



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО





ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
С 24 по 30 июля 2023 года

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 31 ИЮЛЯ ПО 6 АВГУСТА 2023 ГОДА

СТАРТУЕТ ВСЕРОССИЙСКАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО КАЧЕСТВУ И БЕЗОПАСНОСТИ ПЛОДООВОЩНОЙ ПРОДУКЦИИ И СРОКАМ ГОДНОСТИ



Специалисты Роспотребнадзора ответят на вопросы потребителей с 31 июля по 11 августа.

- Как определить качество, убедиться в безопасности и проверить срок годности плодоовощной продукции при покупке?
- Сколько может храниться такая продукция и в каких условиях?
- Куда обращаться потребителю, если ему продали некачественный товар?

На эти и другие важные вопросы сотрудники Роспотребнадзора ответят в рамках горячей линии. А также проконсультируют по правилам покупки и продажи плодоовощной продукции, действующим нормативным документам, дадут рекомендации по правильному питанию.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора: 8 (800) 555-49-43 (звонок бесплатный).

Операторы Единого консультационного центра принимают звонки круглосуточно. По отдельным вопросам звонки перенаправляются в территориальные органы и организации Роспотребнадзора. Консультации специалистами управлений проводятся в соответствии с режимом работы по будням (с 08:30 до 17:00).

Роспотребнадзор напоминает, что в помощь потребителям создан и действует Государственный информационный ресурс в сфере защиты прав потребителей, где размещена вся необходимая информация, в том числе о предприятиях, производящих и реализующих фальсифицированную пищевую продукцию.



ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 24 ПО 30 ИЮЛЯ 2023 ГОДА

ВЫПУСК ПРОГРАММЫ «ФОРМУЛА ЕДЫ», ПОСВЯЩЕННЫЙ КУРИНОМУ ШАШЛЫКУ, СТАЛ ЛИДЕРОМ ПРОСМОТРОВ



Более 1,4 млн телезрителей увидели передачу в утреннем субботнем эфире.

Двадцать девятый выпуск нового сезона популярной передачи о лучших отечественных продуктах вышел на канале «Россия-1» 22 июля. Ведущие Сергей Агапкин и Сесиль Плеже отправились в Липецкую область и узнали все об одном из самых популярных летних продуктов, без которого не обходится практически ни один пикник, – курином шашлыке.

Проект «Формула еды» неизменно вызывает зрительский интерес с момента запуска в 2020 году. Однако, по данным независимой исследовательской компании «Mediascope Россия», на этот раз программа стала абсолютным лидером – набрала долю аудитории 12% с рейтингом 1,3%, что по охвату соответствует более 1,47 млн телезрителей. Исследование проводилось среди людей в возрасте от 18 лет в городах России с населением от 100 тысяч и выше.

Выпуск программы «Формула еды», посвященный куриному шашлыку, стал наиболее успешным в своем слоте, обойдя передачи каналов-конкурентов на 37–46%. Так, программа «Доброе утро» на Первом канале набрала долю аудитории 6,9%, рейтинг 0,7%; а кулинарное шоу НТВ «Поедем, поедим!» – долю аудитории 6,5%, рейтинг 0,7%.

В 2023 году особое внимание зрителей также привлекли программы, посвященные пшенице, муке второго сорта, шампиньонам, слабосоленой форели, шоколаду.

Проект «Формула еды» выходит на телеканале «Россия-1» по субботам в 09:00 по московскому времени. Следующий эфир запланирован на 29 июля. Программа будет посвящена сметане из Костромской области.



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



Специалистами Управления Роспотребнадзора по Республике Марий Эл осуществляется надзор за качеством и безопасностью пищевой продукции

За I полугодие 2023 года было исследовано более 6800 проб продовольственного сырья. По результатам проверок были забракованы 16 партий пищевой продукции общим объемом свыше 285 кг (плодовоощная, молочная продукция, птица, яйца и др.).

2. Вышла 1 телепрограмма:



«Формула еды»: сметана

Тридцатый выпуск передачи о лучших российских продуктах вышел на канале «Россия-1» 29 июля.

3. Вышло 8 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Как выбрать качественную сметану

Рассказывает Екатерина Головкова, эксперт Роспотребнадзора.

2. О питьевом режиме и любви к кофе

Рассказывает телеведущая Ирина Россиус.

3. Андрей Малахов – о любимых ягодах

Тележурналист и продюсер рассказал, какие ягоды готов есть всегда.

4. Как соблюдать режим питания при плотном графике

Опытом делится амбассадор проекта «Здоровое питание» Алексей Воробьев.

5. Какие продукты стоит исключить для профилактики диабета?

На этот вопрос отвечают дети из ВДЦ «Орленок».

6. О профилактике ожирения и диабета

Рассказывает Екатерина Алексеевна Шестакова, к.м.н., врач-эндокринолог, ведущий научный сотрудник консультативно-диагностического центра ФГБУ «НМИЦ эндокринологии».

7. Диабет – мнение кардиолога

Комментирует профессор, врач-кардиолог Нана Вачиковна Погосова.

