



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 30 мая по 05 июня 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 06 ПО 12 ИЮНЯ

7 ИЮНЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПИЩЕВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



«Безопасность пищевых продуктов – дело каждого!», – так звучит девиз Дня, тема 2022 года – «Безопасное продовольствие – основа крепкого здоровья» – призвана подчеркнуть важную роль, которую играет безопасная и качественная пища в обеспечении здоровья и благополучия человека.

Ежегодно от болезней пищевого происхождения страдает каждый десятый житель нашей планеты. В мире насчитывается более 200 таких заболеваний – от расстройства пищеварения до онкологии. По оценкам экспертов ВОЗ, небезопасные продукты питания ежегодно вызывают около 600 миллионов случаев болезней пищевого происхождения, причем 40% случаев болезней пищевого происхождения приходится на долю детей до 5 лет. От употребления пищевых продуктов, загрязненных микроорганизмами или химическими веществами, ежегодно умирают 420 000 человек.

В России за качество и безопасность пищевой продукции отвечает Роспотребнадзор. В рамках нацпроекта «Демография», федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» ведется регулярная и масштабная работа по улучшению качества питания детского и взрослого населения.

В постоянном режиме осуществляется надзор за безопасностью и качеством питания детей в школах. В период с 2019 по 2021 год была проведена оценка питания обучающихся в 5562 образовательных организациях, анкетирование 92 900 обучающихся начальной, средней и старшей школы вместе с родителями.

Также проводится мониторинг качества и безопасности пищевой продукции, оценка доступа населения к отечественной пищевой продукции – суммарно за 2019–2021 годы отобрано 27 311 образцов, исследовано 10 основных групп продуктов по 117 показателям качества.

Система мониторинга позволяет оценить фактическое питание населения в различных регионах России, обработать полученные данные и провести подробный анализ результатов. На основе полученных экспертных данных разрабатываются региональные программы профилактики нарушений здоровья населения, создаются рекомендации по коррекции рационов питания, проводится разработка образовательных программ по вопросам здорового питания, методического обеспечения и обучение специалистов.

Во Всемирный день пищевой безопасности на сайте здоровое-питание.рф читателей ждет подборка тематических материалов, советы экспертов по выбору качественных и безопасных товаров, рекомендации по хранению продуктов в летнее время и многое другое.

ПРОСТО. ПОЛЕЗНО. ДОСТУПНО: ЭКСПЕРТ ПРОЕКТА РОСПОТРЕБНАДЗОРА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» ДАСТ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО РАЦИОНА В РАМКАХ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ АКЦИИ «КОРЗИНА ДОБРОТЫ»



Выступление пройдет 7 июня, во Всемирный день безопасности продуктов питания, в рамках ведущего отраслевого форума в сфере розничной торговли «Неделя российского ритейла».

Сессия, в которой примут участие представители Роспотребнадзора и X5 Group, будет посвящена инструментам и возможностям продовольственной поддержки нуждающихся. Эксперты расскажут о благотворительной акции «Корзина доброты», которую X5 Group проводит на постоянной основе при поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

А также о том, каким образом здоровое полноценное питание способствует повышению качества жизни россиян, озвучат рекомендации по составлению полноценного рациона, расскажут о дальнейших перспективах сотрудничества.

Участие в формировании «Корзины доброты» – продолжение комплексной работы по реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» в рамках нацпроекта «Демография». Эксперты Роспотребнадзора и ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» в соответствии с принципами здорового питания сформулировали ключевые рекомендации по расширению состава продуктовых корзин, которые собирают для нуждающихся. После чего в «Корзины доброты» были включены орехи, сухое и консервированное молоко без сахара, при выборе круп приоритет теперь отдается овсяной или гречневой, а при наличии в наборе двух упаковок сахара, – одна из них заменяется на сухофрукты.

