



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 26 сентября по 02 октября 2022 года**

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

**ЛУЧШИЕ МЕТОДИКИ ЗДОРОВЬЯ – НАШИМ ПОДПИСЧИКАМ!  
ПРОЕКТ РОСПОТРЕБНАДЗОРА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» И ЦЕНТР «НАТУРАМЕД»  
ПОДВЕЛИ ИТОГИ МАСШТАБНОГО КОНКУРСА**



Объявляем победителя конкурса #ЗаЗдоровьем, который поедет на недельную детокс-программу в Сочи.

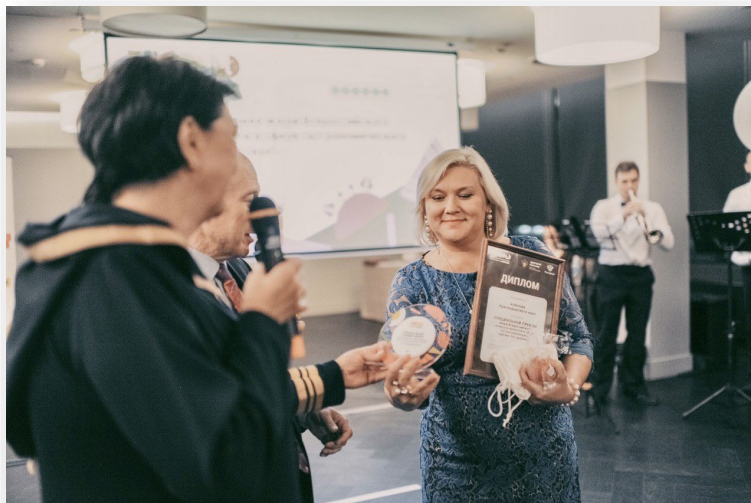
В начале сентября проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» и Центр естественного оздоровления «НатураМед» объявили о старте конкурса #ЗаЗдоровьем. Состязания проходили в соцсетях и вызвали активный отклик подписчиков. Нужно было выполнить несколько заданий, а затем написать короткое обоснование, почему именно вам должен достаться главный приз – путевка на детокс-программу «НатураМед» в санатории «Южное Взморье» в Адлере.

Претендентов было много, конкурсной комиссии было непросто выбрать победителя. И все же сегодня мы готовы назвать его имя. Итак, главный приз получает Вероника Чиркова из города Воткинска (Удмуртия).

Она справилась со всеми заданиями, прислала подборку рецептов блюд для здорового питания, а в финале сочинила стих, где описала, почему ей нужно поехать на море и пройти детокс-программу.

Мы поздравляем Веронику и благодарим всех, кто принял участие в конкурсе! Оставайтесь с нами – скоро мы объявим новый конкурс с приятными призами.

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» НАГРАДИЛ ПОБЕДИТЕЛЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ НОМИНАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА В СФЕРЕ ГАСТРОТУРИЗМА**



Всего в конкурсе приняли участие 124 претендента из 47 регионов Российской Федерации.

Финал Всероссийского конкурса проектов в сфере гастрономического туризма состоялся во Владивостоке в рамках Гастрономического форума-фестиваля. Мероприятие организовано Федеральным агентством по туризму.

**Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемый в рамках нацпроекта «Демография», представил в рамках конкурса специальную профильную номинацию – «На здоровье!».** Перед жюри стояла задача выбрать самый интересный и полезный гастропроект, знакомящий туристов с кухней регионов России. Важное условие – претенденты должны были использовать полезные локальные продукты для создания традиционных блюд своего региона; проводить мероприятия по популяризации местных кулинарных традиций, способствующих укреплению здоровья.

**Награду от проекта «Здоровое питание» получил гастропроект «Фестиваль кубанских яблок» из Краснодарского края.**

Яблоко – самый популярный фрукт в нашей стране, залог здоровья, долголетия и красоты. Краснодарский край – житница России. Помимо фестиваля яблок, который проводится в августе, на Яблочный Спас, проект предлагает туристам гастрономический тур «Секреты и тайны кубанских яблок» – с посещением яблочного сада (средняя урожайность яблок ежегодно составляет более 100 центнеров с гектара); предприятия, где производят продукцию на основе яблок; дегустацией традиционных блюд и мастер-классом по изготовлению яблочной пастилы.

Ключевые идеи проекта – показать разнообразие возможностей использования традиционных рецептов блюд и напитков, созданных на основе локального продукта – кубанских яблок; привлечь внимание местных жителей и гостей края к вопросам формирования культуры здорового образа жизни.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

В состав экспертного жюри Гастрофестиваля вошла официальный представитель Роспотребнадзора, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационный куратор проекта «Здоровое питание» **Екатерина Головкова**.

