



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

По списку рассылки

Татищева ул., 16 в, г. Астрахань, 414056, Россия  
E-mail: minzdrav@astrobl.ru

от 8.11.2022 № 019-13206

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Министерство здравоохранения Астраханской области в рамках реализации проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография» направляет информационно-просветительные материалы (в электронном виде) для размещения на официальных сайтах Вашей организации в целях просвещения и информирования населения Астраханской области.

Приложение на 18 л. в 1 экз.

Заместитель министра

Н.А. Степина

Куваева Татьяна Вячеславовна  
Сабельникова Ирина Викторовна  
54-10-30

0502855

## **«Здоровое не может быть вкусным?»: 1 ноября стартует информационная кампания о здоровом питании**

1 ноября АНО «Национальные приоритеты» совместно с Роспотребнадзором запускают масштабную информационную кампанию, направленную на привлечение внимания к теме осознанного питания и на повышение осведомленности людей о правилах формирования здорового рациона. Готовые рецепты и советы экспертов можно найти на портале [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф).

В современном быстром ритме жизни люди часто не задумываются о пользе или вреде употребляемой пищи, о ее съеденном количестве и сбалансированности белков, жиров и углеводов. Такой подход может привести к болезням сердца и сосудов, эндокринной системы и появлению других заболеваний.

*«Сегодня в России ожирением страдают около 25 млн человек среди активного трудоспособного населения. Поэтому здоровое питание – это жизненно важная тема. Вся работа Роспотребнадзора выстроена вокруг одной ценности – заботы о благополучии человека, его здоровье и жизни. Наша цель – помочь людям улучшить качество своей жизни и здоровье, обеспечить безопасными продуктами, а также познакомить каждого с азами здорового питания. Внимательное и ответственное отношение к себе и своей семье – вот сегодня главная задача каждого человека»,* – подчеркнула информационный куратор проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» **Екатерина Головкова**.

В числе основных причин неправильного питания – нехватка времени, мотивации, знаний о том, что нужно делать. Чтобы сформировать осознанное отношение к собственному питанию и здоровью, Роспотребнадзор создал портал [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф). На нем собрана самая актуальная информация о питании, проверенная научными экспертами. Рекламные ролики о портале можно будет увидеть на федеральных телеканалах и в сети Интернет, а также услышать на радио.

Еще одна причина скептического отношения к здоровому питанию – мифы и заблуждения. Кажется, что правильно питаться – это дорого, невкусно и сложно. Портал [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) поможет изменить сложившееся мнение. Здесь вы найдете множество интересных и вкусных рецептов, которые можно не только легко, но и очень быстро приготовить, к тому же все продукты доступны в любом супермаркете.

Кроме информационной составляющей на сайте вы найдете сервисы для обеспечения и поддержания здоровых пищевых привычек. В частности, на портале представлены: уникальная многофункциональная сервисная платформа, где каждый желающий может бесплатно подобрать индивидуальную программу питания, задать вопросы специалисту; уроки по здоровому питанию от экспертов; мастер-классы от шеф-поваров с интересными и полезными рецептами; калькуляторы калорий и ИМТ, а также многое другое. Недавно начал работу новый раздел «Азбука здорового питания» – развлекательно-познавательный онлайн-ресурс для детей разного возраста и их родителей с полезной информацией, поданной в

доступной игровой форме. Открыт раздел «Ваши отношения с едой», посвященный профилактике и лечению расстройств пищевого поведения.

*«Забота о питании – один из приоритетов национального проекта «Демография». Здоровье для каждого из нас – это ценность, которую важно беречь и укреплять. Портал [здоровоепитание.рф](http://здоровоепитание.рф) поможет сориентироваться в большом потоке информации, найти инструменты для формирования правильного рациона, узнать лайфхаки по приготовлению простых и полезных блюд для всей семьи, а также получить помощь от квалифицированных специалистов»,* – отметила генеральный директор АНО «Национальные приоритеты» **София Малявина**.

Следить за своими пищевыми привычками необходимо всю жизнь, поэтому так важно начать прививать их еще с детства. Знания об основах норм калорийности, необходимых организму витаминах, важности правильного состава продуктов могут сильно повлиять на качество жизни человека. Одно из простых правил здорового питания – есть больше овощей и фруктов, бобовых и цельных злаков, круп и орехов, сократить употребление соли, сахара и жира.

**Материалы для скачивания:**

Видео: [https://disk.yandex.ru/d/931\\_JUc8a8Z23w](https://disk.yandex.ru/d/931_JUc8a8Z23w)

---

**Контакты АНО «Национальные приоритеты»:**

Александра Бондарь, менеджер коммуникационного сопровождения национального проекта «Здравоохранение» АНО «Национальные приоритеты», 8 925 058 62 47

---

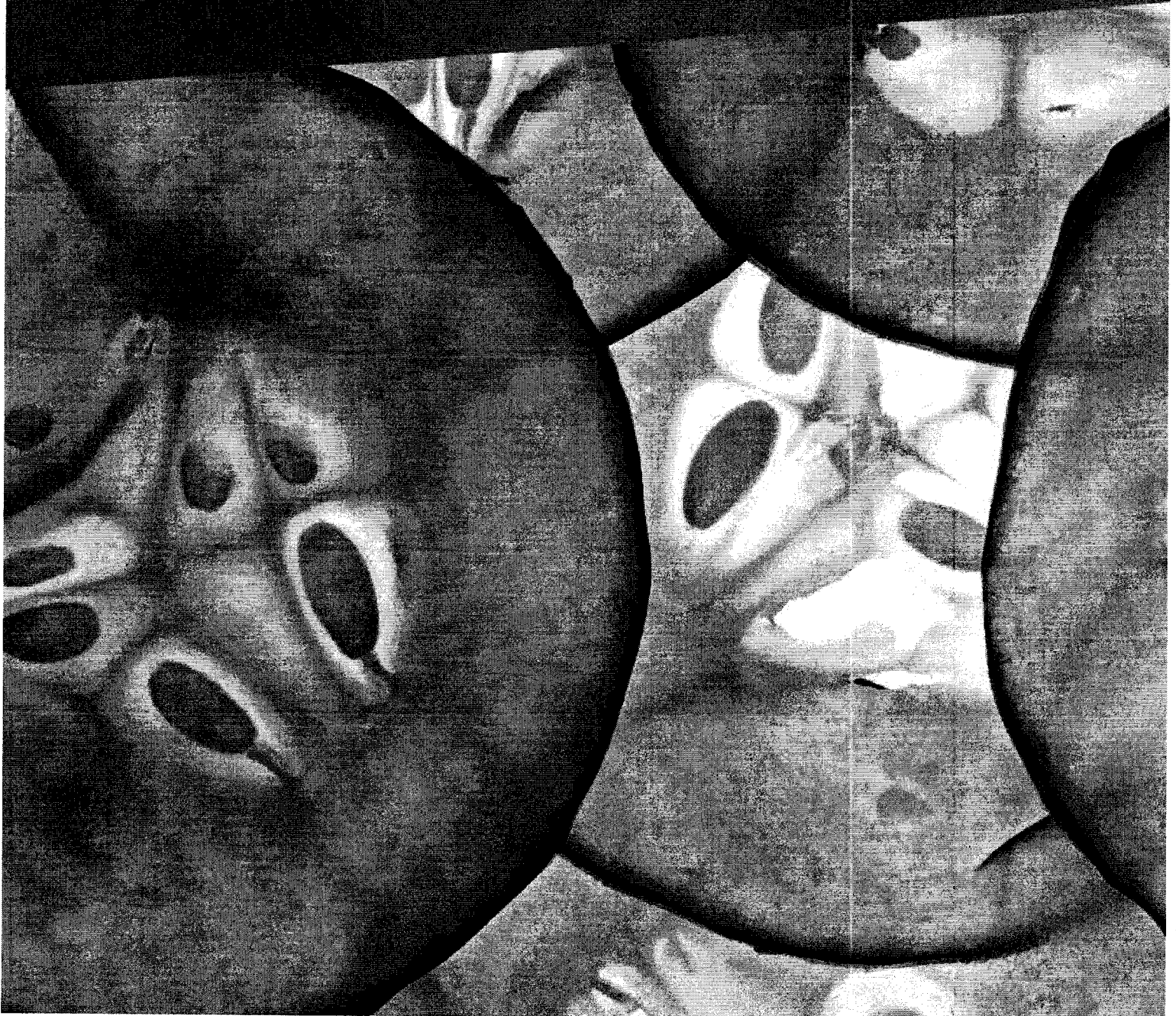
***! В материале обязательно упоминать национальный проект «Демография»!***



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

---

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО





## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
с 24 по 30 октября 2022 года

### ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 31 ОКТЯБРЯ ПО 6 НОЯБРЯ

#### «ЗДОРОВОЕ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВКУСНЫМ?»: 1 НОЯБРЯ СТАРТУЕТ ИНФОРМАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ



1 ноября АНО «Национальные приоритеты» совместно с Роспотребнадзором запускают масштабную информационную кампанию, направленную на привлечение внимания к теме осознанного питания и на повышение осведомленности людей о правилах формирования здорового рациона. Готовые рецепты и советы экспертов можно найти на портале [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф).

В современном быстром ритме жизни люди часто не задумываются о пользе или вреде употребляемой пищи, о ее съеденном количестве и сбалансированности белков, жиров и углеводов. Такой подход может привести к болезням сердца и сосудов, эндокринной системы и появлению других заболеваний.

*«Сегодня в России ожирением страдают около 25 млн человек среди активного трудоспособного населения. Поэтому здоровое питание – это жизненно важная тема. Вся работа Роспотребнадзора выстроена вокруг одной ценности – заботы о благополучии человека, его здоровье и жизни. Наша цель – помочь людям улучшить качество своей жизни и здоровье, обеспечить безопасными продуктами, а также познакомить каждого с азами здорового питания. Внимательное и ответственное отношение к себе и своей семье – вот сегодня главная задача каждого человека»,* – подчеркнула информационный куратор проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» **Екатерина Головкова**.

В числе основных причин неправильного питания – нехватка времени, мотивации, знаний о том, что нужно делать. Чтобы сформировать осознанное отношение к собственному питанию и здоровью, Роспотребнадзор создал портал [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф). На нем собрана самая



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

актуальная информация о питании, проверенная научными экспертами. Рекламные ролики о портале можно будет увидеть на федеральных телеканалах и в сети Интернет, а также услышать на радио.

Еще одна причина скептического отношения к здоровому питанию – мифы и заблуждения. Кажется, что правильно питаться – это дорого, невкусно и сложно. Портал [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) поможет изменить сложившееся мнение. Здесь вы найдете множество интересных и вкусных рецептов, которые можно не только легко, но и очень быстро приготовить, к тому же все продукты доступны в любом супермаркете.

Кроме информационной составляющей на сайте вы найдете сервисы для обеспечения и поддержания здоровых пищевых привычек. В частности, на портале представлены: уникальная многофункциональная сервисная платформа, где каждый желающий может бесплатно подобрать индивидуальную программу питания, задать вопросы специалисту; уроки по здоровому питанию от экспертов; мастер-классы от шеф-поваров с интересными и полезными рецептами; калькуляторы калорий и ИМТ, а также многое другое. Недавно начал работу новый раздел «Азбука здорового питания» – развлекательно-познавательный онлайн-ресурс для детей разного возраста и их родителей с полезной информацией, поданной в доступной игровой форме. Открыт раздел «Ваши отношения с едой», посвященный профилактике и лечению расстройств пищевого поведения.

*«Забота о питании – один из приоритетов национального проекта «Демография». Здоровье для каждого из нас – это ценность, которую важно беречь и укреплять. Портал [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) поможет сориентироваться в большом потоке информации, найти инструменты для формирования правильного рациона, узнать лайфхаки по приготовлению простых и полезных блюд для всей семьи, а также получить помощь от квалифицированных специалистов»,* – отметила генеральный директор АНО «Национальные приоритеты» **София Малявина**.

Следить за своими пищевыми привычками необходимо всю жизнь, поэтому так важно начать прививать их еще с детства. Знания об основах норм калорийности, необходимых организму витаминах, важности правильного состава продуктов могут сильно повлиять на качество жизни человека. Одно из простых правил здорового питания – есть больше овощей и фруктов, бобовых и цельных злаков, круп и орехов, сократить употребление соли, сахара и жира.

Опубликовано на сайте территориальных управлений в разделе  
Новости регионов



**О надзоре за качеством и безопасностью  
мясной продукции в Бурятии за 9 месяцев  
2022 года**

Сообщили в территориальном управлении  
Роспотребнадзора.

## 2. Вышло два выпуска телепрограммы



### Как квашеная капуста защищает от вирусов

Об этом узнали ведущие программы «Формула еды», побывав в Нижнем Новгороде. Здесь расположено предприятие, на котором заквашивают очень вкусную капусту.



### «Жить здорово»: экспертиза макарон

Роспотребнадзор провел проверку макаронных изделий.

## 3. Вышло 11 выпусков с экспертами и амбассадорами проекта

### 1. Выбираем качественную квашеную капусту

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

### 2. О любви к пасте

Рассказывает теле- и радиоведущий, актер, юморист Сергей Белоголовцев.

### 3. Готовим полезную пасту и соус: советы от итальянского шеф-повара

Джузеппе Дави, шеф-повар ресторана Butler поделился кулинарными секретами.

### 4. Здоровое питание: как найти компромисс

Своим опытом делится актриса Анна Ардова.

### 5. Сезонные советы от шеф-повара: запекаем корнеплоды

Шеф-повар Ульяна Суздалькина рассказала о том, какие продукты выбирает в ноябре.

### 6. Как питание родителей влияет на пищевые привычки ребенка

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



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

### 7. Мясо в рационе ребенка

Врач педиатр-иммунолог Андрей Продеус рассказывает о важном продукте в питании детей – мясе.

### 8. Алена Хмельницкая – о десертах и перекусах

Актриса признается, что в течение жизни много всего перепробовала – придерживалась диет, пыталась исключать из рациона некоторые продукты... И в итоге пришла к собственному оптимальному варианту здорового питания.

### 9. Дарья Клишина: здоровое питание – это мое отражение в зеркале

Известная российская спортсменка рассказала о своих ЗОЖ-правилах в интервью проекту «Здоровое питание».

### 10. Как поддерживать форму после ухода из спорта

Опытом делится амбассадор проекта «Здоровое питание» Яна Кудрявцева.

### 11. Никита Нагорный: как питание помогает поддерживать форму

Как ему удалось подобрать для себя оптимальный рацион питания и найти в нем место для кулинарных радостей – Никита рассказал в видеоинтервью.

### 1. Лариса Вербицкая: «Люблю, чтобы еда была вкусной, полезной и доступной»

Известная телеведущая стала амбассадором проекта «Здоровое питание».

### 2. Кулинарное путешествие в Дагестан совершили дети из ВДЦ «Орленок»

Во Всероссийском детском центре прошел 21-й фестиваль-конкурс «Национальная кухня России», организованный совместно с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание».

### 3. Роспотребнадзор: 31 тонну продовольствия в «Корзинах доброты» получили семьи с детьми и пенсионеры Тульской области

При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», X5 Group совместно с благотворительным фондом «Банк еды «Русь» провели акцию, приуроченную ко Всемирному дню здорового питания.

### 4. О полезных свойствах квашеной капусты

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

### 5. Диетолог назвала самый вредный способ приготовления яиц

В процессе приготовления яйца могут потерять полезные для организма свойства.





**6. Фастфуд и трансжиры: в чем опасность?**

Поясняет ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики СМД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Денис Буханцев.

**7. Какие специи нужно есть каждый день: топ-5**

Специи и приправы делают наши блюда ярче, интереснее и разнообразнее.

**8. Как зелень и овощи помогают усваивать мясо**

Зелень и овощи могут стать прекрасным гарниром – причем не только полезным, но и вкусным!

**9. Эстрагон – не только пряность**

Эстрагон, также известный как тархун, помогает улучшить аппетит, благотворно влияет на кишечник и сердечно-сосудистую систему.

**10. Три полезных соуса к макаронам**

Делимся простыми и здоровыми рецептами.

**11. Какая паста самая полезная?**

25 октября – Всемирный день макарон. Вместе с экспертом разберемся в видах и способах подачи пасты.

**12. Какие способы приготовления пищи полезны**

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

**13. Батат, топинамбур, пастернак – интересные альтернативы картофелю**

Чем можно заменить любимый россиянами овощ?

**14. Топ-5 продуктов, повышающих холестерин**

Что это за вещество и где содержится – рассказывает Денис Буханцев, ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики СМД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

**15. Мясо – важный элемент сбалансированного рациона**

Это источник белка, аминокислот, микроэлементов и витаминов, без которых функционирование органов и систем человеческого организма просто невозможно.

**16. Квашеная капуста для иммунитета: почему она полезна**

Квашеная капуста – это традиционная закуска.

**17. Мифы и правда о холестерине**

Вокруг холестерина постоянно витает множество мифов. Давайте разберем некоторые из них.



## **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

### **18. Конфеты могут быть полезными!**

Полезные конфеты – не миф.

### **19. Готовим с пользой: пять привычных блюд без муки**

Сегодня с нами на кухне ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Вершинина.

### **20. Меньше сахара – больше пользы**

Давайте разберемся, зачем сокращать количество сахара в ежедневном рационе и как это сделать.

### **21. Как приготовить полезное печенье**

28 октября – Международный день домашнего печенья. Мы собрали пять лайфхаков, которые сделают ваше печенье не только вкусным, но и полезным.

### **22. Физическая активность и здоровье**

Хотим напомнить, что лучшее сочетание – это здоровое питание и физическая активность.

### **23. Научная точка зрения: как питаться тем, кто занимается спортом**

Физическая активность – важная часть здорового образа жизни.

### **24. Топ-10 спортивных добавок: насколько они эффективны**

Разбираемся с экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Мариной Савкиной.