В 2021 году благодаря регулярным акциям «Корзина доброты» удалось собрать более 355 тонн продовольствия, что на 33% превышает результат 2020 года. Помощь получили около 185 тысяч человек, включая детей, пенсионеров, врачей, а также людей, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации. Благотворителями стали 140 000 покупателей 3769 магазинов сети в 76 городах и 14 поселках России.

В планах на 2022 год – продолжение экспертной и информационной поддержки акции «Корзина доброты» со стороны Роспотребнадзора и проекта «Здоровое питание».

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 30 МАЯ ПО 03 ИЮНЯ

КУЛИНАРНЫЙ БАТТЛ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»: ПРОСТЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ ПРИГОТОВИЛИ В ПРЯМОМ ЭФИРЕ



Третий сезон кулинарного шоу «Красиво подано» стартовал с поединка, приуроченного ко Дню защиты детей.

Организаторы мероприятия – проект Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография», и медиагруппа «Комсомольская правда». На этот раз тема состязания звучала так: **«Ура, каникулы: готовим сами вкусно и полезно!»**

В студии собрались популярные фуд-блогеры: **Елена Фенцик, Ольга Молодцова, Зумруд Мирзоева, Евгения Полевская**. Каждая из участниц должна была за 25 минут приготовить простые и здоровые блюда, которые школьники и студенты смогут повторить самостоятельно во время летних каникул.

Работы участниц конкурса оценивали члены авторитетного жюри, в которое вошли **Екатерина Головкова**, информационный куратор проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения»; **Родион Газманов**, музыкант, поэт, актер, телеведущий; **Елена Смирнова**, представитель ФИЦ питания и биотехнологий; **Сергей Слободенюк**, шеф-повар студии Royal Kitchen.

Открыл шоу звездный гость программы – Родион Газманов. Он вместе с Екатериной Головковой приготовил освежающий летний суп гаспачо по собственному рецепту. Певец рассказал, что интуитивно выбирает здоровое питание – больше всего он любит мясо и овощи.



«Мне просто нравится вкус качественных продуктов, я не заставляю себя придерживаться каких-то правил здорового питания, это происходит естественно. Готовлю с минимумом специй, чтобы ощущался естественный вкус еды», – рассказал артист.

10 лет назад Родион переехал за город и там стал много готовить, увлекся кулинарными экспериментами: купил гриль, коптильню, регулярно устраивает «мясные вечеринки», на которые с радостью приезжают друзья певца. Он поделился кулинарными секретами:

«Стейк я смазываю оливковым маслом и немного солю перед жаркой – получается очень вкусно. Обычно к мясу делаю овощную тарелку – просто нарезаю свежие овощи. Но главный хит – запеченный чеснок, его просят все гости. Чеснок нужно разрезать поперек, смазать

подсолнечным маслом, посолить и завернуть в фольгу, зеркальной стороной внутрь. На 10–15 минут положить на гриль или в духовку на 250 градусов. Это отличный гарнир!»



Суп гаспачо получился по-домашнему вкусным и по-летнему легким. Вдохновившись примером Родиона, фуд-блогеры тоже встали к плите. Они представили на суд жюри салат с курицей, цветную капусту, запеченную с сыром, а также полезные варианты шаурмы и хачапури.

Все блюда прокомментировала научный эксперт Елена Смирнова. Она одобрила состав представленных «детских» блюд, подтвердила доступность их приготовления, разнообразный и сбалансированный состав.

Жюри оценивало не только вкус и пользу блюд, но и их оформление, подачу, а также баланс ингредиентов и то, насколько уникальными, здоровыми и подходящими для детей были предложенные рецепты. Экспертам было непросто выбрать победителя, но все же наибольшее количество баллов набрала Ольга Молодцова и ее ПП-шаурма. Блюдо получилось полезным и универсальным: его можно как съесть дома во время каникул, так и взять с собой на пикник или на учебу, когда она начнется.

Представитель Роспотребнадзора Екатерина Головкова поблагодарила всех участниц за то, что они нашли время и пришли в кулинарную студию.

