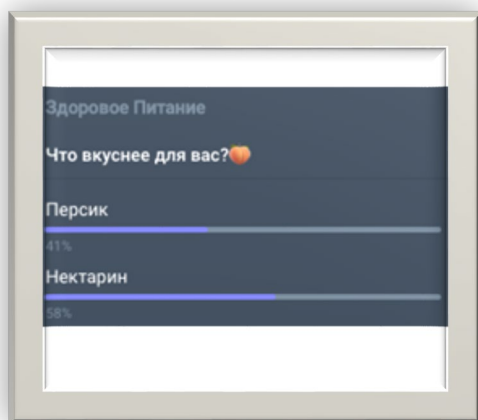
[Вайбер](#)



Знали ли вы, что брокколи помогает снизить уровень холестерина?

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Опрос: что для вас вкуснее, персик или нектарин?

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Чем нектарин отличается от персика?

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепт: суп-пюре из свеклы

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



А вы знали, что яблоко не тонет, так как на четверть состоит из воздуха?

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Соевый соус: вред или польза?

[Телеграм](#)

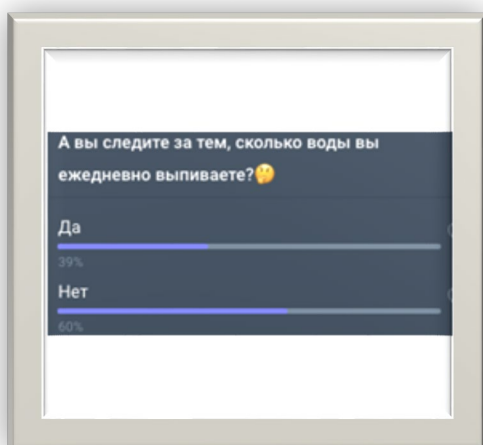
[Вайбер](#)



Рецепт: рулетики из баклажанов

[Вайбер](#)

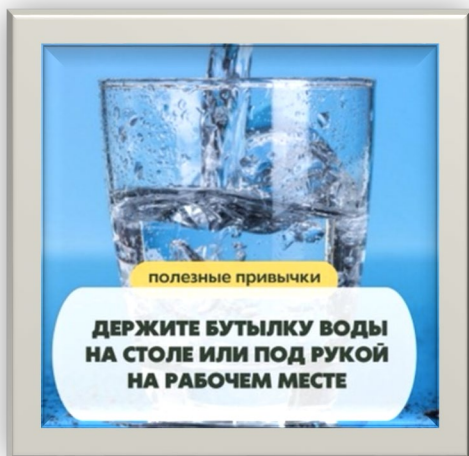
[Телеграм](#)



Опрос: следите ли вы, сколько воды выпиваете?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Питьевой режим: полезные привычки

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Выбираем качественную рыбу

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Рекомендации по приготовлению супов

[Вайбер](#)

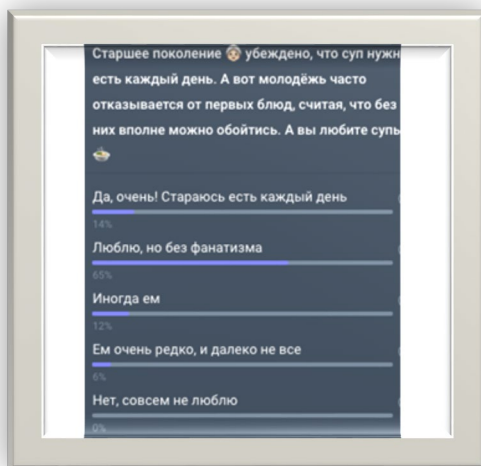
[Телеграм](#)



О пользе супов

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Опрос: любите ли вы супы?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Лишний вес у ребенка: что делать? Рассказывает детский эндокринолог Ольга Васюкова

[Телеграм](#)



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 22 ПО 28 АВГУСТА:

- ⇒ **22 августа** **Международный день растительного молока.** Растительное молоко: полезно или нет?
- ⇒ **24 августа** **День жареной картошки.** Насколько она вредит фигуре?
- ⇒ **25 августа** **Питание по сезону.** На какие ягоды стоит обратить внимание в августе.
- ⇒ **27 августа** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет тридцать третий выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен арбузам.