



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 07 ноября по 13 ноября 2022 года**

**ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 07 НОЯБРЯ ПО 13 НОЯБРЯ**

**ЭКСПЕРТЫ ПРОЕКТА РОСПОТРЕБНАДЗОРА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
РАССКАЗАЛИ, КАК РАЦИОН ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ**



Специалисты напомнили самое важное, что нужно знать о сбалансированном питании, необходимом для поддержания хорошего самочувствия.

Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография», продолжает информационную кампанию, посвященную грамотному и сбалансированному рациону. В газете «Аргументы и Факты» ИД «АиФ» – медиа-партнере проекта «Здоровое питание» – вышла специальная вкладка о здоровье, одна полоса которой полностью посвящена питанию. Эксперты «Здорового питания» рассказали о главных принципах, которые помогут придерживаться правильной диеты без лишних усилий.

«Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и современный образ жизни привели к опасным для здоровья изменениям в моделях питания людей во всем мире», – пишет «АиФ». Издание подчеркивает, что сегодня большинство людей потребляют избыточное количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли и в то же время очень мало фруктов, овощей и других продуктов, содержащих полезную клетчатку, таких как цельные злаки.

Все это приводит к появлению и росту избыточной массы тела. При этом поддержание оптимального, здорового веса – важнейший элемент укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также неременное условие достижения активного долголетия.

«Благополучие каждого конкретного человека теснейшим образом связано с массой его тела, – объясняет официальный представитель Роспотребнадзора, информационный куратор проекта «Здоровое питание» Екатерина Головкова. – Лишний вес бьет по всем жизненно важным

системам и органам. Сердцу тяжелее перекачивать кровь, суставам и костям – носить лишние килограммы, желудочно-кишечному тракту – переваривать избыточную пищу. Страдают эндокринная и репродуктивная системы, ко всему этому, как правило, добавляются комплексы и психологические проблемы».

Тогда как перейти на здоровое питание не так уж сложно. Достаточно помнить о нескольких важных моментах, которые помогут поддерживать правильный рацион.

Первое – оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в пище. Эксперты стратегического партнера проекта «Здоровое питание» ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» разработали «принцип здоровой тарелки 1:1:4», который поможет при каждом приеме пищи получить нужное количество макронутриентов. Об этом принципе рассказала старший научный сотрудник «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи», кандидат медицинских наук, врач-диетолог Юлия Чехонина. Подробнее [читайте здесь](#).

Также специалисты проекта сформулировали 12 правил здорового рациона, они помогут не только перейти на здоровое питание, но и в целом улучшить самочувствие и качество жизни. Среди правил, например, необходимость потреблять калорий не больше, чем тратится, соблюдать режим питания (3 основных приема пищи + 2 перекуса) и не забывать пить больше жидкости, постараться есть меньше соли и сахара, помнить о том, что нужно высыпаться и уделять время физической активности.

Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» в рамках сотрудничества с ИД «АиФ» реализует различные активности. В октябре был запущен совместный спецпроект «Откровенный разговор» – 20 историй людей со всей России, которые смогли победить лишний вес, а также рекомендации ведущих научных экспертов. Готовится к запуску проект «Пора ехать» – гастрономический путеводитель по регионам России, также в разработке тематическая настольная игра «Большое гастрономическое путешествие» для взрослых и детей – она поможет с легкостью усвоить правила здорового питания.

**ЗОЖ-УРОК, ПОДГОТОВЛЕННЫЙ ЭКСПЕРТАМИ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ», ПРОЙДЕТ ДЛЯ РОССИЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ В НОЯБРЕ**





**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

Стартовал очередной этап проекта «Урок безопасности», организованный Группой компаний «Просвещение» при информационной поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

Важно, чтобы подрастающее поколение с юных лет приобретало здоровые привычки, к которым относятся и навыки составления полноценного, сбалансированного рациона. Масштабная социальная задача по продвижению здорового питания в России поставлена в нацпроекте «Демография», федеральном проекте «Укрепление общественного здоровья», реализацией которого в части здорового питания с 2019 года занимается Роспотребнадзор.

Формирование среды, способствующей повышению информированности молодежи об основных принципах здорового питания, – одно из важных направлений работы проекта «Здоровое питание». В ходе просветительской работы реализованы различные образовательные проекты для детей: теле- и радиопередачи, мультсериалы, обучающие программы, выставки, открытые уроки и многое другое.

В ноябре 2022 года стартует очередной образовательный проект, адресованный подрастающему поколению – «Урок безопасности». В его подготовке приняли участие эксперты проекта «Здоровое питание» и Группы компаний «Просвещение».

Проект «Урок безопасности» дает детям информацию о различных сферах жизни, помогает отработать важные навыки, которые пригодятся в дальнейшем. Новый модуль проекта проходит с 7 по 11 ноября, он посвящен таким актуальным темам, как «Здоровый образ жизни» и «Безопасность в социуме». В увлекательной форме эксперты расскажут детям о режиме дня, правилах гигиены, пагубном влиянии алкоголя и курения, профилактике инфекционных заболеваний и многом другом. Также участники урока рассмотрят общение как основу социального взаимодействия, изучат природу конфликтов и манипуляций, разберут правила поведения в сложных ситуациях.

Программа модуля разработана на базе образовательных материалов для детей разных возрастов о пользе правильного и сбалансированного питания, предоставленных проектом «Здоровое питание»: анимационных роликов «Ми-ми-мишки» и «Ванечка», серии радиопрограмм «Скатерть-самобранка», видео на тему здорового питания, обучающих роликов из серии «Время питаться правильно», уроков Школы здорового питания и других.

Принять участие в мероприятии могут учащиеся, педагоги и все, кому интересны заявленные темы. Учителя смогут получить все необходимые материалы для дальнейшего проведения урока в классе – по его итогам ученики смогут закрепить изученные темы с помощью тестирования (доступны и дистанционный, и очный форматы). По итогам прохождения урока каждый ученик получит сертификат участника, а педагог – благодарность.

Узнать подробности о проекте «Урок безопасности» и зарегистрироваться можно по ссылке: [safetylesson.prosv.ru](https://safetylesson.prosv.ru).

Ранее Роспотребнадзором совместно с издательством «Просвещение», Министерством Просвещения и АНО «Национальные приоритеты» были разработаны открытые уроки для детей, посвященные основам здорового питания. Материалы размещены на платформе Библиотеки учебных материалов «Московской электронной школы» (МЭШ). Любой педагог может скачать сценарий урока и провести занятие по основам здорового питания.

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



### Дети Приморского края узнали больше о здоровом питании

Просветительские мероприятия провели специалисты территориального отдела Управления Роспотребнадзора в рамках реализации проекта «Здоровое питание».

## 2. Вышло два выпуска телепрограмм:



### Как шпикачки помогают укрепить мужское здоровье

Об этом узнали ведущие программы «Формула еды», побывав в Туле, где делают вкусные и полезные шпикачки.



### «Жить Здорово»: о горчице

Чем полезна горчица – рассказывает сюжет программы «Жить здорово».

## 3. Вышло 10 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### 1. Чем трансжиры опасны для сердца

Узнайте из интервью с Аллой Владимировной Погожевой, ведущим научным сотрудником ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

### 2. Научное мнение: безопасность пищевых продуктов

Интервью с С.А. Хотимченко, зам. директора ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

### **3. Мастер-класс от «Черкизово»: куриная грудка с сезонными овощами**

Бренд-шеф Александр Чернышов показал, как приготовить вкусное и полезное блюдо.

### **4. Как выбрать качественные шпикачки**

Рассказывает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головова.

### **5. О семейных кулинарных традициях**

Рассказывает легендарная телеведущая Татьяна Судец.

### **6. Рецепты полезных десертов от Анны Ардовой**

У Анны есть несколько простых рецептов полезных десертов, которые готовятся за несколько минут. Она поделилась ими с проектом «Здоровое питание».

### **7. Готовим необычный салат с бренд-шефом Белой Дачи**

На этот раз Филипп Ковальчук предлагает «запрыгнуть в последний вагон» и приготовить салат с арбузом и сыром.

### **8. Евгений Кунгуров: должен ли оперный певец быть полным?**

Известный российский оперный и эстрадный певец, телеведущий, амбассадор проекта «Здоровое питание» рассказывает о связи питания и звучания голоса.

