



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 16 по 22 мая 2022 года**

**ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 16 АПРЕЛЯ ПО 22 МАЯ**

**ПРОЕКТ РОСПОТРЕБНАДЗОРА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» ПОЛУЧИЛ ПРЕМИЮ  
«ЛУЧШАЯ ПРЕСС-СЛУЖБА ГОДА»**



20 мая в Москве состоялась торжественная церемония награждения.

**Проекту Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемому в рамках нацпроекта «Демография», вручили диплом отличника премии «Пресс-служба года» в номинации «Лучший PR-проект в государственной сфере».**

**«Пресс-служба года» – всероссийский конкурс для PR-служб и специалистов по связям с общественностью, проводится с 2008 года издательским домом «Имидж медиа». Экспертное жюри оценивает интересные PR-проекты в разных сферах – от госсектора до бизнеса, от науки до благотворительности, от медицины до энергетики и выбирает лучших.**



В 2022 году на конкурс **было подано 560 заявок** из разных регионов России, а также из стран ближнего и дальнего зарубежья. Жюри оценивало участников **в 16 номинациях**, **в шорт-лист премии вошли 48 PR-проектов** – от представителей бизнеса, госсектора и некоммерческих организаций.

Эксперты отметили уникальность проекта «Здоровое питание», а также активную комплексную работу по популяризации здорового образа жизни и продвижению здорового питания в России, которую Роспотребнадзор ведет по различным направлениям с 2019 года. **За три года удалось добиться больших успехов:** благодаря масштабной и регулярной просветительской работе сознание людей изменилось в позитивную сторону – **30% россиян стали интересоваться здоровым питанием и делать свой выбор в его пользу**. Именно это показало исследование независимого холдинга «Ромир», проведенное в 2021 году.





## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

**Награду получила Екатерина Головкова, заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора, информационный куратор проекта «Здоровое питание».**

*«Благодарю профессиональное сообщество за высокую оценку проекта! Мы ведем активную работу по продвижению здорового питания в России, в рамках национального проекта “Демография” и федерального проекта “Укрепление общественного здоровья”. Только в 2021 году было реализовано **63 инфокампании**, вышло **более 6500 публикаций**, проведено **48 прямых эфиров** с экспертами. Также, мы проводили такие публичные мероприятия как марафон здоровья, кулинарные баттлы, конференции, конкурсы, мастер-классы, открытые уроки для школьников и многое другое. Постоянно работаем с ведущими федеральными и региональными СМИ. Так, наш совместный проект с ВГТРК, программа «Формула еды», традиционно, является лидером просмотров.*

*Наши проект поддерживают **партнеры**: научные организации, крупнейшие в России производители и ритейлеры, детско-юношеские и государственные учреждения. Только в прошедшем году **более 25 тысяч детей** прошли обучение в ВДЦ «Орленок», в рамках нашей совместной программы «Основы здорового питания». Ведется активная **работа с экспертным сообществом** и лидерами общественного мнения. Амбассадорами проекта выступают политики, спортсмены, актеры, популярные ведущие, шеф-повара и общественные деятели. Развивается **портал здоровое-питание.рф** и социальные сети проекта. Создана **уникальная интернет-экосистема проекта**, где россияне имеют доступ к **самой полной информации** по вопросам здорового питания, проверенной научными экспертами. Сегодня совокупный охват аудитории проекта “Здоровое питание” **составляет более 185 млн** и продолжает постоянно увеличиваться», – отметила Екатерина Головкова.*

Эксперты регулярно отмечают **успехи проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание»**. Так, в 2021 году, портал здоровое-питание.рф, был удостоен **национальной премии Рунета** в номинации «**Лучший проект в области медицины и просвещения**».

## ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 23 АПРЕЛЯ ПО 29 МАЯ

### ПРЯМОЙ ЭФИР С ЭКСПЕРТОМ: ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА И ЗДОРОВЬЕ



**25 мая, в Международный день щитовидной железы**, в соцсетях проекта «Здоровое питание» пройдет прямой эфир с экспертом.

**Екатерина Трошина**, директор Института клинической эндокринологии ФГБУ «НМИЦ эндокринологии», член-корреспондент РАН, профессор, врач высшей квалификационной категории и официальный представитель Роспотребнадзора, заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения, информационный куратор проекта «Здоровое питание»  
**Екатерина Головкова** обсудят актуальные вопросы:

- Какую роль щитовидная железа играет в организме человека?
- Можно ли по каким-то общим признакам/недомоганиям выявить проблемы в работе этого органа?
- Как щитовидная железа влияет на наш вес?

