

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 «ЗДОРОВОЕПИТАНИЕ.РФ»

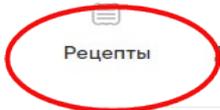


**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**  
Проверено Роспотребнадзором

**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

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**  
Проверено Роспотребнадзором



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 «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

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?

## 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](#)

## Видео

Активация Windows  
Все видео [активировать Window](#)



О нарушениях пищевого поведения  
144 16



Как понять, что развивается РПП?  
104 16



О расстройствах пищевого поведения, их причинах и лечении  
144 14



Смеемся и худеем  
462 8



Какие продукты помогут против сезонной хандры  
3653 7



Здоровое питание  
18.03.2014

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**  
Проверено  
Роспотребнадзором



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

Банан – здоровый перекус и природный антидепрессант



**Здоровое питание** | Здоровое | Лишний вес | РПП  
Смеемся и худеем

Смеемся и худеем



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

Какие продукты помогут против сезонной хандры



# 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%

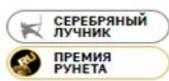
**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**  
Проверено Роспотребнадзором



# 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](http://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



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»

## Здоровое питание должно быть безопасным



[zdorovoe-pitanie.ru](http://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.

Файл «Здоровое питание должно быть безопасным», серия 51 тыс. экз. 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.



Лифлет «Здоровое питание беременной и кормящей мамы», серия 51 000 экз., 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](http://zdorovoe-pitanie.ru)

## КОНТРОЛИРУЙТЕ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ!



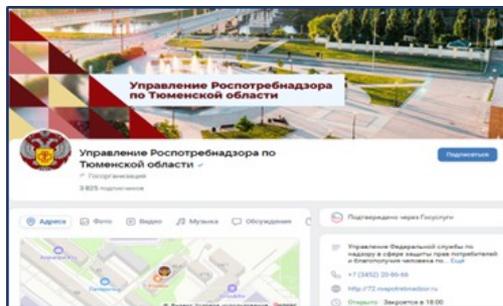
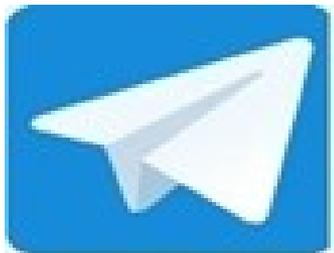
**РЕКОМЕНДОВАННЫЕ УРОВНИ СУТОЧНОГО ПОСТУПЛЕНИЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ИЗ РАСЧЕТА НА КАЛОРИИ КАЛОРИЙНОСТИ 2000 КАЛОРИЙ**

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»



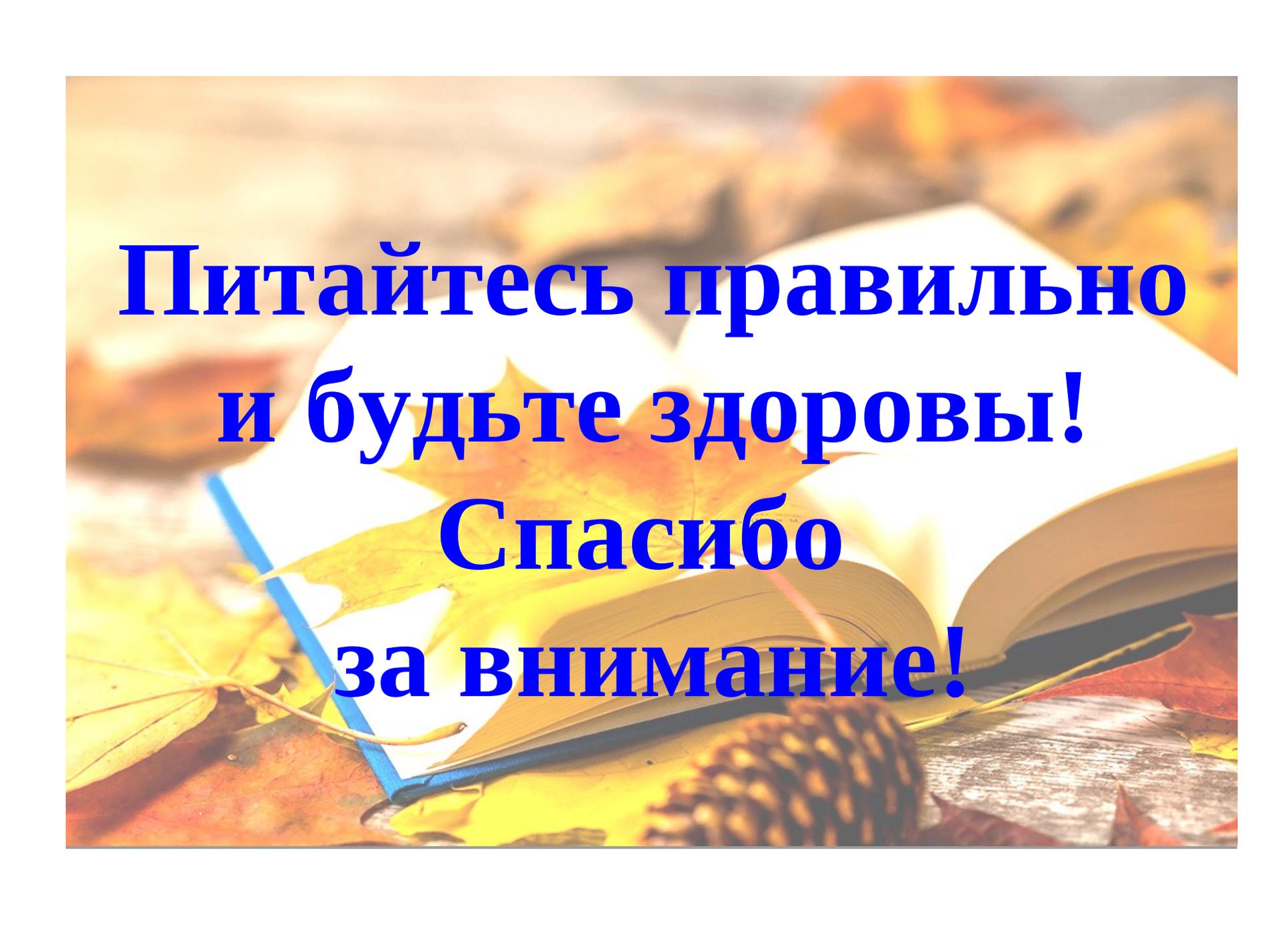
## ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:

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 autumn foliage.

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