



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО





## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» с 06 по 13 июня 2022 года

#### ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 14 ПО 19 ИЮНЯ

#### ПРОЕКТ РОСПОТРЕБНАДЗОРА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» БУДЕТ ПРЕДСТАВЛЕН НА ПЕТЕРБУРГСКОМ МЕЖДУНАРОДНОМ ЭКОНОМИЧЕСКОМ ФОРУМЕ-2022



Эксперты обсудят актуальные вопросы пищевой безопасности и здорового питания россиян в условиях экономических ограничений.

Представители Роспотребнадзора РФ примут участие в работе юбилейного, 25-го Петербургского международного экономического форума. Мероприятие состоится 15–18 июня 2022 года на площадке КВЦ «Экспофорум».

В рамках деловой программы Петербургского международного экономического форума при поддержке Роспотребнадзора 17 июня будут организованы две панельные дискуссии на темы: **«Санитарный щит: инвестиции в развитие»** и **«Вызовы и тренды здорового питания: качество, безопасность, доступность»**.

**Сессия «Вызовы и тренды здорового питания: качество, безопасность, доступность»** будет посвящена актуальным подходам к здоровому питанию с учетом особенностей образа жизни россиян в современных условиях; важности обеспечения полноценным здоровым питанием детей; мерам, предпринимаемым государством для обеспечения качества и безопасности пищевой продукции; продовольственной безопасности страны.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

В сессии примут участие:

- **Анна Юрьевна Попова**, руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека;
- **Олег Олегович Салагай**, заместитель Министра здравоохранения Российской Федерации;
- **Александр Александрович Тарасенко**, заместитель министра здравоохранения, главный государственный санитарный врач Республики Беларусь;
- **Екатерина Олеговна Головкова**, заместитель руководителя, ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора; информационный куратор проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание»;
- **Аркадий Анатольевич Новиков**, ресторатор, владелец «Новиков Групп» (онлайн);
- **Александр Владимирович Бречалов**, глава Удмуртской Республики;
- **Олег Юрьевич Пароев**, генеральный директор «Макдоналдс» в России (онлайн);
- **Анастасия Вадимовна Михайлова**, директор по коммуникациям, ПАО «Группа Черкизово».

Модератором сессии выступит писатель и публицист Александр Цыпкин

В рамках панельной дискуссии эксперты обсудят **механизмы удовлетворения запроса общества на здоровое питание, которое становится нормой жизни для миллионов россиян; важность замены «быстрого питания» и оздоровления рациона граждан, в частности, детей и подростков; особенности обеспечения контроля качества и безопасности пищевой продукции; методы повышения доступности простых и полезных продуктов питания для россиян в период санкционного давления; принципы поддержки отечественных производителей пищевой продукции со стороны государства.**

## ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 06 ПО 13 ИЮНЯ

**ТРИ ТЫСЯЧИ ДЕТЕЙ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ФЕСТИВАЛЕ «НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ РОССИИ» В РАМКАХ ПАРТНЕРСКОЙ ПРОГРАММЫ ПРОЕКТА РОСПОТРЕБНАДЗОРА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» И ВДЦ «ОРЛЕНОК»**



Во Всероссийском детском центре «Орленок» прошел 16-й по счету фестиваль-конкурс «Национальная кухня России», организованный совместно с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание». Фестиваль состоялся в рамках комплексной обучающей программы «Основы здорового питания», разработанной Роспотребнадзором и проектом «Здоровое питание» вместе со специалистами ВДЦ.



Партнерский проект с Всероссийским детским центром «Орленок» и серия образовательных программ «Основы здорового питания» совместно с экспертами ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» были созданы в 2021 году в рамках масштабной работы Роспотребнадзора по реализации национального проекта «Демография» в части федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». Обучение по программе прошли более 40 тысяч детей со всей России, общий охват аудитории превысил 900 тысяч человек.



