



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 19 сентября по 25 сентября 2022 года**

**ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 26 СЕНТЯБРЯ ПО 02 ОКТЯБРЯ**

**БОЛЕЕ 300 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК УЗНАЛИ, КАК БЕЗОПАСНО СНИЗИТЬ ВЕС И УЛУЧШИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, В ХОДЕ ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИИ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**



*26 сентября в прямом эфире из студии медиагруппы «КП» прошла онлайн-конференция на тему «До 16 и старше: расстаемся с лишним весом без диет и голодания. Секреты здоровья».*

Организаторами мероприятия выступили проект «Здоровое питание», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография», и медиагруппа «Комсомольская правда».

В России, по последним данным, около 60% жителей имеют избыточную массу тела, 25% россиян страдают ожирением. Получается, проблема касается каждого четвертого жителя нашей страны.

Именно поэтому одна из важных задач проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография» с 2019 года, – снижение доли россиян, страдающих ожирением, а также увеличение продолжительности и качества здоровой жизни.

*«Мы поставили перед собой задачу разработать ресурс, который давал бы людям достоверную экспертную информацию, и создали портал [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф). Помимо этого мы ведем масштабную разноплановую работу по продвижению здорового образа жизни во всех регионах России. На сегодняшний день совокупный охват аудитории проекта “Здоровое питание” составляет около 200 млн. Но главным результатом, демонстрирующим эффективность и важность просветительской работы Роспотребнадзора в рамках проекта, стало изменение отношения россиян к здоровому питанию. Согласно исследованию, проведенному в конце прошлого года независимым холдингом “Ромир”, с начала работы проекта на 30% больше россиян обратились к здоровому питанию и стали внимательнее*

*относиться к своему рациону»,* – отметила официальный представитель Роспотребнадзора, заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения, информационный куратор проекта «Здоровое питание» **Екатерина Головкова.**



В Москве – 46% людей, страдающих ожирением. В Европе статистика не более утешительная. Так, во Франции 38% населения имеют избыточную массу тела. Как понять, что лишний вес уже превратился в проблему?

*«Раньше мы говорили о том, что надо укладываться в определенные нормы индекса массы тела и на него ориентироваться. Сегодня диетологи стали к этому проще относиться – если человеку комфортно в своем весе, не нужно загонять себя в рамки ИМТ. Тем более что разница между границами нормы колеблется в пределах 10 кг. Например, и 55 кг хорошо для роста 170 см, и 65 кг тоже норма. Вопрос снижения веса встает, когда это начинает мешать жить, становится некомфортно, возникают соматические заболевания»,* – пояснил кандидат медицинских наук, врач-психотерапевт ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» **Олег Гладышев.**



Проблема лишнего веса во многом касается и молодого поколения. Становится все больше детей с лишним весом и ожирением. Среди мальчиков школьного возраста избыточная масса тела у 20%, ожирение – у каждого десятого – 10,7%. Среди девочек – 14% и 5,6% соответственно. Проблема весьма серьезна еще и потому, что подобный диагноз провоцирует развитие многих других заболеваний, например, сердечно-сосудистых болезней, диабета 2-го типа, некоторых видов онкологических заболеваний.

О том, что государство делает для решения этой проблемы, рассказал **Владимир Чернигов**, президент Института отраслевого питания и АНО «За школьное питание».

*«Страна два года назад по инициативе президента приняла беспрецедентные меры с точки зрения бесплатного горячего питания в начальной школе. Свыше 7 млн детей стали получать здоровое горячее питание не менее одного раза в день в зависимости от того, первая это или вторая смена. Выделяется свыше 63 млрд рублей федеральных субсидий, помимо региональных и местных средств. Я уверен, что формировать культуру ответственного пищевого поведения и здорового питания надо в “гибком” возрасте – это старшие группы детского сада и начальная школа. Надо настраиваться на длительную, последовательную работу. Сначала в лучшем случае удастся сформировать привычку. Потом она перерастет в традицию, а культурой станет, наверное, на горизонте поколения. Как говорят, дети – 20% населения любой страны, но 100% ее будущего», – отметил Владимир Чернигов.*



Однако ответственность за привычки детей в большей степени лежит на родителях. Что нужно делать, чтобы у ребенка сформировалось здоровое пищевое поведение?

