



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО





**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

3. Вышло 13 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

- 1. «Здоровое питание – прежде всего система»**
[Виктор Александрович Тутельян](#), д.м.н., профессор, академик РАН, научный руководитель ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» рассказывает в интервью о законах здорового питания.
- 2. Мы из будущего: какие инновационные пищевые технологии нас ждут**
Об этом поговорили с профессором Государственного университета «Дубна» [Раисой Горшковой](#).
- 3. Ирина Окнина – о напитках для детей**
Оперная певица, солистка «Геликон-опера», амбассадор проекта «Здоровое питание» [делится опытом](#).
- 4. Рецепты полезных десертов от Анны Ардовой**
Польза и вкус – как [найти компромисс](#) в приготовлении сладостей.
- 5. О разработке специализированных пищевых продуктов**
Рассказывает аспирант, лаборант-исследователь ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» [Надежда Бирюлина](#).
- 6. Личное мнение: дети и фастфуд**
Своими мыслями поделился теле- и радиоведущий [Антон Комолов](#).
- 7. Мастер-класс: постный салат из фасоли**
Обновленный [вариант классического рецепта](#) из «Книги о вкусной и здоровой пище».
- 8. Личное мнение: пакетированные соки**
Если нам нужно выпить что-то полезное, то первое, что приходит на ум – это соки. Стоит ли их выбирать? Мнение чемпионки мира по акробатике и телеведущей [Юлия Костюшкина](#).
- 9. О важности питьевого режима для ребенка**
Рассказывает д.м.н., профессор, академик РАН, председатель Исполнительного комитета Союза педиатров России [Лейла Сеймуровна Намазова-Баранова](#).
- 10. Пицца: лайфхаки по приготовлению**
Профессиональный шеф-повар [Сергей Галицын](#) дает рекомендации по приготовлению вкусной и полезной пиццы.
- 11. Худеем по науке: добавьте белок и не пропускайте ужин**
[Врачи рассказали](#), как насытиться минимумом калорий и избавиться от лишних килограммов.
- 12. Почему пожилым людям нужно включать в рацион полезные жиры**
Об этом рассказал врач-диетолог [Михаил Гинзбург](#).
- 13. Выбираем качественное подсолнечное масло**
Вместе с экспертом Роспотребнадзора [Екатериной Головковой](#).

4. Подготовлен и размещен 21 разъясняющий, образовательный материал:

- 1. Роспотребнадзор: стартовал первый в 2023 году Всероссийский благотворительный марафон «Корзина доброты»**
При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», X5 Group [проводит масштабную акцию](#), приуроченную к Масленице.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

2. **Роспотребнадзор: российская наука – движение в будущее**
8 февраля – [День российской науки](#). Это профессиональный праздник академиков, ученых, профессоров и студентов, решивших посвятить свою жизнь научной и исследовательской деятельности.
3. **Роспотребнадзор рекомендует: питьевой режим в зимнее время года**
Достаточно ли [жидкости вы пьете зимой](#)? От этого во многом зависит самочувствие.
4. **Вода и пищеварение: вредно ли запивать еду?**
Нарушает ли она пищеварение или [помогает расщеплять пищу](#)?
5. **Сок, морс и компот – чем полезны эти напитки**
Поясняет врач-диетолог Центра молекулярной диагностики CMD Домодедово ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора [Екатерина Степенко](#).
6. **Как делают подсолнечное масло**
Расскажет [программа «Формула еды»](#) в субботу в 09:00 на канале «Россия 1».
7. **Бобовые: как часто нужно их есть**
Во многих странах [бобовые составляют основу рациона](#). И это не случайно – ведь они доступны, вкусны и питательны.
8. **Топ-5 источников растительного белка**
Диетологи рекомендуют [потреблять растительный и животный белок](#) в соотношении 50/50.
9. **10 полезных свойств гороха, фасоли и чечевицы**
Сегодня, 10 февраля, во всем мире отмечают [День зернобобовых](#).
10. **Сладкая парочка: кариес и сахар**
Кариес – [самое распространенное заболевание человека](#), есть у 93% людей в мире.
11. **Al dente: питание для зубов**
В [Международный день стоматолога](#) рассказываем, какие продукты помогут укрепить зубную эмаль.
12. **Легко и просто: делаем свое питание более здоровым**
[Правильное питание](#) – одно из важных условий хорошего самочувствия и активности.
13. **Международный день пищи**
9 февраля [любители пищи](#) чествуют это вкусное блюдо.
14. **Вопросы питания – с научной точки зрения**
Питание – не только физиологический процесс, с которым каждый из нас хорошо знаком. [Это и целая наука](#), которая отвечает на вопросы: что, кому, когда, в каком количестве есть.
15. **Какое варенье полезно?**
В [День варенья](#) выясняем, может ли любимый десерт принести пользу.
16. **Заменители сахара и подсластители – какие бывают**
Разберем [11 самых популярных сахарозаменителей](#) – натуральных и синтетических.
17. **Кокосовый сахар: польза и вред**
О его свойствах расскажет ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора [Марина Савкина](#).