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

1. Конфеты могут быть полезными!
2. Квашеная капуста для иммунитета: почему она полезна
3. Мясо – важный элемент сбалансированного рациона
4. Батат, топинамбур, пастернак – интересные альтернативы картофелю
5. Какие способы приготовления пищи полезны

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

1. Салат с кукурузой, яйцом и помидорами
2. Паста с моцареллой и соусом песто
3. Вареники с творогом и вишней
4. Смузи с черноплодной рябиной
5. Тверской чорып

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

1. Шурпа из оленины
2. Чуду лезгинское
3. Морс из ягод с имбирем и куркумой

## Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф**, «Книга рецептов – Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека» к 30.10 доля новых посетителей – **86,2%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 77 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ привлекла тема **«Конфеты могут быть полезными!»**.

## Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

### Краткая статистика по социальным сетям:



- Стартовал второй этап совместного с «НатураМед» конкурса (подписчики придумали уже более 10 слоганов);
- Ко Всемирному дню макарон научились готовить полезную пасту отношения с едой», посвященный профилактике и лечению РПП.
- Прирост подписчиков составил:
  - ВКонтakte: +1436
  - Одноклассники: +113
  - Telegram: +592
  - Viber: +62

В период с 24 по 30 октября 2022 г. в рамках проекта вышло **42 публикаций суммарно**. Общий охват составил **более 729 тыс.**



### Гранола: плюсы и минусы

[ВКонтakte](#)

[Одноклассники](#)



## Три полезных соуса для пасты

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Видео: Сергей Белоголовцев – о любви к макаронам

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



## Советы от шеф-повара: как запечь корнеплоды

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: банановое печенье

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Антистрессовый напиток: что это?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Чем заменить спортивные добавки?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Задание №2 конкурса #ЗаЗдоровьем

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: теплый салат с баклажанами

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено  
Роспотребнадзором

**25 октября – Всемирный день макарон**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Видео: Мнение отца – как кормить детей (Дмитрий Ушаков)**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Совет дня: не допускайте дефицита йода в организме**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)





**Видео: Рыба или мясо? (Александр Цыпкин)**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Видео: осенние добавки к чаю**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



**Видео: О любимой каше (Никита Нагорный)**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)





**Интересный факт о микрофлоре кишечника**

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



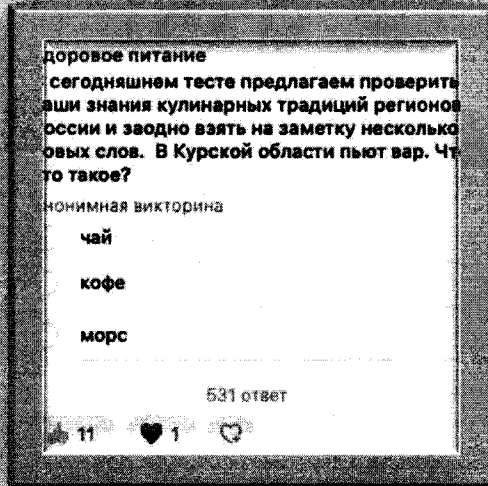
**Викторина: Какие макронутриенты необходимы организму утром?**

[Телеграм](#)



**О балансе белков, жиров и углеводов**

[Телеграм](#)



## Викторина на знание кулинарных традиций регионов России

Телеграм: [1](#), [2](#), [3](#)



## Чем полезна репа?

[Телеграм](#)



## Рецепт: перцы, фаршированные мясом и овощами

[Телеграм](#)



## **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзором

### **УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 31 ОКТЯБРЯ ПО 06 НОЯБРЯ:**

---

- ⇒ 31 октября **Международный день экономии**. Разумно расходуем ресурсы на кухне, делаем запасы и рационально покупаем продукты.
- ⇒ 31 октября **Всемирная неделя снижения потребления поваренной соли**. Как уменьшить потребление соли.
- ⇒ 01 ноября **Старт рекламной кампании проекта «Здоровое питание» в СМИ**. Здоровое питание – это вкусно, полезно и доступно.
- ⇒ 01 ноября **Международный день вегана**. Вегетарианство: как сбалансировать рацион.
- ⇒ 03 ноября **Всемирный день сэндвича**. Выбираем полезный хлеб для бутербродов+три рецепта здоровых сэндвича
- ⇒ 04 ноября **День народного единства**. Здоровое питание объединяет
- ⇒ 04 ноября **День заботы о себе**. Как начать заботиться о себе и перейти на здоровое питание
- ⇒ 05 ноября **День варенья**. Какое варенье полезно?
- ⇒ 05 ноября **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды»**. В эфир выйдет 35-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен творожному сыру. Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».