*«Исследования показывают, что сегодня до 40% младших школьников и примерно 1/3 подростков старшего возраста имеют избыточный вес. Конечно, проблема уходит корнями в глубокое детство, даже во внутриутробную жизнь. А если совсем честно, то уже до момента будущего зачатия многие факторы определяют то, каким родится человек. Будет ли он худым или не очень, останется ли он маловесным в течение жизни или будет страдать ожирением, во многом это определяется подходом его родителей. И конечно же, правила здорового питания должны соблюдаться в семье. Ребенок должен понимать, что еда нужна для его здоровья. Кстати, рацион влияет и на успеваемость. Доказано, что без достаточного количества белка или железа ребенку сложнее хорошо учиться», – считает президент Союза*

педиатров России, главный внештатный детский специалист по профилактической медицине Минздрава России, академик РАН **Лейла Намазова-Баранова**.



Отвечая на мнения экспертов о воспитании здоровых привычек с детства, на конференции был представлен **новый раздел** *«Азбука здорового питания для детей и родителей»*, который начал работу на сайте «Здоровое-питание.рф». Это комплексный развлекательно-познавательный онлайн-ресурс для детей разных возрастных групп (дошкольники, школьники, старшие школьники / тинейджеры) и их родителей с верифицированной информацией по здоровому питанию и его основным правилам, поданной в доступной, игровой, интерактивной форме и собранной по принципу «обучение в процессе игры». Детям доступны развлекательные тесты, позволяющие легко освоить правила здорового питания. Родителей ждут материалы, которые помогут выбрать полезные продукты, составить оптимальный рацион для ребенка и организовать режим питания.

Как похудеть без диет, рассказал оперный и эстрадный певец **Евгений Кунгуров**.

*«В какой-то момент я поправился на 40 кг, понял, что это снижает качество жизни, мешает свободно двигаться, и решил, что пора принимать меры. Диеты могут запустить процесс похудения, но глобально помогает только смена образа жизни. Это непростой процесс, но становится легче, когда формируются новые привычки. Мне понадобилось примерно два года. Нужно двигаться постепенно. Например, сначала я оставлял сладкое на завтрак, потом понял, что пирожные можно заменить медом, фруктами, сухофруктами... В итоге лишний вес ушел. Сейчас стараюсь продумывать свой рацион заранее и поддерживать баланс», – сказал Евгений.*



В завершение конференции участники поделились своим видением того, как выглядит «тарелка здорового человека». Основу рациона должны составлять мясо и рыба, овощи, фрукты, полезные крупы и кисломолочные продукты. Тогда лишний вес не появится, даже если иногда позволить себе что-то лишнее.

Больше информации о том, как выстроить сбалансированный рацион, каких правил питания стоит придерживаться и какие продукты выбирать, – [на сайте здоровое-питание.рф](http://на сайте здоровое-питание.рф). Рецепты простых и полезных блюд есть в разделе *«Книга рецептов – готовим вместе»*. А подобрать сбалансированную программу питания, одобренную научными экспертами, поможет сервис *«4 сезона – тарелка здорового человека»*.

Если вы пропустили трансляцию, [смотрите видеозапись эфира здесь](#).

## ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 19 ПО 25 СЕНТЯБРЯ

### НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ ПРИГОТОВИЛИ ДЕТИ ИЗ ВДЦ «ОРЛЕНОК»



Во Всероссийском детском центре прошел 20-й по счету фестиваль-конкурс «Национальная кухня России», организованный совместно с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание».

Мероприятие проводится в рамках комплексной обучающей программы «Основы здорового питания», разработанной Роспотребнадзором и проектом «Здоровое питание» вместе со специалистами центра. Фестиваль «Национальная кухня России» проходит каждый месяц. В этот раз он был посвящен кухне Республики Крым.

Участие в мероприятии приняли 1,5 тысячи детей из 13-ти лагерей Центра. Ребята познакомились с культурными и кулинарными традициями региона, соревновались в мастерстве приготовления блюд и искусстве сервировки.



Одна из особенностей Республики Крым – ее многонациональность. Помимо крымских татар, которые относятся к коренному населению, сегодня здесь проживают представители более 120 народностей. Все это повлияло на уникальность кулинарных традиций Крымского полуострова. Команды детских лагерей приготовили традиционные крымские угощения: мясные блюда из постной говядины, кьашыкь-аш – маленькие пельмени в ароматном мясном бульоне, а также уникальное блюдо – лагман, совмещающий три основных составляющих здорового питания: сезонные овощи, лапшу из твердых сортов пшеницы и диетическое мясо.



В состав жюри, которое оценивало вкус и пользу приготовленных блюд, вошли заместитель директора по цифровым технологиям Детского инновационного центра авиации и космонавтики «Орленка» **Александр Дзюбак** и начальник отдела питания центра **Денис Шипикин**. Специальным гостем фестиваля стал певец, продюсер, танцор, актер, телеведущий, участник балета Аллы Духовой «Тодес», бывший солист группы «БиС» **Влад Соколовский**.



«Победителя выбирать было невероятно тяжело. Даже не знаю, как мы с этим справились. Все ребята большие молодцы! Сегодня у меня получился совершенно фантастический завтрак из восьми блюд. У каждой команды была какая-то своя отличительная черта – самый вкусный

бульон, самый вкусный пельмень, лучшая презентация и так далее. Спасибо всем участникам за такое вкусное состязание», – прокомментировал **Влад Соколовский**. Он не только оценивал блюда, приготовленные командами, но и провел творческую встречу с орлятами.

Жюри больше всего понравился лагман по-крымски. Кубок победителей достался детскому лагерю «Штормовой». Рецепт-победитель будет опубликован на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) в разделе «Книга здоровых рецептов – готовим вместе».

Фестиваль-конкурс «Национальная кухня России» – часть партнерского проекта Роспотребнадзора и Всероссийского детского центра «Орленок». В 2021 году была создана серия образовательных программ «Основы здорового питания» в рамках масштабной работы Роспотребнадзора по реализации национального проекта «Демография» федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». Обучение по программе уже прошли более 50 тысяч детей со всей России, общий охват аудитории превысил 1 млн человек.

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



### Выставка «Здоровое питание супергероев» проходит в Курганской области

Всего данной работой по продвижению здорового питания охвачено в регионе 409 садов и 368 школ.

## 2. Вышло четыре выпуска телепрограмм:



### «Готовь как шеф»: куриные оладьи с персиками

В эфир телеканала «Пятница» вышел четвертый выпуск осеннего сезона кулинарного шоу «Готовь как шеф».



## Как напиток из цикория помогает похудеть и защищает печень

Узнали ведущие программы «Формула еды», побывав в Ярославской области, где выращивают цикорий и производят напиток из корня этого растения.



## ЗОЖкины: почему нужно завтракать

В эфир вышел очередной выпуск рубрики «ЗОЖкины» в программе «С добрым утром, малыши!» на телеканале «Карусель».



## «О самом главном»: виды риса и их назначение в кулинарии

Как не запутаться в красивых упаковках и выбрать качественный рис? И для каких блюд его использовать? Расскажет программа «О самом главном».

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

### 1. Как питание в детстве влияет на формирование личности

Рассказывает доктор медицинских наук, эксперт Михаил Гинзбург.

### 2. 7 главных правил питания в возрасте 50+

Назвала главный терапевт Минздрава России, руководитель НМИЦ терапии и профилактической медицины, профессор Оксана Михайловна Драпкина.

### 3. Выбираем качественный цикорий

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

### 4. Научное мнение: в чем польза парового питания



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

Рассказывает врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», кандидат медицинских наук Наталья Николаевна Денисова.

#### **5. Личное мнение: дети и фастфуд**

Что думает на этот счет телеведущая канала «Россия-1» Анастасия Чернобровина.

#### **6. Если ребенок ест много сладостей, это вредно?**

И для детей, и для взрослых сладкое – это хорошо, но всего хорошего должно быть в меру, убеждена Ольга Владимировна Васюкова, детский эндокринолог, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

#### **7. Фастфуд и сладости: стоит ли запрещать ребенку?**

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

#### **8. Какие продукты помогут укрепить иммунитет?**

Какие продукты «любит» иммунитет? Мы спросили у детей, которые отдыхают во Всероссийском детском лагере «Орленок».

#### **9. Мастер-класс от бренд-шефа Белой Дачи: сезонный салат с сыром и сливами**

Осенняя хандра отступит, если вы повторите рецепт этого простого, но полезного и вкусного салата.

#### **10. Личное мнение: суперфуды**

Фигуристка Ирина Слуцкая советует, на какие продукты стоит обратить особое внимание.

#### **11. Александр Цыпкин: как быть, если ты сладкоежка?**

Рассказывает известный писатель, сценарист, амбассадор проекта «Здоровое питание».

### **4. Подготовлено и размещено 20 разъясняющих, образовательных материалов:**

#### **1. Роспотребнадзор: пенсионеры из Липецкой области получают продукты в «Корзинах доброты»**

При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», X5 Group совместно с благотворительным фондом «Банк еды «Русь» проводит акцию, приуроченную ко Дню пожилого человека (1 октября).

#### **2. Клопсы, кызы, сушеная икра и якутская шоколадка**

Амбассадоры проекта «Здоровое питание» рассказали о необычных, вкусных и полезных блюдах, которые они пробовали в поездках по России.

#### **3. Чем полезен цикорий**

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



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

#### **4. Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» и «Комсомольская правда» проведут конференцию о безопасном снижении веса у детей и взрослых**

В понедельник, 26 сентября, в прямом эфире состоится онлайн-конференция, приуроченная ко Всемирному дню худеющих. Начало в 12:00 по московскому времени.

#### **5. День приготовления пищи**

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

#### **6. Гигиена на кухне**

Кухня – самое уютное пространство дома, рассказываем, как сделать его безопасным.

#### **7. Пищевые привычки детей и здоровье**

Как рацион ребенка влияет на качество его дальнейшей жизни.

#### **8. Роспотребнадзор рекомендует: чем полезны крупы?**

Их важность в рационе сложно переоценить.

#### **9. Запеканка из коричневого риса со шпинатом и фетой**

Новый рецепт в рубрике «Просто. Полезно. Доступно. – Готовим вместе».

#### **10. Всемирный день риса. Какой рис полезен?**

Цвет и польза риса зависит от степени обработки зерна.

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

Чем ближе осенняя непогода, тем серьезнее каждый из нас задумывается над тем, как укрепить иммунитет своих детей.

#### **12. О пользе листовых овощей и зелени**

Какие витамины и минеральные вещества содержат эти низкокалорийные продукты.

#### **13. Питание по сезону. Зелень сентября**

Свежая зелень должна быть на столе в любое время года.

#### **14. Кофе vs цикорий: возможна ли замена?**

Новая пара в рубрике «Доступная альтернатива – простые и полезные отечественные продукты».

#### **15. Не все хорошо, что сладко**

Когда мы пьем чай или кофе, руки так и тянутся к чему-нибудь сладкому. А что будет, если убрать сахар или хотя бы сократить его количество?

#### **16. Гликемический индекс: что о нем нужно знать**

Что это за показатель? Считается, что чем он ниже, тем лучше. Но так ли все однозначно?

#### **17. Глюкоза и фруктоза: зачем они нужны в организме и где содержатся**

Рассказывает ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Вершинина.

### **18. Экономим ресурсы на кухне: полезные советы**

Сегодня расскажем о том, как рационально использовать природные ресурсы на кухне.

### **19. Пищевые отравления – как избежать**

Несколько простых правил профилактики.

### **20. Здоровое питание – это просто: 5 лайфхаков по приготовлению полезных блюд**

Для того чтобы ваш рацион стал более здоровым, необязательно полностью менять пищевые привычки. Попробуйте начать с этих лайфхаков – и любимые блюда станут более полезными.

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

1. «Вершки и корешки»: укрепляем иммунитет правильным питанием
2. Пищевые привычки детей и здоровье
3. Роспотребнадзор рекомендует: чем полезны крупы?
4. Научное мнение: в чем польза парового питания
5. Экономим ресурсы на кухне: полезные советы

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

1. Гречка с грибами
2. Пудинг рисовый с яблоком
3. Макароны с овощами
4. Соус Болоньезе
5. Овощное ассорти на пару

#### **Новые рецепты от пользователей в разделе [рецепты.здоровое-питание.рф](http://рецепты.здоровое-питание.рф)**

1. Тыквенно-творожная запеканка
2. Облепиховый чай
3. Майонез творожный

#### **Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:**



- **Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»:** к **25.09** доля новых посетителей – **91,1%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 36 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема **«Вершки и корешки»: укрепляем иммунитет правильным питанием»**.

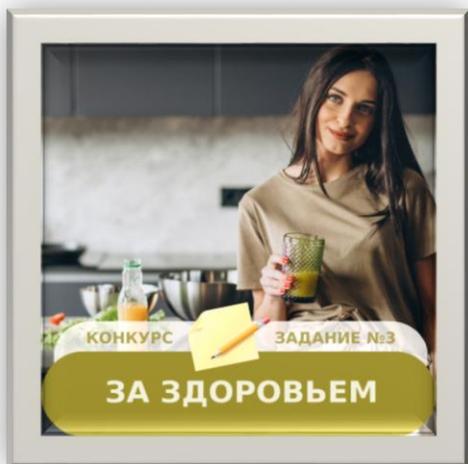
**Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»**

**Краткая статистика по социальным сетям:**



- Прошел третий этап совместного с «НатураМед» конкурса #ЗаЗдоровьем.
- Опубликован игровой пост в новом формате.
- Прирост подписчиков составил:
  - ВКонтakte: +90
  - Одноклассники: +64
  - Telegram: +24
  - Viber: +22

В период с 19 по 25 сентября 2022 г. в рамках проекта вышло **37 публикация** суммарно. Общий охват составил **более 1,2 млн.**



**Конкурс #ЗаЗдоровьем: задание №3**

[ВКонтakte](#)

[Одноклассники](#)



**Какие продукты помогают регулировать количество эстрогена в женском организме**

[ВКонтakte](#)

[Одноклассники](#)



## Необычные и полезные виды риса

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Гликемический индекс: что нужно знать?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Рецепт: куриные оладьи с персиками

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Игра: придумайте рецепты из этих продуктов

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Факт о детоксе: правда или миф

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Видео: Дарья Давыдова о любимых российских продуктах**

[Вайбер](#)

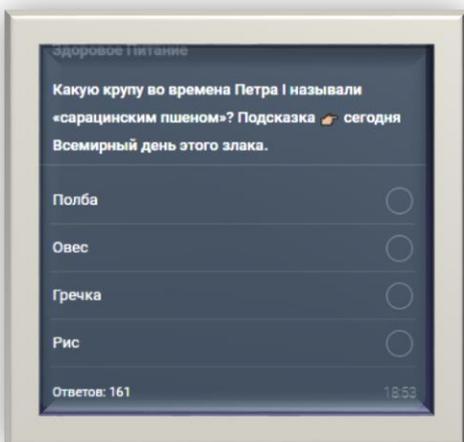
[Телеграм](#)



**Рецепт: осенний салат коул слоу**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Викторина: какую крупу называли сарацинским пшеном?**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## Видео о разных видах лука

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## Лайфхак от шеф-повара

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## Интересный факт о темном хлебе

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Как питаться медленно и зачем это  
делать?**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Видео: 5 правил питания для пожилых  
людей**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Интересный факт о молоке**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## О пользе укропа

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## О цедре лимона

[Телеграм](#)



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 26 СЕНТЯБРЯ ПО 02 ОКТЯБРЯ:

---

- ⇒ **26 сентября** **Онлайн-конференция проекта «Здоровое питание» совместно с медиагруппой «Комсомольская правда».** Тема: «До 16 и старше: расстаемся с лишним весом без диет и голодания. Секреты здоровья», а также представление нового раздела «Азбука питания для детей».
- ⇒ **27 сентября** **Итоги совместного конкурса проекта «Здоровое питание» и Центра естественного оздоровления «НатураМед» #ЗаЗдоровьем.** Главный приз – путевка на детокс-программу в санаторий «Южное Возморье» в Адлере на 7 дней.
- ⇒ **29 сентября** **Всемирный день сердца.** Какие продукты укрепят сердце и сосуды – советы экспертов.
- ⇒ **30 сентября** **Всемирный день моря.** Чем полезны рыба и морепродукты.
- ⇒ **01 октября** **День пожилого человека.** Какое питание поможет укрепить здоровье.
- ⇒ **01 октября** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 38-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен сливочному маслу. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».
- ⇒ **01 октября** **Телеканал «Пятница», программа «Готовь как шеф».** В эфир выйдет пятый выпуск осеннего сезона кулинарного шоу с Виталием Истоминым. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание».