



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

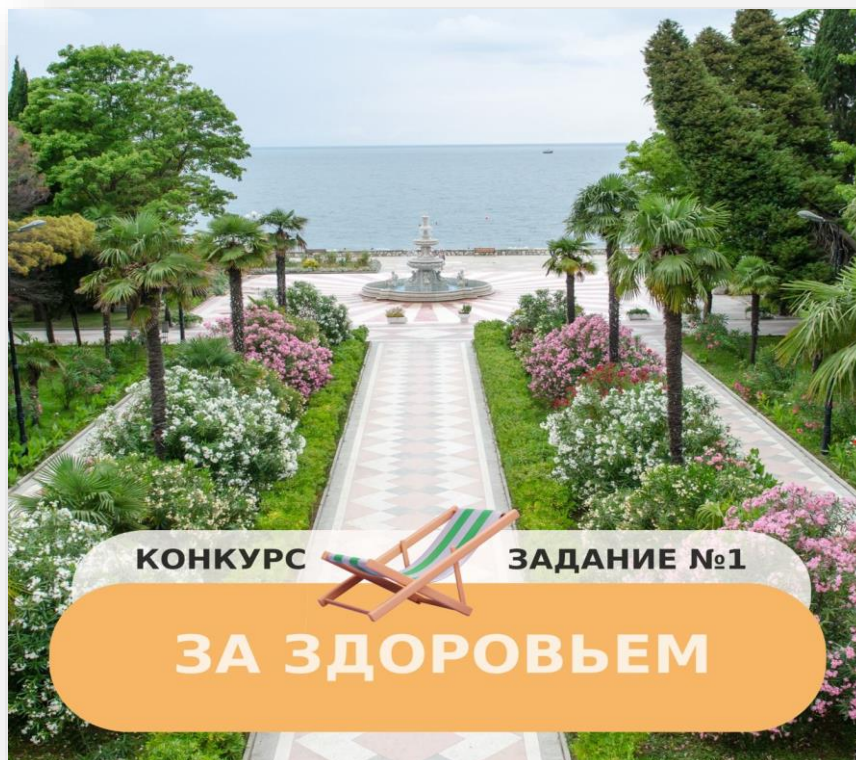
ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 29 августа по 04 сентября 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 05 ПО 11 СЕНТЯБРЯ

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».

Осень – прекрасное время, чтобы начать заботиться о себе. Поэтому мы вместе с партнером проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» – Центром естественного оздоровления «НатураМед» – подготовили для вас кое-что интересное.

С 5 по 26 сентября в аккаунтах проекта «Здоровое питание» в социальных сетях (ВКонтакте и Одноклассниках) будет проходить конкурс #ЗаЗдоровьем. Главный приз – недельная детокс-программа «НатураМед» в санатории «Южное Взморье» в Адлере (заезды в период октябрь – декабрь или февраль – апрель при наличии свободных мест). Конкурс состоит из трех этапов, первый стартует уже сегодня.

Ищите задания, изучайте их и выполняйте все условия. Будьте внимательны, ведь на кону – отдых на море и детокс-программа. Желаем удачи всем участникам!

СТАРТУЕТ ВСЕРОССИЙСКАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО ВОПРОСАМ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ШКОЛАХ



До 16 сентября родители школьников смогут обсудить со специалистами проблемы питания детей в образовательном учреждении и получить ответы на следующие вопросы:

- Какой режим питания оптимален для детей?
- Что должно входить в их рацион питания?
- Как должно быть организовано горячее питание в школах?
- Что делать, если питание в школе не отвечает установленным нормам?
- Как организовать в школе питание ребенка, которому необходима особая диета?
- Какие нормативные документы и действующие СанПиНы нужно знать?

Сотрудники Роспотребнадзора дадут разъяснения по организации горячего питания в школах, подробно расскажут о нормах потребления необходимых для развития организма веществ, поделятся рекомендациями по контролю за питанием детей в школе. Также специалисты зафиксируют факт ненадлежащего оказания услуг питания и помогут организовать проверку учебного заведения.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора: 8 (800) 555 49 43 (звонок бесплатный)

Операторы Единого консультационного центра принимают звонки в круглосуточном режиме. По отдельным вопросам звонки перенаправляются в территориальные органы и организации Роспотребнадзора. Консультации специалистами управлений проводятся в соответствии с режимом работы по будням (с 08:30 до 17:00).

Роспотребнадзор напоминает, что в помощь потребителям создан и действует Государственный информационный ресурс в сфере защиты прав потребителей, где размещена вся необходимая информация, в том числе о предприятиях, производящих и реализующих фальсифицированную пищевую продукцию.

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



В Волгоградской области снизилось число пострадавших от употребления в пищу грибов

Об этом рассказали в пресс-службе территориального управления Роспотребнадзора по Волгоградской области.

2. Вышло три выпуска телепрограмм:



Как яблочный сок может защитить от инсульта и болезни Альцгеймера

Об этом узнали ведущие программы «Формула еды», побывав в гостеприимном Краснодарском крае.



«Готовь как шеф»: треска в дубовых листьях

3 сентября в эфир вышел первый выпуск нового осеннего сезона. В нем Виталий Истомин показал, как необычно приготовить треску – запечь ее с соусом в дубовых листьях, а в качестве гарнира подать перловую крупу с груздями. Настоящий русский обед!



Чем полезны яблоки?

Рассказали эксперты программы «О самом главном» на телеканале «Россия 1».

3. Вышло 19 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Сухофрукты и орехи – здоровый перекус

Ирина Безрукова, актриса театра, кино и озвучивания, телеведущая рассказывает о том, какие полезные перекусы выбирает.

2. Личное мнение: нужно ли детям запрещать фастфуд?

Ирина Слуцкая делится своим родительским опытом.

3. Личное мнение: о стоп-продуктах

Актер и телеведущий Оскар Кучера рассказал, какие продукты не встретишь на его кухне.

4. Как детоксикация помогает наладить обменные процессы

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

5. Поздравление к 1 сентября

Детей и их родителей поздравляет писательница Татьяна Устинова.

6. Николай Валуйев обратился к школьникам в День знаний

Во всем должна быть последовательность, в том числе – и в отношении к своему питанию.

7. Анна Ардова поздравляет родителей с Днем знаний

Актриса театра и кино, заслуженная артистка России Анна Ардова призывает родителей быть внимательнее к тому, что едят и пьют их дети.

8. Дмитрий Сенников – о том, как важно следить за питанием ребенка

Несмотря на то, что родители не могут контролировать ребенка в школе, они могут поинтересоваться его питанием, обратившись в администрацию школы за разъяснениями.

Такой ценный совет дает футболист Дмитрий Сенников.

9. Поздравление с 1 сентября от Марии Бутырской



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

Первая российская чемпионка мира в женском одиночном фигурном катании, многократная чемпионка Европы и России Мария Бутырская поздравляет родителей и детей с Днем знаний и советует обратить внимание на вопросы здорового питания.

10. С днем знаний!

Футболист Николай Рассказов поздравляет всех читателей сайта здоровое-питание.рф с Днем знаний, призывает питаться правильно, заниматься спортом и своим примером вдохновлять детей.

11. Правильное питание для детей – основа здоровья на долгие годы

Виктор Александрович Тутельян – о важности обеспечения детей здоровым питанием.

12. Каким должно быть школьное питание?

Отвечает Нана Вачиковна Погосова, зам. гендиректора по научной работе и профилактической кардиологии ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава России.

13. Питание против ожирения: советы для родителей

Рассказывает председатель Исполнительного комитета Союза педиатров России Лейла Сеймуровна Намазова-Баранова.

14. Тутта Ларсен – о питании детей

В семье Тутты Ларсен и Валерия Колоскова трое детей – Луке 17 лет, Марфе – 12, Ивану – 7.

15. Что едят дети в школе?

Представляем результаты опроса, который провели в ВДЦ «Орленок».

16. Чем кормить детей?

Какие продукты важно включать в рацион ребенка, рассказывает врач-диетолог Михаил Гинзбург.

17. Советы по выбору качественного яблочного сока

От эксперта Роспотребнадзора Екатерины Головковой.

18. Врач-эндокринолог Дмитрий Лаптев: диабет 1 типа у детей

О развитии этого заболевания и его последствиях рассказывает детский эндокринолог, доктор медицинских наук, заведующий детским отделением сахарного диабета ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России Дмитрий Никитич Лаптев.

19. Рецепты полезных десертов от Анны Ардовой

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

4. Подготовлено и размещено **16 разьясняющих, образовательных материалов:**

1. Что нужно знать об орехах

Какие из них самые полезные, а какие даже не являются орехами.

2. Аллергия на арахис и орехи

Почему врачи бьют тревогу и как избежать опасности.

3. Топ-5 растительных источников белка

Диетологи рекомендуют потреблять растительный и животный белок в соотношении 50/50.

4. Вредных продуктов нет?

Если рацион составлен грамотно и питание организовано адекватно. Разбираемся, как не сойти с ума в приверженности к здоровому образу жизни.

5. О пользе яблочного сока

3 сентября в эфир выйдет тридцать четвертый выпуск нового сезона популярной передачи о вкусных и полезных отечественных продуктах.

6. Итоги конкурса «Правила здорового питания: подготовка к школе»

Объявляем победителей, которые получают призы от проекта «Здоровое питание».

7. Полезные школьные перекусы: идеи от амбассадоров проекта «Здоровое питание»

В помощь родителям мы в течение недели собирали идеи здоровых «вторых завтраков» для детей от звездных амбассадоров. Сегодня представляем все рецепты – читайте и вдохновляйтесь.

8. Как составить здоровое меню для школьника?

Полезные советы для родителей – в новой брошюре экспертов ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

9. Уроки здорового питания доступны школьникам в МЭШ

Программы разработаны экспертами Роспотребнадзора.

10. Питание по сезону. Продукты сентября

Готовимся к холодам: пополняем запас витаминов и укрепляем иммунитет.

11. Баклажан – для похудения и снижения уровня плохого холестерина

О полезных свойствах продукта расскажет эксперт Центра молекулярной диагностики ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Екатерина Антипова.

12. За что мы любим виноград: вкус и польза

3 сентября, в День винограда, поговорим о том, в чем сила этого растения.

13. Горячее питание для детей в школе

Как должен быть организован прием пищи у младших школьников.

14. Горькая правда о сахаре

Почему сладости могут быть опасны для здоровья?

15. Сахар в готовых завтраках для детей

Роспотребнадзор рекомендует обращать внимание на количество сахара, указанного на этикетке продукции.

16. Как уменьшить потребление соли и сахара

Рассказываем, что можно для этого сделать.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Горькая правда о сахаре
2. Как уменьшить потребление соли и сахара
3. Топ-5 растительных источников белка
4. Что нужно знать об орехах
5. Чем кормить детей?

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

1. Хумус
2. Шампиньоны, фаршированные овощами и сыром
3. Овощной суп с томатами и кукурузой
4. Форшмак
5. Печеные абрикосы с рикоттой

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

1. Салат в капустных тарелочках
2. Яблочный салат с сельдереем, изюмом и орешками
3. Бутерброд с печеным перцем и творожным сыром

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». Доля новых посетителей – **90,2%**

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:



- Подведены итоги конкурса «Правила здорового питания: подготовка к школе».
- Объявлены и награждены победители.
- Опубликовано видео про питание для школьников.
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтakte: +125
 - Одноклассники: +24
 - Telegram: +40
 - Viber: +44

В период с 29 августа по 04 сентября 2022 г. в рамках проекта вышло **46 публикация** суммарно. Общий охват составил **более 106 тысяч**.



Вредные продукты: миф или реальность?

[ВКонтakte](#)

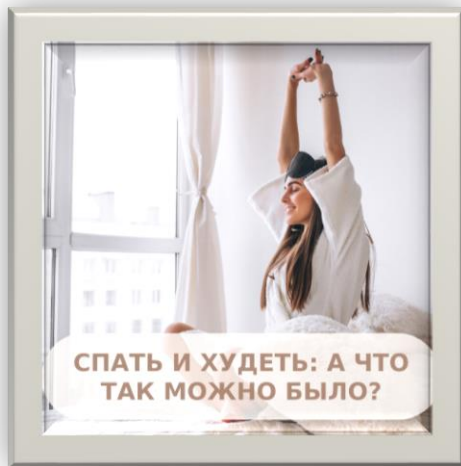
[Одноклассники](#)



