

Управление Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека
по Тюменской области



МЕДИАПРОЕКТ РОСПОТРЕБНАДЗОРА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.РФ»

<https://здоровое-питание.рф/>



Докладчик:
Заместитель начальника отдела
отдела социально-гигиенического
мониторинга
Зайдулина Анастасия Сергеевна
Тел. (3452) 69-67-94

Тюмень 2024 г.

Подготовлено
Управлением Роспотребнадзора
по Тюменской области
Ссылка на авторство обязательна.

**Глава Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека,
главный государственный санитарный врач России
А.Ю. Попова (интервью на портале «Будущее России.
Национальные проекты», май 2019 г.):**



«Культура питания - это, безусловно, один из важнейших компонентов здорового образа жизни и долгой, полноценной жизни в целом»

.....«У нас формируется мода на здоровый образ жизни»

....«Национальный проект и предполагает – дать возможность заниматься своим здоровьем. Быть здоровым, стройным, красивым, подтянутым – модно. Эту моду нужно стимулировать и развивать. В конечном итоге мы идем к тому, чтобы у нас снизилось число россиян с избыточным весом и стало больше здоровых людей, которые употребляли бы полезную еду. Вот это наша задача»



МЕДИАПОРТАЛ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.РФ»

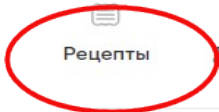


ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено
Роспотребнадзором

СЕРЕБРЯНЫЙ ЛУЧНИК
ПРЕМИЯ РУНЕТА



Войти



Детям и родителям

Школа здорового питания

Ваши отношения с едой

Программы питания

Сервисы

Роспотребнадзор рекомендует

Статьи

Книга рецептов — готовим вместе

Рыба — источник ценных жирных кислот и кладезь микроэлементов.

Но если неправильно ее приготовить, велик риск заразиться паразитарными заболеваниями. Читаем о том, как выбирать и обрабатывать рыбную продукцию.



Подробнее

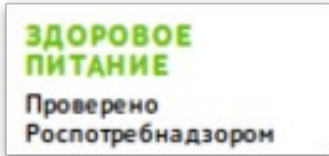
Тема	Категория рецепта	Калорийность	Состав	Время
Не выбрано	Не выбрано	Не выбрано	Не выбрано	Не выбрано

Тема

- Не выбрано
- Блюда от партнеров
- Блюда от шеф-повара
- Видео
- Детское питание
- Еда для иммунитета
- Иммунитет
- Мастер-класс
- Праздничные блюда
- Рацион 60+
- Региональные рецепты
- Рецепт от звезды
- Рецепты от журнала "Гастроном"
- Рецепты от НИИ питания
- Сезонные блюда
- Семейные блюда
- Формула еды

Категория рецепта

- Не выбрано
- Вторые блюда
- Горячее
- Десерты
- Завтрак
- Закуски
- Обид
- Салаты
- Соусы
- Супы
- Ужин
- Фрукты



Войти



МЕДИАПОРТАЛ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.РФ»



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено Роспотребнадзором

СЕРЕБРЯНЫЙ ЛУЧНИК
ПРЕМИЯ РУНЕТА

Поиск



Войти



Рецепты



Детям и родителям



Школа здорового питания



Ваши отношения с едой



Программы питания



Сервисы



Роспотребнадзор рекомендует



Статьи

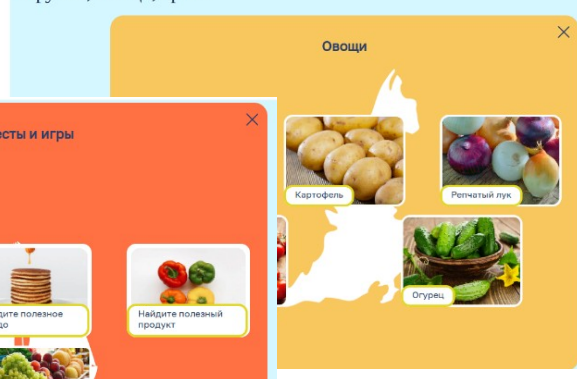
Детям



Простые рецепты - готовим вместе

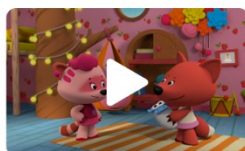


Фрукты, овощи, орехи



Родителям

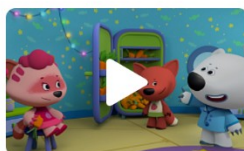
- Мнение звезд
- Советы экспертов
- Здоровые привычки
- Здоровье
- Питание детей
- Мастер-классы
- Нелитки
- Роспотребнадзор рекомендует
- Сладости
- Советы родителям
- Лишний вес
- Беременность
- Фастфуд
- Видео
- Молодой маме
- Мультфильмы
- Видеоуроки о питании
- Мультфильмы: о Ване
- Мультфильмы: Ми-ми-мишки
- ЗОЖники
- Все категории



26.10.2021 **Здоровое питание** Питание детей
Видео Мультфильмы Мультфильмы: Ми-ми-мишки

Ми-ми-мишки. Серия 1

Рацион маленьких детей сильно отличается от взрослого.



26.10.2021 **Здоровое питание** Питание детей
Видео Мультфильмы Мультфильмы: Ми-ми-мишки

Ми-ми-мишки. Серия 2

Рацион маленьких детей сильно отличается от взрослого.



26.10.2021 **Здоровое питание** Питание детей
Видео Мультфильмы Мультфильмы: Ми-ми-мишки

Ми-ми-мишки. Серия 3

Можно ли перекусить во время игры печеньем?



01.06.2022 **Личный опыт** Питание детей

Личное мнение: нужно ли детям запрещать фастфуд?

Ирина Слуцкая делится своим родительским опытом.



01.06.2022 **Питание детей**

Детское ожирение: как защитить своего ребенка

Эксперты говорят о культурных, экономических, социальных и этических предпосылках роста этого заболевания.



30.05.2022 **Питание детей** Питание ребенка

Рекомендации экспертов Советы родителям

Пищевая безопасность во время отдыха с детьми

Простые правила, которые помогут предотвратить заражение инфекциями.



МЕДИАПОРТАЛ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.РФ»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
 Проверено Роспотребнадзором

СЕРЕБРЯНЫЙ ЛУЧНИК
ПРЕМИЯ РУНЕТА

Поиск

Рецепты | Детям и родителям | **Школа здорового питания** | Ваши отношения с едой | Программы питания | Сервисы | Роспотребнадзор рекомендует | Статьи

Школа здорового питания

Питание пожилых людей: простые правила, которые помогут вам сохранить здоровье в пожилом возрасте.



[Подробнее](#)

Хочешь проверить свои знания о правильном питании?

[Пройти тест](#)

Рекомендации экспертов

[Уроки питания](#) | [Рекомендации экспертов](#) | [Видео](#) | [Все категории](#)

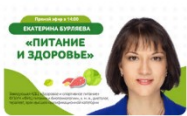


Полезное питание – для женского здоровья

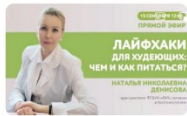
В День гинеколога в соцсетях проекта «Здоровое питание» прошел прямой эфир с экспертом.



Как поддержать здоровье сердца



Как питание влияет на здоровье?



Лайфхаки для худеющих!

Курс 1. Здоровое питание. С чего начать?

[Подробнее](#)



Урок 1



Урок 2



Урок 3

Курс 2. Еде все возрасты покорны

[Подробнее](#)

Здор
Питан
питани

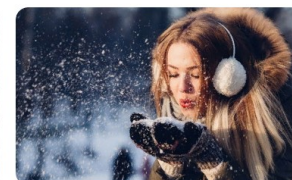


Курс 3. Всему свое время. Сезонное питание

[Подробнее](#)



Урок 1



Урок 2



Урок 3

Всему свое время. Сезонное питание

Главные правила питания зимой

Главные правила питания весной



ИКОВ
время



МЕДИАПОРТАЛ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.РФ»



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено
Роспотребнадзором

СЕРЕБРЯНЫЙ ЛУЧНИК
ПРЕМИЯ РУНЕТА

Поиск



Войти



Рецепты



Детям и родителям



Школа здорового питания



Ваши отношения с едой



Программы питания



Сервисы



Роспотребнадзор рекомендует



Статьи

Главная • Ваши отношения с едой

Ваши отношения с едой

Интерактивный раздел

Испытай себя едой

Создай персонажа

Что нужно знать о здоровом питании без расстройств пищевого поведения?

- Полезные продукты
- Советы экспертов
- Здоровые привычки
- Питание детей
- Полезные советы
- Роспотребнадзор рекомендует
- Лишний вес
- Мнение экспертов
- Все категории
- Как пройти лечение по ОМС

Статьи

Все статьи



Здоровое питание | Полезные продукты
Питание детей | Полезные советы
Роспотребнадзор рекомендует | Уровни питания | РПП

Банан – здоровый перекус и природный антидепрессант



Здоровое питание | Здоровые | Лишний вес | РПП

Смеемся и худеем



Здоровое питание | Полезные продукты
Питание по сезону | Полезные советы | РПП

Какие продукты помогут против сезонной хандры

Тесты

Все тесты



Отношения с едой

14013 326



Мифы о еде

6326 290



Правильно ли вы питаетесь?

9044 317



Возникли вопросы, связанные с расстройством пищевого поведения?
Заполни форму и получи ответ от нашего специалиста.



Задать вопрос

Активация Windows
Ваше устройство не может активировать Windows

Видео



02.06.2024
Здоровое питание | Советы экспертов
РПП

О нарушениях пищевого поведения

144 16



02.06.2024
Здоровое питание | Видео | Новые эксперты
РПП

Как понять, что развивается РПП?

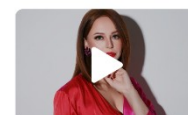
104 16



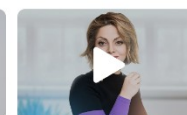
02.06.2024
Здоровое питание | Советы экспертов
РПП

О расстройствах пищевого поведения, их причинах и лечении

144 16



02.04.2024
Здоровое питание | Новые эксперты
РПП



23.03.2024
Здоровое питание | Советы экспертов
РПП



18.03.2024
Здоровое питание | Советы экспертов
РПП

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено
Роспотребнадзором



МЕДИАПОРТАЛ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.РФ»



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено Роспотребнадзором

СЕРЕБРЯНЫЙ ЛУЧНИК
ПРЕМИЯ РУНЕТА

Поиск



Войти



Рецепты



Детям и родителям



Школа здорового питания



Ваши отношения с едой



Программы питания



Сервисы



Роспотребнадзор рекомендует



Статьи

Программы питания

Создайте свой дневник питания



Подробнее

Тип питания

Все

- Все
- Детское
- При артериальной гипертензии
- При остеопорозе
- При повышенном сахаре в крови
- При повышенном холестерине в крови
- При сердечной недостаточности
- Разгрузочные дни
- Традиционная диета

Ожидаемый эффект

Все

- Все
- Снижение веса
- Сохранение веса

Подобрать программу

Подберите программу питания

Ваши параметры

Ваш ИМТ: 0

Период программы

Тип питания

Рост см

Все

Все

Вес кг

Уровень активности

Ожидаемый эффект

Возраст лет

Все

Все

4 сезона - тарелка здорового человека

Все статьи

Весна Зима Лето Осень Все сезоны



18.05.2022

Клубника – на здоровье!

Ароматная и сладкая клубника занимает главную строчку в мировом и российском



18.05.2022

«Огород» на подоконнике. Выращиваем свежую зелень дома

Круглый год есть собственную свежую зелень?



18.05.2022

Роспотребнадзор рекомендует: ягода мая

Чем полезны сезонные ягоды и какие лучше

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено Роспотребнадзором

РАССЧИТАЙТЕ СВОЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

ИМТ – один из основных показателей состояния здоровья.

$ИМТ = \frac{МАССА ТЕЛА (кг)}{(рост в метрах)^2}$

НОРМА = 18,5 - 24,9 ОЖИРЕНИЕ = больше 30
ИЗЫТОЧНЫЙ ВЕС = 25 - 30,9



МЕДИАПОРТАЛ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.РФ»



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено Роспотребнадзором

СЕРЕБРЯНЫЙ ЛУЧНИК
ПРЕМИЯ РУНЕТА

Поиск



Войти



Рецепты



Детям и родителям



Школа здорового питания



Ваши отношения с едой



Программы питания



Сервисы



Роспотребнадзор рекомендует



Статьи

Карта питания России

[Узнать подробности →](#)

Наши калькуляторы

Рассчитайте калорийность своего рецепта, суточную норму, ИМТ и многое другое

[Перейти](#)

Спросите эксперта о здоровом питании

100 вопросов и ответов о здоровом питании

[Узнать больше](#)

Создайте свой дневник питания

И соблюдайте план, соответственно выбранной программе

[Выбрать программу](#)

Пройдите тесты

Пройдите тесты и узнайте насколько правильно вы питаетесь

[Перейти](#)

Подберите тренировку

Программы занятий на каждый день

[Подобрать](#)

О составе продуктов питания

Узнайте больше о полезных веществах и микроэлементах

[Узнать больше](#)

Спросите эксперта о здоровом питании

Найти вопрос

Сколько жидкости необходимо человеку?

Как сократить потребление соли?

В каких продуктах количество соли максимальное?

Сколько соли нужно организму?

Насколько безопасны физические нагрузки?

Наши тесты



Правильно ли вы питаетесь?

100%



Тест для школьников

50%



"Е": разбираетесь ли вы в пищевых добавках

20%

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено Роспотребнадзором



МЕДИАПОРТАЛ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.РФ»



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено
Роспотребнадзором



Поиск



Войти



Рецепты



Детям и родителям



Школа здорового питания



Ваши отношения с едой



Программы питания



Сервисы



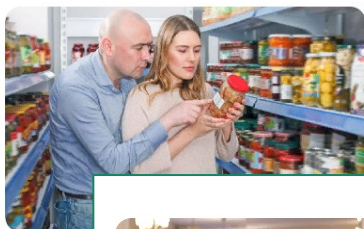
Роспотребнадзор рекомендует



Статьи

Роспотребнадзор рекомендует

- Питание детей
- Личный опыт
- Мнение эксперта
- Здоровые привычки
- Полезные советы
- Здоровый гастротуризм
- Молодой маме
- Питание 60+
- Питание и спорт
- Здоровое питание
- Похудеть без вреда для здоровья
- Диеты
- Полезные продукты
- Сезонное питание
- Все категории



13.12.2021

Виды молочных продуктов и правила их выбора

Молоко и продукты из него мы получаем с первых дней и месяцев жизни.

05.12.2021

Ответственные производители рекомендуют

Как купить мясо и быть довольным своим выбором?

23.05.2022

Мнение эксперта

Питание и спорт

Сезонное питание

Роспотребнадзор рекомендует: как выбирать лук

Репчатый лук – один из самых распространенных овощей в мире.

03.04.2022

Этикетка

Какие сведения на упаковке?

2610



08.01.2022

Как правильно читать этикетку?

Чтобы сохранить здоровье, важно знать максимум информации о продуктах.

2777 75



08.01.2022

Как не запутаться с датами на упаковке?

На что обратить внимание, чтобы не купить в магазине просроченный или некондиционный



20.12.2021

Роспотребнадзор рекомендует: как безопасно встретить Новый год и Рождество

Внимательнее относитесь к своей

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено
Роспотребнадзором



МЕДИАПОРТАЛ «ЗДОРОВОЕПИТАНИЕ.РФ»



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено
Роспотребнадзором

СЕРЕБРЯНЫЙ ЛУЧНИК
ПРЕМИЯ РУНЕТА

Поиск



Войти



Рецепты



Детям и родителям



Школа здорового питания



Ваши отношения с едой



Программы питания



Сервисы



Роспотребнадзор рекомендует



Статьи

Статьи

Питание и спорт

Здоровые привычки

Питание детей

Мастер-класс

Напитки

Похудеть без вреда для здоровья

Диеты

Полезные продукты

Личный опыт

Мнение эксперта

Полезные советы

Здоровый гастротуризм

Молодой маме

Сезонное питание

Здоровое питание

Суперфуды по-русски

Все категории



25.07.2022

Полезные продукты

Малина – для сердца и мозга

Рассказываем о пользе любимой ягоды.



18.07.2022

Суперфуды по-русски

Гречка – российский суперфуд

Двадцать шестой выпуск передачи «Формула



14.07.2022

Суперфуды по-русски

Суперфуды по-русски: иммунитет под защитой

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

ПАМЯТКИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО!



www.zdorovoe-pitanie.ru

Телефон 80 000 000, опубликован в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек».



МОЗАИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ ОЗНАЧАЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОДУКТОВ ИЗ ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП



Министерство здравоохранения Российской Федерации, Федеральное государственное учреждение «Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»»

Здоровое питание должно быть безопасным



zdorovoe-pitanie.ru



Тщательно разогревайте пищу

- Доводите супы и тушеные блюда до кипения. Убедитесь, что сок от мяса прозрачный, а не розовый, с остатками крови.
- Безопасным считается разогревание пищи до температуры не ниже 70 °С.

Храните продукты правильно

- Храните продукты в рамках их сроков годности.
- Все приготовленные и скоропортящиеся продукты (молочные продукты, колбасы, кондитерские изделия с кремом и др.) храните в холодильнике при температуре +2...+6 °С.

Используйте безопасные продукты

- В питании и приготовлении пищи используйте только чистую воду.
- Приобретайте продукты только в установленных местах торговли.
- Мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются в пищу сырыми.

Соблюдайте чистоту

- Мойте руки перед, до и в процессе приготовления блюд.
- Регулярно очищайте кухонные поверхности, утварь и посуду.
- Защитите кухню от насекомых, грызунов и других животных.

Отделяйте сырое от готового

- Используйте отдельные ножи и доски для сырых и готовых продуктов.
- Храните готовые блюда в контейнерах на верхней полке холодильника, отдельно от сырых продуктов.

Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»



разный и сбалансированный рацион. После консультации со специалистом можно использовать специальные витаминно-минеральные комплексы для поддержания баланса пищевых веществ.

Для снижения риска аллергических реакций у ребенка стоит ограничить потребление шоколада, цитрусовых, клубники, а также тех продуктов, на которые у самой мамы может быть аллергия.

Исключительно полезны для кормящей матери овощи и фрукты. Они богаты витаминами и минеральными веществами, в которых так нуждается малыш. Рекомендуется в день съедать не менее 4-5 порций овощей, фруктов и зелени. Овощи желательно потреблять не в свежем, а в запеченном или отварном виде.

При вскармливании грудью желательно придерживаться тех же ограничений питания, что и при беременности. Употребление алкоголя и кофе опасно и в этот период. Кофеин, проникая в грудное молоко, может вызвать раздражительность и плохой сон у младенца. Поэтому специалисты рекомендуют ограничиться 2 чашками кофе или крепкого чая в день.

Не забывайте о питьевом режиме. Женщина, кормящая грудью, может пить столько,



сколько хочет (в среднем 6-8 стаканов воды в день). Лучший выбор - простая вода или компоты и морсы без добавления сахара. И не забывать про кисломолочные напитки.

У грудных малышей крайне редко возникает аллергия на какие-то компоненты материнского молока. Исследования показывают, что таких детей не более 1%. Если вы заметили у ребенка сыпь, плач после кормления, диарею или запор - обратитесь к педиатру для консультации.



Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ И КОРМЯЩЕЙ МАМЫ



zdorovoe-pitanie.ru

КОНТРОЛИРУЙТЕ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ!



Рекомендуемые уровни суточного поступления критически значимых пищевых веществ из расчета на калорийность 2000 ккал

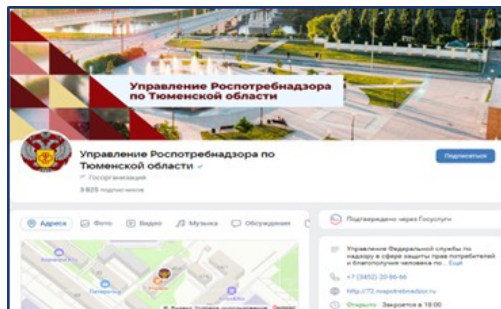
www.zdorovoe-pitanie.ru

Телефон 80 000 000, опубликован в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек».



ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ - 72.ROSPOTREBNADZOR.RU



<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

Центр гигиенического образования населения Роспотребнадзора

An open book with a blue cover lies on a wooden surface, surrounded by vibrant autumn leaves in shades of yellow, orange, and red. A pinecone is visible in the foreground. The background is softly blurred, showing more of the autumnal scene.

**Питайтесь правильно
и будьте здоровы!
Спасибо
за внимание!**