



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 31 октября по 06 ноября 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 31 ОКТЯБРЯ ПО 6 НОЯБРЯ

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: ПРОДУКТЫ ДЛЯ СЕМЕЙ ИЗ КЕМЕРОВО СОБЕРУТ
В РАМКАХ АКЦИИ «КОРЗИНА ДОБРОТЫ»**



Благотворительную акцию ко Дню матери проводит X5 Group – при поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

В России праздник отмечается в последнее воскресенье ноября, в 2022 году он придется на 27 ноября. Специальный онлайн-сбор ко Дню матери продлится до 25 ноября. Все собранные продукты передадут нуждающимся семьям с детьми в Кемерово, в том числе – одиноким матерям.

Поучаствовать в благотворительной акции может любой желающий: для этого достаточно пожертвовать от 150 рублей на сайте корзинадоброты.рф. На собранные средства будут закуплены базовые продукты питания (подсолнечное масло, крупы, консервы, молоко, чай, сухофрукты и другие). По итогам акции X5 Group на 30 % увеличит объем собранной помощи.

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 подготовили ключевые рекомендации по расширению и оптимизации списка продуктов – в соответствии с принципами здорового питания. На них ориентируются волонтеры при сборе продуктовых корзин для нуждающихся.

Акция «Корзины доброты» проходит регулярно и охватывает все регионы России. Так в конце октября сбор провели в 454 магазинах «Пятерочка» и «Перекресток» в 32 регионах России. За 2 дня покупатели пожертвовали 32 865 кг продуктов, из которых сформировано 5477 наборов. Продовольственную помощь получили более 13,5 тысяч человек, среди которых пенсионеры, семьи, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, и другие.

ВОПРОСЫ РЕПРОДУКЦИИ ОБСУДИЛИ БОЛЕЕ 2000 ЭКСПЕРТОВ В РАМКАХ ВСЕРОССИЙСКОГО МАРАФОНА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Официальный представитель Роспотребнадзора Екатерина Головкова выступила модератором одной из сессий и рассказала о новом разделе сайта здоровое-питание.рф, посвященном расстройствам пищевого поведения.

VII Всероссийская конференции «Репродуктивное здоровье женщин и мужчин» прошла с 29 по 30 октября в онлайн-режиме – в рамках Всероссийского марафона здорового образа жизни, проводимого ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» при информационной поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

На конференции выступили академик РАН, главный специалист по гинекологии Министерства здравоохранения РФ, главный внештатный специалист по гинекологии Минздрава России **Л. В. Адамян**; член-корреспондент РАН, директор ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России **Н. Г. Мокрышева**; д. м. н., профессор, заместитель директора Центра, директор Института репродуктивной медицины, профессор кафедры эндокринологии ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России **Е. Н. Андреева**; к. м. н., заведующая отделением гинекологии НЧУЗ «Научный клинический центр ОАО РЖД» **В. Н. Касян**; врач высшей категории, к. м. н., гинеколог-эндокринолог **Е. В. Шереметьева**; врач высшей категории, д. м. н., заведующая отделением вспомогательных репродуктивных технологий **И. И. Витязева**; врач высшей категории, к. м. н., эндокринолог **Ф. Х. Дзгоева** и другие эксперты.

Ключевыми темами конференции стали актуальные вопросы современной репродуктивной медицины, вопросы контрацепции, тренды терапии гинекологических заболеваний, взгляд на эндокринологические нарушения с точки зрения акушера-гинеколога и эндокринолога, вопросы здоровья женщины в период менопаузы, нутритивной регуляции репродуктивного здоровья, нюансы ведения эндокринопатий в практике гинеколога и другие.

Сессию «Расстройства пищевого поведения (РПП) у женщин репродуктивного периода. Психосоциальное влияние на репродуктивное здоровье женщин» провела официальный представитель Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проекта «Здоровое питание» **Екатерина Головкова**. Она представила новый раздел на сайте здоровое-питание.рф – «Ваши отношения с едой», посвященный профилактике и лечению расстройств пищевого поведения.

«В рамках нацпроекта “Демография” создан и развивается портал Роспотребнадзора здоровое-питание.рф, где каждый может найти самую актуальную, проверенную научными экспертами информацию о здоровом образе жизни. Портал постоянно обновляется. Недавно мы открыли новый раздел “Ваши отношения с едой” – там собрано все самое важное о пищевых расстройствах и о том, как их победить или предотвратить. По мировым данным, сегодня с расстройствами пищевого поведения сталкиваются около 30 млн человек. При этом далеко не все осознают проблему и вовремя обращаются за помощью. Тем временем на лечение и восстановление пациентов могут уйти годы. К тому же РПП часто провоцируют развитие сопутствующих заболеваний. Поэтому очень важно вовремя заметить такую проблему у себя или близких и начать принимать необходимые меры», – отметила Екатерина Головкова.

В рамках сессии также были получены ответы на вопросы от читателей портала здоровое-питание.рф: «Как связаны расстройства пищевого поведения и проблемы репродуктивной системы?», «Как происходит лечение РПП, приводящих к развитию ожирения?», «Существуют ли способы профилактики РПП?» и другие. На них ответила психиатр, психотерапевт ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» **Татьяна Зеленкова-Захарчук**.

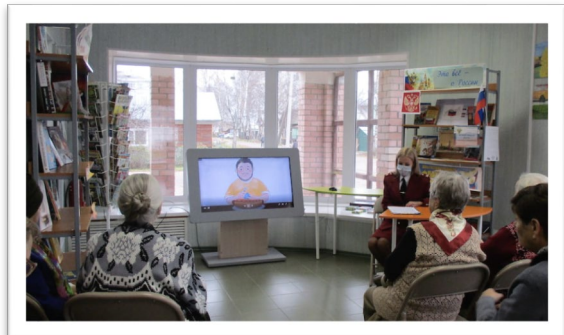
«Проблемы репродуктивной функции и РПП могут относиться к одной области психосоматической медицины. Функциональные нарушения в работе репродуктивной системы зачастую возникают на фоне психосоциальных стрессов. Например, это стресс-зависимые нарушения менструальной функции, стресс-ассоциированные заболевания, такие как синдром поликистозных яичников. При нарушениях веса – как в плюс, так и в минус – может развиваться аменорея, произойти снижение овариального резерва – это риск бесплодия. Хорошие новости в том, что сейчас мы имеем возможность все это лечить: быстро восстанавливаем функциональность репродуктивной системы и овариальный резерв.

Если говорить о менопаузе, то стоит отметить, что в этот момент повышен риск возникновения расстройств пищевого поведения. Причиной чаще является не сама менопауза, а психосоциальные стрессы, которые сопровождают этот период. Если организм не может адаптироваться, стрессоустойчивость снижается, происходит невротическое реагирование и развивается РПП. В таких случаях стоит обратиться к врачу-психотерапевту или клиническому психологу, чтобы специалист помог решить проблему», – прокомментировала Татьяна Зеленкова-Захарчук.

Таким образом, своевременное выявление расстройств пищевого поведения и причин, которые приводят к их возникновению, способно не только остановить развитие различных заболеваний, но и позаботиться о репродуктивном и общем здоровье женщины.

Больше информации о расстройствах пищевого поведения – в разделе «Ваши отношения с едой» на сайте здоровое-питание.рф. Там же можно задать экспертам любые интересующие вопросы по тематике РПП.

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



Как составить сбалансированный рацион в пожилом возрасте

Рассказали специалисты территориального управления Роспотребнадзора по Вологодской области.

2. Вышло три выпуска телепрограмм:



Как творожный сыр улучшает настроение и помогает лучше спать

Об этом узнали ведущие программы «Формула еды», побывав в Иваново, городе, который славится не только невестами, но и молочными продуктами.