Хотите узнать больше о том, как щитовидная железа влияет на здоровье и как о ней позаботиться? Пишите свои вопросы в комментариях к постам в наших сообществах в «ВКонтакте» и «Одноклассниках». Эксперт ответит на них в прямом эфире.

**Смотрите трансляцию 25 мая в социальных сетях проекта «Здоровое питание». Начало в 12:00, не пропустите!**

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



### Специалисты Управления Роспотребнадзора по Вологодской области знакомят школьников региона с правилами здорового

В рамках реализации федерального проекта «Здоровое питание» специалисты проводят открытые уроки в начальных классах школ региона.

## 2. Вышло четыре выпуска телепрограмм:



### Халва – защитит от стресса и улучшит сон

21 мая на телеканале «Россия-1» вышел девятнадцатый выпуск нового сезона программы «Формула еды».



### Готовь как шеф»: шарики из шпината

21 мая в эфир телеканала «Пятница» вышел седьмой выпуск популярного кулинарного шоу «Готовь как шеф» с шеф-поваром Виталием Истоминым.



## Елена Малышева дала три совета для снижения сахара в крови

Для нормализации этого показателя необходимо похудеть, быть физически активным и употреблять корицу.



Простые правила питания при гипертонии  
Перечислил Александр Мясников на канале «Россия-1».

## 3. Вышло 7 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### 1. Личное мнение: где лучше покупать продукты

Рассказывает актриса и телеведущая Алена Хмельницкая.

### 2. Прямой эфир с экспертом: как семья влияет на формирование здоровых пищевых привычек?

Эксперт – Елена Андреева, заместитель директора ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России, директор Института репродуктивной медицины, профессор, д. м. н., врач высшей квалификационной

### 3. Еда для здоровья сердца: советы кардиолога

Какие продукты улучшают работу сердечно-сосудистой системы, а что стоит исключить из рациона – рассказывает Нана Вачиковна Погосова.

### 4. Личное мнение: о любимых овощах и фруктах

Рассказывает актриса Анна Ардова.

### 5. О «Марафоне здоровья» и Школе коррекции веса

Рассказывает руководитель Отдела диетологической помощи ФГБУ «НМИЦ эндокринологии», эндокринолог, к. м. н. Фатима Хаджимуратовна Дзгоева.

## **6. Правда ли, что недосып, как и хронический стресс, вызывают жажду нездоровой еды?**

Отвечает Оксана Игоревна Венгржиновская, врач-диетолог, сомнолог, эндокринолог ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

## **7. Выбираем качественную халву**

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

## **4. Подготовлено и размещено 15 разъясняющих, образовательных материалов:**

### **1. Роспотребнадзор рекомендует: ягоды мая**

Чем полезны сезонные ягоды и какие лучше выбрать в мае.

### **2. Клубника – на здоровье!**

Ароматная и сладкая клубника занимает первую строчку в российском ягодном рейтинге.

### **3. Сырая заготовка: рыба и морепродукты**

Как выбрать наиболее безопасные дары моря для приготовления минимально обработанной пищи.

### **4. Заказываем суши и роллы: правила безопасности**

22 мая – День суши и роллов. Рассказываем, о чем нужно помнить, покупая их.

### **5. Авокадо vs тыквенные семечки – что полезнее?**

Выясним вместе с экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Кирой Глинка.

### **6. Всемирный день борьбы с артериальной гипертензией. Питание от высокого давления**

Правильно составленный рацион поможет стабилизировать давление.

### **7. Торговля с рук: о чем нужно помнить, покупая товары на улице**

Продукт, произведенный и упакованный в домашних условиях, может быть опасен сразу по нескольким причинам.

### **8. Нитратомер – нужен ли этот прибор потребителям**

Рассказывает Надежда Руслановна Раева, начальник отдела надзора по гигиене питания Управления Роспотребнадзора по Московской области.

### **9. О «скрытой соли» в продуктах питания**

Ежедневно мы потребляем дополнительную соль и часто даже не подозреваем об этом.



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

## **10. В Школе управления ожирением ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» пройдет день открытых дверей**

Мероприятие состоится 20 мая в рамках «Марафона здоровья», проводимого при информационной поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

## **11. Как производят халву в России**

Узнает программа «Формула еды», эксперт Роспотребнадзора даст советы по выбору качественного продукта.

## **12. Как приготовить полезный десерт**

Три варианта конфет, которые можно есть без угрызений совести.

## **13. Орехи – в помощь мозгу**

Чем полезны и как выбрать качественный товар.

## **14. Аллергикам лучше воздержаться от употребления копченых продуктов**

Об этом сообщила врач-диетолог Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи Наталья Денисова.

## **15. Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» вошел в шорт-лист премии «Пресс-служба года-2021»**

Торжественная церемония награждения состоится 20 мая в Москве.

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

1. О «скрытой соли» в продуктах питания
2. Как приготовить полезный десерт
3. Торговля с рук: о чем нужно помнить, покупая товары на улице
4. Сырая заготовка: рыба и морепродукты
5. Заказываем суши и роллы: правила безопасности

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

1. Утка в медово-апельсиновой глазури
2. Маффины из шпината с сыром
3. Острый суп-пюре из свеклы
4. Оладьи куриные
5. Борщ с квашеной капустой

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

1. Уха «Ростовская»
2. Салат из свеклы со сметаной и хреном
3. Шашлыки из курицы с овощами

## Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **90,5%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **92,0%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **93,4%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **85,5%**

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

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Проведен прямой эфир на тему «Семья и здоровые привычки»;
- Опубликована первая гифка в ВК и ОК;
- Опубликован первый опрос в формате викторины в ТГ;
- Прирост подписчиков составил:
  - Вконтакте: +812
  - Одноклассники: +333
  - Viber: +43
  - Telegram: +199

В период с 16 по 22 мая 2022 г. в рамках проекта вышло **49 публикаций** суммарно. Общий охват составил **более 1,4 млн**.



### Продукты с рук: за или против

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## Питание для сердца

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## О пользе клубники

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Вайбер](#)

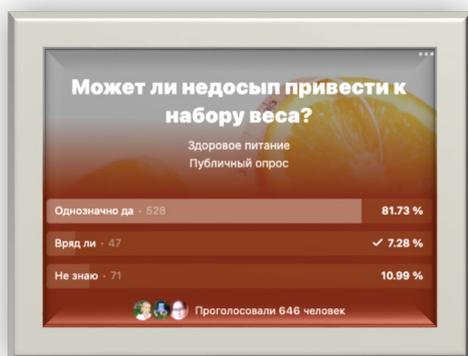
[Телеграм](#)



## Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Опрос «Может ли недосып привести к набору веса?»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Факты об орехах

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)

**ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**  
300 г клубники, 300 г меда

Тщательно промойте и просушите клубнику. Выложите ее в кастрюлю или сотейник с толстым дном, залейте медом. Поставьте емкость на огонь. После закипания убавьте пламя до минимума и варите до выпаривания лишней жидкости. Важно: появляющуюся на поверхности пену нужно собирать. Как только содержимое кастрюли уменьшится в объеме и начнет густеть - варенье готово, снимайте его с плиты.

## Рецепт варенья

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Финский рыбный суп

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Тест «Можно ли запивать еду?»

[Телеграм](#)



## Нарушает ли вода пищеварение?

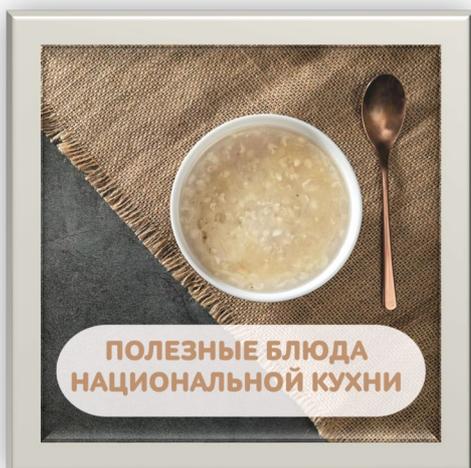
[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео с шеф-поваром Виталием  
Истоминным**

[Телеграм](#)



**Какие традиционные блюда  
национальной кухни особенно полезны**

[Телеграм](#)



**О скрытой соли в продуктах**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## О детоксе

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Ожирение: основные причины

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Дикая или с фермы: покупаем рыбу

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Видео с Аленой Хмельницкой

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Греческий маринад

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Опрос Какой основной ингредиент в соевом соусе?

[Телеграм](#)



### День суши и роллов

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

## УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 23 ПО 29 МАЯ:

---

- ⇒ **25 мая** **Всемирный день щитовидной железы.** Лучшие продукты для поддержки органа, прямой эфир с экспертом на тему «Щитовидная железа и здоровье».
- ⇒ **25 мая** **Последний звонок.** Релиз по исследованию школьного питания.
- ⇒ **28 мая** **День рождения майонеза.** Готовим полезный вариант соуса.
- ⇒ **28 мая** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет двадцатый выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен томатному соку.
- ⇒ **29 мая** **День здорового пищеварения.** Инфокампания.