



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО





**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

## ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА

### «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

с 13 сентября по 19 сентября 2021 года

**Внимание! 23 сентября в 12:00** в прямом эфире состоится онлайн-конференция «Здоровое питание осенью: как поддержать иммунитет и не болеть».



Организаторы мероприятия – проект «Здоровое питание», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография», и медиагруппа «Комсомольская правда». Тематическая конференция пройдет с участием приглашенных экспертов, специалистов по здоровому питанию, звезды.

Участники обсудят актуальный вопрос взаимосвязи питания и иммунитета, важность полноценного, сбалансированного рациона для укрепления здоровья – особое значение эта тема приобретает в связи с пандемией коронавируса.

#### **В обсуждении примут участие:**

Представитель Роспотребнадзора;

**Маргарита Провоторова**, эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора;

**Юлия Чехонина**, врач-диетолог ФИЦ «НИИ питания и биотехнологий», кандидат медицинских наук;

**Владимир Вишневский**, поэт, киноактер, телеведущий;

**Анастасия Илларионова**, гандболистка сборной России и клуба «ЦСКА»;

**Александр Ломовцев**, руководитель управления Роспотребнадзора по Тульской области, Главный государственный санитарный врач по Тульской области, *онлайн-участие*.

**Они обсудят следующие вопросы:**

Можно ли с помощью оздоровления рациона укрепить наш иммунитет?

Какие основные рекомендации дает Роспотребнадзор по сохранению и усилению иммунного статуса в осенний период: что нужно, а что категорически не стоит делать?

Какие продукты помогут быстрее восстановиться после коронавирусной инфекции?

На что в первую очередь нужно обратить внимание тем, кто переболел?

Каких витаминов и минералов не хватает человеку после болезни в первую очередь? Как восполнить их дефицит?

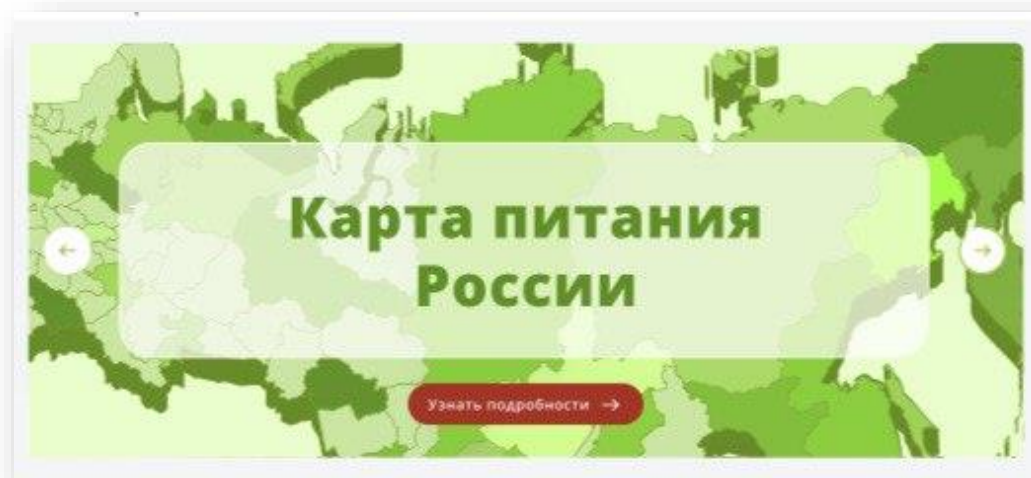
Как правильно питаться осенью, чтобы усилить защиту организма от вирусов?

Что можно посоветовать родителям школьников и студентов, чем их кормить, чтобы они меньше болели и лучше учились?

В рамках мероприятия будут представлены **итоги всероссийского опроса «Как изменилось ваше питание с начала пандемии COVID-19?»**, который проект «Здоровое питание» провел совместно с издательским домом «Комсомольская правда».

Трансляция мероприятия пройдет в официальных аккаунтах Медиагруппы «Комсомольская правда» в соцсетях ВКонтакте, Фейсбук, Одноклассники, на сайте [kr.ru](http://kr.ru) раздел «Время питаться правильно», на сайте и в соцсетях проекта [Здоровое-питание.рф](http://Здоровое-питание.рф)

На конференции будет представлен новый уникальный инструмент проекта «Здоровое питание» – **Карта питания России**.



Это обширная база данных по культуре питания российских регионов, представленная в интерактивном формате. Карта позволяет в наглядной форме получить информацию про жителей нашей страны и их традиции, познакомиться с особенностями жизни и пищевых привычек в различных регионах России – от Владивостока до Калининграда.

**14 сентября** прошел Кулинарный баттл: завтрак для школьника на «отлично»



Состоялся третий кулинарный поединок, который совместно проводят проект Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография», и медиагруппа «Комсомольская правда». На этот раз тема состязания звучала так: **«Завтрак на «отлично»: заряди школьника по полной!»**.

Шоу перешло в live-формат: оно транслировалось в соцсетях в прямом эфире. В кулинарном соревновании приняли участие популярные фуд-блогеры: **Ната Дунаевская, Эсма Володина, Таня ЗОЖ, Дженнет Даудова**. Каждая из девушек должна была за 25 минут приготовить вкусный и полезный завтрак для школьника, – чтобы ребенок мог зарядиться энергией перед уроками и взять с собой на занятия здоровый перекус.

Работы участниц конкурса оценивали члены авторитетного жюри, в которое вошли: **Екатерина Головкова**, представитель Роспотребнадзора; **Мария Гмошинская**, доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник лаборатории возрастной нутрициологии «Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии»; **Маурицио Романьоли**, бренд-шеф сети ресторанов Albergo group.

Приглашенной звездой мероприятия стала актриса **Алиса Гребенщикова**. Она приготовила омлет по собственному рецепту и рассказала о семейных традициях питания.

Конкурсанты представили на суд жюри зеленую гречку с ягодами и орехами, сырники с кукурузной мукой, полезные бургеры и тосты с красной рыбой. Все блюда получились вкусными, поэтому экспертам было непросто выбрать победителя, но все же наибольшее количество баллов набрали тосты Наты Дунаевской.

В финале программы объявили и победителя конкурса для читателей, который проходил в соцсетях в поддержку баттла.

Прямая трансляция продолжалась **около двух часов** и собрала **более 60 тысяч просмотров**.

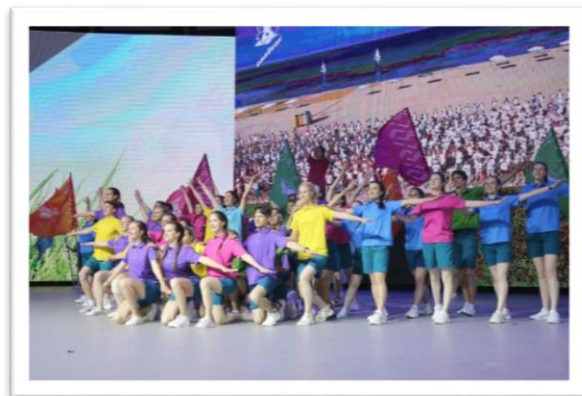
**15 сентября**, в День худеющих, в сообществах проекта «Здоровое питание» в социальных сетях состоялась прямая трансляция с Натальей Николаевной Денисовой – врачом-диетологом ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».



В течение часа она в прямом эфире отвечала на актуальные вопросы пользователей о здоровом питании и корректировке веса. Трансляция собрала около **30 тысяч просмотров, 40 репостов**.

**17 сентября** прошел Фестиваль здорового питания для спортивных побед в ВДЦ «Орленок» с тематическим мастер-классе с Олимпийским чемпионом Дмитрием Ушаковым





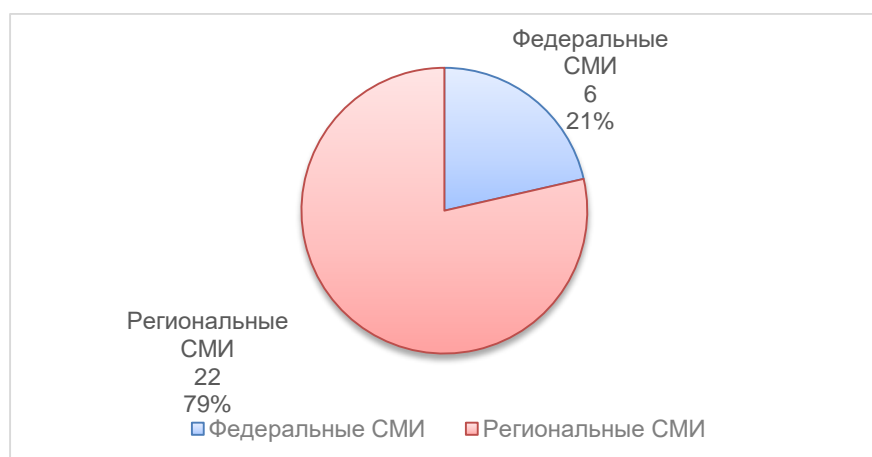
В рамках мероприятия ребята поучаствовали в кулинарном состязании «Завтрак чемпиона», тематическом мастер-классе с Олимпийским чемпионом Дмитрием Ушаковым, научились определять свой ежедневный рацион, понимать, какие продукты вредны или полезны, узнали о полезных способах приготовления блюд.

В период с 16 по 21 сентября в рамках продвижения Роспотребнадзором проекта «Здоровое Питание» была проведена информационная кампания «День худеющих».

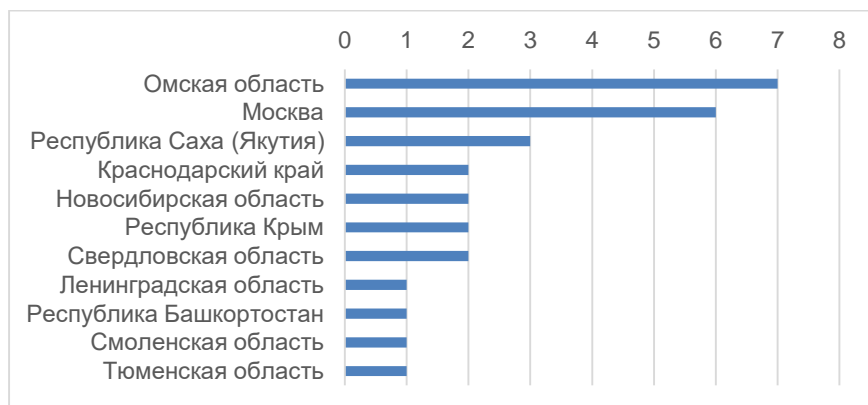
Всего в рамках проекта в российских СМИ вышло 28 публикаций. Общий охват из открытых источников (по данным Медиалогии) составил более 7 млн человек.

21% публикаций по исследуемой теме вышли в федеральных СМИ, 79% - в региональных СМИ. Публикации о деятельности Роспотребнадзора по продвижению программы здорового питания вышли в таких изданиях, как Рамблер/женский ([woman.rambler.ru](http://woman.rambler.ru)), «Комсомольская правда», «Профиль», «Вечерняя Уфа» и др.

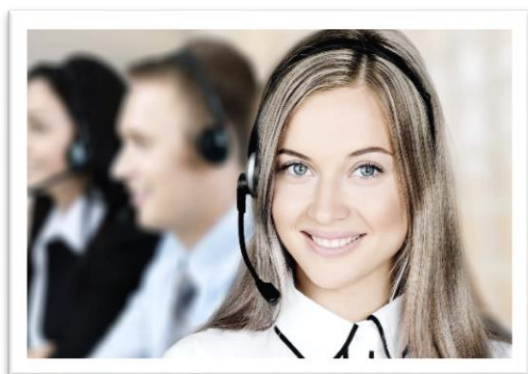
### Распределение по уровням СМИ:



## Освещение темы в различных регионах



## 1. Стартовала всероссийская горячая линия по вопросам качества и безопасности мясной и рыбной продукции



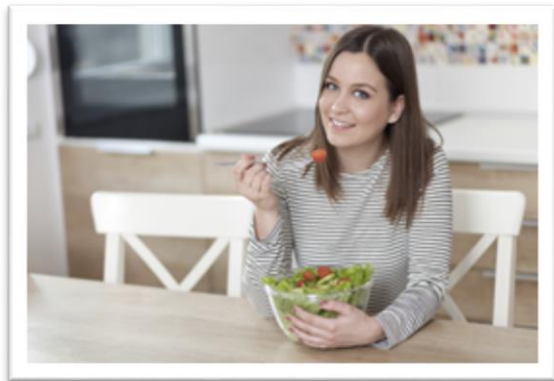
С 13 по 24 сентября все желающие смогут получить ответы на вопросы, касающиеся мясной и рыбной продукции, требований к ее маркировке, качеству, безопасности и срокам годности.

## 2. Проект «Здоровое питание» объявил новый конкурс #ПерекусСоСмыслом



Предложили пользователям публиковать в своих аккаунтах в Instagram и в разделе «Книга рецептов – готовим вместе» нашего проекта идеи здоровых школьных завтраков с фотографиями или видео. Автор лучшего кулинарного творения получит приз. Конкурс проходит с 14 сентября по 5 октября.

### 3. В День худеющих проект «Здоровое питание» представил 32 программы полезного питания для россиян



Роспотребнадзор предоставляет пользователям актуальную информацию о здоровом питании. Так, на портале <https://здоровое-питание.рф> работает уникальная многофункциональная платформа «4 сезона – тарелка здорового человека», где всем жителям страны доступны 32 программы – для снижения или удержания веса.

### 4. К проекту «Здоровое питание» присоединился новый амбассадор – чемпион мира Дмитрий Ушаков



Дмитрий Ушаков – серебряный призер Олимпийских игр, член сборной страны по прыжкам на батуте, чемпион мира и многократный призер чемпионатов Европы. Спортсмен принял участие в открытии фестиваля здорового питания для спортивных побед «Кухня чемпионов», который прошел в ВДЦ «Орленок». Возглавил жюри конкурса кулинарных соревнований, а также провел мастер-класс для ребят.

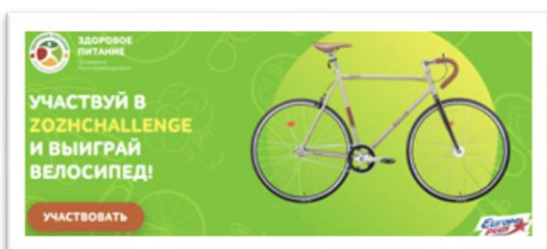


## 5. Вышло три выпуска теле- и радиопрограмм:



### «Формула еды»: Гречка – российский суперфуд

Ведущие программы «Формула еды» посетили Алтайский край, чтобы узнать, как растет гречка и чем она так полезна.



### Примите участие в ЗОЖ-челлендже и выиграйте велосипед

На радиостанции «Европа плюс» проходит конкурс на лучшую историю о приобщении к здоровому образу жизни



### «Готовь как шеф»: витаминный суп-пюре из яблок и моркови

Во втором выпуске нового сезона программы шеф-повар Виталий Истомино поделился рецептом полезного супа-пюре из яблок и моркови.

## 6. Вышло 11 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### 1. Мясо в рационе ребенка.

Врач педиатр-иммунолог Андрей Продеус рассказывает о важном продукте в питании детей – мясе.

### 2. Как выбрать качественное мясо?

О признаках качественного мяса рассказала представитель Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

### 3. Научная точка зрения: как питаться тем, кто занимается спортом

О том, как лучше выстроить свой рацион тем, кто тренируется, в интервью рассказывает младший научный сотрудник лаборатории спортивной антропологии и нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Раджабади Магомедович Раджабадиев.

### 4. Чем опасен лишний вес?

О рисках избыточного питания в видеоинтервью рассказал Виктор Александрович Тутельян, д.м.н., профессор, академик РАН, научный руководитель ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

### **5. О личном опыте похудения**

Об отношении к диетам, а также о своем рационе рассказывает в видеointervью российская радио- и телеведущая Маргарита Митрофанова.

### **6. Гречка и другие крупы – для похудения и здоровья**

Чем хороши крупы – объясняет врач-диетолог Михаил Гинзбург в программе «О самом главном».

### **7. Юлия Савичева – об отношении к диетам**

Сложно ли отказаться от вредных продуктов и перейти на здоровое питание? Своим опытом делится российская певица Юлия Савичева.

### **8. Как поддерживать форму после ухода из спорта**

Опыт делится художественная гимнастка, заслуженный мастер спорта России Яна Кудрявцева.

### **9. Что едят спортсмены**

О своем рационе в видеointervью рассказал футболист, двукратный чемпион России Дмитрий Сенников.

### **10. Выбираем качественную и полезную гречку**

Эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова дает рекомендации о том, на что обращать внимание при покупке этого ценного продукта.

### **11. Личное мнение: продукты, повышающие иммунитет**

Телеведущая Ирина Россиус рассказала, как борется с простудой.

## **7. Подготовлено и размещено 16 разъясняющих, образовательных материалов:**

### **1. Мясоедство – не порок**

Рассказываем, чем полезно мясо для организма и какие его виды можно есть без вреда для здоровья.

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

Узнали, как выбрать наиболее безопасные дары моря для приготовления минимально обработанной пищи.

### **3. Кулинарное шоу «Готовь как шеф»: стартует осенний сезон**

С 15 сентября начался новый сезон популярного кулинарного шоу с шеф-поваром Виталием Истоминым. Программа поможет освоить простые рецепты здоровых блюд и научиться правильно выстраивать свой рацион.

### **4. Конкурс #Фраза здоровья: подводим итоги**

Подведены итоги конкурса, организованного проектом «Здоровое питание» и компанией «Белая дача». Пользователи должны были отгадать фразу о здоровом питании, пользуясь подсказками в Инстаграме.

### **5. Кулинарный баттл: завтрак для школьника на «отлично»**

14 сентября в прямом эфире состоится кулинарный поединок популярных фуд-блогеров «Красиво подано». Выясним, как и чем лучше всего кормить ребенка перед школой и что полезного положить в ланч-бокс.

### **6. Варианты полезных перекусов**

Эксперты Роспотребнадзора рассказали, почему так важны перекусы в течение дня, и предложили несколько вариантов простого и здорового меню.

### **7. А.Ю. Попова поздравила сотрудников государственной санитарно-эпидемиологической службы**

15 сентября отмечает 99-летие Государственная санитарно-эпидемиологическая служба. С поздравлениями выступила Анна Юрьевна Попова, руководитель Роспотребнадзора.

### **8. Как выращивают гречку – расскажут ведущие программы «Формула еды»**

Сергей Агапкин и Сесиль Плеже побывали на алтайских гречишных полях и узнали все об этой полезной культуре.

### 9. Как попасть в Клинику ФИЦ питания по ОМС

Даем инструкцию, как получить лечение в ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» – единственном в России стационаре, специализирующемся на проблемах ожирения и избыточной массы тела.

### 10. Худеем грамотно: 6 шагов к стройности

Эксперты Роспотребнадзора рассказали, как правильно поставить себе задачу, добиться желанных параметров и при этом не навредить здоровью.

### 11. «В здоровом теле здоровый дух»: занятия спортом для детей

Физические нагрузки необходимы для детей. Когда начинать заниматься и как заинтересовать ребенка, рассказывает Роспотребнадзор.

### 12. Правила спортивного питания

Эффективность тренировок зависит, в частности, и от меню. Эксперты Роспотребнадзора дают советы, как подобрать сбалансированный рацион тем, кто занимается спортом.

### 13. Роспотребнадзор ответит на вопросы о школьном питании

17 сентября состоится прямой эфир в официальном аккаунте ведомства в Инстаграме. Эксперты обсудят актуальные проблемы, касающиеся питания школьников.

### 14. Добрый или злой: что показала проверка соков

Специалисты Центра гигиены и эпидемиологии провели экспертизу яблочного сока и повидла.

### 15. Как выбирать и хранить соки

В День сока узнали, на что обращать внимание при покупке соковой продукции.

### 16. «Вершки и корешки»: укрепляем иммунитет правильным питанием

Специалисты Роспотребнадзора дают советы о том, какие продукты стоит употреблять детям в начале осени, чтобы защитить организм от простудных заболеваний.

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

1. Как попасть в Клинику ФИЦ питания по ОМС
2. Худеем грамотно: 6 шагов к стройности
3. Варианты полезных перекусов
4. «В здоровом теле здоровый дух»: занятия спортом для детей

## 5. Мясо в рационе ребенка

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

1. Пирог из овсянки
2. Салат со свеклой и хурмой
3. Мясо запеченное
4. Суп из овощей
5. Салат из белокочанной капусты

## Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **88,5%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **92,4%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **92%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **92,8%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 64 тысяч**

**ПУБЛИКАЦИИ В СОЦСЕТЯХ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

**Краткая статистика по социальным сетям:**



- Проектом «Здоровое питание» объявлен конкурс пользовательских рецептов #ПерекусСоСмыслом
- Проведен прямой эфир с врачом-диетологом ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», кандидатом медицинских наук Натальей Николаевной Денисовой
- Подготовлены посты нового формата, обновлено оформление нескольких рубрик.
- Прирост подписчиков за период с 13 по 19 сентября составил:
  - Instagram: **+1434**
  - Facebook: **+146**
  - Одноклассники: **+30**
  - Вконтакте: **+896**

В период с 13 по 19 сентября 2021 г. в рамках проекта вышло **более 60 публикаций**. Общий охват составил **более 560 тысяч**.

Наибольшее внимание пользователей привлекли: **развлекательный пост с мемом и пост Худеем правильно: 6 шагов к стройности**.



**Всероссийская горячая линия по вопросам качества и безопасности мясной продукции**

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Старт осеннего сезона кулинарного шоу  
«Готовь как шеф»**

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



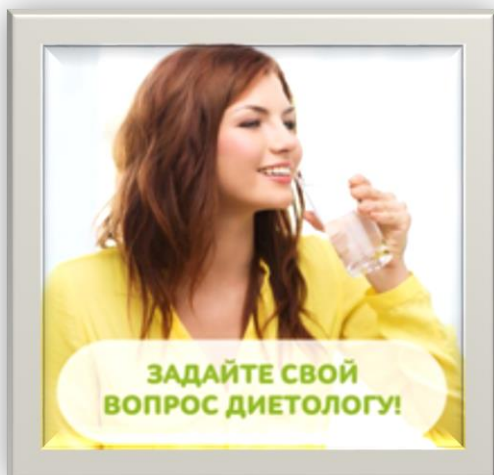
**Анонс программы «Кулинарный баттл»**

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Анонс прямого эфира с врачом-диетологом**

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

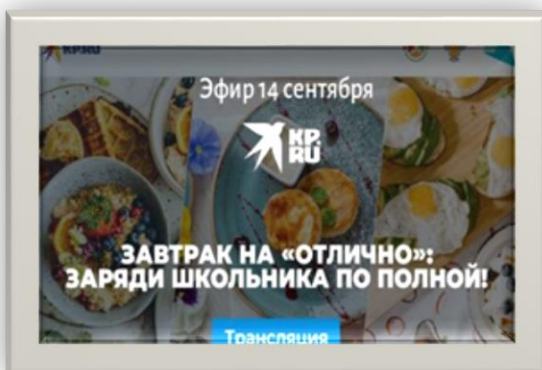
[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором



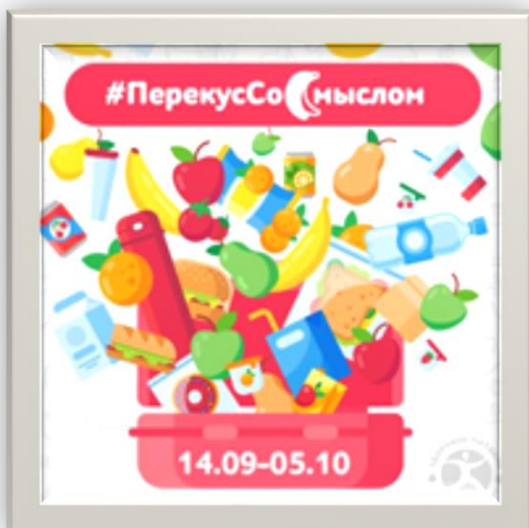
### Трансляция программы «Кулинарный баттл»

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



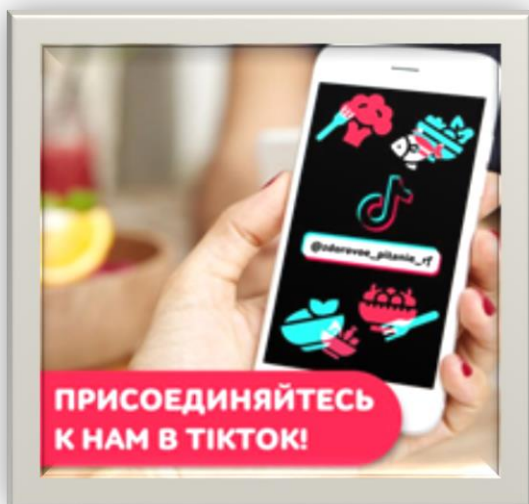
### Старт конкурса #ПерекусСоСмыслом

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



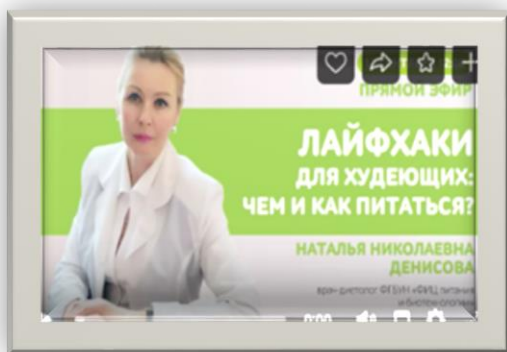
### Реклама сообщества проекта «Здоровое питание» в ТикТок

[Фейсбук](#)

[Истаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Трансляция прямого эфира с врачом-диетологом Н.Н. Денисовой

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**6 шагов к стройности**

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Юлия Савичева - о полезном питании**

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Анонс прямого эфира о школьном питании

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Анонс программы «Формула еды»

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Фестиваль здорового питания для спортивных побед во Всероссийском детском центре «Орленок»

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)





### Как правильно выбирать и хранить сок?

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 20 ПО 26 СЕНТЯБРЯ:

- ⇒ **20 сентября** Всемирный день риса. Выясним, какой рис полезен и как выбрать лучший.
- ⇒ **23 сентября** Онлайн-конференция «Здоровое питание осенью: как поддержать иммунитет и не болеть». Организаторы мероприятия – проект «Здоровое питание», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография», и медиагруппа «Комсомольская правда».
- ⇒ **23 сентября** Запуск нового раздела проекта «Здоровое питание» – Карта питания России. Это уникальная база данных по культуре питания российских регионов, представленная в интерактивном формате.
- ⇒ **23 сентября** Итоги всероссийского опроса «Как изменилось ваше питание с начала пандемии COVID-19?». Представим в рамках онлайн-конференции.
- ⇒ **25 сентября** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет двадцать седьмой выпуск популярной передачи, он будет посвящен молоку.
- ⇒ **25 сентября** День приготовления пищи. Расскажем о полезных способах приготовления пищи.
- ⇒ **26 сентября** День пельменей. Материалы о традиционных блюдах русской кухни.