



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 01 по 07 августа 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 01 ПО 07 АВГУСТА

**ПЕРЕПЕЧИ, ТАБАНИ И ПЕЛЬНЯНЫ: ДЕТИ ИЗ ВДЦ «ОРЛЕНОК» ПОЗНАКОМИЛИСЬ
С КУХНЕЙ РЕСПУБЛИКИ УДМУРТИЯ**



Во Всероссийском детском центре прошел 18-й по счету фестиваль-конкурс «Национальная кухня России», организованный совместно с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание».

Мероприятие проводится в рамках комплексной обучающей программы «Основы здорового питания», разработанной Роспотребнадзором и проектом «Здоровое питание» вместе со специалистами Центра. Фестиваль «Национальная кухня России» проходит каждый месяц, на этот раз он был посвящен кухне Республики Удмуртия. Ребята познакомились с культурными и кулинарными традициями региона, соревновались в мастерстве приготовления блюд и искусстве сервировки.



Исторически удмурты занимались выращиванием злаковых растений и животноводством. Это оказало большое влияние на формирование удмуртской кухни. Часто в блюдах используют пшеницу, рожь, овес, гречиху, горох. Из овощей популярны репа, свекла, редька, хрен, морковь, капуста, лук и чеснок. Молоко всегда было в почете у удмуртов: из него готовят сметану, творог, аръян (кисломолочный напиток). Мясо – говядину, баранину и птицу – принято варить, запекать, вялить, но не жарить. Рыба считается, скорее, праздничным и ритуальным блюдом, но также входит в рацион. И конечно, не обошлось без мучных блюд – пельмени, пироги, ватрушки присутствуют на любом застолье.

Команды детских лагерей приготовили любимые удмуртские угощения: перепечи (открытые пирожки из пресного теста с различными начинками), горд кушман кокрок (печеные пирожки из пресного теста с начинкой из свеклы), жуken кукрок (закрытые пирожки из пресного теста), табани с зыретом (лепешки из кислого теста с молочным соусом).

«Для того чтобы представить блюда Удмуртии, мы сначала изучили народную кухню и традиции, посетили мастер-класс, а после, следуя рецепту, своими руками приготовили и презентовали наше блюдо. Сегодня мы узнали много нового и попробовали себя в роли поваров», – рассказала участница смены Софья Дейкина из Липецка.



Жюри больше всего понравились перепечи с разными начинками – рыбой, капустой, творогом, вишней. Кубок победителей достался детскому лагерю «Штормовой». Рецепт-победитель будет опубликован на сайте здоровое-питание.рф в разделе «Книга здоровых рецептов – готовим вместе».

Фестиваль-конкурс «Национальная кухня России» – часть партнерского проекта Роспотребнадзора и Всероссийского детского центра «Орленок». В 2021 году была создана серия образовательных программ «Основы здорового питания» в рамках масштабной работы Роспотребнадзора по реализации национального проекта «Демография», федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». Обучение по программе уже прошли более 40 тысяч детей со всей России, общий охват аудитории превысил 900 тысяч человек.

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



О результатах контроля за качеством и безопасностью рыбы и морепродуктов

Рассказали специалисты территориального управления [Роспотребнадзора по Ульяновской области](#).

2. Вышло два выпуска телепрограмм:



Лечо – лечит!

Такой вывод сделали ведущие программы «Формула еды», узнав все о пользе овощной закусочки.



О пользе моркови

Какие полезные вещества есть в моркови и как она может помочь организму, рассказывает программа «О самом главном».

3. Вышло 6 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Актриса Дарья Повереннова – о любимых фруктах и овощах

Овощи и фрукты обязательно присутствуют в рационе актрисы Дарьи Поверенновой.

Подробнее о своих предпочтениях она рассказала в видео-интервью.

2. Об отношении к «педагогическому прикорму»

Мнение председателя Союза педиатров России Л.С. Намазовой-Барановой.

3. Как разгрузить организм

Советует тележурналист и продюсер Андрей Малахов.

4. Как выбрать качественный арбуз

Полезные советы в интервью с представителем Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

5. Как грудное молоко укрепляет здоровье ребенка

Поясняет Адиля Ильгизовна Сафронова, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

6.Выбираем качественный лечо

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

4.Подготовлено и размещено 22 разъясняющих, образовательных материалов:

1.Питание ребенка до года: основные правила

О важности материнского молока и первом прикорме.

2.Питание женщины во время кормления грудью

При грудном вскармливании молодой маме особенно важно правильно питаться.

3.День грудного вскармливания. Чем материнское молоко полезно для ребенка

Лучшая еда для малышей – грудное молоко. Оно обеспечивает достаточным количеством энергии и практически всеми питательными веществами в первые шесть месяцев жизни.

4.Выбираем овощи и фрукты

Как обезопасить себя при покупке плодоовощной продукции и быть уверенным в ее происхождении и качестве.

5.Роспотребнадзор рекомендует: гигиена продуктов питания

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

6.Стартует всероссийская горячая линия по качеству и безопасности плодоовощной продукции

Потребители смогут получить консультацию по 12 августа 2022 года.

7.Нитратомер – нужен ли этот прибор потребителям

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

8.Помощники с грядки: какие сезонные продукты снижают давление

Сезонные овощи вроде огурцов помогают нормализовать артериальное давление и работу сердечно-сосудистой системы. Об этом Москве 24 рассказала врач-диетолог, эндокринолог Наталья Лазуренко.

9.День арбуза: как подготовиться к покупке самых популярных бахчевых в России

В России официально начинается сезон продажи арбузов и дынь.

10.Круглый, сладкий, полосатый. Чем полезен арбуз?

Арбуз – вкусный и многими любимый плод, употребление которого приносит большую пользу здоровью.

11. Три необычных блюда с арбузом

Новые рецепты в рубрике «Просто. Полезно. Доступно – Готовим вместе».

12. Болгарский перец – для бодрости и иммунитета

О пользе перца рассказывает Юлия Зотова, эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

13. Чем полезно лечо и как его производят

Об этом расскажет программа «Формула еды» в субботу в 09:00 на канале «Россия-1».

14. Какие витамины помогают худеть?

Несмотря на усилия, лишний вес не уходит? Причина может быть в нехватке важных витаминов.

15. Партнеры проекта «Здоровое питание» презентовали уникальное ЗОЖ-мороженое на ВДНХ

Новинку от Московской фабрики мороженого АО «БРПИ» – партнера проекта «Здоровое питание» – можно было попробовать на фестивале «Лето. Мороженое. ВДНХ».

16. Перепечи, табани и пельнянь: дети из ВДЦ «Орленок» познакомились с кухней Республики Удмуртия

Во Всероссийском детском центре прошел 18-й по счету фестиваль-конкурс «Национальная кухня России», организованный совместно с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание».

17. Рекомендации при покупке продовольственных товаров

При покупке продовольственных товаров необходимо уделить особое внимание информации о товаре на потребительской упаковке.

18. Красный, желтый, зеленый: «светофор» для потребителя

5 августа – Международный день светофора. Рассказываем, как одноименная маркировка облегчает покупателям выбор безопасных продуктов.

19. Обман потребителя: каким он бывает и как защититься

Рассказываем о том, как могут быть нарушены права покупателя и кто поможет восстановить справедливость.

20. ГМО: мифы и реальность

Вредны ли генно-модифицированные организмы для здоровья?

21. Здоровье глаз: как питание влияет на остроту зрения

8 августа, в Международный день офтальмолога, в соцсетях проекта «Здоровое питание» пройдет прямой эфир с экспертом.

22. Роспотребнадзор рекомендует: сезонные продукты августа

Последний летний месяц дарит нам самые спелые, яркие, наполненные солнцем фрукты и овощи. Сейчас самое время запастись витаминами по максимуму, чтобы подготовиться к холодам.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Красный, желтый, зеленый: «светофор» для потребителя -
2. ГМО: мифы и реальность
3. День арбуза: как подготовиться к покупке самых популярных бахчевых в России
4. Роспотребнадзор рекомендует: гигиена продуктов питания
5. Питание ребенка до года: основные правила

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

1. Шницель из индейки
2. Баклажановые кольца
3. Говяжье сердце, тушеное с овощами
4. Голубцы из свекольных листьев
5. Кабачки в молочном соусе

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

1. Ароматная зеленая адыгейская аджика
2. Салат с селедкой и грибами
3. Щавель в банках на зиму без стерилизации

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **89,0%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **78,1%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **88,9%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **81,5%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 38 тысяч**.

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Опубликован анонс о предстоящем прямом эфире ко Дню офтальмолога;
- Опубликован пост-инфографика с рекомендациями по выбору арбуза.
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +113
 - Одноклассники: +89
 - Telegram: +751
 - Viber: +24

В период с 01 по 07 августа 2022 г. в рамках проекта вышло **48 публикация** суммарно. Общий охват составил **более 539 тысячч.**



О рационе кормящей мамы

[ВКонтakte](#)

[Одноклассники](#)



Опасные дикie ягоды

[ВКонтakte](#)

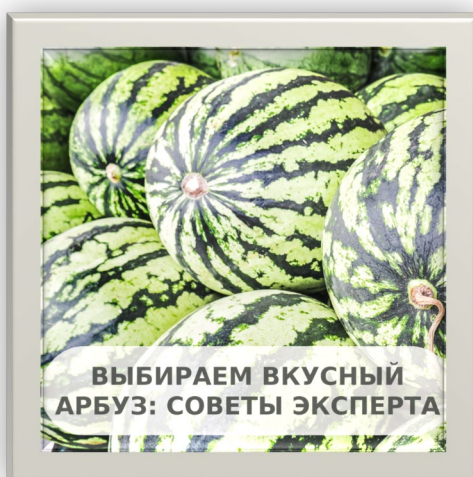
[Одноклассники](#)



Может ли варенье быть полезным?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Советы по выбору арбуза

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Лисички: польза или вред?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс прямого эфира к Международному дню офтальмолога

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Интересные факты о горчице

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: квашеный арбуз

Вконтакте

Одноклассники



Чем питаться кормящей маме?

Вайбер

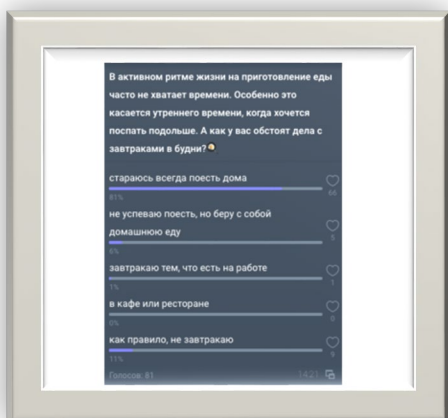
Телеграм



Привычка: каждый день собирать овощную тарелку из 3-10 овощей

Вайбер

Телеграм



Опрос: как вы завтракаете в будни?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**12 принципов правильного питания.
№1. Завтрак обязателен**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Опрос: что вы больше любите, арбуз или дыню?

[Вайбер](#)

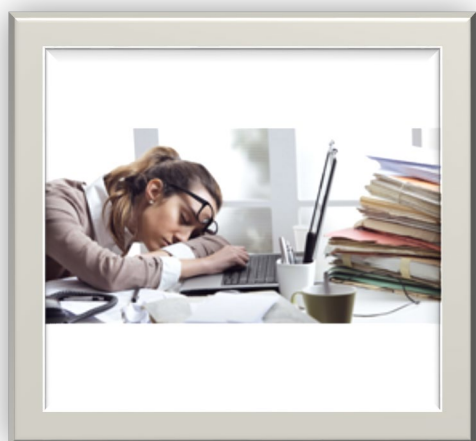
[Телеграм](#)



На что обратить внимание, покупая арбуз?

Вайбер

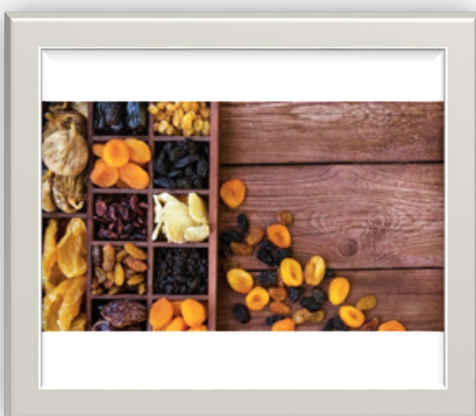
Телеграм



Сонливость после обеда: причины

Вайбер

Телеграм



Советы по выбору сухофруктов

Вайбер

Телеграм



Рецепт: спринг-роллы

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Кукуруза – «золотой» продукт

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



О пользе кукурузы

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Как растет горчица и как ее готовят

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Рецепт: холодный огуречный суп

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Полезная замена майонезу

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 08 ПО 14 АВГУСТА:

- ⇒ **08 августа** **Международный день офтальмологии.** Какое питание поможет сохранить хорошее зрение.
- ⇒ **11 августа** **День белого гриба.** Чем полезен продукт.
- ⇒ **12 августа** **Международный день молодежи.** Почему о правильном питании необходимо заботиться с детства.
- ⇒ **13 августа** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 31-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен абрикосовому соку.
- ⇒ **14 августа** **День физкультурника в России.** Физическая активность + здоровое питание - важные составляющие ЗОЖ.
- ⇒ **14 августа** **Медовый Спас.** 10 фактов о меде.