



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 09 по 13 марта 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 14 ПО 20 МАРТА

15 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ



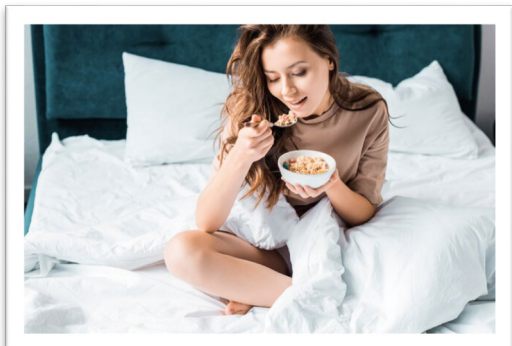
15 марта во всем мире отмечают Всемирный день защиты прав потребителей (World Consumer Rights Day). В 2022 году темой Дня станет «Справедливые цифровые финансовые услуги». ООН учредила дату в 1983 году. В основе лежат четыре основополагающих принципа: право потребителя на информацию, на безопасность, на выбор и право быть услышанным. В России первый закон о защите прав потребителей появился в 1992 году. С этого момента покупатель защищен юридически.

В этот день на сайте здоровое-питание.рф читателей ждет подборка материалов, посвященных правам потребителей и их защите, советы экспертов, личный опыт амбассадоров проекта.

Кроме того, с 14 по 25 марта будет работать «горячая линия» Роспотребнадзора.

Специалисты проконсультируют всех желающих по вопросам приобретения товаров и услуг, в том числе через интернет, с онлайн оплатой, расскажут, как вернуть некачественный товар и получить за него деньги, помогут разобраться в спорной ситуации. Телефон единого консультационного центра – 8-800-555-49-43.

1. Опубликовано две новости территориальных управлений в разделе Новости регионов:



Советы о правильном питании во время стресса

Дали красноярцам специалисты Роспотребнадзора.



Как правильно питаться в пост

Рассказали эксперты Управления Роспотребнадзора по Пензенской области.

2. Вышло три выпуска телепрограмм:



О пользе куриного рулета

Рассказали ведущие в новом выпуске программы «Формула еды».



«Жить здорово»: еда для здоровья почек

Для того, чтобы сохранить почки здоровыми, необходимо включить в свой рацион продукты правильного питания.



Доктор Александр Мясников – о женском здоровье

В программе «О самом главном» обсудили женский иммунитет.

3. Вышло 6 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Как сократить потребление соли?

Специалист Роспотребнадзора рассказывает о роли соли в нашей жизни и способах сократить ее потребление.

2. Как питаться людям с болезнями почек

Рассказала врач-диетолог «ФИЦ питания и биотехнологии» Антонина Стародубова.

3. Готовим витаминный суп-пюре из яблок и моркови

Рецепт от шеф-повара и ресторатора Виталия Истомина.

4. Личное мнение: о питании пожилых людей

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

5. О питании пожилых людей

Мнение телеведущей, заслуженной артистки РФ Татьяны Судец.

6. Выбираем качественный куриный рулет

С экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

4. Подготовлено и размещено 11 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Роспотребнадзор рекомендует: сезонные продукты марта

На какие овощи, зелень и фрукты стоит обратить особое внимание.

2. Полезный бургер: готовим дома

Может ли фаст-фуд превратиться в здоровое блюдо? Конечно, да.

3. Питание для профилактики болезни Альцгеймера



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

В мире насчитывается около 50 млн людей с деменцией, ежегодно фиксируется около 10 млн новых случаев заболевания.

4. Питание пожилых людей: пять главных правил

Простые правила, которые помогут сохранить здоровье в пожилом возрасте.

5. Мясные полуфабрикаты

Как правильно выбрать безопасный и качественный продукт.

6. Чем полезен куриный рулет

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

7. Ананас для похудения: правда или вымысел

Фрукт часто встречается в рекомендациях по похудению. Чем же он полезен, поможет ли избавиться от лишних килограммов?

8. Мифы и факты об овощах и фруктах

Вся ли плодоовощная продукция одинаково полезна.

9. Антиоксиданты: зачем они нужны и в каких продуктах содержатся

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

10. Любовь-морковь

13 полезных свойств яркого овоща для нашего здоровья.

11. Бета-каротин: зачем он нужен и где содержится?

Бета-каротин – предшественник витамина А (ретинола) и мощный антиоксидант, обладает иммуностимулирующим и защитным действием.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. Мифы и факты об овощах и фруктах
2. Питание и женское здоровье: во всем должен быть баланс
3. Любовь-морковь
4. Как сократить потребление соли?
5. Питание пожилых людей: пять главных правил

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

1. Тунец с яйцом
2. Пирог из овсянки
3. Скумбрия с сельдереем и апельсином
4. Салат с жареным яйцом и карри
5. Бутербродная намазка из печени трески

Новые рецепты от пользователей в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. Рецепт от ВДЦ «Орленок»: кета под сыром
2. Морковные кексы с творогом
3. Здоровая каша от осознанных родителей из зеленой гречки с ягодами

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **83,4%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **84,4%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **82,2%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **68,5%**

Всего в рамках проекта вышло **более 20 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 23 тысяч**.

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Опубликованы несколько постов в рамках конкурса «Великий пост без вреда для здоровья».
- Опубликован пост о переходе в другие соцсети в связи с официальной блокировкой ИГ.
- Прирост подписчиков составил:
 - Вконтакте: +501
 - Facebook: +60
 - Одноклассники: +39

В период с 09 по 13 марта 2022 г. в рамках проекта вышло **24 публикации** суммарно. Общий охват составил **более 89 тысяч**.



Питание для профилактики болезни Альцгеймера

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Вайбер](#)

Анонс программы «Формула еды»

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Вайбер](#)



Чем заменить соль

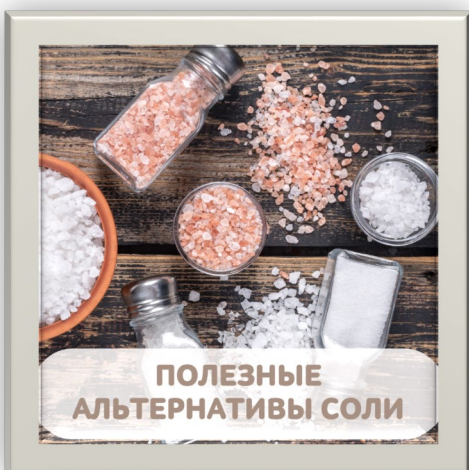
[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Вайбер](#)



Что можно есть в пост

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Правила выбора полуфабрикатов

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Мифы и факты об овощах

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

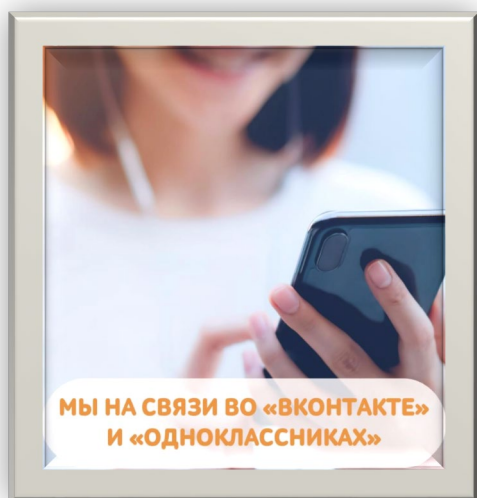


Готовим вместе

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)





Напоминание о группах

[Инстаграм](#)

[Фейсбук](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 14 ПО 20 МАРТА:

- ⇒ **15 марта** Всемирный день прав потребителей. Как защитить свои права.
- ⇒ **18 марта** День яичницы. Советы шеф-повара и диетолога
- ⇒ **19 марта** Всемирный день сна. Преимущества здорового сна.
- ⇒ **19 марта** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». Десятый выпуск нового сезона популярной передачи будет посвящен листовым салатам.
- ⇒ **20 марта** Международный день счастья. Какие продукты улучшают настроение.