Итоги конкурса «Правила здорового питания: подготовка к школе»

[ВКонтakte](#)

[Одноклассники](#)



Можно ли худеть во сне?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



О пользе комбучи

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: врач-диетолог Михаил Гинзбург
о полезных продуктах для школьников**

[Вконтакте](#)

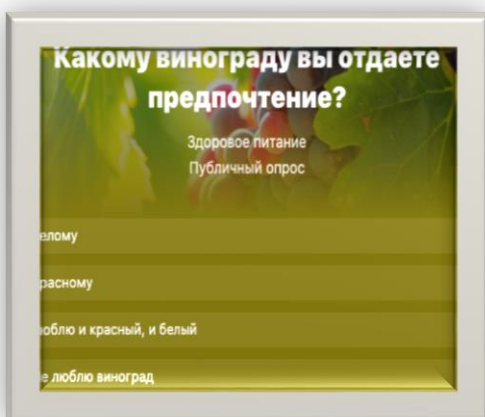
[Одноклассники](#)



Овощи и фрукты сентября

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Опрос: ваш любимый виноград

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: авголемоно

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Хлеб и сухари: полезные замены

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепт: брюссельская капуста запеченная

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Полезные свойства банана

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Как уберечь авокадо от потемнения

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Продукты и похожие на них органы

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



О пользе бурого риса

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Полезные перекусы для школьников

[Телеграм](#)

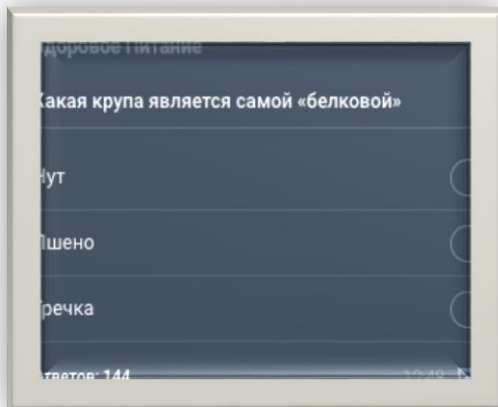
[Вайбер](#)



Видео: профессор Нана Погосова о правильном школьном питании

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Викторина: в какой крупе больше белка?

[Телеграм](#)

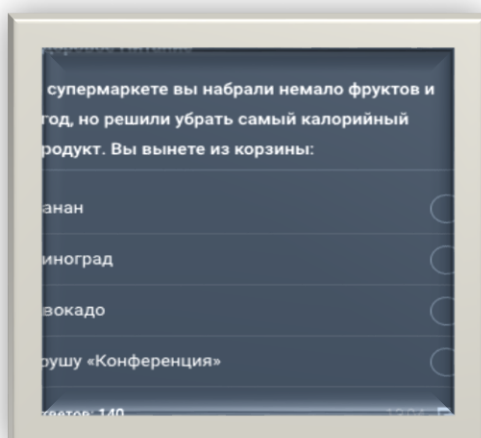
[Вайбер](#)



Лайфхак от шеф-повара для полезного приготовления гречки

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Викторина: какой фрукт из названных самый калорийный?

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Как цвет посуды влияет на аппетит

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепт: витаминный лимонад

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: фирменное блюдо актрисы Алисы Гребенщиковой

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 05 СЕНТЯБРЯ ПО 11 СЕНТЯБРЯ:

- ⇒ **05 сентября** Старт совместного конкурса проекта «Здоровое питание» и Центра естественного оздоровления «НатураМед» #ЗаЗдоровьем. Главный приз – путевка на детокс-программу в санаторий «Южное Возморье» в Адлере на 7 дней.
- ⇒ **06 сентября** Горячая линия РПН по вопросам организации питания в школах. Задать вопросы специалистам Роспотребнадзора можно до 16 сентября.
- ⇒ **07 сентября** День сбора грибов. Чем полезны грибы и как их правильно собирать.
- ⇒ **10 сентября** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 35-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен вишневому джему. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».
- ⇒ **10 сентября** Телеканал «Пятница», программа «Готовь как шеф». В эфир выйдет второй выпуск осеннего сезона кулинарного шоу с Виталием Истоминым. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание».