



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.

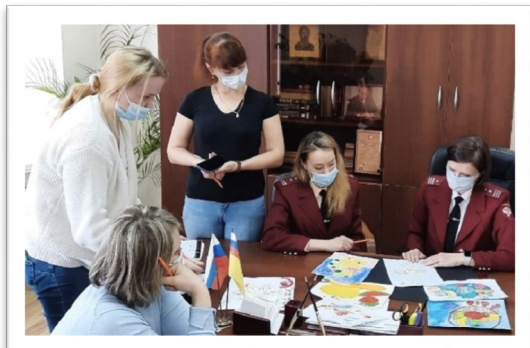
Екатерина Трошина, директор Института клинической эндокринологии ФГБУ «НМИЦ эндокринологии», член-корреспондент РАН, профессор, врач высшей квалификационной категории и официальный представитель Роспотребнадзора, заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения, информационный куратор 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

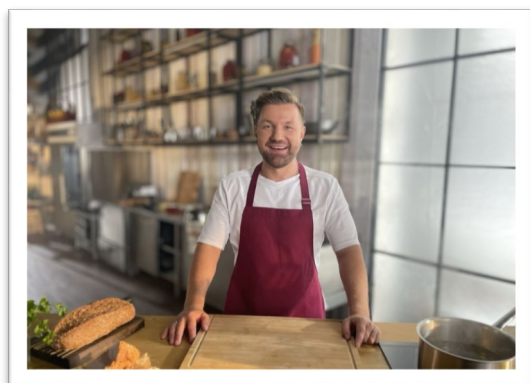
В рамках реализации федерального проекта «Здоровое питание» специалисты проводят открытые уроки в начальных классах школ региона.

2. Вышло четыре выпуска телепрограмм:



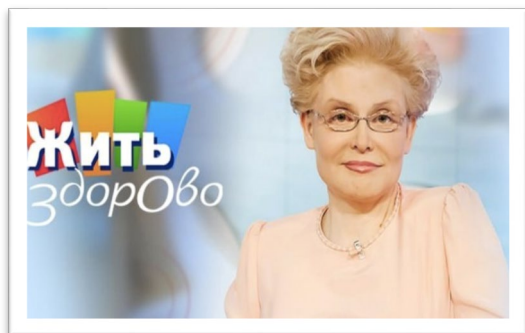
Халва – защитит от стресса и улучшит сон

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

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

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

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](#)

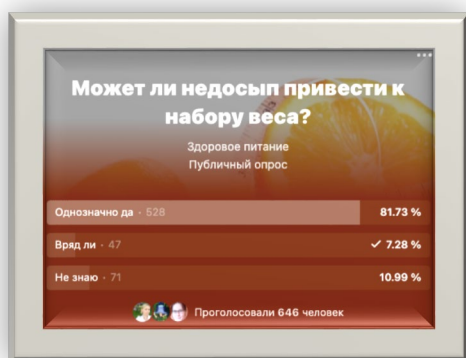
[Телеграм](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Опрос «Может ли недосып привести к набору веса?»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Факты об орехах

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Рецепт варенья

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Финский рыбный суп

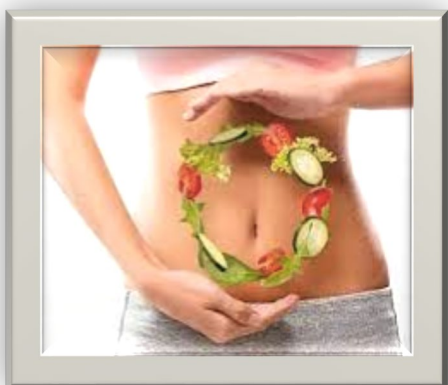
[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Тест «Можно ли запивать еду?»

[Телеграм](#)



Нарушает ли вода пищеварение?

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



**Видео с шеф-поваром Виталием
Истоминым**

[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.