«Девушки – большие молодцы! Сегодня они представили разнообразные рецепты, которые дети смогут повторить самостоятельно. Некоторые из конкурсных блюд изначально казались нам не очень здоровыми, но оказались вкусными и полезными. Больше всего нас поразила ПП-версия шаурмы. Автору этого удивительного блюда мы и вручаем главный приз», – сказала Екатерина.



Остальные фуд-блогеры также получили памятные дипломы и подарки. Все рецепты, представленные на кулинарном баттле, будут размещены на в разделе «Книга рецептов – готовим вместе» на сайте здоровое-питание.рф

Если вы пропустили трансляцию кулинарного баттла «Ура, каникулы: готовим сами вкусно и полезно!», запись эфира [можно увидеть здесь](#).

Родион Газманов: «Питаться правильно – для меня естественно»



Музыкант стал амбассадором проекта «Здоровое питание».

Родион Газманов – певец, музыкант, поэт, актер, ведущий, телеведущий, предприниматель. Начал заниматься музыкой уже в пять лет. В 1987 году состоялся его дебют на сцене. Незадолго до этого Олег Газманов записал клип на песню «Люси», которую впервые представили в эфире передачи «Утренняя почта». Именно с этой композицией 6-летний Родион выступил вместе с отцом перед полным зрительским залом.

После окончания вуза Родион некоторое время занимался бизнесом, но в 2012 году вернулся к музыке – пишет песни, дает концерты, также принимает участие в различных программах и телешоу, занимается благотворительностью, ведет различные мероприятия.

В качестве звездного гостя Родион принял участие в кулинарном баттле «Красиво подано», который проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» проводит совместно с медиагруппой «Комсомольская правда». Музыкант приготовил освежающий летний суп гаспачо по своему фирменному рецепту.

Родион соблюдает правила здорового питания, но говорит, что делает это интуитивно. «Мне нравится вкус качественных продуктов, больше всего люблю мясо и овощи. Я не заставляю себя придерживаться каких-то правил здорового питания, это происходит естественно. Готовлю с минимумом специй, чтобы ощущался естественный вкус еды», – поясняет музыкант. Коронные блюда Родиона – это стейки и... чеснок на гриле. «Друзья накануне приезда в гости заранее интересуются – будет ли в меню мой фирменный чеснок-гриль», – смеется певец.

Также Родион не забывает про физическую активность – в детстве он занимался кунг-фу, карате и плаванием. Сейчас тренируется и занимается танцами. А в 2021 году заключил пари, что за два месяца не пропустит ни одной пробежки, и теперь каждое утро пробегает по 5 километров.

В скором времени мы представим видеointервью с Родионом Газмановым в рубрике «Честно – о еде», следите за обновлениями на сайте.

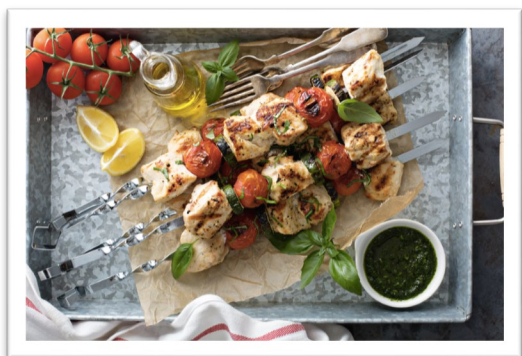
1. Опубликована одна новость территориальных управлений в разделе Новости регионов:



О результатах надзора за качеством молочной продукции за I квартал 2022 года

Доложили специалисты Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю.

2. Вышел один выпуск телепрограмм:



Как производят куриный шашлык

4 июня на телеканале «Россия-1» вышел 21-й выпуск нового сезона популярной программы «Формула еды» о вкусных и полезных отечественных продуктах.

3. Вышло 10 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. О «заедании» негативных эмоций

Рассказывает и дает практические советы психолог Анетта Орлова.

2. Поздравление ко Дню защиты детей

От писателя и телеведущей Татьяны Устиновой.

3. Поздравление с Днем защиты детей

От актрисы Дарьи Поверенновой.

4. Директор всероссийского детского центра «Орленок» поздравил детей и родителей с Днем защиты детей

Поздравление от Александра Джеуса.

5. Президент Союза педиатров России поздравляет с Днем защиты детей

Поздравление от Лейлы Сеймуровны Намазовой-Барановой.

6. Как проводятся проверки Роспотребнадзора

Поясняет начальник отдела надзора по гигиене питания Управления по Московской области Роспотребнадзора Надежда Раева.

7. Личное мнение: нужно ли детям запрещать фастфуд?

Ирина Слуцкая делится своим родительским опытом.

8. О воспитании здоровых пищевых привычек у детей

Рассказывает спортивный комментатор Георгий Черданцев.

9. Чем опасно абдоминальное ожирение и как его определить

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

10. Как выбрать качественный куриный шашлык

Поясняет эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

4. Подготовлено и размещено 20 разъясняющих, образовательных материала:

1. Определяем порцию

Как понять, какое количество того или иного продукта нам нужно в день.

2. 7 удивительных фактов о курице и курином мясе

Рассказываем об одном из самых популярных продуктов в мире.

3. Полезные маринады для мяса

Несколько простых рецептов и советы по приготовлению вкусного шашлыка.

4. В каких продуктах искать белок

В полноценном рационе обязательно должны быть продукты, содержащие как животные, так и растительные белки.

5. Экономим ресурсы на кухне: полезные советы

5 июня отмечается Всемирный день охраны окружающей среды. Сегодня расскажем о том, как рационально использовать природные ресурсы на собственной кухне.

6. Упаковка с пользой для экологии

В последние десятилетия люди начали серьезнее задумываться о том, как минимизировать ущерб экологии.

7. 7 способов уменьшить потребление пластика

Пластик становится глобальной проблемой, угрожающей жизни нашей планеты.

8. Расстройства пищевого поведения: какие бывают и почему возникают

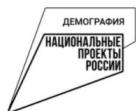
Подробнее разберем эту важную тему с ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Мариной Вершининой.

9. Все о пользе куриного шашлыка

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

10. Пищевые привычки детей и здоровье

В День защиты детей поговорим о том, как рацион ребенка влияет на качество его дальнейшей жизни.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

11. Кулинарный баттл: простые и полезные блюда, которые смогут приготовить дети

31 мая, накануне Дня защиты детей, в прямом эфире состоится кулинарный поединок популярных фуд-блогеров «Красиво подано». Начало в 12:00 по московскому времени.

12. Детское ожирение: как защитить своего ребенка

Эксперты говорят о культурных, экономических, социальных и этических предпосылках роста этого заболевания.

13. Мастер-класс: бургер «Ференц Лист»

К Международному дню защиты детей проект «Здоровое питание» провел мастер-класс по приготовлению полезного бургера.

14. Как отказаться от сигарет: полезные советы

31 мая – Международный день отказа от курения.

15. Конкурс #Полезныйпикник: подводим итоги

Объявляем победителей, которые получат призы от партнера проекта «Здоровое питание» – группы «Черкизово».

16. 10 вредных пищевых привычек

Мы собрали самые популярные ошибки, которые мешают получать от еды максимум пользы.

17. Правильное питание детей – залог здоровья

Интенсивный рост ребенка требует постоянного «топлива», источником которого является пища. Какие продукты питания должны быть в полноценном детском рационе?

18. Горячая линия по вопросам детского отдыха, качеству и безопасности детских товаров

Все желающие смогут получить консультацию экспертов Роспотребнадзора до 10 июня 2022 года.

19. Пищевая безопасность во время отдыха с детьми

Простые правила, которые помогут предотвратить заражение инфекциями.

20. Как Роспотребнадзор проверяет качество продуктов?

Сегодня, в День химика, расскажем о том, как проходит проверка качества продуктов в аккредитованных лабораторных центрах Роспотребнадзора.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Определяем порцию
2. Детское ожирение: как защитить своего ребенка
3. Полезные маринады для мяса
4. Экономим ресурсы на кухне: полезные советы
5. 7 способов уменьшить потребление пластика

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

1. Мясные ежики со шпинатным соусом
2. Запеченное авокадо с яйцом
3. Кабачки фаршированные (традиционный рецепт)
4. Суп с фрикадельками по-венгерски
5. Лимонное желе

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

1. Белковая творожная запеканка
2. Картофельные шаньги
3. Салат из молодой капусты с помидорами и творогом

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **88,7%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **88,7%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **91,0%**
- **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 42 тысяч**.

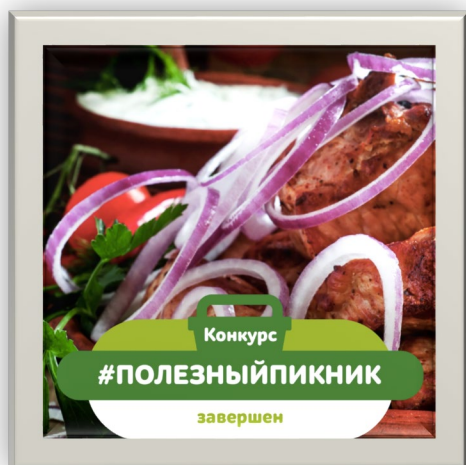
Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Подведены итоги совместного конкурса с группой компаний «Черкизово»;
- Определены и награждены победители.
- Прирост подписчиков составил:
 - Вконтакте: +674
 - Одноклассники: +340
 - Viber: +34

В период с 30 мая по 03 июня 2022 г. в рамках проекта вышло **31 публикация** суммарно. Общий охват составил **более 1,14 млн.**



Итоги конкурса

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс кулинарного баттла

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Проверка качества продуктов

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



О детском питании

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Анонс программы Формула еды

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Экономим ресурсы

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Факты о курином мясе

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Полезный рецепт

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Фрукты, мешающие похудению

[Телеграм](#)

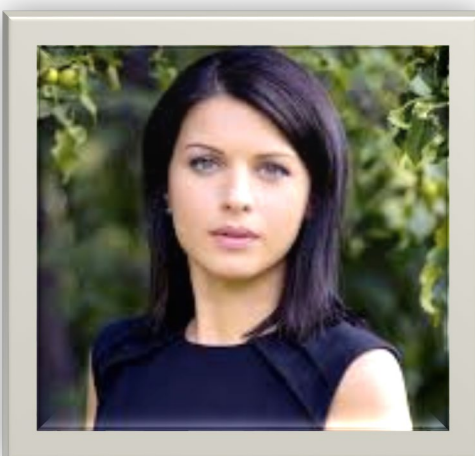
[Вайбер](#)



Полезный рецепт

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Совет от Ирины Россиус

[Телеграм](#)



О полезных продуктах

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Совет от Андрея Малахова

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 6 ПО 12 ИЮНЯ:

- ⇒ **07 июня** Всемирный день безопасности пищевых продуктов. Инфокампания.
- ⇒ **07 июня** Фестиваль здорового питания в ВДЦ «Орленок». Представление ЗОЖмена – анимационного супергероя проекта «Здоровое питание».
- ⇒ **07 июня** Форум «Неделя российского ритейла». Выступление представителя проекта «Здоровое питание».
- ⇒ **10 июня** Всемирный день мороженого. Роспотребнадзор рекомендует, как выбрать качественный продукт.
- ⇒ **11 июня** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет двадцать второй выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен столовой горчице.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

⇒ 12 июня День России. Россияне выбирают здоровое питание.