*«Хочу отметить важность проведения подобных мероприятий, которые способствуют развитию внутреннего туризма, формированию среды и возможностей для путешествий по России – ведь это одна из приоритетных государственных задач. Активное развитие внутреннего туризма выходит на одно из значимых мест, но необходима правильная, грамотная организация процесса.*

*Благодарю коллег за приглашение и возможность принять участие в конкурсе с собственной номинацией проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание». Для нас это очень почетно! Мы изучили впечатляющее количество заявок от претендентов в нашей конкурсной номинации. А это значит, что работа проекта «Здоровое питание» имеет большое значение для всех, что наша тема актуальна и вызывает самый живой отклик. Мы рассказываем широкой аудитории россиян о важности качественного, безопасного, здорового и сбалансированного питания с 2019 года. Сегодня суммарный охват аудитории нашего проекта составляет около 200 млн человек. Я рада и очень горжусь, что идеи, которые мы продвигаем, имеют такую сильную поддержку в регионах. Многие проекты, представленные на конкурс, соответствуют принципам здорового питания. Это замечательно. Поздравляю победителей и благодарю всех участников конкурса!» – сказала **Екатерина Головкова** в своем обращении.*

*«Мы делаем Всероссийский конкурс проектов в сфере гастрономического туризма с целью стимулирования проектов по гастротуризму. В результате планируем увеличить потребление локальных продуктов и создать конкурентоспособный турпродукт за счет гастроставляющей. Специальная премия жюри конкурса «На здоровье!» разработана в партнерстве с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание» с миссией поддержать лучшие образцы туристических продуктов, знакомящих туристов с локальной кухней регионов России, и способствовать развитию региональной гастрономической культуры», – прокомментировала **Юлия Рыбакова**, советник руководителя Ростуризма.*

Кроме победителей в номинации проекта «Здоровое питание» жюри определило лидеров в шести номинациях: «Лучший гастрономический туристический маршрут»; «Лучший гастрономический тур»; «Лучший гастрономический путеводитель»; «Лучшее гастрономическое туристическое событие»; «Лучшее гастрономическое общественное пространство»; «Лучшее открытое гастрономическое производство».

Развитие внутреннего туризма в России – одна из важных государственных задач. Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» вносит свой вклад в решение этой задачи. Так, в 2021 году на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) была запущена интерактивная «Карта питания России», где наглядно представлены данные по каждому из 85 регионов, отображены национальные рецепты и кулинарные традиции. В начале 2022 года проект «Здоровое питание» стал партнером премии в области развития внутреннего туризма «Маршрут построен». Эксперты выбрали и наградили три самых уникальных и полезных гастрономических российских маршрута.

**ЕВГЕНИЙ КУНГУРОВ: «ПОХУДЕЛ НА 40 КГ БЕЗ ДИЕТ, ПЕРЕИДЯ НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**



Известный российский оперный и эстрадный певец, телеведущий стал амбассадором проекта «Здоровое питание».

Евгений – лауреат российских и международных премий, фестивалей, конкурсов, заслуженный артист Чеченской Республики и Республики Ингушетия. Приглашенный солист театра «Новая опера», солист Образцово-показательного оркестра внутренних войск МВД РФ, постоянный солист Калининградского музыкального театра, ведущий телепередачи «Романтика романса», участник проекта «Большая опера» на телеканале «Культура», проектов «Голос» и «Один в один!» на Первом канале.

Будущий артист окончил музыкальную школу по классу баяна, пел в хоре. В 12 лет состоялось его первое сольное выступление на сцене. В 2000 году поступил в училище при Московской консерватории по классу проф. Б. Н. Кудрявцева. В 2022 году Кунгуров стал постоянным солистом Калининградского музыкального театра.

Евгений опровергает миф о том, что оперный певец обязательно должен быть полным, якобы это нужно для лучшего звучания голоса. В какой-то момент артист весил более 110 кг, что мешало ему и двигаться, и петь. Он принял решение привести себя в форму, пробовал диеты, но понял, что снизить и удерживать вес лучше всего помогает здоровое питание и сбалансированный рацион.

«Я поправился на 40 кг, понял, что это снижает качество жизни, 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», – делится опытом Евгений.

Певец полностью отказался от алкоголя, наладил питание, занимается спортом.

