



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 17 по 23 октября 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 17 ПО 23 ОКТЯБРЯ

**ЛАРИСА ВЕРБИЦКАЯ: ЛЮБЛЮ, ЧТОБЫ ЕДА БЫЛА ВКУСНОЙ, ПОЛЕЗНОЙ
И ДОСТУПНОЙ**



Известная телеведущая стала амбассадором проекта «Здоровое питание».

Лариса Вербицкая – заслуженная артистка России, советская и российская диктор и телеведущая, более 20 лет вела программу «Доброе утро» на Первом канале. Принимала участие в телепроектах «Последний герой», «Ледниковый период», «Форт Боярд», «Большие гонки».

В детстве Лариса много занималась спортом: акробатикой, плаванием, подводным плаванием, прыжками в воду, легкой атлетикой. Телеведущая и сегодня ведет активный образ жизни, а также увлекается духовными практиками, строго следит за питанием.

Уже много лет Лариса начинает утро с теплой воды с лимоном, на завтрак предпочитает каши. Дома готовит в основном полезные блюда – варит супы на овощном бульоне, запекает индейку и рыбу. В качестве перекуса использует орехи и сухофрукты.

«Я не люблю готовить впрок. Мне нравится, чтобы еда была свежей, и ее приготовление занимало немного времени, чтобы она была вкусной, полезной и доступной», – говорит Лариса.

Большое влияние на Вербицкую оказало участие в телевизионном шоу «Последний герой». Согласно правилам, участники питались только теми продуктами, которые сами могли добыть, находясь в джунглях. Почти 1,5 месяца Лариса провела без мяса, питалась только пищей растительного происхождения. После возвращения домой она еще долго не ела мясо, но потом животные белки постепенно вернулись в рацион телеведущей.

Лариса прекрасно выглядит и считает, что красота складывается из трех составляющих: доброжелательный взгляд на мир, правильное питание и ежедневные занятия спортом.

Недавно телеведущая стала амбассадором проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» и приняла участие в кулинарном баттле «Красиво подано!» - в качестве не только «звездного» гостя, но и члена жюри поединка. В скором времени смотрите видеоинтервью с Ларисой Вербицкой на сайте здоровое-питание.рф.

КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В ДАГЕСТАН СОВЕРШИЛИ ДЕТИ ИЗ ВДЦ «ОРЛЕНОК»



Во Всероссийском детском центре прошел 21-й 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. В этот раз он был посвящен Республике Дагестан.

Участие в мероприятии приняли 1,5 тысячи детей из 13 лагерей центра. Ребята знакомились с культурными и кулинарными традициями региона, соревновались в мастерстве приготовления блюд и искусстве сервировки, отвечали на вопросы викторины, посетили мастер-класс от шеф-повара.

В Дагестане живут представители многих коренных народов: лакцы, аварцы, лезгины, даргинцы и другие. И каждый из них имеет свои кулинарные традиции. На этот раз орлята познакомились с лезгинской кухней. Она богата пищей растительного происхождения. Так, в ней используют большое количество зерновых, бобовых, овощей, фруктов. Кроме того, лезгины любят готовить мясные блюда – чаще всего из баранины или говядины.

Команды детских лагерей представили на конкурс «Чуду лезгинское» (пирог из тонкого теста с говяжьим фаршем), «Урбеч дагестанский» (паста из орехов), «Лезгинский аш с сухофруктами» (это блюдо похоже на плов) и «Курзе» (хинкали, напоминающие пельмени или манты, лепятся косичкой).



В жюри фестиваля вошли представители ВДЦ «Орленок», а также известный шеф-повар и телеведущий Илья Захаров.

«Здесь талантливые дети, хорошая, вкусная и красивая, профессионально приготовленная еда. Есть, конечно, недоработки, но я привык судить взрослых людей, которые работают шеф-поварами в различных ресторанах, и еда ребят была прекрасна, команды блестяще справились со своей задачей», – прокомментировал Илья. Он не только оценивал блюда, представленные командами, но и провел творческую встречу с «орлятами».



Больше всего жюри понравились два блюда – «Чуду лезгинское» и «Урбеч дагестанский», приготовленные ребятами из «Штормового». Команда этого детского лагеря стала победителем и в конкурсе сервировки стола. Рецепты будут опубликованы 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 50 тысяч детей со всей России, общий охват аудитории превысил 1 млн человек.

РОСПОТРЕБНАДЗОР: 31 ТОННУ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ В «КОРЗИНАХ ДОБРОТЫ» ПОЛУЧИЛИ СЕМЬИ С ДЕТЬМИ И ПЕНСИОНЕРЫ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ



При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», X5 Group совместно с благотворительным фондом «Банк еды «Русь» провели акцию, приуроченную к Всемирному дню здорового питания.