### **9. Чем полезна курица – мнение эксперта**

Об удивительных свойствах продукта рассказывает Сергей Шаповалов, доктор биологических наук, эксперт в области физиологии человека и животных, директор НИЦ «Черкизово».

### **10. Никита Нагорный: о кулинарных традициях в семье**

Олимпийский чемпион, гимнаст рассказывает о фирменных семейных блюдах.

## **4. Подготовлено и размещено 25 разъясняющих, образовательных материалов:**

### **1. ЗОЖ-урок, подготовленный экспертами проекта «Здоровое питание», пройдет для российских школьников в ноябре**

Стартует очередной этап проекта «Урок безопасности», организованный Группой компаний «Просвещение» при информационной поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

### **2. Цветовая маркировка продуктов – на страже здорового питания**

Цветовая маркировка позволяет понять, сколько в продукте содержится соли, сахара, жиров и трансжиров с учетом суточной нормы их потребления.

### **3. Здоровье человека на 50 % зависит от образа жизни и рациона**

У школы молодых ученых, посвященная важной роли питания, стартовала во ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» при информационной поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

### **4. Эксперты проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» рассказали, как рацион влияет на здоровье**

Специалисты напомнили самое важное, что нужно знать о сбалансированном питании, необходимым для поддержания хорошего самочувствия.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

**5. Главный диетолог Москвы рассказала, сколько можно съесть холодца в праздник**  
Диетолог Стародубова посоветовала есть не более 150 граммов холодца по праздникам.

#### **6. Как производят шпикачки**

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

#### **7. Роспотребнадзор рекомендует: как покупать в интернете и не разочароваться**

Стартовали распродажи – рассказываем, как сделать онлайн-покупки безопасными.

#### **8. В погоне за «Чудо-птицей»**

Успейте принять участие в однодневном конкурсе проекта «Здоровое питание» и получите шанс выиграть полезный приз.

#### **9. Здоровое питание – для профилактики и лечения диабета**

14 ноября в 16:00, во Всемирный день борьбы с диабетом, в соцсетях проекта «Здоровое питание» пройдет прямой эфир с экспертом.

#### **10. Полезные блюда русской кухни**

Какие традиционные блюда национальной кухни особенно полезны.

#### **11. Холодец: польза и вред**

В День холодца выясняем, чем так ценно это традиционное русское блюдо и кому его есть не стоит.

#### **12. 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.

#### **13. Сдобная выпечка – вкусная и... опасная**

Сдобные булочки, плюшки и пирожки так притягательны! Но злоупотреблять ими не стоит – и дело не только в лишних килограммах.

#### **14. Свекла: много пользы и мало калорий**

Гиппократ применял свеклу в качестве лекарственного средства от некоторых болезней.

#### **15. Питание по сезону. Продукты ноября**

Рассказываем, что стоит включить в рацион в конце осени.

#### **16. Покупаем мясо и полуфабрикаты: на что обратить внимание**

Как выбрать не только вкусное, но и безопасное мясо? Обратите внимание на эти важные моменты.

#### **17. Мясные блюда для осени: три полезных рецепта**

Промозглая и сырая погода поздней осени – лучшее время для сытных согревающих мясных блюд.

#### **18. Как выбирать мясо, рыбу, фрукты, овощи, крупы**

Рекомендации Роспотребнадзора по выбору качественных продуктов.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

## **19. Контроль качества и безопасности продуктов для россиян – одна из важных задач Роспотребнадзора**

Всемирный день качества был учрежден Европейской организацией качества при поддержке ООН в 1989 году. В 2022 году дата приходится на 10 ноября.

## **20. Диета по-научному**

Продукты с доказанной эффективностью для диетотерапии и профилактики заболеваний.

## **21. Диетические столы: лучшие практики СССР**

СССР был единственной страной в мире, где здоровым питанием занимались на государственном уровне.

## **22. Какие продукты усиливают чувство голода**

Вы только недавно поели, но снова хочется перекусить? Возможно, в этом виноваты продукты, которые имеют свойство обострять чувство голода.

## **23. Как вкусно приготовить курицу**

Во Всемирный день курицы делимся кулинарными лайфхаками.