«Стараюсь правильно питаться. Я целенаправленно поменял питание и пришел к определенной системе. Алкоголь уже давно исключил и стал более выносливым. Убрал все сладкое с химическими добавками – торты, печенье, вместо этого у меня всегда есть мед, орехи и сухофрукты. Но без фанатизма. Когда на гастролях проголодаешься, а под рукой ничего полезного нет, можно съесть и шоколадку. Опять же, стараюсь заниматься каждый день, дома с гантелями или в спортзале. Когда разгонишь метаболизм – много двигаешься, дробно питаешься, достаточно отдыхаешь, – правильный вес потом сам держится. Так, сейчас я вешу 78–82 кг при росте 185 см и чувствую себя хорошо», – комментирует Евгений.

В скором времени мы представим видеointerview с Евгением Кунгуровым, которое он дал официальному представителю Роспотребнадзора, заместителю руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения», информационному куратору проекта «Здоровое питание» Екатерине Головковой в программе «Честно о еде». Следите за обновлениями на сайте. Певец поделится своими лайфхаками, расскажет о том, как составить сбалансированный рацион без лишних калорий, даст советы по здоровому образу жизни.

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



**Уроки «Основы здорового образа жизни» прошли в 34 дошкольных образовательных учреждениях Воронежской области**

Сотрудники Управления Роспотребнадзора по Воронежской области провели открытые уроки в формате познавательно-игровой беседы.

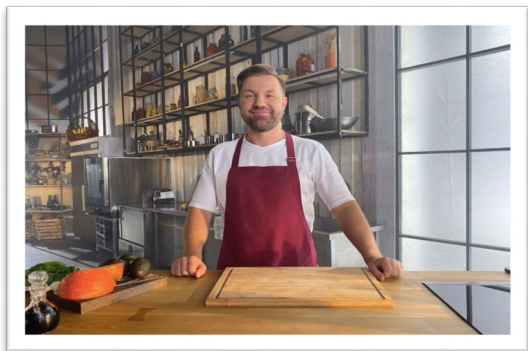
## 2. Вышло четыре материала на партнерских площадках:



**4 статьи на сайте [gastronom.ru](http://gastronom.ru):**

1. [5 необычных видов лука](#)
2. [Как помочь своему ребенку быть здоровым и успешным](#)
3. [Как готовить и экономить на собственной кухне, полезные советы](#)
4. [Какой рис самый полезный](#)

## 3. Вышло четыре выпуска телепрограмм:



### **«Готовь как шеф»: запеченная тыква с домашним творогом**

В эфир телеканала «Пятница» вышел пятый выпуск осеннего сезона кулинарного шоу «Готовь как шеф» с Виталием Истоминым.



### **Сливочное масло вредно для сердца и сосудов? Наоборот!**

Выяснили ведущие программы «Формула еды», побывав в Вологодской области, где делают знаменитое сливочное масло.



### **Мифы о причинах возникновения проблем с сердцем**

Развевал доктор Мясников в программе «О самом главном» на телеканале «Россия-1».



### **Морской окунь – чем полезна эта рыба**

Выясняют ведущие программы «Жить здорово».

## 4. Вышло 9 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

### 1. Чем трансжиры опасны для сердца

Узнайте из интервью с Аллой Владимировной Погожевой, ведущим научным сотрудником ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

### 2. Сливочное масло: на что обратить внимание при покупке

Рассказывает представитель Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

### 3. Личное мнение: любимые овощи и фрукты Антона Комолова

О своих предпочтениях рассказал популярный телеведущий Антон Комолов.

### 4. Личное мнение: еда и путешествия

Татьяна Устинова – о любимых блюдах, которые она попробовала в поездках.

### 5. Федор Конюхов – о любимой еде

Рассказывает один из самых известных в мире современных путешественников.

### 6. Елена Малышева назвала вредные для сердца привычки

Как снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

### 7. С Всемирным Днем сердца!

Поздравляет врач-кардиолог Нана Вачиковна Погосова.

### 8. Татьяна Судец – о том, как меняется питание с возрастом

Мнение телеведущей, заслуженной артистки РФ Татьяны Судец.

### 9. Михаил Гинзбург: советы по питанию пожилых людей

На какие группы продуктов нужно обратить особое внимание пожилым людям рассказывает врач-диетолог Михаил Гинзбург.

## 5. Подготовлено и размещено 25 разъясняющих, образовательных материалов:

### 1. 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».

### 2. Лучшие методики здоровья – нашим подписчикам!

Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» и центр «НатураМед» подвели итоги масштабного конкурса.





**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

### **3.О пользе сливочного масла**

Расскажет программа «Формула еды» в субботу в 09:00 на канале «Россия-1».

### **4.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».

### **5.Центр молекулярной диагностики CMD проводит акцию в поддержку Всемирного дня сердца**

Проверьте свое здоровье – просто и бесплатно.

### **6.Как спасти свое сердце: назван источник самого вредного сахара на столе**

Продукты, которые следует в первую очередь исключить из рациона, чтобы сохранить сердце здоровым.

### **7.Роспотребнадзор: проект «Здоровое питание» наградил победителя в специальной номинации Всероссийского конкурса в сфере гастротуризма**

Всего в конкурсе приняли участие 124 претендента из 47 регионов Российской Федерации.

### **8.Сезонные советы от шеф-повара**

Капустный хит-парад, инопланетный цикорий и маринованная тыква.

### **9.Фрукты и овощи – «страховка» против деменции**

Когнитивные нарушения – важная проблема, их распространенность, как ожидается, будет только расти по мере старения населения.

### **10.Питание по сезону. Фрукты сентября**

Рассказываем о том, на какие продукты стоит обратить внимание в первом осеннем месяце.

### **11.Не ягода и не фрукт: чем полезен инжир**

Испокон веков люди не только употребляли плод в пищу, но и лечились с помощью него от различных недугов.

### **12.Пять деликатесов России**

Сегодня мы совершим небольшое кулинарное путешествие и узнаем, какие оригинальные национальные блюда и деликатесы готовят в разных концах нашей большой страны.

### **13.Капустный хит-парад: кольраби, цветная, брокколи, белокочанная, брюссельская**

Объединенные общим названием, все эти разновидности капусты хороши по-своему!

#### **14. Чайный гриб, или модная комбуча: в чем польза этого напитка**

Разбираемся с ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Маргаритой Провоторовой.

#### **15. Правила здорового питания: о чем важно помнить**

Что такое здоровое питание?

#### **16. Соль и сердечно-сосудистые заболевания: есть ли связь?**

Кому и почему необходимо следить за количеством употребляемой соли.

#### **17. Калий и магний: в каких продуктах искать**

Рассказывает ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Денис Буханцев.

#### **18. Еда для здоровья сердца: советы кардиолога**

29 сентября – Всемирный день сердца. Рассказываем, какие продукты улучшают работу сердечно-сосудистой системы, а что стоит исключить из рациона.

#### **19. Какая рыба полезнее – морская или пресноводная**

Что лучше выбрать, чтобы получить максимум пользы для организма.

#### **20. Заказываем суши и роллы: правила безопасности**

Рассказываем, о чем нужно помнить, покупая суши и роллы.

#### **21. Семга vs сельдь: что лучше?**

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

#### **22. Питание 60+: пять главных правил**

1 октября – Международный день пожилого человека. Перечисляем простые правила, которые помогут сохранить здоровье надолго.

#### **23. Витаминная азбука: в каких продуктах искать витамины**

Укрепляем здоровье и поддерживаем иммунитет.

#### **24. Питание по сезону. Продукты октября**

Эксперты Роспотребнадзора рассказали, какие овощи, фрукты и зелень нужно включить в осенний рацион.

#### **25. Айва – укрепит сердце и улучшит настроение**

Рассказываем о полезных свойствах этого сезонного фрукта.

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

1. [Чем трансжиры опасны для сердца](#)
2. [Питание по сезону. Фрукты сентября](#)
3. [Витаминная азбука: в каких продуктах искать витамины](#)
4. [Еда для здоровья сердца: советы кардиолога](#)
5. [Правила здорового питания: о чем важно помнить](#)

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

1. [Шампиньоны, фаршированные овощами и сыром](#)
2. [Салат с сельдью](#)
3. [Морковные конфеты](#)
4. [Тушеный рис с тыквой](#)
5. [Вареники с грибами](#)

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

1. [Салат из зеленой редьки с луком, орехами и семечками](#)
2. [Салат из свеклы с черносливом](#)
3. [Котлетки из маша](#)

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



- [Здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф), «Книга рецептов – Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека» к 02.10 доля новых посетителей – **87,6%**

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

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема **«Чем трансжиры опасны для сердца»**.

### Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

#### Краткая статистика по социальным сетям:



- Завершился совместный конкурс с центром естественного оздоровления «НатураМед», выбран победитель. Главный приз – путевка на недельную детокс-программу в санатории «Южное Взморье» в Адлере.
- Прирост подписчиков составил:
  - ВКонтakte: +60
  - Одноклассники: +112
  - Telegram: +30
  - Viber: +31

В период с 26 сентября по 2 октября 2022 г. в рамках проекта вышло **54 публикации суммарно**. Общий охват составил **более 89,9 тыс.**



### О пользе инжира

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Анонс и трансляция онлайн-конференции «До 16 и старше: расстаемся с лишним весом без диет и голодания. Секреты здоровья» проекта «Здоровое питание» и «Комсомольской правды»**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Видео: Федор Конюхов о любимом питании**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Итоги конкурса #ЗаЗдоровьем

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## О пользе разных видов капусты

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Как соль влияет на развитие сердечно-сосудистых заболеваний?**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Необычные блюда из регионов России**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)



**Рецепт: салат со свеклой, инжиром и мятой**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Викторина: какие предметы лишние?**

[Вконтакте](#)

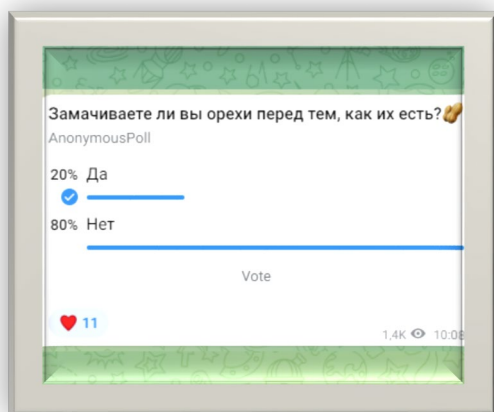
[Одноклассники](#)



**Заготовка из цедры лимона**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Опрос: замачиваете ли вы орехи?**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## О пользе замачивания орехов

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## Лучшие овощи для заморозки

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## О пользе разных видов чая

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## Полезные подсказки на каждый день

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## Топ продуктов осени

[Вайбер](#)

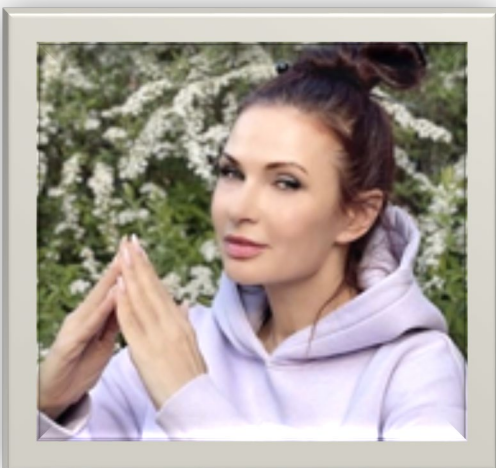
[Телеграм](#)



## Видео: Эвелина Бледанс о заправках для салатов

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)





## Рецепт: запеченные перцы с чесноком и брынзой

[Вайбер](#)

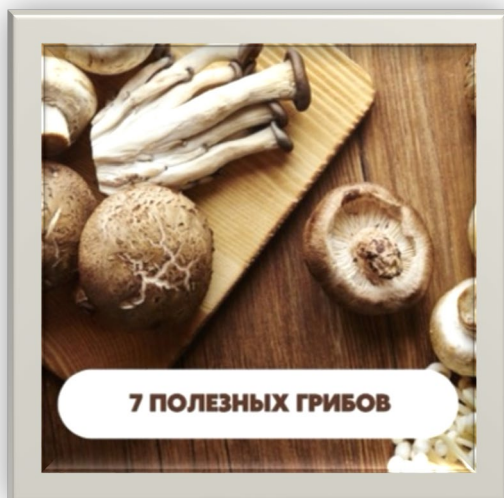
[Телеграм](#)



## Видео: интересные факты о чесноке

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## 7 полезных грибов

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Видео: Юлия Костюшкина о суперфудах**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Викторина: какие продукты можно и нельзя хранить в холодильнике?**

Телеграм: [1](#), [2](#), [3](#)



**Викторина: что лучше съесть перед тренировкой?**

[Телеграм](#)



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 03 ПО 09 ОКТЯБРЯ:

---

⇒ **03 октября** **Международный день врача.** Питание для укрепления иммунитета – помогаем врачам.

⇒ **04 октября** **Горячая линия РПН по профилактике гриппа и ОРВИ.** Задать вопросы специалистам Роспотребнадзора можно до 14 октября.

⇒ **05 октября** **День учителя.** Продукты, которые помогут педагогу оставаться в форме.

⇒ **08 октября** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет 39-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен перловой крупе. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».

⇒ **08 октября** **Телеканал «Пятница», программа «Готовь как шеф».** В эфир выйдет шестой выпуск осеннего сезона кулинарного шоу с Виталием Истоминым. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание».