



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 05 сентября по 11 сентября 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 12 ПО 18 СЕНТЯБРЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОРУ – 100 ЛЕТ!



На протяжении целого века Служба неустанно заботится о безопасности и благополучии россиян.

15 сентября 2022 года исполняется 100 лет со дня создания Государственной санитарно-эпидемиологической службы России. Значение этой государственной структуры сложно переоценить: ранее Госсанэпидслужба, а в наше время Роспотребнадзор – постоянно «на передовой» борьбы с самыми опасными вирусами и заболеваниями. Служба защищает жизнь и здоровье российских граждан, играет важную роль в обеспечении продовольственной безопасности страны, обеспечивает защиту прав и иных законных интересов потребителей, ведет комплексную образовательно-просветительскую деятельность по вопросам здорового образа жизни и правильного питания.

«Вопросы профилактики опасных болезней и сохранения здоровья человека начали волновать тех, кто принимал решения и нес ответственность за страну, не одно столетие назад. И хотя официально история санитарно-эпидемиологической службы России ведет отсчет с 1922 года, становление государственных структур, призванных решать непростые задачи, началось задолго до этого.

Предупреждение эпидемий чумы, холеры, тифа, оспы и других опасных болезней, установление санитарно-гигиенических норм – эти цели объединяли наших предшественников, заставляли их идти на большие жертвы ради общего дела, совершать настоящие трудовые подвиги.

Мир стремительно меняется. Вместе с ним меняются наши методы и подходы. Новых высот достигает наука. Все лучшее, что предлагает нам сегодняшний день, мы стремимся использовать во благо людей. Отвечая на вызовы современности, мы укрепляем санитарный щит нашего Отечества, купуем риски, связанные с негативным влиянием внешней среды на



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

здоровье людей, отстаиваем права потребителей, постоянно совершенствуем научно-методическое, материально-техническое и кадровое обеспечение Службы.

В конечном счете – делаем все возможное для обеспечения благополучия человека, посвящая себя тому, чтобы каждый мог прожить долгую, здоровую и полноценную жизнь», – отмечает **руководитель Роспотребнадзора, главный государственный санитарный врач России Анна Юрьевна Попова.**

За 100 лет изменилась структура ведомства, его название, расширился список полномочий, но одно остается неизменным – **Роспотребнадзор стоит на защите здоровья людей, работает для создания оптимальных условий жизни, учебы, работы, невзирая на глобальные мировые вызовы.**

От всей души поздравляем Роспотребнадзор с юбилеем! Желаем новых высот и достижений, постоянного развития и научных открытий!

Справочно:

В начале 20-х годов прошлого века Россия находилась в тяжелом положении, население страдало от многочисленных и очень опасных болезней: оспа, холера, сыпной тиф, малярия, туберкулез и многие другие инфекции уносили жизни тысяч людей. Обстановка требовала немедленных и эффективных мер. **15 сентября 1922 года Советом народных депутатов был принят декрет «О санитарных органах республики».** Эту дату считают днем образования санитарно-эпидемиологической службы России.

За 100 лет санитарно-эпидемиологическая служба прошла несколько этапов своего развития. Год от года росла материально-техническая база, создавался высококвалифицированный кадровый потенциал, оперативно и профессионально решались задачи обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия - страны в целом и каждого гражданина в отдельности.

В начале 1990-х открылась новая страница в истории санитарно-эпидемиологической службы. Верховным Советом РСФСР был принят Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». Он внес принципиальные изменения в содержание государственного санитарно-эпидемиологического надзора.

В 2005 году служба реформировалась - начался новый этап в ее деятельности. Появились новые функции по защите прав потребителей, добавились важные показатели эффективности. Но **главная цель деятельности ведомства – по-прежнему санитарная и эпидемиологическая защита россиян.**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 05 ПО 11 СЕНТЯБРЯ**НИКИТА НАГОРНЫЙ: «МНЕНИЕ, ЧТО У СПОРТСМЕНОВ ВСЕ КАЛОРИИ СГОРАЮТ САМИ, – ЭТО МИФ»**

Российский гимнаст стал амбассадором проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

Никита Нагорный к своим 25 годам успел собрать впечатляющую коллекцию наград. Отправной точкой в его карьере стала победа на юношеских Олимпийских играх в 2014 году – тогда ему было 17 лет. Дальше – больше: серебро Олимпиады в Рио-де-Жанейро и медали высшей пробы на различных первенствах. В 2020 году на Олимпиаде в Токио в составе сборной он принес России первое олимпийское золото в спортивной гимнастике за 25 лет!

Сегодня Никита – заслуженный мастер спорта России, олимпийский чемпион, трехкратный чемпион мира, восьмикратный чемпион Европы и обладатель множества других наград. Спортсмен занимается и общественной деятельностью – с декабря 2020 года возглавляет Всероссийское детско-юношеское движение «Юнармия».

У Никиты спортивная семья – он женат на призере Олимпийских игр, чемпионке мира и Европы по спортивной гимнастике Дарье Спиридоновой.

Спортсмен признается, что следит за своим весом и научился регулировать его с помощью питания, а также выбирать полезные продукты, которые дают много сил и энергии, требующихся для активных тренировок и успешных выступлений. И конечно, приходится прикладывать усилия, чтобы поддерживать себя в хорошей форме. Ведь, по словам Нагорного, мнение, что у спортсменов все калории сгорают сами, – это миф.

Никита присоединился к известным людям, которые продвигают идеи здорового образа жизни в рамках проекта «Здоровое питание». Он будет делиться с читателями портала здоровоепитание.рф своими лайфхаками, расскажет о том, как составить сбалансированный рацион без лишних калорий, даст советы по поддержанию физической формы. В скором времени мы представим видеointервью с Никитой Нагорным. Следите за обновлениями на сайте.

МАРАФОН ЗДОРОВЬЯ: 3000 ЭНДОКРИНОЛОГОВ ОБСУЖДАЮТ ПРОБЛЕМЫ ЛИШНЕГО ВЕСА И САХАРНОГО ДИАБЕТА НА НАЦИОНАЛЬНОМ НАУЧНОМ КОНГРЕССЕ В МОСКВЕ



Мероприятие организовано в рамках Всероссийского марафона здорового образа жизни, проводимого ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» при информационной поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

С 5-го по 8-е сентября 2022 года в Москве проходит IX Национальный диабетологический конгресс «Сахарный диабет и ожирение – неинфекционные междисциплинарные пандемии XXI века». Организаторы конгресса – Российская ассоциация эндокринологов, соорганизаторы – Министерство здравоохранения, Министерство образования и науки Российской Федерации и ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России.

Ожирение – один из главных факторов риска развития сахарного диабета 2 типа, оба заболевания представляют серьезную опасность для здоровья. Оба этих заболевания называют неинфекционной пандемией, они представляют серьезную опасность для здоровья. По данным на начало 2016 года, в мире 650 млн человек страдают от ожирения, а диагноз сахарный диабет имеют более 300 млн человек. И эти цифры ежедневно возрастают.

Согласно поручению президента РФ В.В. Путина, разрабатывается Федеральная программа по борьбе с сахарным диабетом. «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России представил участникам конгресса стратегию практической реализации этой программы. Основной акцент сделан на развитие новой структуры Эндокринологической службы России. Речь идет о многофункциональной системе эндокринологической помощи в регионах страны, организации регулярной поддержки в диагностике, обучении, лечении и реабилитации пациентов с сахарным диабетом, а также профилактике заболевания и тех тяжелых осложнений, которые могут наступить при неэффективном лечении и несоблюдении рекомендаций специалистов.

В рамках научно-медицинского форума специалисты обсуждают актуальные вопросы в разных областях медицины – эндокринологии, терапии, бариатрии, геронтологии, педиатрии и детской эндокринологии, травматологии, ортопедии, ревматологии, нефрологии, гинекологии и хирургии. Разговор интересен и для представителей пациентских организаций, экспертных сообществ, органов государственной власти и управления в сфере общественного здоровья.

Участники конференции представляют свежие данные в областях фундаментальной и клинической эндокринологии, эпидемиологии, результаты эксклюзивных исследований и новых прогнозов с указанием трендов в области диабетологии, гормональной регуляции и лечения ожирения, представление инновационных терапевтических подходов и новых клинических рекомендаций по сахарному диабету, осознанному управлению весом и здоровью, а также обсуждают вопросы ведения больных сахарным диабетом в эпоху COVID-19.

ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» – партнер проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание». В рамках совместной работы, помимо Всероссийского марафона здорового образа жизни 2022 года «Победим ожирение, объединив усилия», реализуются различные активности. Проект «Здоровое питание» поддерживает занятия в Школе персонализированного лечения ожирения; интервью с врачами-эндокринологами и другими специалистами постоянно публикуются на сайте здоровое-питание.рф; в соцсетях проекта регулярно проходят тематические прямые эфиры с экспертами ФГБУ «НМИЦ эндокринологии». В ближайшее время, при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», планируется открытие Междисциплинарного центра профилактики и лечения ожирения в структуре ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России. Это специальное подразделение станет научным и клиническим флагманом в деле избавления граждан России от ожирения и его осложнений.

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



Об итогах горячей линии по вопросам качества и безопасности детских товаров и школьных принадлежностей в Омской области

Сообщили в Территориальном управлении Роспотребнадзора [по Омской области](#).

2. Вышло четыре выпуска телепрограмм:



Как вишневый джем может спасти от головной боли

Об этом узнали ведущие [программы «Формула еды»](#), побывав в «вишневой столице» России – в городе Тамбове.



«Готовь как шеф»: котлеты с пюре из сельдерея

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



Желе или варенье – что полезнее

Выясняют ведущие программы «Жить здорово».



Какие болезни могут появиться, если часто пить газировку

Рассказали ведущие программы «Жить здорово!».

3. Вышло 12 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Как начать питаться правильно

Опытом делится писатель, публицист, сценарист Александр Цыпкин.

2. Никита Нагорный: «Мнение, что у спортсменов все калории сгорают сами, – это миф»

Российский гимнаст стал амбассадором проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

3. Как детоксикация организма помогает бороться с лишним весом

Рассказывает Карина Эдуардовна Керселян, врач-терапевт высшей категории, эксперт центра естественного оздоровления «НатураМед».

4. Какие показания для программы детоксикации

Поясняет Нелли Ивановна Косякова, врач аллерголог-иммунолог, доктор медицинских наук, общественный деятель Пущинского отделения РАН, создатель программ центра «НатураМед».

5. О личном опыте детокса на соках

Рассказал певец, музыкант и телеведущий Родион Газманов.

6. Как детоксикация помогает наладить обменные процессы

Поясняет Елена Александровна Машкина, врач-эндокринолог высшей категории, эксперт центра естественного оздоровления «НатураМед».

7. Как организовать правильное питание школьника

Советует Сергей Агапкин, специалист по традиционным системам оздоровления, телеведущий.

8. Мастер-класс от бренд-шефа Белой Дачи: салат из хурмы со шпинатом и лисичками

Филипп Ковальчук рассказал, как приготовить салат с сезонными продуктами.

9. Готовим с Василием Емельяненко: овощной салат с рыбой

Мастер-класс от известного шеф-повара и телеведущего.

10. Как сладкое может повлиять на здоровье ребенка?

Отвечает Ольга Владимировна Васюкова, детский эндокринолог, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

11. Личное мнение: продукты для иммунитета

Какие продукты для укрепления иммунитета всегда есть дома у Ирины Россиус?

12. Выбираем качественный вишневый джем

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

4. Подготовлено и размещено 20 разьясняющих, образовательных материалов:

1. Хотите выиграть поездку на детокс-программу в Сочи?

Примите участие в конкурсе #ЗаЗдоровьем проекта «Здоровое питание» и центра «НатураМед» и получите шанс провести неделю в санатории «Южное Взморье».

2. 13 вопросов о школьном питании – отвечает Роспотребнадзор

Директор ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, доктор медицинских наук, профессор Ирина Игоревна Новикова в рамках прямого эфира дала ответы на актуальные вопросы, касающиеся питания детей в школе.

3. Самые вредные для здоровья сочетания продуктов

Назвал врач-диетолог, д.м.н., директор Самарского НИИ диетологии и диетотерапии Михаил Гинзбург.

4. Полный детокс: главные правила очищения организма

О детоксикации поговорили с экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Екатериной Антиповой.

5. Большая перемена

Как понять, соответствует ли школьное питание нормам?