Очередной фестиваль «Национальная кухня России» в «Орленке» был посвящен кулинарным традициям Республики Хакасия. Дети соревновались в кулинарном мастерстве, сервировке стола, боролись за первенство в интеллектуальном состязании, участвовали в творческих мастерских.

*«2022 год объявлен Президентом РФ Годом народного искусства и нематериального культурного наследия народов России. Поэтому одна из важных задач проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» – показать многообразие национальных продуктов и блюд нашей страны, подчеркнуть, что кухня регионов России – самая здоровая, полезная, безопасная и вкусная. Это находит отражение и в партнерских проектах, направленных на популяризацию здорового питания. Так, в рамках фестиваля-конкурса «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок» дети каждую смену готовят блюда определенного региона России, параллельно знакомясь с его особенностями и уникальной историей. Все это позволяет им не только на практике освоить правила здорового питания, но и лучше узнать свою страну», – отметила официальный представитель Роспотребнадзора, заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения, информационный куратор проекта «Здоровое питание» Екатерина Головкова.*

Важную роль в хакасской кухне играет пища растительного происхождения. Во многих блюдах используют зерно, муку, дикорастущие растения и ягоды. В последние два столетия большую популярность приобрел картофель. Молочные продукты – также важный элемент хакасской кухни. Употребляют как молоко, так и различные сыры, сметану, творог и сливочное масло. Но и мясо является важным продуктом хакасской кухни, учитывая исторически скотоводческий образ жизни народа.



На суд жюри кулинарные команды представили вкуснейшие супы в лучших традициях хакасов. Победил детский лагерь «Штурмовой» и суп тутмаш из говядины с овощами. Детям вручили главную награду – кубок победителей, а все участники кулинарных состязаний получили памятные призы. Рецепт-победитель будет опубликован на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) в разделе «Книга здоровых рецептов – готовим вместе».

## РОСПОТРЕБНАДЗОР: КАЧЕСТВО И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРОДУКТОВ – ОСНОВА ПРОДОВОЛЬСТВЕННОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ



Официальный представитель Роспотребнадзора, информационный куратор проекта «Здоровое питание» Екатерина Головкова выступила на ведущем отраслевом форуме в сфере розничной торговли «Неделя российского ритейла».

В сессии, посвященной инструментам и возможностям продовольственной поддержки граждан, приняли участие представители X5 Group, сети гипермаркетов «Лента», компании «Яндекс», благотворительных организаций. Эксперт Роспотребнадзора рассказала о проекте «Здоровое питание», который реализуется в рамках национального проекта «Демография» федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». В числе основных целей проекта – контроль качества и безопасности продуктов питания, внедрение принципов здорового питания среди россиян, повышение осознанности в вопросах питания.

Роспотребнадзором ведется регулярная и масштабная работа по улучшению качества питания детского и взрослого населения, активная информационно-просветительская деятельность. Проводится мониторинг качества и безопасности пищевой продукции, оценка доступа населения к отечественной пищевой продукции в магазинах. На основе полученных экспертных данных разрабатываются программы профилактики нарушений здоровья населения, создаются рекомендации по коррекции рационов питания, проводится разработка образовательных программ по вопросам здорового питания.

Российские ритейлеры вносят свой вклад в укрепление здоровья потребителей и поддерживают тренд на здоровый образ жизни, обозначенный в федеральном проекте «Укрепление общественного здоровья». Многие компании разрабатывают и внедряют программы по продвижению принципов здорового образа жизни, в том числе правильного питания, проводят работу с поставщиками, местными сообществами, следят за доступностью качественных, полезных и безопасных товаров повседневного спроса, несут ответственность за продовольственную безопасность.





## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

*«Продвижение здорового питания – задача, которая должна реализовываться и на уровне продовольственной поддержки граждан. Роспотребнадзор ведет масштабную разъяснительно-просветительскую работу в рамках проекта «Здоровое питание» нацпроекта «Демография». Человек должен знать, что питаться правильно – это легко, что здоровая пища может быть доступной, вкусной и разнообразной. Одним из наиболее показательных результатов нашей деятельности стало изменение отношения к здоровому питанию в позитивную сторону у 30% жителей РФ за период реализации проекта. Это подтвердило исследование, проведенное в 2021 году совместно с независимым холдингом «Ромир». Содействие ритейла в деле продвижения здорового питания в России крайне важно для Роспотребнадзора. Уверена, что вместе мы сможем достичь еще больших успехов в повышении осознанности россиян в вопросах питания и оздоровлении нации», – отметила официальный представитель Роспотребнадзора, заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения, информационный куратор проекта «Здоровое питание» Екатерина Головкова.*

Пилотным проектом по взаимодействию с ритейлом стало участие проекта «Здоровое питание» в благотворительной акции X5 Group «Корзина доброты» по оказанию продовольственной помощи нуждающимся. Эксперты Роспотребнадзора и ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» рассмотрели состав продуктовых корзин, которые собирают в рамках акции, сформулировали ключевые рекомендации по их «оздоровлению» и расширению ассортимента в соответствии с принципами правильного питания.

В 2021 году благодаря акции «Корзина доброты» удалось собрать более 355 тонн продовольствия, помощь получили 185 тысяч человек по всей России. Екатерина Головкова подчеркнула, что значение имеет не только объем собранной продовольственной помощи, но также качество и безопасность продуктов. Этому следует уделять особое внимание, как и мотивации к выбору полезных продуктов. Задача ритейлеров – упростить доступ покупателей к здоровым продуктам и рассказать потребителям, какие простые и полезные блюда можно приготовить даже из базового продуктового набора.

Также на сессии обсуждали инструменты и возможности масштабирования продовольственной поддержки нуждающихся, социально-экономические тенденции в обществе, роль ритейла в адресной поддержке населения, инновационные подходы и новые возможности в оказании помощи.

В частности, внимание было уделено такому перспективному направлению, как фудшеринг. Это программа по спасению качественных продуктов от утилизации, перенаправлению их потока нуждающимся и сокращению объема пищевых отходов. По итогам 2020 года объем пищевых отходов составил 17,9 млн тонн. Это более четверти всех твердых коммунальных отходов (ТКО), образующихся в России. Большая часть пищевых отходов (71%) приходится на конечных потребителей – домохозяйства. В среднем каждый россиянин выбрасывает около 88 кг еды в год. Еще 29% – это отходы ритейла и организаций общественного питания. ТКО оказывают негативное влияние на экологию – воздействие пищевых отходов на климат оценивается в 64 млн тонн CO<sub>2</sub>-эквивалента на горизонте 100 лет (без учета углеродного следа продуктов). Фудшеринг в России постепенно набирает обороты, активизируется не только в Москве и Санкт-Петербурге, но и на региональном уровне – в 2020 году объем сохраненных продуктов составил 9000 тонн, статистика по 2021 году формируется.

**РОСПОТРЕБНАДЗОР: КАЧЕСТВО И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРОДУКТОВ – ОСНОВНОЙ КРИТЕРИЙ ВЫБОРА ПРОДУКТОВ ДЛЯ 49% РОССИЯН**



Это показало исследование, проведенное Роспотребнадзором в рамках проекта «Здоровое питание» национального проекта «Демография».

Роспотребнадзор в рамках реализуемого им проекта «Здоровое питание» нацпроекта «Демография» совместно с независимым исследовательским центром «Ромир» провел многоэтапное комплексное исследование отношения к здоровому питанию среди жителей России. Результаты показали, что одни из самых важных критериев выбора продуктов питания для россиян – качество и безопасность. Среди факторов, на которые обращают внимание при покупке товаров, помимо их цены, качество называют 49% россиян, состав продуктов – 46%. На эти параметры чаще обращают внимание ЗОЖ-стремящиеся\* (65%) и ЗОЖ-последователи (64%).