8. Александр Цыпкин: что выбрать – рыбу или мясо?

Известный писатель и сценарист отвечает на традиционный вопрос проекта «Здоровое питание».

4. Подготовлено и размещено 23 разъясняющих, образовательных материала:

1. Выпуск программы «Формула еды», посвященный куриному шашлыку, стал лидером просмотров

Более 1,4 млн телезрителей увидели передачу в утреннем субботнем эфире.

2. Роспотребнадзор примет участие в саммите «Россия – Африка» 27–28 июля в Санкт-Петербурге

Вопросы, которые будут обсуждены в рамках мероприятия – проведение совместных экспедиций по поиску новых патогенов, исследований в области изучения особенностей инфекционных болезней, актуальных для стран региона, разработки и апробации новых диагностических препаратов.

3. Центр молекулярной диагностики CMD проводит акцию в поддержку Всемирного дня борьбы с гепатитом

Сдать бесплатный анализ на гепатит С можно с 26 по 30 июля 2023 года.

4. Чем полезна сметана

Об этом кисломолочном продукте расскажут ведущие программы «Формула еды» в субботу 29 июля в 09:00 на канале «Россия-1».

5. Кофе или чай – что выбрать?

Сравним два напитка и выясним, какой из них полезнее для здоровья.

6. Кофе vs цикорий: возможна ли замена?

Выясняем вместе с экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Юлией Зотовой.

7. День рождения растворимого кофе. Кто его придумал?

Рассказываем историю появления этого популярного напитка.

8. Питание по сезону. Ягоды июля

Какие ягоды нужно покупать именно сейчас и на что обращать внимание при их выборе?

9. 7 способов продлить жизнь ягодам

Эксперты food.ru рассказывают, как сохранить ягоды, которые не были съедены сразу.

10. Малина – для сердца и мозга

Все о полезных свойствах этой популярной ягоды.

11. Какая еда здоровая?

Напоминаем главные принципы здорового и балансированного рациона.

12. Как начать заботиться о себе и перейти на здоровое питание: 5 шагов

Несколько простых советов о том, как перейти на здоровое питание.

13. Энтеровирусная инфекция: как защититься

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

14. Кус-кус перекус. Чем утолить голод между приемами пищи?

Рассказывает Юлия Зотова, эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

15. Как защитить себя и ребенка от кишечных инфекций

Эксперты проекта Роспотребнадзора «Санпросвет» напоминают о простых правилах, которые нужно соблюдать, чтобы избежать опасных заболеваний.



16. Диабет 2 типа: почему развивается и чем опасен

Важные факты об одном из самых распространенных заболеваний.

17. Как защититься от отравлений и инфекционных болезней, передающихся с пищей

В рамках проекта Роспотребнадзора «Санпросвет» рассказываем о простых мерах профилактики.

18. Субпродукты – для разнообразия здорового рациона

Узнайте, в чем польза и как включить их в свое меню.

19. Топ-5 продуктов для здоровья печени

Печень – один из важнейших органов нашего организма. Разбираемся, как поддержать ее здоровье.

20. Смузи – яркий и полезный перекус

Предлагаем три простых рецепта витаминного напитка.

21. Доступная и полезная: выбираем лучшую белую рыбу

Вместе с Викторией Красавиной, экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

22. Витамин В1: в каких продуктах его искать

Рассказывает Марина Савкина, ведущий консультант по лабораторной медицине, ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

23. Мясо или рыба – что полезнее?

Разбираемся, какой из этих продуктов лучше и почему.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Какая еда здоровая?
2. Как начать заботиться о себе и перейти на здоровое питание: 5 шагов
3. Малина – для сердца и мозга
4. Питание по сезону. Ягоды июля
5. Кофе или чай – что выбрать?

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

1. Салат из брокколи с орехами и клюквой
2. Перлotto с грибами классический
3. Здоровая каша от осознанных родителей из зеленой гречки с ягодами
4. Легкий пирог с творогом и малиной «Скарлетт»
5. Печенные абрикосы и вишня с рикоттой

Новые рецепты в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. Фирменный рецепт «Формулы еды»: дзядзики
2. Тупоськи с черемуховой мукой
3. Уральские голубцы

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- Здоровое-питание.рф, «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к **30.07.2023** доля новых посетителей – **91,4 %**

Всего в рамках проекта вышло более **30 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 32 тысяч**. Наибольшее внимание СМИ привлекла тема «Какая еда здоровая?».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Рассказали о еще одном рекорде, поставленном телепрограммой «Формула еды».
- Поделились пользой субпродуктов.
- Завели новую рубрику – «Кухни мира».
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтакте: +39
 - Одноклассники: +106
 - Telegram: +29
 - Viber: +25

В период с 24 по 30 июля 2023 г. в рамках проекта вышла **30 публикаций суммарно**. Общий охват составил **более 50,8 тыс.**



Как производят растворимый кофе?
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Очередной выпуск программы
«Формула еды» побил все рекорды
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

РАСНЯЯ МАЛИНА
богата витаминами группы В
содержит 42 мг кальция в 100 г ягод
много антиоксидантов