Мясоеды против вегетарианцев

Александр Мясников в программе «О самом главном» объяснил, чем рискуют те, кто увлекаются мясом и те, кто питаются в основном овощами и фруктами.



Как состояние щитовидной железы влияет на настроение

Смотрите сюжет программы «Жить здорово».

3. Вышло 4 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Как выбрать качественный творожный сыр

Рассказывает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

2. Научное мнение: особенности питания в осенне-зимний период

Как должен измениться рацион в холодное время? Какие продукты помогут укрепить иммунитет? Правда ли, что от сала не поправляются?

3. Как перейти на «светлую сторону» здорового питания

Рассказывают писатель и сценарист Александр Цыпкин.

4. Николай Рассказов: три кита здорового питания

Футболист рассказал об основных принципах рационального питания.

4. Подготовлено и размещено 26 разъясняющих, образовательных материала:

1. «Здоровое не может быть вкусным?»: 1 ноября стартует информационная кампания о здоровом питании

1 ноября АНО «Национальные приоритеты» совместно с Роспотребнадзором запускают масштабную информационную кампанию, направленную на привлечение внимания к теме осознанного питания и на повышение осведомленности людей о правилах формирования здорового рациона.

2. Как есть меньше соли: 7 простых шагов

С 31 октября по 6 ноября – Всемирная неделя снижения потребления поваренной соли.

3. Вопросы репродукции обсудили более 2000 экспертов в рамках Всероссийского марафона здорового образа жизни

Официальный представитель Роспотребнадзора Екатерина Головкова выступила модератором одной из сессий и рассказала о новом разделе сайта [здоровое-питание.rf](http://zdorovoe-pitanie.rf), посвященном расстройствам пищевого поведения.

4. Роспотребнадзор: продукты для семей из Кемерово соберут в рамках акции «Корзина доброты»

Благотворительную акцию ко Дню матери проводит X5 Group – при поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

5. Неудачное соседство: какие продукты нельзя хранить вместе

Как сделать, чтобы продукты оставались свежими дольше и приносили максимум пользы организму.

6. Чем полезен творожный сыр

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

7. Единство за столом: отмечаем народный праздник

4 ноября – День народного единства.

8. С пользой для тела: учимся питаться разнообразно, полезно и бюджетно

Тема рационального использования ресурсов все актуальнее. Как же составить качественное меню питания для семьи без лишних затрат?

9. Холодильник на страже здоровья

Какие продукты покупать и как их правильно хранить с максимальной пользой для здоровья и семейного бюджета?

10. Этикетка: инструкция по применению

Какие сведения о продукте можно найти на его упаковке?

11. Экономим ресурсы на кухне: полезные советы

В Международный день экономии расскажем о том, как рационально использовать природные ресурсы на кухне.

12. Вегетарианство: как сбалансировать рацион

Вегетарианство – это особый вид питания, при котором используется преимущественно растительная пища.

13. Как сделать свое питание более здоровым

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

14.Здоровое питание – легко и просто!

Чтобы начать правильно питаться, достаточно соблюдать всего несколько несложных правил.

15.Серотонин: гормон хорошего настроения

Рассказываем, почему он так важен для нашего организма и какая пища активизирует его выработку.

16.Как перестать переедать из-за тревожности

Диетологи назвали продукты, которые помогут справиться со стрессом.

17.Позитивная еда: топ-5 продуктов, которые избавят от осенней хандры

Улучшить настроение могут не только дружеская поддержка или прогулка с любимым человеком, но и правильная еда.

18.Виды молочных продуктов и правила их выбора

Молоко и продукты из него мы получаем с первых дней и месяцев жизни.

19.Полезный хлеб для бутербродов

Во Всемирный день сэндвича рассказываем, какой хлеб лучше выбрать, делимся рецептами здоровых бутербродов.

20.Как сохранить здоровье в офисе: 5 советов

Чем может быть опасен офисный труд и как себе помочь.

21.Как правильно организовать перекусы

Советы экспертов-диетологов о сбалансированном режиме питания.

22.Как начать заботиться о себе и перейти на здоровое питание: 5 шагов

Хотите перейти на здоровую еду, но не знаете с чего начать? Мы подскажем.

23.ЗОЖ-оборотни: 7 продуктов, которые маскируются под полезные

Многие из нас привыкли думать о некоторых продуктах как о приносящих пользу и даже диетических. Однако в этих семи случаях ЗОЖ-еда только притворяется таковой!

24.Какое варенье полезно?

В День варенья выясняем, может ли любимый десерт принести пользу.

25.Детский иммунитет: как его укрепить

Частые простуды могут помешать школьнику получать новые знания. Чтобы этого не произошло необходимо укреплять иммунитет.

26.О пользе ферментированных продуктов

Рассказывает ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Маргарита Провоторова

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. ЗОЖ-оборотни: 7 продуктов, которые маскируются под полезные
2. Позитивная еда: топ-5 продуктов, которые избавят от осенней хандры
3. Экономим ресурсы на кухне: полезные советы
4. Как начать заботиться о себе и перейти на здоровое питание: 5 шагов
5. Какое варенье полезно?

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

1. Царская каша
2. Тушеный картофель с шампиньонами
3. Бутерброд с печеным перцем и творожным сыром
4. Классические ленивые вареники из творога
5. Куриные ежики с рисом

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

1. Рыба по-северному
2. Калитки с ягодами
3. Уха из налима

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 06.11
доля новых посетителей – 98,6%

Всего в рамках проекта вышло **более 40 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 550 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема «ЗОЖ-оборотни: 7 продуктов, которые маскируются под полезные».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- 1 ноября стартовала масштабная инфокампания проекта «Здоровое питание».
- Завершился второй этап совместного конкурса с «НатураМед».
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +1140
 - Одноклассники: +391
 - Telegram: +324
 - Viber: +44

В период с 31 октября по 06 ноября 2022 г. в рамках проекта **вышло 45 публикаций суммарно**. Общий охват составил **более 215,8 тыс.**



Какой сыр полезен?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Как снизить потребление соли?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс информационной кампании

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)



Международный день вегана

[Вконтакте](#)

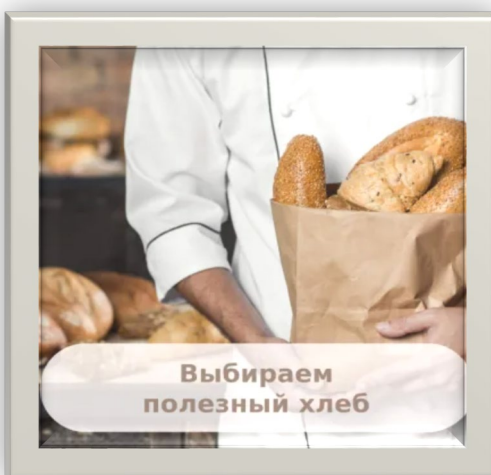
[Одноклассники](#)



Как перестать переедать из-за тревожности?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Как выбрать полезный хлеб

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Пост к Дню народного единства

[Вконтакте](#)

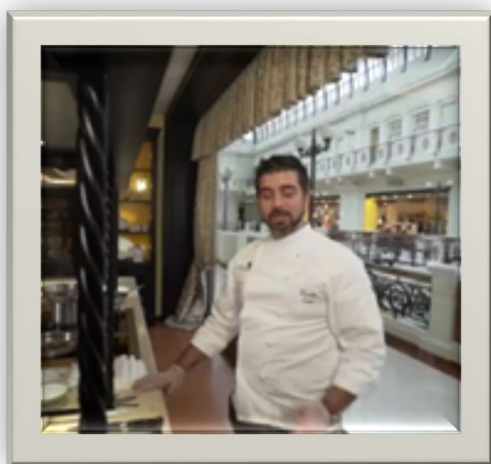
[Одноклассники](#)