Марафон по сбору продовольственной помощи нуждающимся семьям и пожилым людям прошел 15 октября более чем 300 магазинах «Пятерочка» и «Перекресток» в Тульской области. Удалось собрать 31 тонну продовольственной помощи для пенсионеров и семей с детьми, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. По итогам акции сформировали 5,2 тысячи продуктовых наборов, – и 16 октября, во Всемирный день здорового питания, их получили 13 тысяч человек, в том числе более 8 тысяч детей.

Роспотребнадзор принимает участие в благотворительной акции «Корзина доброты» с 2020 года. Это продолжение комплексной работы по реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» в рамках национального проекта «Демография». Эксперты Роспотребнадзора сформулировали ключевые рекомендации по расширению и оптимизации состава продуктовых корзин, которые собирают для нуждающихся, – в соответствии с основными принципами здорового питания.

Любой желающий мог стать участником акции – приобрести базовые продукты питания (подсолнечное масло, крупы, консервы, молоко, чай, сухофрукты и другие) и передать их волонтерам. По итогам марафона компания X5 Group увеличила сбор на 30% и добавила в каждый набор недостающие товарные позиции, чтобы каждый нуждающийся получил необходимые продукты для полноценного питания.

Акция «Корзины доброты» регулярно проходит во всех регионах России. В Тульской области продовольственный марафон состоялся во второй раз. Впервые он прошел в 2020 году: тогда удалось собрать более 24 тонн продуктов. Этот результат более чем втрое превзошел прогнозируемый.

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



Сотрудники Управления Роспотребнадзора по Тульской области провели выставку и лекцию для школьников по теме «Здоровое питание супергероев».

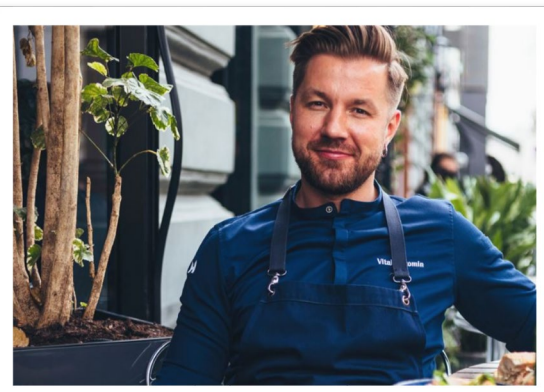
Выставка подготовлена экспертами проекта «Здоровое питание».

2. Вышло три выпуска телепрограмм:



Как вареники с творогом улучшают память и цвет лица

Об этом узнали ведущие программы «Формула еды», побывав в Астрахани, где делают эти полуфабрикаты.



«Готовь как шеф»: вяленая свекла с йогуртовым соусом

В эфир телеканала «Пятница» вышел восьмой выпуск осеннего сезона кулинарного шоу «Готовь как шеф».



Доктор Александр Мясников рассказывает о женском здоровье

В программе «О самом главном» Александр Мясников рассказывает все о женском здоровье.

3. Вышло 11 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Выбираем качественные вареники с творогом

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

2. Делаем запас продуктов: что и где купить, как правильно хранить

Полезные советы от эксперта Роспотребнадзора.

3. Как нормализовать гормональный фон и сохранить женское здоровье

Рассказывает акушер-гинеколог, эндокринолог, ведущий научный сотрудник отделения эндокринной гинекологии ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России Екатерина Шереметьева.

4. Питание и женское здоровье: во всем должен быть баланс

Интервью с Лейлой Владимировной Адамян, академиком РАН, главным гинекологом Минздрава РФ.

5. Зачем нужны БАДы?

Рассказывает Виктор Александрович Тутельян.

6. Николай Рассказов: яблоко – универсальный фрукт

Футболист рассказал о любимых фруктах, ягодах и зелени.

7. Виталий Истомин: не бойтесь кулинарных экспериментов

Поздравление с Международным днем повара.

8. Андрей Палесика поздравляет с Днем повара

К коллегам обращается шеф-повар ресторана «Erwin.РекаМореОкеан».

9. Филипп Ковальчук: нужно готовить с хорошим настроением

Поздравление с Международным днем повара.

10. Как контролировать вес во время менопаузы

Советует Светлана Сергеевна Липина, врач-гинеколог центра естественного оздоровления «Натурамед».