## **24. Брюква – сибирское чудо**

Об удивительных свойствах овоща рассказывает Екатерина Стеценко, врач-диетолог Центра молекулярной диагностики CMD «Домодедово» ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

## **25. Радуга на столе**

Что цвет овощей и фруктов может рассказать об их пользе.

### **Самые популярные материалы недели на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)**

1. [Холодец: польза и вред](#)
2. [Диетические столы: лучшие практики СССР](#)
3. [Как выбирать мясо, рыбу, фрукты, овощи, крупы](#)
4. [Чем трансжиры опасны для сердца](#)
5. [Свекла: много пользы и мало калорий](#)

### **Топ-5 рецептов недели в разделе [рецепты.здоровое-питание.рф](http://рецепты.здоровое-питание.рф)**

1. [Котлеты из индейки с кабачками](#)
2. [Квашеная краснокочанная капуста](#)
3. [Морковные конфеты](#)
4. [Классические ленивые вареники из творога](#)
5. [Пшенная каша с черносливом](#)

### **Новые рецепты от пользователей в разделе [рецепты.здоровое-питание.рф](http://рецепты.здоровое-питание.рф)**

1. [Варенье из сосновых шишек](#)
2. [Кастыбий с пшенной кашей](#)
3. [Крахмальная лапша диетическая](#)



## Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»:** к **13.11** доля новых посетителей – **96,1%**

Всего в рамках проекта вышло **более 40 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 676 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема **«Холодец: польза и вред»**.

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Стартовал третий этап конкурса с «НатураМед».
- Проведен конкурс с Группой «Черкизово» ко Всемирному дню курицы.
- Прирост подписчиков составил:
  - ВКонтakte: +887
  - Одноклассники: +479
  - Telegram: +272
  - Viber: +43

В период с 07 по 13 ноября 2022 г. в рамках проекта вышла **51 публикация** суммарно. Общий охват составил **более 833,7 тыс.**



### Задание №3 конкурса #ЗаЗдоровьем

[ВКонтakte](#)

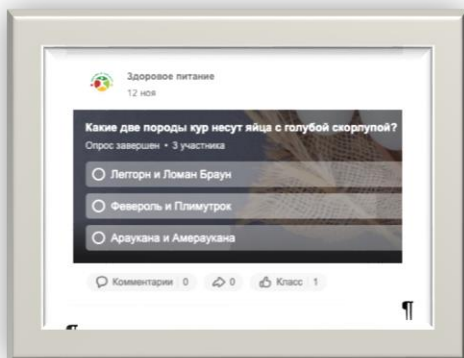
[Одноклассники](#)



**Карточки: фрукты ноября**

[Вконтакте](#)

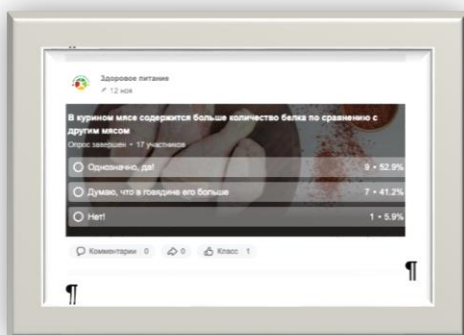
[Одноклассники](#)



**Викторина: какие породы кур несут яйца с голубой скорлупой?**

[Вконтакте](#)

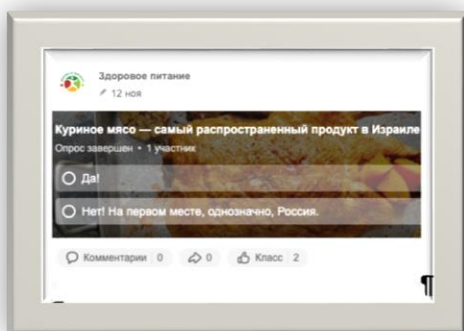
[Одноклассники](#)



**Викторина: много ли белка в курином мясе?**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Викторина: где больше едят куриное мясо?**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Конкурс ко Всемирному дню курицы**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Анонс прямого эфира с экспертом А.Ю. Майоровым о диабете**

[Одноклассники](#)

**Прямой эфир с экспертом А.Ю. Майоровым**

[Вконтакте](#)

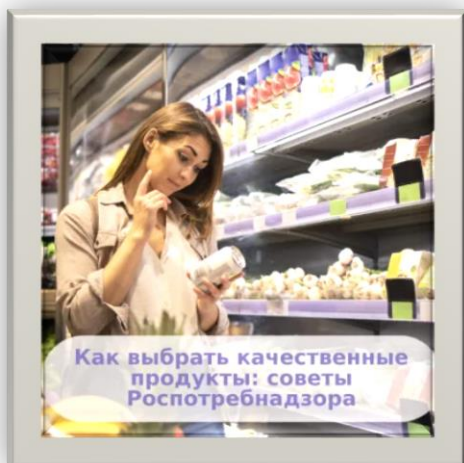
[Одноклассники](#)



## Рецепт: роллы с салатом «Цезарь»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Как выбрать качественные продукты: советы Роспотребнадзора

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



### О пользе свеклы

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



### Полезная мука: миф или реальность?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



### Видео: семейные традиции и любимые блюда Татьяны Судец

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Рецепт: запеканка из куриной грудки**

Вайбер



**Видео: дети и сладкое (Ольга Созина)**

Вайбер



**Приправы, которые должны быть дома**

Вайбер

Телеграм



**Можно ли есть хлопья на завтрак?**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Видео: 5 ошибок при варке круп**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Как есть фейхоа?**

[Вайбер](#)

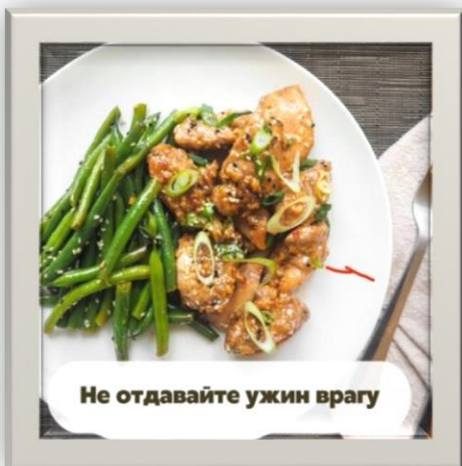
[Телеграм](#)



### Как определить, спелый ли лимон

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



### Почему не нужно отказываться от ужина

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



### Видео: как перейти на «светлую сторону» здорового питания (Александр Цыпкин)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)





**Рецепт: суп из чечевицы с нутом и тыквой**

[Телеграм](#)



**Рецепт: запеканка из брокколи и цветной капусты**

[Телеграм](#)



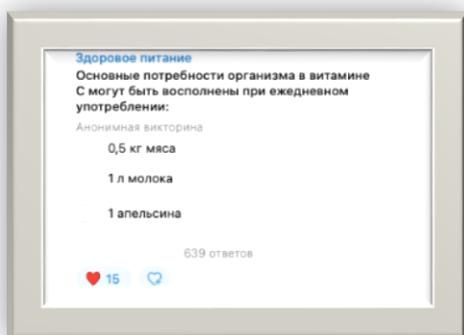
**Викторина к Всемирному дню курицы**

[Телеграм: 1, 2, 3, 4, 5](#)



## Конкурс с Черкизово

[Телеграм](#)



## Викторина о витамине С

[Телеграм](#)



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

## **УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 14 ПО 20 НОЯБРЯ:**

---

- ⇒ **14 ноября День борьбы против диабета.** Как предупредить развитие сахарного диабета 2 типа, как питаться при этом заболевании, как его лечить.
- ⇒ **15 ноября День молочных коктейлей.** Как выбрать и приготовить вкусные и полезные молочные коктейли.
- ⇒ **16 ноября Международный день борьбы с анорексией.** Что за болезнь анорексия и чем она опасна.
- ⇒ **17 ноября День домашнего хлеба.** Мифы и правда о хлебе.
- ⇒ **18 ноября Международный день отказа от курения.** Как еда может помочь попрощаться с вредной привычкой.
- ⇒ **19 ноября Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 45-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен комбуче. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».
- ⇒ **20 ноября День ребенка.** Как правильное питание помогает укрепить здоровье ребенка – советы экспертов, личный опыт амбассадоров проекта.