

# «Здоровая Олимпиада»

3–9 апреля 2024

Организатор



При поддержке



**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**  
Проверено  
Роспотребнадзором



ВЫЙДИ И ЗАЙДИ НОРМАЛЬНО!  
СХОДИ И ПОЕШЬ НОРМАЛЬНО!

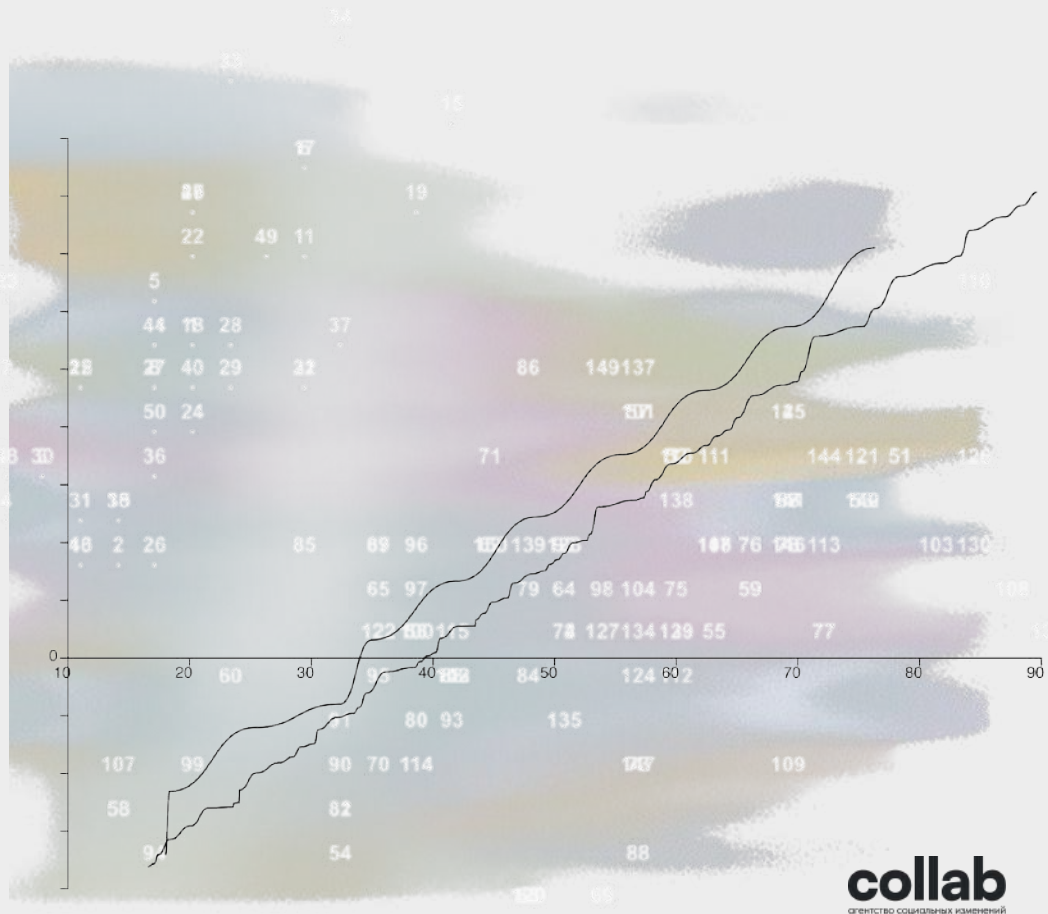


# Привет, мы Collab

Мы делаем креативные социальные программы и образовательные события

В числе наших проектов — социальные игры на 100 000+ участников с Рыбаков Фондом, образовательные программы и курсы, удобные цифровые сервисы.

В этом году вместе с «Пятёрочкой» мы делаем самое заметное событие в сфере здорового питания.



**Олимпиада здорового питания** — первая олимпиада в истории России, научно\* проверяющая навыки здорового питания и мотивирующая питаться сбалансировано и осознанно.



**1-11**

классы

**3–9 апреля**

даты проведения  
(Неделя здоровья в школах РФ)

**10 000**

участников

**60+**

регионов РФ

\* Тесты и содержание программы разработаны с опорой на рекомендации ФГБУН «ФИЦ Питания и биотехнологии» и Роспотребнадзора.

# Демография и планируемые показатели

## Школьники

(1-11 классы, 6-18 лет)

## Педагоги

мотивируют учеников к участию, получают благодарности

## февраль-апрель, 3-9 апреля

сроки кампании и Олимпиады

**18 000**

планируемых участников

**60+**

регионов РФ — участники, охваченные кампанией

топ:  
Новосибирская область  
Нижегородская область  
Красноярский край  
Свердловская область  
Оренбургская область

**500+**

образовательных организаций

**13,5 млн чел**

охват PR

# Миссия проекта — изменить пищевые привычки детей и их семей

25% детей в России страдают от избыточного веса, а >60% смертей в России связаны с неправильным питанием.

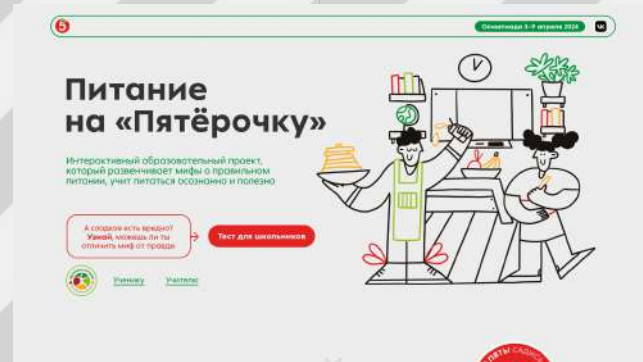
При этом считается, что здоровое питание — «долго», «дорого» и «сложно».

Олимпиада «Питание на «Пятёрочку» призвана бороться с этим мифом и приурочена к Неделе здоровья 3-9 апреля 2024 года.

Наш проект влияет на Цель устойчивого развития №3 — «Здоровье и благополучие общества».



Олимпиада — часть большой программы «Питание на «Пятёрочку», которая уже хорошо себя показала в 30+ регионах, выиграла 3 премии и получила признание экспертного сообщества



<https://питаниенапятёрочку.рф/>

# Как проходят наши уроки









## Волшебная формула 1:1:4

Белки

Жиры



Углеводы

\*Основано на рекомендациях проекта Репродуктивный успех [www.reproductive-peace.org](http://www.reproductive-peace.org)



## Какие ещё мифы о правильном питании существуют?

Следить за питанием скучно и сложно



## Есть или не есть, вот в чём вопрос

Шкала голода поможет тебе определить, насколько Ты голоден.



- 1 Погибаю от голода
- 2 Очень голоден
- 3 Голоден, хочу есть
- 4 Не очень голоден, хочу перекусить
- 5 Не голоден и не сыт
- 6 Сыт
- 7 Сыт, чувствую тяжесть
- 8 Переел
- 9 Очень сильно переел

Пятёрочка

## Подумай, что прямо сейчас нужно твоему организму?

Выбери те ощущения, которые ты бы хотел получить, и собери под них подходящие блюда.

**Вкус**  
 Сладкое «Сладкое» «Кислое» «Горькое» «Умами»  
 «Острое» «Жирное» «Белково-сырное» «Пресное»  
 «Воздушное» «Терпкое» «Прямое» «Осекающее»

**Консистенция**  
 «Густое» «Рассыпчатое» «Жидкое» «Сочное»  
 «Сухое» «Хрустящее» «Пастообразное» «Хрустящее»  
 «Твёрдое» «Плотное» «Тающее» «Волокнистое»  
 «Крепкое» «Жирное» «Воздушное»  
 «Маслянистое» «Тугачное» «Рыхлое» «Иристое»  
 «Слоёное» «Паштотное» «Клейкое» «Вязкое»

**Температура**  
 «Обжигающее» «Горячее» «Тёплое» «Комнатной температуры»  
 «Прохладное» «Холодное» «Ледяное»

**Обработка**  
 «Жареное» «Варёное» «Печёное» «Тушёное»  
 «Маринованное» «Сырое» «На пару» «Замороженное»  
 «Панированное» «Карамелизованное» «Кол-басное»  
 «Вбитое» «Глазированное» «Свежее» «Сушёное»

**Пример:**  
 Я хочу сладкое, твёрдое, хрустящее, комнатной температуры, жирное — Мне нужны «белковые чизкейки»

Пятёрочка

- 4 **Предпочитай витаминные и фитоэстрогены** «белый рис», «белое куриное мясо», «белое рисовое молоко», «белое молоко», «белое в горошек»
- 5 **Расскажи про Бленд**, которое у вас лучше всего получается готовить.
- 6 **Какие Бленды вы бы съели первым, если бы вернулись после года жизни на космической станции?**
- 7 **С закрытыми глазами определите по запаху, что это продукт или напиток. Водички следит, чтобы все варианты были, и по очереди дает вам разные продукты.**
- 8 **Что бы вы устроили на завтрак, чтобы не чувствовать жажду и голод и поработать умнее?**
- 9 **Расскажите, какие продукты или блюда вы бы попробовали, но никогда раньше не пробовали?**
- 10 **Подбери друг или подругу и попроси приготовить тебе блюдо, которое ты хочешь попробовать. Не забудь сказать, что ты хочешь попробовать.**
- 11 **Расскажите, какие мифы о правильном питании вы слышали?**
- 12 **Какие ваши любимые семейные традиции, связанные с едой?**

### Карта знаний

№	Содержание, тема, вид	Задачи / цельность	Формы
1	10	Организовать работу и реализовать проект «Блюз 1-2».	1. Получить обучающие и тематические материалы. 2. Обсудить тему проекта. 3. Обсудить результаты работы, проделанного учебного проекта. 4. Собрать и разложить мифы о правильном питании.
2	6	Творить, создавать и реализовывать проект «Блюз 3».	1. Разобрать понятие космического питания. 2. Обсудить основные принципы космического питания. 3. Разобрать понятие «белково-сырное» питания.
3	11	Работать с видео-материалами, делать подборку на тему «Массажный мультимедиа» — блок 4-5.	1. Провести работу по теме «Массаж», провести фотосессию, сделать презентацию. 2. Провести работу, как организовать проект «Мифы о правильном питании». 3. Разобрать тематические материалы.
4	10	Принять участие в конкурсе «Мифы о правильном питании».	1. Получить обучающие материалы и материалы для работы. 2. Провести конкурс «Мифы о правильном питании». 3. Провести конкурс «Мифы о правильном питании».
5	9	Реализовать проект «Блюз 2».	1. Организовать работу по теме «Блюз 2».

# Что о нас говорят школьники

Мне очень понравились эти занятия, они были в интересной и весёлой форме. Для себя **я разрушила много мифов и узнала что не надо мучить себя диетами!!!!** Хорошо что в школах проводят такие уроки, ведь проблема с перееданием очень важна.

Мне понравилось как мы собирали правильную тарелку. Потому что это полезно знать каждому ребёнку. Даже если родители на работе, **я могу сама приготовить полезную еду.**

Больше всего мне понравилось то, что очень **наглядно показывали как не нужно себя вести с пищей**, в фрагментах из мультфильмов.

**Я начала следить за своим питанием** и поняла что правильные продукты **можно покупать в Пятёрочке** и по нормальной цене.

# Что о нас говорят учителя

Приятно было готовиться к уроку. Дети открыты, активно отвечали на вопросы, остались очень довольны 😊👍 **Уроки наполнены прекрасным содержанием, вовлекают** семью. Мы многое узнали, **научились самостоятельно готовить**, особенным для нас был соус с лаймом! Очень вкусный!

*Кокаровцева Наталья, Лицей №5*

Второй урок прошло всё отлично! **Нам помогли эксперты-родители.** Эмоции зашкаливали у всех! Работали слаженно, очень помогли технологические карты блюд. Проанализировали результат готовки и отлично провели дегустацию! Ребята очень хотят **поучаствовать в проекте и на следующем год!**

*Виктория Дергачева, МАОУ СОШ № 22*

Нам очень понравился урок, мы и не знали что так просто можно сделать полезные блюда. Мне есть с чем сравнить, **другие проекты это мучения и скука!** Спасибо вам за интересный проект! Самое главное дети были в восторге от общения, которого нам так этого не хватает!

*Белугина Татьяна,  
Многопрофильная школа  
"Приоритет"*

# Предложение для партнеров

## Что предлагаем партнёрам Олимпиады

1. Рассылка по базе контактов (ЦА: учителя и ученики).
2. Посты в группе ВК.
3. Укрепления имиджа компании в области социальной ответственности.
4. Размещение информации на сайте Олимпиады.



## Что ищем от партнёров

### 1. Призы для несовершеннолетних участников:

цифровые, которые можно дарить неограниченному числу участников, связанные с образованием или полезным эдтертейнментом. Например,

- **промокоды на образовательные курсы**, которые способствуют личностному росту и развитию навыков;
- **электронные книги** на тему здорового образа жизни;
- **подписка** на игры, музыку, здоровое питание, фитнес-клубы онлайн, медитационные и wellbeing-платформы;
- **игры**, направленные на развитие креативности или стратегии.

2. Уникальные призы, которые вы хотели бы предложить сами (например, доступ к онлайн-мероприятиям или ваши продукты для ЦА Олимпиады).

# Давайте поддерживать здоровье детей вместе на самом масштабном виртуальном событии в школах в 2024 году!



**Анастасия Комкова,**  
менеджер проекта

telegram: [@asu\\_event](https://t.me/asu_event)

email: [team@collab.technology](mailto:team@collab.technology)