11. Дарья Давыдова: с чего начать питаться правильно

Новая жизнь не начинается с понедельника, с нового года или с лета, она начинается тогда, когда вы решите – в этом уверена оперная певица и амбассадор проекта «Здоровое питание» Дарья Давыдова.

4. Подготовлено и размещено 25 разъясняющих, образовательных материалов:**1. Свое, родное: пять причин, почему стоит выбрать локальные сезонные продукты**

Невзрачное яблочко из сада неподалеку может оказаться полезнее красивого и долго хранящегося заморского аналога.

2. Питание по сезону. Продукты для поддержки иммунитета

Где искать необходимые организму витамины и микроэлементы.

3. Витаминная азбука: в каких продуктах искать витамины

Что такое витамины? Группа химических соединений, не имеющих энергетической ценности, но участвующих в регуляции процессов обмена веществ.

4. Нужны ли детям витамины?

Большинству здоровых детей прием поливитаминов не нужен, однако есть некоторые исключения.

5. Как бороться с компульсивным перееданием

Рассказала медицинский психолог Диана Лобанова.

6. Четыре продукта, которые помогут заглушить аппетит

Назвала врач-диетолог, терапевт Наталья Лазуренко.

7. Какие продукты могут улучшить сон

Кандидат медицинских наук, врач-диетолог ФИЦ питания и биотехнологии Наталья Денисова рассказала о том, как облегчить засыпание.

8. Диетолог рассказала о пользе темного шоколада

И о том, сколько его можно съесть ежедневно.

9. Как делают вареники с творогом

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

10. Готовим полезную пасту вместе с шеф-поваром

19 октября, накануне Международного дня повара, проект «Здоровое питание» проведет кулинарный мастер-класс в прямом эфире.

11. Как укрепить иммунитет с помощью сезонных продуктов, показали на кулинарном баттле

17 октября, в продолжение Всемирного дня здорового питания, в прямом эфире прошел кулинарный поединок популярных фуд-блогеров «Красиво подано».

12. Питание по сезону. Ягоды октября

Рассказываем, какие продукты особенно полезны в преддверии зимы.

13. 13 интересных фактов о яблоках

21 октября – День яблока, рассказываем, откуда оно произошло, как завоевало всемирную популярность и почему так ценно.

14. Загадочные полифенолы, или почему темнеет яблоко

Тайну раскрывает Марина Савкина, эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

15. Секреты приготовления вкусных здоровых блюд от шеф-поваров

20 октября – Международный день повара. Амбассадоры проекта «Здоровое питание» поделились своими кулинарными лайфхаками.

16. Гигиена прежде всего!

Принципы приготовления, хранения и потребления пищи.

17. День повара: спецодежда

Какой должна быть одежда повара?

18. Bravo, pasta! Макароны с пользой для здоровья

Какие макароны полезны и как правильно их выбрать?

19. Горячие и ароматные: какие напитки защитят от простуд

8 рецептов полезных напитков для укрепления иммунитета.

20. Имбирь: правда и вымысел

Открываем секреты самого популярного средства профилактики простуд.

21. Хурма – для памяти, давления и пищеварения!

Осень – сезон хурмы.

22. Как уменьшить потребление соли и сахара

Рассказываем, что можно для этого сделать.

23. Лучшая еда – простая и полезная

Это подтверждают, как российские, так и иностранные исследования.

24. Как сделать свое питание более здоровым

Правильное питание – одно из наиболее важных условий хорошего самочувствия и активности.

25. Зона риска: сладкое, жирное, соленое

Почему «вредные» продукты зачастую кажутся самыми вкусными?

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Зона риска: сладкое, жирное, соленое
2. Питание и женское здоровье: во всем должен быть баланс
3. Как уменьшить потребление соли и сахара
4. Имбирь: правда и вымысел
5. Bravo, pasta! Макароны с пользой для здоровья

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

1. Яблоко печеное с ягодами
2. Классические ленивые вареники из творога
3. Печень по-орски
4. Пшенная каша с черносливом
5. Рассольник с говядиной и перловкой с солеными огурцами

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

1. Куриные ежики с рисом
2. Хапама фаршированная тыква
3. Салат из хрена по-рязански

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 23.10 доля новых посетителей – 86,7%

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 64 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема «**Зона риска: сладкое, жирное, соленое**».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- 17 октября стартовал конкурс #ЗаЗдоровьем - совместно с центром естественного оздоровления «НатураМед»;
- 19 октября, в преддверии Международного дня повара, в прямом эфире прошел мастер-класс «Готовим полезную пасту»;
- 21 октября был представлен новый раздел сайта здоровое-питание.рф – «Ваши отношения с едой», посвященный профилактике и лечению РПП.
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +124
 - Одноклассники: +113
 - Telegram: +592
 - Viber: +62

В период с 17 по 23 октября 2022 г. в рамках проекта **вышло 55 публикаций суммарно**.
Общий охват составил **более 574,6 тыс.**



Конкурс #ЗаЗдоровьем: 1 задание

[ВКонтakte](#)

[Одноклассники](#)



Брусника

В ягоде содержится витамин С и пектин, органические кислоты (лимонная, уксусная, яблочная). В ее семенах присутствуют жирные кислоты – линолевая, линоленовая.

Ягоды октября

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Смузи из хурмы

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г апельсинов
250 г хурмы
50 мл воды
1/2 ч.л. корицы
щепотка свежего имбиря

Апельсинов снимаем кожуру, из хурмы удаляем косточки. Режем фрукты на небольшие кусочки. В чаше блендера смешиваем апельсин, хурму, имбирь, корицу и воду до однородной массы. Готовый смузи переливаем в бокал.

Рецепт: смузи из хурмы

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Представляем раздел «Ваши отношения с едой»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: Николай Рассказов о любимых фруктах в его семье

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Лайфхаки для приготовления вкусных и полезных блюд

[Вконтакте](#)

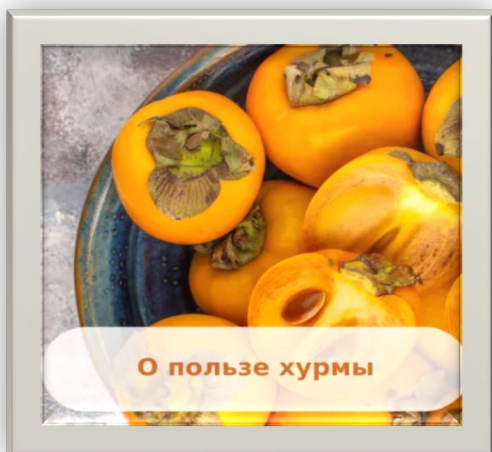
[Одноклассники](#)



Конкурс с ЦДМ

[Вконтакте](#)

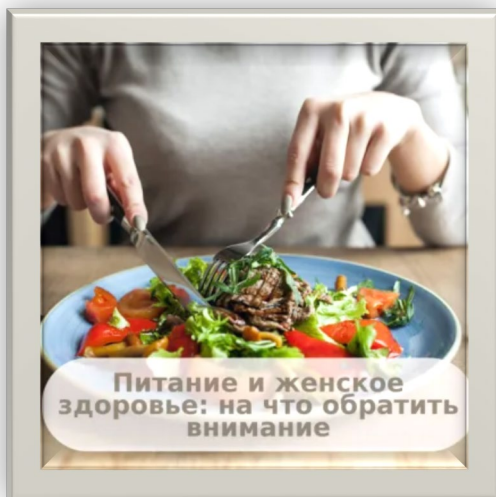
[Одноклассники](#)



О пользе хурмы

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Питание и женское здоровье

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Прямой эфир: готовим полезную пасту

[Вконтакте](#)

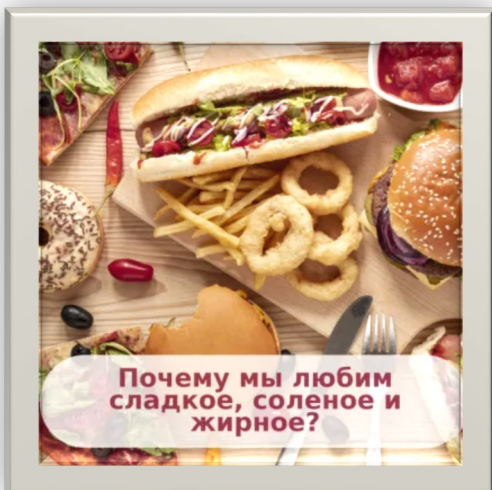
[Одноклассники](#)



Иммунитет на тарелке

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Почему нам нравится вредная еда?

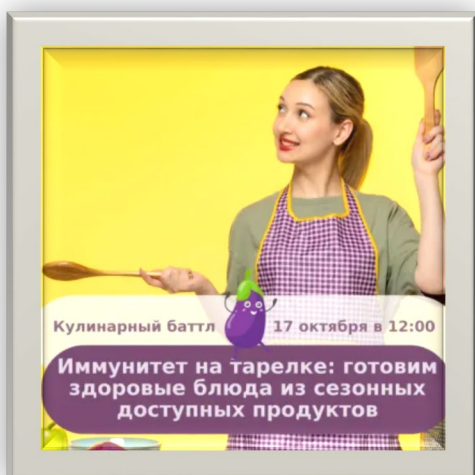
[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

Анонс кулинарного баттла

Вконтакте

Одноклассники



Топ-5 овощей октября

Вайбер

Телеграм



Видео рецепт: салат и тыквы с фетой

Вайбер

Телеграм

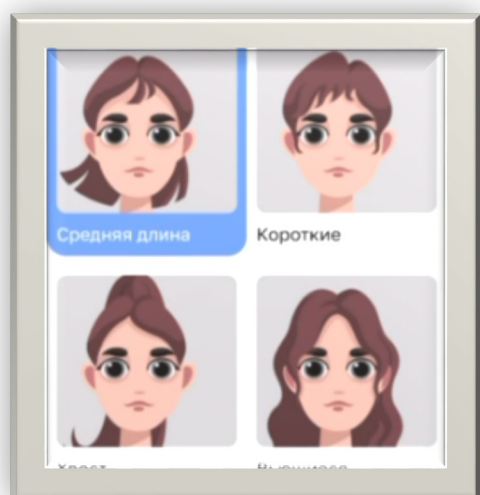




Интересный факт: об ограничениях в питании

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Видео-презентация раздела о РПП

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Видео: подсказки для использования растительных масел

[Вайбер](#)

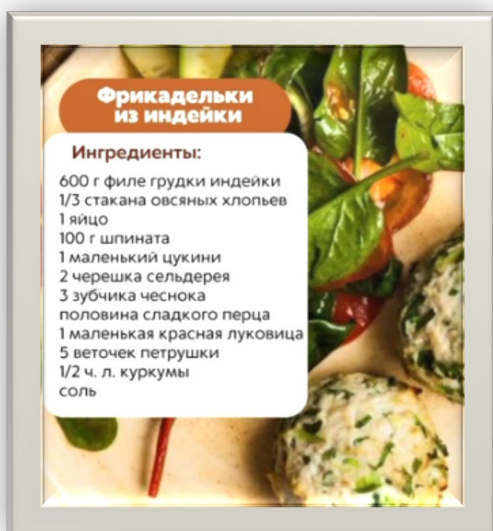
[Телеграм](#)



О вредных и полезных продуктах

[Вайбер](#)

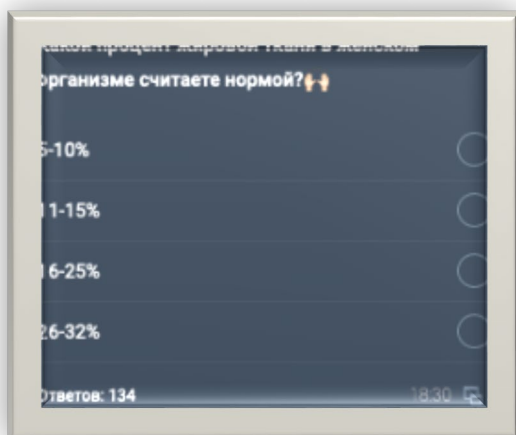
[Телеграм](#)



Видеорецепт: фрикадельки из индейки

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Викторина: процент жировой ткани в женском организме

[Вайбер](#)

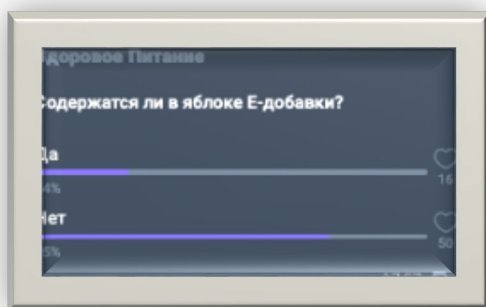
[Телеграм](#)



Как выбрать хурму, которая не вяжет

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Викторина: содержатся ли в яблоке Е-добавки

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Что содержит яблоко

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Замороженные овощи как замена свежим

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Интересный факт о кешью

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 24 ПО 30 ОКТЯБРЯ:

⇒ **24 октября** Фестиваль-конкурс здорового питания «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок» – партнере проекта «Здоровое питание»

тарт совместного конкурса проекта «Здоровое питание» и Центра. Тема: кулинарные традиции Республики Дагестан.

⇒ **25 октября** Всемирный день макарон. Какие макароны полезны, как их выбрать и готовить.

⇒ **28 октября** День домашнего печенья. Лайфхаки по приготовлению полезного печенья.

⇒ **29 октября** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 42-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен квашеной капусте. Программа



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».

⇒ **30 октября** Всероссийский день гимнастики. Физическая активность – важная часть здорового образа жизни.