Может ли варенье быть полезным?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: рецепт салата от шеф-повара
Bosco Cafe Давиде Корсо**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



О пользе репы

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Перцы, фаршированные мясом и овощами

ингредиенты:
500 г любого фарша
3 больших болгарских перца
1 луковица
1 кабачок
2 средних помидора
40 г сыра
пучок зелени
соль/перец по вкусу

30 минут | 3 порции

Духовку разогреть до 180 °С. Перцы разрезать пополам и почистить от зерен. Фарш, измельченный лук, специи и соль обжарить на сковороде до готовности. Кабачок и помидоры порезать кубиками. Зелень измельчить. Овощи и зелень добавить в готовый фарш. Начинку разложить в половинки перцев. Выложить на противень. Поставить в разогретую духовку на 15 минут. Вытащить перцы и положить по кусочку сыра поверх овощей и фарша. Отправить в духовку еще на 5 минут.

**Рецепт: перцы, фаршированные мясом
и овощами**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Правда или миф? Любой холестерин вреден

[Вайбер](#)

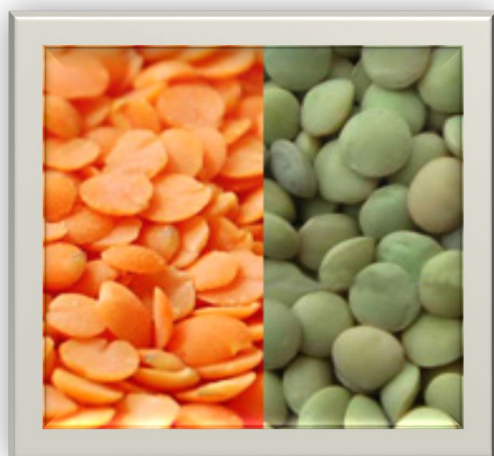
[Телеграм](#)



Когда правильно солить блюда?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Видео: что выбрать, зеленую или красную чечевицу

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Интересные факты об инжире

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Видео: Какие эмоции человек замещает едой (Анетта Орлова)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Факт об опасности чрезмерного употребления соли

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Чем заменить соль: пряности и приправы

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Главное о перловой крупе

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Как удалить запах с разделочной доски?

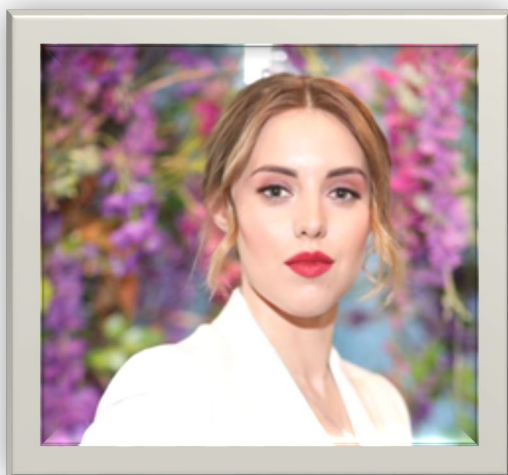
[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Рецепт: запеканка из куриной грудки

[Телеграм](#)



Видео: Дети и сладкое (Ольга Созина)

[Телеграм](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 07 ПО 13 НОЯБРЯ:

⇒ **07 ноября** День холода. О пользе и вреде этого блюда.

⇒ **08 ноября** День булочек. Почему сдобные изделия стоит потреблять умеренно? Какую муку использовать для выпечки, чтобы она была полезнее?

⇒ **10 ноября** День качества. Роспотребнадзор – на страже качества продуктов. Как выбрать качественную еду, на что обратить внимание.

⇒ **12 ноября** Всемирный день курицы. Как вкусно приготовить курицу – кулинарные лайфхаки.

⇒ **12 ноября** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 44-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен шпикачкам.