

## «Здоровое не может быть вкусным?»: 1 ноября стартует информационная кампания о здоровом питании

1 ноября АНО «Национальные приоритеты» совместно с Роспотребнадзором запускают масштабную информационную кампанию, направленную на привлечение внимания к теме осознанного питания и на повышение осведомленности людей о правилах формирования здорового рациона. Готовые рецепты и советы экспертов можно найти на портале [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф).

В современном быстром ритме жизни люди часто не задумываются о пользе или вреде употребляемой пищи, о ее съеденном количестве и сбалансированности белков, жиров и углеводов. Такой подход может привести к болезням сердца и сосудов, эндокринной системы и появлению других заболеваний.

*«Сегодня в России ожирением страдают около 25 млн человек среди активного трудоспособного населения. Поэтому здоровое питание – это жизненно важная тема. Вся работа Роспотребнадзора выстроена вокруг одной ценности – заботы о благополучии человека, его здоровье и жизни. Наша цель – помочь людям улучшить качество своей жизни и здоровье, обеспечить безопасными продуктами, а также познакомить каждого с азами здорового питания. Внимательное и ответственное отношение к себе и своей семье – вот сегодня главная задача каждого человека», – подчеркнула информационный куратор проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» Екатерина Головкова.*

В числе основных причин неправильного питания – нехватка времени, мотивации, знаний о том, что нужно делать. Чтобы сформировать осознанное отношение к собственному питанию и здоровью, Роспотребнадзор создал портал [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф). На нем собрана самая актуальная информация о питании, проверенная научными экспертами. Рекламные ролики о портале можно будет увидеть на федеральных телеканалах и в сети Интернет, а также услышать на радио.

Еще одна причина скептического отношения к здоровому питанию – мифы и заблуждения. Кажется, что правильно питаться – это дорого, невкусно и сложно. Портал [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) поможет изменить сложившееся мнение. Здесь вы найдете множество интересных и вкусных рецептов, которые можно не только легко, но и очень быстро приготовить, к тому же все продукты доступны в любом супермаркете.

Кроме информационной составляющей на сайте вы найдете сервисы для обеспечения и поддержания здоровых пищевых привычек. В частности, на портале представлены: уникальная многофункциональная сервисная платформа, где каждый желающий может бесплатно подобрать индивидуальную программу питания, задать вопросы специалисту; уроки по здоровому питанию от экспертов; мастер-классы от шеф-поваров с интересными и полезными рецептами; калькуляторы калорий и ИМТ, а также многое другое. Недавно начал работу новый раздел «Азбука здорового питания» – развлекательно-познавательный онлайн-ресурс для детей разного возраста и их родителей с полезной информацией, подданной в

доступной игровой форме. Открыт раздел «Ваши отношения с едой», посвященный профилактике и лечению расстройств пищевого поведения.

*«Забота о питании – один из приоритетов национального проекта «Демография». Здоровье для каждого из нас – это ценность, которую важно беречь и укреплять. Портал здоровое-питание.рф поможет сориентироваться в большом потоке информации, найти инструменты для формирования правильного рациона, узнать лайфхаки по приготовлению простых и полезных блюд для всей семьи, а также получить помощь от квалифицированных специалистов», – отметила генеральный директор АНО «Национальные приоритеты» София Малявина.*

Следить за своими пищевыми привычками необходимо всю жизнь, поэтому так важно начать прививать их еще с детства. Знания об основах норм калорийности, необходимых организму витаминах, важности правильного состава продуктов могут сильно повлиять на качество жизни человека. Одно из простых правил здорового питания – есть больше овощей и фруктов, бобовых и цельных злаков, круп и орехов, сократить употребление соли, сахара и жира.

#### **Материалы для скачивания:**

Видео: [https://disk.yandex.ru/d/931\\_JUc8a8Z23w](https://disk.yandex.ru/d/931_JUc8a8Z23w)

---

#### **Контакты АНО «Национальные приоритеты»:**

Александра Бондарь, менеджер коммуникационного сопровождения национального проекта «Здравоохранение» АНО «Национальные приоритеты», 8 925 058 62 47

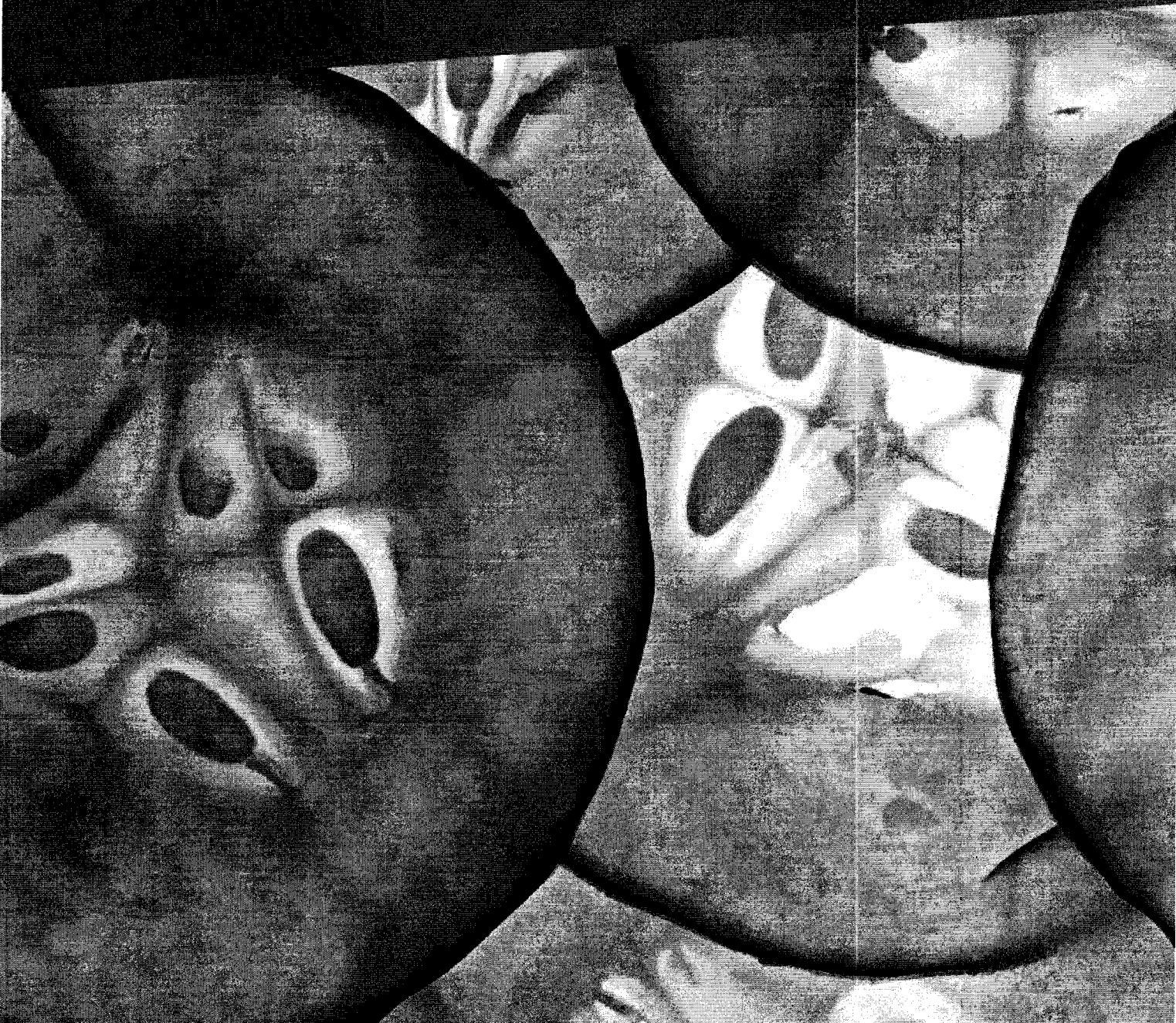
---

***! В материале обязательно упоминать национальный проект «Демография»!***



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО





## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙЛЕНДС ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

с 24 по 30 октября 2022 года

#### ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 31 ОКТЯБРЯ ПО 6 НОЯБРЯ

**«ЗДОРОВОЕ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВКУСНЫМ?»: 1 НОЯБРЯ СТАРТУЕТ  
ИНФОРМАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ**



1 ноября АНО «Национальные приоритеты» совместно с Роспотребнадзором запускают масштабную информационную кампанию, направленную на привлечение внимания к теме осознанного питания и на повышение осведомленности людей о правилах формирования здорового рациона. Готовые рецепты и советы экспертов можно найти на портале [здоровое-питание.рф](http:// здоровое-питание.рф).

В современном быстром ритме жизни люди часто не задумываются о пользе или вреде употребляемой пищи, о ее съеденном количестве и сбалансированности белков, жиров и углеводов. Такой подход может привести к болезням сердца и сосудов, эндокринной системы и появлению других заболеваний.

*«Сегодня в России ожирением страдают около 25 млн человек среди активного трудоспособного населения. Поэтому здоровое питание – это жизненно важная тема. Вся работа Роспотребнадзора выстроена вокруг одной ценности – заботы о благополучии человека, его здоровье и жизни. Наша цель – помочь людям улучшить качество своей жизни и здоровье, обеспечить безопасными продуктами, а также познакомить каждого с азами здорового питания. Внимательное и ответственное отношение к себе и своей семье – вот сегодня главная задача каждого человека», – подчеркнула информационный куратор проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» Екатерина Головкова.*

В числе основных причин неправильного питания – нехватка времени, мотивации, знаний о том, что нужно делать. Чтобы сформировать осознанное отношение к собственному питанию и здоровью, Роспотребнадзор создал портал [здоровое-питание.рф](http:// здоровое-питание.рф). На нем собрана самая



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

актуальная информация о питании, проверенная научными экспертами. Рекламные ролики о портале можно будет увидеть на федеральных телеканалах и в сети Интернет, а также услышать на радио.

Еще одна причина скептического отношения к здоровому питанию – мифы и заблуждения. Кажется, что правильно питаться – это дорого, невкусно и сложно. Портал здоровое-питание.рф поможет изменить сложившееся мнение. Здесь вы найдете множество интересных и вкусных рецептов, которые можно не только легко, но и очень быстро приготовить, к тому же все продукты доступны в любом супермаркете.

Кроме информационной составляющей на сайте вы найдете сервисы для обеспечения и поддержания здоровых пищевых привычек. В частности, на портале представлены: уникальная многофункциональная сервисная платформа, где каждый желающий может бесплатно подобрать индивидуальную программу питания, задать вопросы специалисту; уроки по здоровому питанию от экспертов; мастер-классы от шеф-поваров с интересными и полезными рецептами; калькуляторы калорий и ИМТ, а также многое другое. Недавно начал работу новый раздел «Азбука здорового питания» – развлекательно-познавательный онлайн-ресурс для детей разного возраста и их родителей с полезной информацией, поданной в доступной игровой форме. Открыт раздел «Ваши отношения с едой», посвященный профилактике и лечению расстройств пищевого поведения.

*«Забота о питании – один из приоритетов национального проекта «Демография». Здоровье для каждого из нас – это ценность, которую важно беречь и укреплять. Портал здоровое-питание.рф поможет сориентироваться в большом потоке информации, найти инструменты для формирования правильного рациона, узнать лайфхаки по приготовлению простых и полезных блюд для всей семьи, а также получить помощь от квалифицированных специалистов», – отметила генеральный директор АНО «Национальные приоритеты» София Малявина.*

Следить за своими пищевыми привычками необходимо всю жизнь, поэтому так важно начать прививать их еще с детства. Знания об основах норм калорийности, необходимых организму витаминах, важности правильного состава продуктов могут сильно повлиять на качество жизни человека. Одно из простых правил здорового питания – есть больше овощей и фруктов, бобовых и цельных злаков, круп и орехов, сократить употребление соли, сахара и жира.

Научно-исследовательское новое территориальное управление в разделе  
«Сообщения»



**О надзоре за качеством и безопасностью мясной продукции в Бурятии за 9 месяцев 2022 года**

Сообщили в территориальном управлении Роспотребнадзора.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

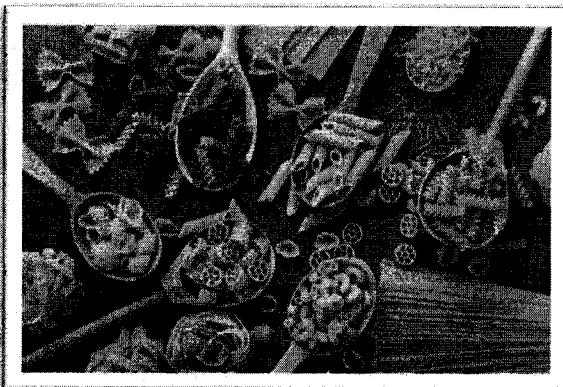
Проверено  
Роспотребнадзором

### 2. Выявление витаминных продуктов программы



#### Как квашеная капуста защищает от вирусов

Об этом узнали ведущие программы «Формула еды», побывав в Нижнем Новгороде. Здесь расположено предприятие, на котором заквашивают очень вкусную капусту.



#### «Жить здорово»: экспертиза макарон

Роспотребнадзор провел проверку макаронных изделий.

### 3. Выявление витаминных продуктов экспертами и амбассадорами проекта

#### 1. Выбираем качественную квашеную капусту

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

#### 2. О любви к пасте

Рассказывает теле- и радиоведущий, актер, юморист Сергей Белоголовцев.

#### 3. Готовим полезную пасту и соус: советы от итальянского шеф-повара

Джуゼppe Дави, шеф-повар ресторана Butler поделился кулинарными секретами.

#### 4. Здоровое питание: как найти компромисс

Своим опытом делится актриса Анна Ардова.

#### 5. Сезонные советы от шеф-повара: запекаем корнеплоды

Шеф-повар Ульяна Суздалкина рассказала о том, какие продукты выбирает в ноябре.

#### 6. Как питание родителей влияет на пищевые привычки ребенка

Рассказывает Адиля Ильгизовна Сафонова, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 7. Мясо в рационе ребенка

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

### 8. Алена Хмельницкая – о десертах и перекусах

Актриса признается, что в течение жизни много всего перепробовала – придерживалась диет, пыталась исключать из рациона некоторые продукты... И в итоге пришла к собственному оптимальному варианту здорового питания.

### 9. Дарья Клишина: здоровое питание – это мое отражение в зеркале

Известная российская спортсменка рассказала о своих ЗОЖ-правилах в интервью проекту «Здоровое питание».

### 10.Как поддерживать форму после ухода из спорта

Опытом делится амбассадор проекта «Здоровое питание» Яна Кудрявцева.

### 11.Никита Нагорный: как питание помогает поддерживать форму

Как ему удалось подобрать для себя оптимальный рацион питания и найти в нем место для кулинарных радостей – Никита рассказал в видеонтервью.



### 1. Лариса Вербицкая: «Люблю, чтобы еда была вкусной, полезной и доступной»

Известная телеведущая стала амбассадором проекта «Здоровое питание».

### 2. Кулинарное путешествие в Дагестан совершили дети из ВДЦ «Орленок»

Во Всероссийском детском центре прошел 21-й фестиваль-конкурс «Национальная кухня России», организованный совместно с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание».

### 3. Роспотребнадзор: 31 тонну продовольствия в «Корзинах доброты» получили семьи с детьми и пенсионеры Тульской области

При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», X5 Group совместно с благотворительным фондом «Банк еды «Русь» проводили акцию, приуроченную ко Всемирному дню здорового питания.

### 4. О полезных свойствах квашеной капусты

Расскажет программа «Формула еды» – в субботу, в 9 утра, на канале «Россия-1».

### 5. Диетолог назвала самый вредный способ приготовления яиц

В процессе приготовления яйца могут потерять полезные для организма свойства.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 6. Фастфуд и транжиры: в чем опасность?

Поясняет ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики СМД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Денис Буханцев.

### 7. Какие специи нужно есть каждый день: топ-5

Специи и приправы делают наши блюда ярче, интереснее и разнообразнее.

### 8. Как зелень и овощи помогают усваивать мясо

Зелень и овощи могут стать прекрасным гарниром – причем не только полезным, но и вкусным!

### 9. Эстрагон – не только пряность

Эстрагон, также известный как тархун, помогает улучшить аппетит, благотворно влияет на кишечник и сердечно-сосудистую систему.

### 10. Три полезных соуса к макаронам

Делимся простыми и здоровыми рецептами.

### 11. Какая паста самая полезная?

25 октября – Всемирный день макарон. Вместе с экспертом разберемся в видах и способах подачи пасты.

### 12. Какие способы приготовления пищи полезны

Приготовление продуктов – очень важный аспект, которому врачи-диетологи уделяют большое внимание.

### 13. Батат, топинамбур, пастернак – интересные альтернативы картофелю

Чем можно заменить любимый россиянами овощ?

### 14. Топ-5 продуктов, повышающих холестерин

Что это за вещество и где содержится – рассказывает Денис Буханцев, ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики СМД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

### 15. Мясо – важный элемент сбалансированного рациона

Это источник белка, аминокислот, микроэлементов и витаминов, без которых функционирование органов и систем человеческого организма просто невозможно.

### 16. Квашеная капуста для иммунитета: почему она полезна

Квашеная капуста – это традиционная закуска.

### 17. Мифы и правда о холестерине

Вокруг холестерина постоянно витает множество мифов. Давайте разберем некоторые из них.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 18. Конфеты могут быть полезными!

Полезные конфеты – не миф.

### 19. Готовим с пользой: пять привычных блюд без муки

Сегодня с нами на кухне ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Вершинина.

### 20. Меньше сахара – больше пользы

Давайте разберемся, зачем сокращать количество сахара в ежедневном рационе и как это сделать.

### 21. Как приготовить полезное печенье

28 октября – Международный день домашнего печенья. Мы собрали пять лайфхаков, которые сделают ваше печенье не только вкусным, но и полезным.

### 22. Физическая активность и здоровье

Хотим напомнить, что лучшее сочетание – это здоровое питание и физическая активность.

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

Физическая активность – важная часть здорового образа жизни.

### 24. Топ-10 спортивных добавок: насколько они эффективны

Разбираемся с экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Мариной Савкиной.

#### Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Конфеты могут быть полезными!
2. Квашеная капуста для иммунитета: почему она полезна
3. Мясо – важный элемент сбалансированного рациона
4. Батат, топинамбур, пастернак – интересные альтернативы картофелю
5. Какие способы приготовления пищи полезны

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

1. Салат с кукурузой, яйцом и помидорами
2. Паста с моцареллой и соусом песто
3. Вареники с творогом и вишней
4. Смузи с черноплодной рябиной
5. Тверской чорыг

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

1. Шурпа из оленины
2. Чуду лезгинское
3. Морс из ягод с имбирем и куркумой

## **Статистика по посетителям сайтов проекта зачетный период:**



- Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов – Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека» к 30.10 доля новых посетителей – 86,2%

Всего в рамках проекта вышло более 50 публикаций. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило более 77 тысяч.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема «Конфеты могут быть полезными!».

## **Информационные публикации проекта «Здоровое питание»**

### **Краткая статистика по социальным сетям:**



- Стартовал второй этап совместного с «НатураМед» конкурса (подписчики придумали уже более 10 слоганов);
- Ко Всемирному дню макарон научились готовить полезную пасту отношения с едой», посвященный профилактике и лечению РПП.
- Прирост подписчиков составил:
  - ВКонтакте: +1436
  - Одноклассники: +113
  - Telegram: +592
  - Viber: +62

В период с 24 по 30 октября 2022 г. в рамках проекта вышло 42 публикаций суммарно. Общий охват составил более 729 тыс.



### **Гранола: плюсы и минусы**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

**Рыбный соус с брокколи**

Измельчите чеснок с базиликом в блендере. Отварите брокколи. Любую рыбу нарежьте на небольшие кусочки и обжарьте. Соедините все ингредиенты, добавьте к ним натертый сыр.

[Три полезных соуса для пасты](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

Сергей Белоголовцев – один из самых известных и популярных шеф-поваров России. Он является основателем сети ресторанов «Белоголовцев», а также проводит множество мастер-классов и лекций по кулинарии.

**Видео: Сергей Белоголовцев – о любви к макаронам**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

**Советы от шеф-повара: как запечь корнеплоды**

Шеф-повар Сергей Белоголовцев поделился своим рецептом запекания корнеплодов. Для этого нужно подготовить картофель, морковь, свеклу и other root vegetables. Нарезать их крупными кусочками и смешать с маслом, солью и перцем. Выложить в форму и запекать в духовке до золотистого цвета.

**Советы от шеф-повара: как запечь корнеплоды**

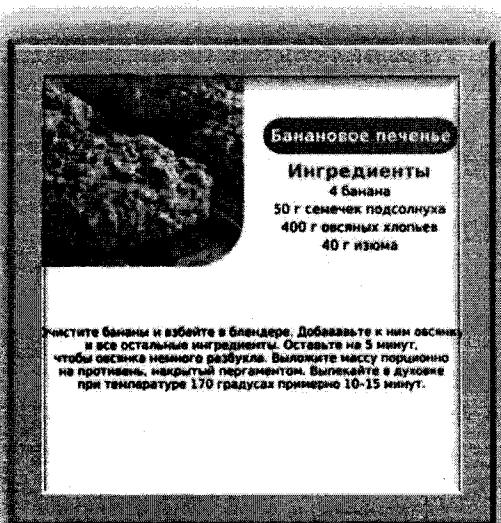
[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором



### Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

### Рецепт: банановое печенье

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

### Антистрессовый напиток: что это?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором



**Чем заменить спортивные добавки?**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Задание №2 конкурса #ЗаЗдоровьем**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

**Теплый салат с баклажаном**

**Ингредиенты:**

- 500 г баклажанов
- 500 г помидоров
- 300 г болгарского перца
- 2 ст. л. греческого йогурта
- 1 ч. л. кунжута
- 3 зубчика чеснока
- 100 г растительного масла
- соль по вкусу

**Баклажаны** помойте, нарежьте кубиком. Посыпьте солью, оставьте минут на 5. Затем промойте и отожмите лишнюю жидкость. Обжарьте баклажаны до золотистого цвета.

**Помидоры** помойте, нарежьте кубиком.

У перца удалите семена, помойте и нарежьте соломкой. Все перемешайте, добавьте измельченный чеснок. Заправьте салат греческим йогуртом.

30 минут / 4 порции

**Рецепт: теплый салат с баклажанами**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

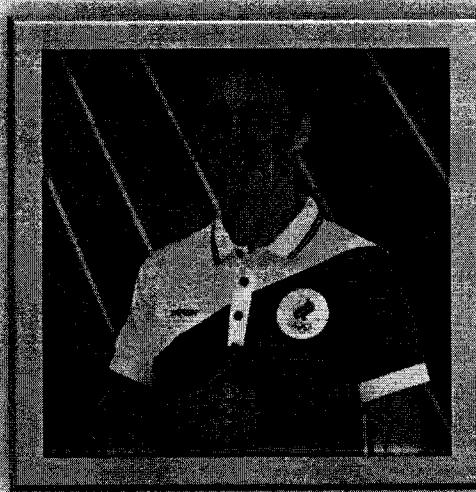
Проверено  
Роспотребнадзором



**25 октября – Всемирный день макарон**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Видео: Мнение отца – как кормить детей (Дмитрий Ушаков)**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Совет дня: не допускайте дефицита йода в организме**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором



**Видео: Рыба или мясо? (Александр Цыпкин)**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Видео: осенние добавки к чаю**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Видео: О любимой каше (Никита Нагорный)**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором



Интересный факт о микрофлоре кишечника

Вайбер

Телеграм

Здоровое питание  
Какие макронутриенты необходимы организму утром?

Анонимная викторина

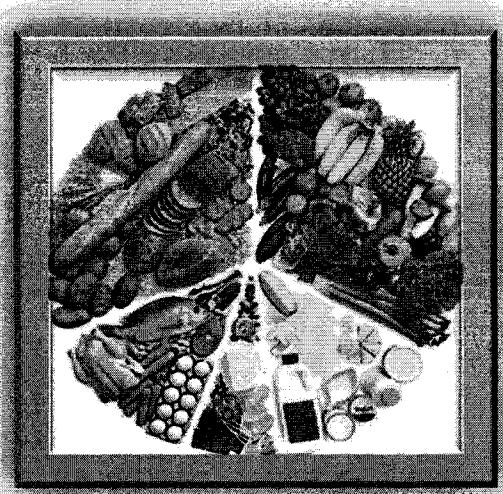
Белки и углеводы

Белки и жиры

Жиры и углеводы

611 ответов

11      1      0



Викторина: Какие макронутриенты необходимы организму утром?

Телеграм

О балансе белков, жиров и углеводов

Телеграм



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

доровое питание

сегодняшнем teste предлагаем проверить  
аши знания кулинарных традиций регионов  
ссии и звонко взять на заметку нескользко  
овых слов. В Курской области пьют вар. Че  
то такое?

номимная викторина

чай

кофе

морс

531 ответ

11 4 1 1

Чем полезна репа?

Перцы фаршированные  
мясом и овощами

ингредиенты:

500 г любого фарша  
3 больших  
богатых перца.  
1 луковица  
1 кабачок  
2 средних помидора  
40 г сыра  
пучок зелени  
соль/перец по вкусу

30 минут | 3 порции

Духовку разогреть до 180 °C. Перцы разрезать  
пополам и почистить от зерен. Фарш,  
измельченный лук, специи и соль обжарить  
на сковороде до готовности. Кабачок  
и помидоры порезать кубиками. Зелень  
измельчить. Овощи и зелень добавить в готовый  
фарш. Начинку разложить в половинки перцев.  
Выложить на противень. Поставить в разогретую  
духовку на 15 минут. Вытащить перцы  
и положить по кусочку сыра поверх овощей

### Викторина на знание кулинарных традиций регионов России

Телеграм: 1, 2, 3

Чем полезна репа?

Телеграм

Рецепт: перцы, фаршированные мясом  
и овощами

Телеграм



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 31 ОКТЯБРЯ ПО 06 НОЯБРЯ:

---

- ⇒ **31 октября Международный день экономии.** Разумно расходуем ресурсы на кухне, делаем запасы и рационально покупаем продукты.
- ⇒ **31 октября Всемирная неделя снижения потребления поваренной соли.** Как уменьшить потребление соли.
- ⇒ **01 ноября Старт рекламной кампании проекта «Здоровое питание» в СМИ.** Здоровое питание – это вкусно, полезно и доступно.
- ⇒ **01 ноября Международный день вегана.** Вегетарианство: как сбалансировать рацион.
- ⇒ **03 ноября Всемирный день сэндвича.** Выбираем полезный хлеб для бутербродов+три рецепта здоровых сэндвича
- ⇒ **04 ноября День народного единства.** Здоровое питание объединяет
- ⇒ **04 ноября День заботы о себе.** Как начать заботиться о себе и перейти на здоровое питание
- ⇒ **05 ноября День варенья.** Какое варенье полезно?
- ⇒ **05 ноября Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 35-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен творожному сыру. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».