В России за качество и безопасность пищевой продукции отвечает Роспотребнадзор. В рамках национального проекта «Демография» федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Роспотребнадзор ведет регулярную и масштабную работу по улучшению качества питания детского и взрослого населения. Одно из важных направлений – мониторинг за состоянием питания россиян. В постоянном режиме осуществляется надзор за безопасностью и качеством питания детей в школах. Также проводится контроль качества и безопасности пищевой продукции, оценка доступа населения к отечественной пищевой продукции. Была внедрена система мониторинга за состоянием питания различных групп населения. С 2019 по 2021 год число регионов, в которых функционирует система, увеличилось с 5 до 49. Всего же в ходе мониторинга было проанализировано более 27 тысяч образцов по 10 основным группам продуктов. В дальнейшем планируется расширение системы, которое позволит получать еще более полные сведения о доступе граждан к качественной пищевой продукции.

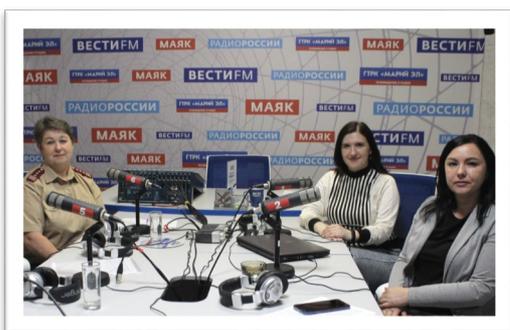
Кроме того, Роспотребнадзором для российских потребителей была разработана уникальная цветовая маркировка товаров «Светофор». На этикетке продуктов разными цветами (зеленый,

желтый, красный) обозначается информация о содержании компонентов, наиболее сильно влияющих на здоровье. Главная задача маркировки – донести подробную и достоверную информацию до потребителя, помочь сделать грамотный выбор при приобретении пищевых продуктов, а также содействовать соблюдению принципов здорового питания и снижению рисков для здоровья граждан.

Все перечисленные меры – часть масштабной работы Роспотребнадзора по контролю и улучшению качества питания населения, устранению дефицита макро- и микронутриентов в рационе россиян, снижению темпов роста ожирения в России и продвижению принципов здорового питания.

*\*ЗОЖ-группы формировались исходя из отношения к здоровому питанию и стилю жизни респондентов.*

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



### О качестве и безопасности продуктов

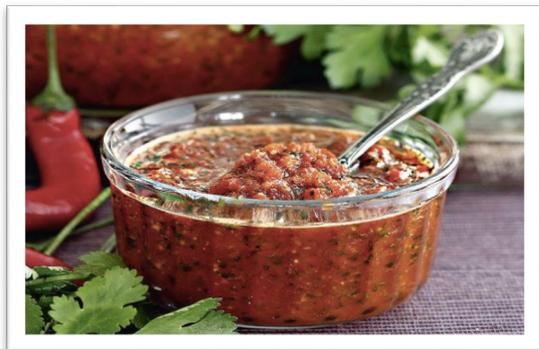
Сотрудники Управления Роспотребнадзора по Республике Марий Эл пообщались с радиослушателями на тему качества и безопасности пищевых продуктов.

## 2. Вышло два выпуска телепрограмм:



### Как производят столовую горчицу

11 июня на телеканале «Россия-1» вышел двадцать второй выпуск нового сезона программы «Формула еды» о вкусных и полезных отечественных продуктах. На этот раз съемочная группа отправилась в Башкирию и узнала все о том, как производят горчицу и чем она полезна.



### **Как острые специи помогают при головной боли**

Неожиданный продукт, который поможет от головной боли, назвал врач-диетолог Михаил Гинзбург в эфире программы «О самом главном».

## **3. Вышло 8 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:**

### **1. Научное мнение: безопасность пищевых продуктов**

Интервью с С.А. Хотимченко, зам. директора ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

### **2. Как определить, что товар качественный и безопасный**

Советы от эксперта Роспотребнадзора Надежды Руслановны Раевой, начальника отдела надзора по гигиене питания Управления Роспотребнадзора по Московской области.

### **3. Личное мнение: еда для лета**

Актриса Дарья Повереннова рассказала о своем летнем рационе.

### **4. Салат с грушей, адыгейским сыром и малиновым соусом**

Готовим вместе с Дмитрием Силкиным, шеф-поваром центра естественного оздоровления «НатураМед».

### **5. Личное мнение: любимые овощи и фрукты Антона Комолова**

Овощи и фрукты - важный источник витаминов и микроэлементов.

### **6. Выбираем качественную горчицу**

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

### **7. Личное мнение: что такое здоровое питание?**

Николай Валуев делится своими мыслями по поводу правильного питания.

### **8. О еде в путешествиях по России**

Актриса Анна Ардова поделилась воспоминаниями.

## 4. Подготовлено и размещено 21 разъясняющий, образовательный материал:

### 1. Питание по сезону. Фрукты июня

Продолжаем рассказывать о том, какие продукты стоит включить в свое меню летом.

### 2. Почему нельзя заменять фруктами основные приемы пищи

Рассказывает эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Екатерина Антипова.

### 3. Абрикосы – генераторы хорошего настроения

Чем полезны эти фрукты, и как их правильно выбирать – об этом наш материал.

### 4. Пять деликатесов России

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

### 5. Мороженое – поможет при ангине и депрессии

Может ли мороженое заменить лекарства? Давайте разбираться.

### 6. Мастер-класс по приготовлению полезного мороженого

Рецепт от Всероссийского детского центра «Орленок».

### 7. Как производят столовую горчицу

Узнают ведущие программы «Формула еды», а эксперт Роспотребнадзора даст советы по выбору качественного продукта.

### 8. Летние салаты – легкие и вкусные

Об их пользе рассказывает Марина Савкина, эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

### 9. День России. Высшая ценность – это здоровье и человеческое общение

2 июня отмечается государственный праздник – День России. В этот день в 1990 году Первый съезд народных депутатов РСФСР принял Декларацию о государственном суверенитете России.

### 10. Роспотребнадзор рекомендует: как выбрать качественное мороженое

10 июня – Всемирный день мороженого. Сегодня рассказываем, на что обратить внимание при покупке.

### 11. 7 полезных заправок для салатов

Простой способ разнообразить привычные блюда.

### 12. Кабачки – для профилактики проблем с сердцем

И не только – овощ может принести много пользы, вместе с экспертом выясняем подробности.

### **13. Роспотребнадзор рекомендует: сезонные продукты июня**

На какие овощи, зелень и фрукты стоит обратить особое внимание в первый летний месяц.

### **14. Просто. Полезно. Доступно. Правила ППД для здорового питания**

Маркировка продуктов «светофор» облегчает покупателям выбор безопасных продуктов.

### **15. Как летом хранить различные продукты**

Жаркое солнце, долгожданный отдых, теплые водоемы, свежие овощи, фрукты и зелень – это лишь малая часть тех приятных моментов, которые нам дарят летние деньки.

### **16. Безопасность в питании**

7 июня – Всемирный день безопасности пищевых продуктов.

### **17. Просто. Полезно. Доступно: эксперт проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» даст рекомендации по формированию здорового рациона в рамках благотворительной акции «Корзина доброты»**

Выступление пройдет 7 июня, во Всемирный день безопасности продуктов питания, в рамках ведущего отраслевого форума в сфере розничной торговли «Неделя российского ритейла».

### **18. Какие перекусы перед сном безвредны**

Рассказала врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи» Юлия Панова.

### **19. Какое варенье полезно?**

Выясняем, может ли любимый десерт принести пользу.

### **20. Пушкинский день: что ел великий поэт?**

Рассказываем о кулинарных предпочтениях классика.

### **21. Полезные блюда русской кухни**

Какие традиционные блюда национальной кухни особенно полезны.