6. Организация школьного питания: 5 шагов

Роспотребнадзор предлагает несколько рекомендаций по организации питания в школах, которые помогут создать необходимую атмосферу в столовой и приготовить вкусные и полезные блюда, реализовать на практике принципы здорового питания.

7. Восемь причин чаще есть грибы

Грибы никого не оставляют равнодушными! Одни люди готовы есть их каждый день, другие относятся настороженно, сомневаются в питательной ценности и пользе.

8. Грибы: инструкция по применению

Грибы – дар природы, к которому нужно относиться с опаской. Очень важно знать, где их собирать, и как правильно обрабатывать.

9. Стартует Всероссийская горячая линия Роспотребнадзора по вопросам организации питания в школах

Эксперты будут проводить консультации до 16 сентября.

10. Опята – против вирусов и для сердца

Главные осенние грибы содержат массу полезных веществ, помогающих сохранению здоровья всего организма.

11. Какое варенье полезно?

Выясняем, может ли любимый десерт принести пользу.

12. Топ-5 источников фитонцидов: лук, чеснок, хрен, лимон и клюква



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

Фитонциды – выделяемые некоторыми растениями летучие биологически активные вещества, подавляющие рост и развитие болезнетворных бактерий.

13. Марафон здоровья: 3000 эндокринологов обсуждают проблемы лишнего веса и сахарного диабета на Национальном научном конгрессе в Москве

Мероприятие организовано в рамках Всероссийского марафона здорового образа жизни, проводимого ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» при информационной поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

14. Роспотребнадзор напомнил, какие продукты и блюда запрещены в школьном меню

Перечисленная еда может представлять опасность для здоровья детей.

15. Как делают вишневый джем

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

16. Сезонные продукты для повышения иммунитета

Сезонные фрукты и овощи являются важными источниками витаминов.

17. Роспотребнадзор рекомендует: как выбирать лук

Репчатый лук – один из самых распространенных овощей в мире.

18. 5 необычных видов лука, которые стоит включить в меню

От знакомых порея и шалота до «кудрявого» слизуна: полезные виды лука, которые помогут разнообразить рацион.

19. Обогащенные продукты – больше пользы при пониженной калорийности

Современный способ скорректировать рацион питания и улучшить здоровье.

20. 11 правил здорового рациона

Принципы рационального питания в виде несложных правил, которые помогут надолго сохранить здоровье и бодрость.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [11 правил здорового рациона](#)
2. [Грибы: инструкция по применению](#)
3. [Сезонные продукты для повышения иммунитета](#)
4. [Большая перемена](#)
5. [Восемь причин чаще есть грибы](#)

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

1. [Гаспачо овощной с перцем](#)
2. [Постный бисквит без яиц](#)
3. [Суп-пюре из тыквы с плавленым сыром](#)
4. [Оливье с хурмой и крабовыми палочками](#)
5. [Оладьи из курицы и кукурузы](#)

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

1. [Жареная салака](#)
2. [Омлет порционный с овощами](#)
3. [Суп из овощей](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»:** к 11.09 доля новых посетителей – **90,2%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 24 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема **«11 правил здорового рациона»**.

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Стартовал совместный с «НатураМед» конкурс #ЗаЗдоровьем.
- Опубликовано видеоинтервью с Александром Цыпкиным.
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +753
 - Одноклассники: +366
 - Telegram: +35
 - Viber: +45

В период с 05 по 11 сентября 2022 г. в рамках проекта вышло **52 публикация** суммарно. Общий охват составил **более 192 тысяч**.



Конкурс #ЗаЗдоровьем: задание №1

[ВКонтakte](#)

[Одноклассники](#)



О пользе калины

[ВКонтakte](#)

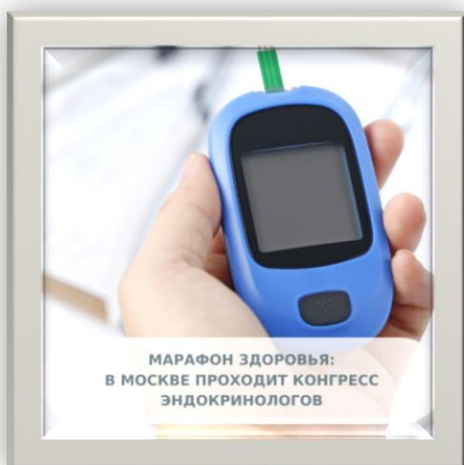
[Одноклассники](#)



Горячая линия Роспотребнадзора: питание в школе

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



В Москве проходит конгресс эндокринологов

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Вайбер](#)

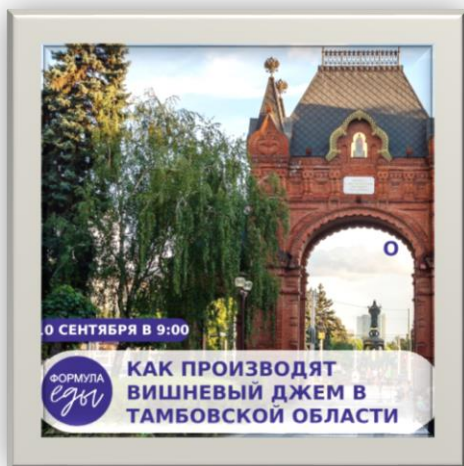
[Телеграм](#)



Интересные факты об опятах

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: Александр Цыпкин о том, как перейти на здоровое питание

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Как правильно выбирать лук

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: запеканка творожная со шпинатом

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Видео: Н.И. Косякова о показаниях для программы детоксикации

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Викторина: в каком продукте больше клетчатки?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Правда или миф: воду нельзя пить во время еды?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



3 ошибки здорового питания

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Видео: о питании своих детей
рассказывает Тутта Ларсен**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Как правильно собирать грибы?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



О пользе кокосового масла

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Идеи: что намазать на хлеб?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Конструктор перекусов

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Советы по выбору репчатого лука

[Вайбер](#)

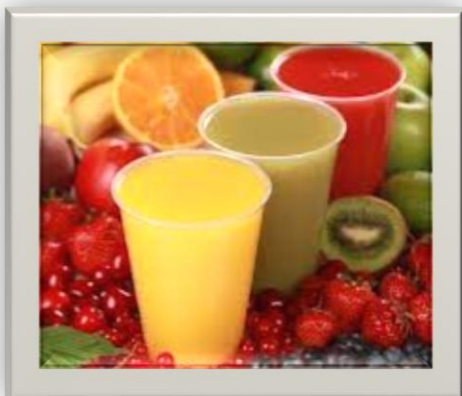
[Телеграм](#)



Рецепт: запеченная рыба с овощами

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Опрос: что вам больше нравится: соки и смузи или овощи и фрукты?

[Вайбер](#)

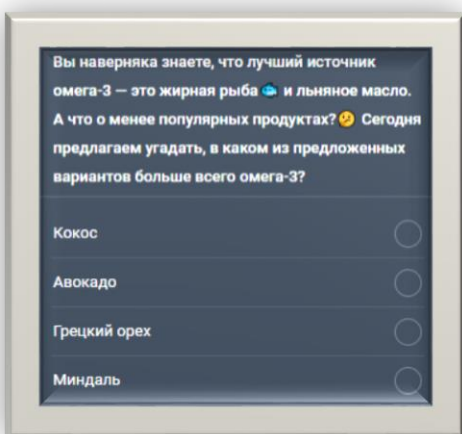
[Телеграм](#)



Так ли полезны смузи?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Викторина: в каком продукте больше омега-3?

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Рецепт: рататуй

Вайбер

Телеграм

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 12 СЕНТЯБРЯ ПО 18 СЕНТЯБРЯ:

- ⇒ **13 сентября Рыба и морепродукты.** Почему они так важны для здорового питания.
- ⇒ **14 сентября Питание по сезону.** На какие ягоды стоит обратить внимание в сентябре.
- ⇒ **15 сентября 100 лет со дня создания Государственной санитарно-эпидемиологической службы России.** Поздравляем Роспотребнадзор!
- ⇒ **15 сентября Всемирный день худеющих.** Как снижать вес безопасно для здоровья.
- ⇒ **17 сентября Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 36-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен мидиям. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».
- ⇒ **17 сентября Телеканал «Пятница», программа «Готовь как шеф».** В эфир выйдет третий выпуск осеннего сезона кулинарного шоу с Виталием Истоминым. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание».