

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ и РЕКОМЕНДАЦИИ к проведению информационно-коммуникационной кампании, посвященной Дню здорового питания и отказа от излишеств в еде (2 июня)

---

**! Обратите внимание,** все ссылки в документе кликабельны.

Все информационные и методические материалы для скачивания находятся по [ссылке](#).

В рамках проведения информационно-коммуникационной кампании, приуроченной к Дню здорового питания и отказа от излишеств в еде (2 июня), рекомендуется:

I. Разместить на официальном сайте учреждения баннер, ведущий на [тематическую web-страницу](#), посвященную дате (если вы не являетесь участником системы централизованной рассылки баннеров от ОГБУЗ «ЦОЗиМП») – [скачать баннер](#)



II. Провести просветительские мероприятия для населения, приуроченные к дате:

• Видеолекторий по различным аспектам здорового питания с использованием видеоматериалов:

1. [«Основы здорового питания»](#)
2. [«Правильное питание для профилактики депрессии»](#)
3. [«Питание для профилактики инсульта»](#)
4. [«Ожирение у взрослых и детей»](#)
5. [«Как перебороть радиоволны или спасти митохондрии, основы питания»](#)
6. [«Хороший, плохой, злой, сладкий мифы о сахаре»](#)
7. [«Умное питание для всех»](#)
8. [«Как медиа влияют на то, что мы едим»](#)
9. [«Сохраним здоровье: рецепты здорового питания»](#)
10. [«Питание и современные технологии»](#)
11. [«Разбуди свои нейромедиаторы: принципы питания для мозга»](#)
12. [«Современные протоколы питания»](#)
13. [«Семейная трапеза»](#)
14. [«Питание и генетика»](#)
15. [«Маркировка продуктов питания»](#)
16. [«Пищевая аллергия и непереносимость продуктов»](#)

17. [«Соль в жизни человека»](#)
18. [«Пищевые добавки польза или вред»](#)
19. [«Кишечник - второй мозг или почему важно питаться правильно»](#)
20. [«Питание для профилактики деменции»](#)
21. [«Как выбрать завтрак»](#)
22. [«Хроническая усталость и питание»](#)
23. [«Почему я не худею»](#)
24. [«Диеты: польза и вред»](#)
25. [«Мифы о правильном питании»](#)
26. [«Правильное питание для крепкого иммунитета»](#)
27. [«Рацион питания для здоровья глаз»](#)
28. [«Принципы рационального питания»](#)

• Лекции по различным вопросам здорового питания с использованием материалов:

1. [Лекция «Маркировка продуктов питания»](#)
2. [Лекция «Питание для долголетия и молодости»](#)

**III. Запустить прокат видеороликов на плазменных панелях учреждения по теме даты:**

1. [«Урок здоровья»](#)
2. [«Цифры здоровья»](#)
3. [«Здоровое питание. Серия 1»](#)
4. [«Здоровое питание. Серия 2»](#)
5. [«Здоровое питание. Серия 3»](#)
6. [«Здоровое питание. Серия 4»](#)
7. [«Здоровое питание. Серия 5»](#)
8. [«Здоровое питание. Серия 6»](#)
9. [«Здоровое питание. Серия 7»](#)
10. [«Здоровое питание. Серия 8»](#)
11. [«Тарелка здорового питания»](#)

**IV. Разместить информационные материалы в местах наибольшей видимости и проходимости людей (плакаты, буклеты, листовки) по теме даты:**

1. Плакат «Важно соблюдать питьевой режим»
2. Плакат «Питание для красоты и здоровья»
3. Плакат к Всемирному дню здоровья «Ежедневное употребление 400 грамм овощей и фруктов...»
4. Плакат «Сбалансированное питание - твой путь к здоровью!»
5. Плакат «Получай «5» каждый день»
6. Санбюллетень «Соблюдать здорово! Знаешь, что ешь»

7. Санбюллетень «Ты сильнее, когда знаешь, что ешь»
8. Санбюллетень «Здоровое питание»
9. Санбюллетень «Избыточная масса тела. Ожирение»
10. Санбюллетень «Избыточный вес и ожирение - это не только эстетическая проблема»
11. Буклет «Соль: польза или вред?»
12. Буклет «Основы рационального питания»
13. Буклет «Контролируйте свою массу тела»
14. Буклет «Солить или не солить»
15. Листовка «Жиры: польза или вред?»
16. Листовка «Зачем нужна соль?»
17. Листовка «Принципы здорового питания»
18. Листовка «Мифы о питании»
19. Другие плакаты, санбюллетени, буклеты и листовки по темам «Здоровое питание, избыточный вес», разработанные ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России ([скачать с сайта ФГБУ «НМИЦ ТПМ»](#))
20. Плакаты для детей «Здоровое питание – основа процветания» ([скачать с сайта Такздорово](#))
21. Брошюры «Витамины и здоровье», «Планируем здоровое питание», «Законы здорового питания», буклеты «Если у вас повышен холестерин», «Питание при избыточном весе», «Правильное питание ребенка», «Правильное питание детей с избыточным весом», «Принципы здорового питания» ([скачать с сайта Такздорово](#))

**V. Разместить публикации в соцсетях по теме даты, используя следующие материалы:**

1. [Инфографики для соцсетей по теме питания](#)
2. [Приговоренные продукты](#)
3. [Основы правильного питания шаг за шагом](#)
4. [Правильное питание как фактор удержания веса в норме](#)
5. [Определение индивидуальной порции](#)
6. [Гликемический индекс](#)
7. [Гликемический индекс: как его использовать](#)
8. [Как выбрать правильный завтрак: теория](#)
9. [Как выбрать правильный завтрак: практика](#)
10. [Каша – идеальный здоровый завтрак](#)
11. [Правильный ужин](#)
12. [Супы – тренд в здоровом питании](#)
13. [Смузи, гранола и другие популярные молодежные блюда](#)
14. [Полезная замена конфет](#)
15. [Что не надо есть натощак](#)

16. [Продукты, замедляющие метаболизм](#)
17. [Продукты, которые ускоряют метаболизм](#)
18. [Интересные факты об овощах](#)
19. [15 фактов о специях](#)
20. [Функциональные пищевые продукты](#)
21. [Клетчатка](#)
22. [Пробиотики и пребиотики](#)
23. [Минеральные вещества](#)
24. [Полиненасыщенные жирные кислоты](#)

**VI. Разработать собственные статьи и публикации для размещения на сайте учреждения, в соцсетях, электронных или печатных СМИ с использованием материалов:**

1. [Правильное питание – это профилактика сердечно-сосудистых заболеваний](#)
2. [Принципы рационального питания для здорового сердца](#)
3. [Продукты для здоровья сердца](#)
4. [Питание при артериальной гипертонии](#)
5. [Как начать следовать диете DASH?](#)
6. [Питание для профилактики инсульта](#)
7. [Диета для снижения холестерина](#)
8. [Изучаем этикетку продукта](#)
9. [Питание для здоровья глаз](#)
10. [Правильное питание для профилактики депрессии](#)
11. [Интервальное голодание: мифы и правда](#)
12. [Здоровое питание – здоровые кости](#)
13. [Сахар и здоровье человека](#)
14. [8 причин не есть фаст-фуд](#)
15. [Причины развития расстройств пищевого поведения](#)
16. [Глютен: польза и риск](#)
17. [Как победить переедание](#)
18. [В чем польза грецких орехов](#)
19. [Продукты, которые помогут укрепить иммунитет зимой](#)
20. [Вегетарианство: кому и зачем](#)
21. [Фаст-фуд: в чем вред для здоровья](#)
22. [Расстройства пищевого поведения: что это?](#)
23. [О пользе морепродуктов](#)

**Информацию подготовили:**

- врач-методист отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Елена Алексеевна Линок
- заведующий отделом – врач-методист отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Ольга Робертовна Шегай