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

1. [Полезные блюда русской кухни](#)
2. [Безопасность в питании](#)
3. [Роспотребнадзор рекомендует: как выбрать качественное мороженое](#)
4. [Роспотребнадзор рекомендует: сезонные продукты июня](#)
5. [Личное мнение: любимые овощи и фрукты Антона Комолова](#)

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

1. [Легкий салат с кальмарами](#)
2. [Яичный ролл](#)
3. [Картофельные драники без муки и яиц](#)
4. [Галушки с творогом](#)
5. [Паста алла норма от Давиде Корсо](#)

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

1. [Диетическая творожная запеканка с бананом](#)
2. [Рецепт от ВДЦ «Орленок»: кета под сыром](#)
3. [Печеные абрикосы и вишни с рикоттой](#)

## Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **90,1%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **92,0%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **91,7%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **87,5%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 44 тысяч**.

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Опубликованы три полезных рецепта, один в видеоформате;
- Разослана подборка рецептам пользователям;
- Проведена публикация по исследованию Ромир;
- Прирост подписчиков составил:
  - Вконтакте: +625
  - Одноклассники: +456
  - Viber: +34

В период с 06 по 13 июня 2022 г. в рамках проекта вышло **29 публикаций** суммарно. Общий охват составил **более 760 тыс.**



## Про БАДы

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## О пользе кабачков

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Полезный рецепт

[Вконтакте](#)

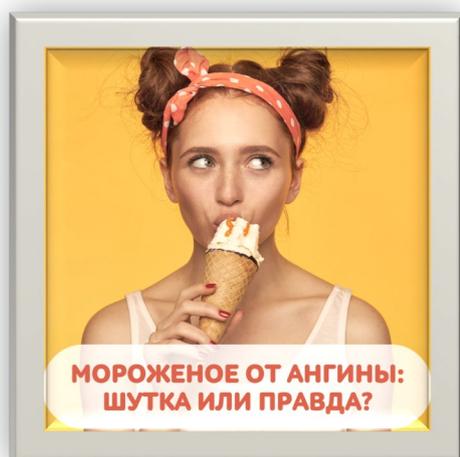
[Одноклассники](#)



## Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Мороженое против лекарств

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Найдите 5 отличий

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## 5 российских блюд

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## О пользе абрикосов

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Вайбер](#)

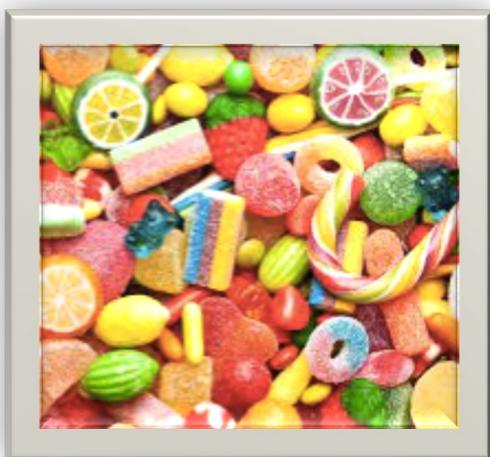
[Телеграм](#)



## Продукты от обезвоживания

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Почему хочется есть сладкое

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Полезный рецепт

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Тяга к сладкому

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## Сколько семей в России выбирают здоровое питание

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## О глутамате натрия

[Телеграм](#)

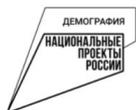
[Вайбер](#)



## Полезный рецепт

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 14 ПО 19 ИЮНЯ:

---

- ⇒ **14 июня** **Всемирный день донора крови.** Питание для повышения уровня железа в крови.
- ⇒ **16 июня** **День свежих овощей.** 7 мифов о фруктах и овощах.
- ⇒ **17 июня** **Питерский международный экономический форум.** Представление проекта «Здоровое питание».
- ⇒ **18 июня** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** В эфир выйдет двадцать третий выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен карпу.
- ⇒ **18 июня** **День устойчивой гастрономии.** Какие исконно русские блюда стоит добавить в рацион: совет диетолога.