ЖЕЛТАЯ МАЛИНА
- богата фолиевой ю
- более сладкая на в
- менее аллергена! от красной

ЧЕРНАЯ МАЛИНА
- богата железом
- содержит эпигафу
- защищает организма радиационного излу

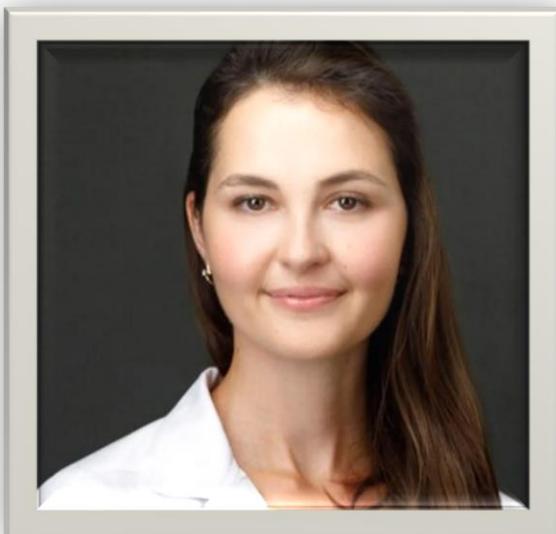
[Про малину](#)
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)

ФОРМУЛА ЕДЫ

**СМЕТАНА
ИЗ КОСТРОМСКОЙ
ОБЛАСТИ**

29 ИЮЛЯ В 9:00

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



[Видео: интервью с Е. А. Шестаковой](#)
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

О ПОЛЬЗЕ
СУБПРОДУКТОВ

О пользе субпродуктов
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)

РАВНЕНИЕ НА СОЛНЦЕ

ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ

Свежий апельсин, зеленое яблоко, цитрус, салат, красный перец, киви, авокадо, морковь, яблоко.

СВЕЖЕЕ РЕШЕНИЕ

Чай, абрикос, дыня, тыква, манго, персик

Про витаминные смузи
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)

A
ВСТРАЛИЯ
КУХНИ МИРА

Кухни мира: Австралия
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

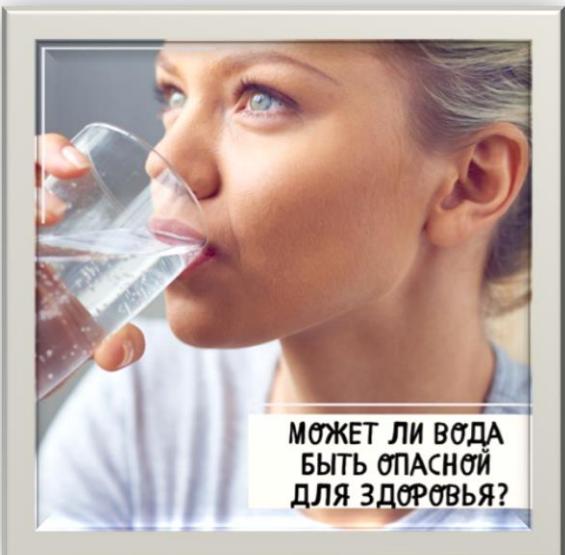
КАК ВЫБРАТЬ ДЫНЮ

The infographic provides three tips for selecting a ripe melon:

- 01 Постучите по плоду: глухой звук - дыня спелая.
- 02 Слегка сдавите дыню: пружинит - смело берите.
- 03 Погройте шкурку: у колхозницы - гладкая, у «торпеды» - шершавая.
- 03 Поскребите шкурку: неспелый плод не поддастся.



Как выбрать дыню
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Видео: интервью с И. Россиус
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)

Может ли вода быть опасной?
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

Англия
КУХНИ МИРА

Кухни мира: Англия
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)

Подсолнечное масло

Калории, ккал: 900
Белки, г: 0
Жиры, г: 99,9
Углеводы, г: 0

Витамины:
A D E F K

Содержит линолевую, олеиновую, арахидоновую и другие полезные кислоты

Польза:

- Предотвращает развитие онкозаболеваний
- Защищает сосуды от образования тромбов

Про масло для заправки салатов
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Видео: интервью с А. Воробьевым
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



Рецепт: печеное яблоко
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 31 ИЮЛЯ ПО 6 АВГУСТА 2023 ГОДА:

- ⇒ **1 августа** День грудного вскармливания. Чем материнское молоко полезно для ребенка.
 - ⇒ **2 августа** Фестиваль-конкурс здорового питания «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок». Тема: кухня Ставропольского края.
 - ⇒ **3 августа** День арбуза. Круглый, сладкий, полосатый. Чем полезен арбуз и всем ли подходит? (+профилактика энтеровирусной инфекции при покупке овощей и фруктов).
 - ⇒ **5 августа** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 31-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен меду (Новгородская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».
 - ⇒ **6 августа** Всемирный день горчицы. Самые популярные виды горчицы: как их использовать на кухне.
- День свежего дыхания.** Топ-5 продуктов для свежести дыхания.