



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 19 по 25 июня 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 26 ИЮНЯ ПО 2 ИЮЛЯ 2023 ГОДА

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ГОТОВИМ РЫБУ И МОРЕПРОДУКТЫ



27 июня в 14:00 в прямом эфире пройдет прямая трансляция кулинарного мастер-класса.

27 июня, во Всемирный день рыболовства, на страницах проекта «Здоровое питание» в соцсетях пройдет кулинарный мастер-класс «Здоровое питание: готовим рыбу и морепродукты».

Шеф-повар известного московского ресторана «ERWIN РекаМореОкеан», ведущий шоу «Кулинарные детективы» на телеканале «Суббота» **Андрей Палесика** и эксперт Роспотребнадзора **Екатерина Головкова** в прямом эфире покажут, как приготовить простые и полезные рыбные блюда. В меню – нежнейшая рыба и кальмары – то, что нужно летом, чтобы питаться правильно и вкусно, но не перегружать при этом организм.

И конечно, эксперты поделятся кулинарными лайфхаками – расскажут, как выбирать качественную и безопасную рыбу и как ее хранить.

Трансляция пройдет в сообществах «Здоровое питание» в социальных сетях «ВКонтакте» и «Одноклассники». Начало в 14:00 по московскому времени.

Не пропустите!

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 19 ПО 25 ИЮНЯ 2023 ГОДА

БОЛЕЕ 3 ТЫСЯЧ ДЕТЕЙ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ФЕСТИВАЛЕ «НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ РОССИИ» В ВДЦ «ОРЛЕНОК»



Мероприятие проходит каждую смену в рамках совместной образовательной программы с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание».

Пятый в 2023 году фестиваль-конкурс «Национальная кухня России» был посвящен кулинарным традициям Астраханской области. Регион известен как рыбный край. Наибольшей популярностью здесь пользуется уха, сваренная из свежей, только что выловленной рыбы различных видов. Еще одно любимое блюдо – судак кусочками в кляре. Его часто подают на праздники. К астраханским блюдам также относится рахманка, которая готовится из щучьих потрохов.



В ходе фестиваля орлята изучали нюансы кухни выбранного региона, соревновались в поварском мастерстве и искусстве сервировки, принимали участие в интеллектуальном состязании. На конкурс они представили тройную уху по-астрахански из красной рыбы, окуня и зубатки.

В состав жюри конкурса помимо профильных специалистов и представителей ВДЦ «Орленок» вошел российский космонавт, Герой Российской Федерации Александр Лазуткин.

«Было очень трудно оценивать: все блюда вкусно приготовлены. Все, что было представлено, – это интересное сочетание вкуса и консистенции. Приятно удивила подача. Спасибо, что пригласили судить конкурс, но быть судьей очень трудно. Для меня мясо и рыба примерно на одном месте по предпочтениям, но сейчас я больше люблю рыбу», – отметил Александр Лазуткин.



Главную награду – переходящий кубок – выиграла команда детского лагеря «Стремительный». Рецепт-победитель будет опубликован на сайте здоровое-питание.рф в разделе «Книга здоровых рецептов – готовим вместе».

Комплексная образовательная программа «Основы здорового питания» была разработана экспертами Роспотребнадзора совместно со специалистами ВДЦ «Орленок». Обучение по программе уже прошли более 50 тысяч детей со всей России, общий охват аудитории превысил 1,2 млн человек.

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



В Удмуртской Республике подвели итоги смены летней оздоровительной кампании

В рамках контрольно-надзорных мероприятий специалистами Управления Роспотребнадзора по Удмуртской Республике было проведено 29 проверок.

2. Вышла 1 телепрограмма:



«Формула еды»: пшено – идеальный продукт XXI века

Двадцать пятый выпуск передачи о лучших российских продуктах вышел на канале «Россия-1» 24 июня.

3. Вышло 11 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Глава Роспотребнадзора – о ситуации с опасными инфекциями на территории РФ

Анна Юрьевна Попова рассказала о заболеваемости коронавирусом и корью, а также о работе федерального проекта «Санитарный щит» в интервью корреспонденту «Интерфакс».

2. Как выбрать качественную крупу в магазине

Рассказывает эксперт Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

3. О еде в путешествиях по России

Актриса Анна Ардова поделилась воспоминаниями.

4. Личное мнение: особенности русской кухни

Татьяна Устинова рассказала о русских супах.

5. Как приготовить идеальные сырники

Секретами делится ресторатор, шеф-повар, телеведущий Виталий Истомин.

6. О любимых сезонных овощах и зелени

Рассказала известная фигуристка и амбассадор проекта «Здоровое питание» Мария Бутырская.

7. Личное мнение: как мотивировать ребенка к здоровому питанию

Опытм делится актер и телеведущий Михаил Полицеймако.

8. Как молодым людям перейти на правильное питание

Совет от амбассадора проекта «Здоровое питание» Николая Валугева.

9. Как соблюсти баланс в питании

Рассказывает певец, музыкант и телеведущий Родион Газманов.

10. Здоровое питание для молодежи – почему это важно?

Мнением делится директор ВДЦ «Орленок» Александр Васильевич Джеус.

11. Какие напитки мешают похудеть

Рассказывает чемпионка мира по акробатике, телеведущая Юлия Костюшкина.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

4. Подготовлено и размещено 26 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Старт горячей линии по туристическим услугам и инфекционным угрозам за рубежом

С 19 по 30 июня 2023 года все желающие смогут получить консультацию по вопросам эпидемиологической ситуации за рубежом и правилах безопасного поведения на отдыхе.

2. Более 3 тысяч детей приняли участие в фестивале «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок»
Пятый в 2023 году фестиваль-конкурс «Национальная кухня России» был посвящен кулинарным традициям Астраханской области.

3. «Формула еды»: о полезных свойствах пшена

Двадцать пятый выпуск передачи о лучших российских продуктах выйдет на канале «Россия-1» 24 июня.

4. Энтеровирусная инфекция: как защититься

О простых мерах профилактики напоминают эксперты проекта Роспотребнадзора «Санпросвет».

5. Какие продукты можно передать ребенку в летний лагерь

Чем можно угощать детей, а каких продуктов лучше избегать – рассказали специалисты Всероссийского детского центра «Орленок».

6. Как сохранить здоровье в туристических поездках

Роспотребнадзор напоминает о правилах, которые важно соблюдать, чтобы привезти из путешествия только положительные впечатления.

7. Абрикосы – генераторы хорошего настроения

Рассказываем о том, чем полезны эти фрукты и как их правильно выбирать.

8. Сколько клетчатки нужно для здоровья

Поясняет ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD Маргарита Провоторова.

9. Питание по сезону. Фрукты июня

Продолжаем рассказывать о том, какие продукты стоит включить в свое меню летом.

10. Самый летний напиток – квас

Перечисляем главные признаки качественного кваса.

11. Окрошка – блюдо с вековыми традициями

Готовим популярное летнее блюдо по традиционному рецепту.

12. Как питаться летом – советы диетолога

Каких основных правил питания нужно придерживаться в летний период, рассказывает врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», кандидат медицинских наук Наталья Николаевна Денисова.

13. 9 полезных круп для здорового рациона

Разбираемся, в чем особенности разных видов круп.

14. Топ-10 продуктов для бодрого дня

Выбираем вместе с экспертом Центра молекулярной диагностики CMD Викторией Красавиной.

15. С чего начать день: полезный завтрак

Зачем нужен утренний прием пищи и каким он должен быть.

16. Шпинат: на службе у человечества

Ученые сделали шпинат своим помощником в исследовании окружающей среды.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

17. Укроп: красивый и полезный

Рассказываем о пользе этой травы.

18. Питание по сезону. Зелень июня

Узнайте, какие витамины и минералы содержатся в разных видах зелени.

19. Варианты полезных перекусов

Как поддержать организм между основными приемами пищи с пользой для здоровья.

20. О вреде фастфуда

Что такое трансжиры и как их потребление сказывается на здоровье.

21. Энергетические напитки: какова цена бодрости?

Рассказываем о плюсах и минусах энергетиков.

22. Овощи и фрукты – важная часть рациона молодых людей

Мотивирующие ролики на тему здорового питания от Роспотребнадзора.

23. Правильное питание для детей

Напоминаем основные правила составления рациона, необходимого для сохранения здоровья.

24. Полезные витаминные напитки

Предлагаем несколько вариантов коктейлей из взбитых в блендере ягод, фруктов или овощей.

25. Коварные сладости: газировка и леденцы

Рассказываем о вреде этих продуктов.

26. Какие продукты помогут против обезвоживания

В жару важно следить за своим состоянием, жажду поможет утолить не только вода, но также фрукты и овощи. Какие – рассказывает ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Вершинина.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Как питаться летом – советы диетолога](#)
2. [Варианты полезных перекусов](#)
3. [Овощи и фрукты – важная часть рациона молодых людей](#)
4. [С чего начать день: полезный завтрак](#)
5. [О вреде фастфуда](#)

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

1. [Смузи из петрушки, огурца и сельдерея](#)
2. [Постные драники картофельные с луком](#)
3. [Окрошка для диабетиков](#)
4. [Овощной суп с фаршем](#)
5. [Суп из щавеля и крапивы](#)

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: пшенички](#)
2. [Суп «Дачный» из крапивы](#)
3. [Укропный соус](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к 25.06.2023 доля новых посетителей – 91,4 %

Всего в рамках проекта вышло более **40 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 37 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «Как питаться летом – советы диетолога».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Провели конкурс ко Дню мороженого совместно с Московской фабрики мороженого АО «БРПИ».

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +77
- Одноклассники: +8
- Telegram: +191
- Viber: +21

В период с 19 по 25 июня 2023 г. в рамках проекта вышло **29 публикации** суммарно. Общий охват составил **более 58,9 тыс.**



Есть или нет до тренировки?

Вконтакте

Одноклассники



Пост - загадка
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Интересные факты про абрикосы
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Продукты, провоцирующие мигрень
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Видео: интервью с В. Истоминым
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Как приучить ребенка к овощам?
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



**Видео: мастер-класс по приготовлению
лимонада**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Вредные продукты при железодефиците

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: интервью с Р. Газмановым

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепт: ЗОЖ-шаурма

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



5 признаков качественного кваса

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Как избавиться от жира на животе

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: интервью с Т. Устиновой
[Телеграм](#)



Про ягоды
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 26 ИЮНЯ ПО 2 ИЮЛЯ 2023 ГОДА:

- ⇒ **27 июня** **Всемирный день рыболовства.** Тематические публикации о пользе рыбы+кулинарный мастер-класс в прямом эфире.
- ⇒ **29 июня** **День черешни.** Как выбрать вкусную черешню.
- ⇒ **30 июня** **Финал национальной премии в области развития внутреннего туризма КП «Маршрут построен».** Награждение победителей в специальной номинации проекта «Здоровое питание».
- ⇒ **1 июля** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 26-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен легкому сыру (Воронежская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».