



НУТРИЦИОЛОГ ЛИДИЯ КВАШНИНА

https://vk.com/nutriziolog_lida_health

АВТОР ПРОЕКТА

Квашнина Лидия



- Дипломированный нутрициолог, действующий член Ассоциации нутрициологов и коучей по здоровью
- Прошла обучение в РАНХиГС «Здоровое питание», в Стэнфордском университете Stanford Introduction to Food and Health , Child Nutrition and Cooking
- Спикер курса Детской нутрициологии в Международной Академии EDPRO, Veda Education, Will Scill
- Автор статей по питанию на Championat.com, Спорт-экспресс, Федерал-пресс
- Внештатный корреспондент журнала «Ямальский меридиан»
- Финалист Туристического Акселератора 2022
- Полуфиналист TopБлог2022, автор проекта «С мамой вкусней» (Топ-1000, региональный топ на АСИ 2022)
- Член сообщества Блогеры Ямала, победитель Яблогер 2023
- **Автор проекта «Ямал – родина суперфудов», #РастимЗОЖика**

ВКУСНО И СО СМЫСЛОМ: на Ямале запустили первую гастрономическую экскурсию

Автор: Екатерина
Фотки: Людмила Ковалева,
Дарья Брусилова,
Кристина Желева, Екатерина

Гости смогут продегустировать северные десерты, приготовить своими руками оригинальное блюдо и окунуться в незабываемый ямальский колорит.

Ни один заморский фрукт не сравнится по количеству витаминов с северными ягодами, которые по праву называют суперфудами. Это продукты, которые содержат максимальное количество полезных элементов. Но об этом мало известно, да и ассоциируется ямальская кухня в основном с олениной и строганиной.

Идея запустить на Ямале гастрономический туризм у Людмилы Ковалевой, автора экскурсий, возникла давно. Дипломированный нутрициолог и блогер решила отойти от традиционного приёма гостей и показать землякам и туристам, что ямальская земля очень щедро на полезные продукты. Она разработала экскурсию «Ягодное сияние», посвящённую дикоросам. И это только первый шаг. В течение 2023 года в планах запустить и другие гастрономические направления, чтобы людям хотелось приезжать сюда, пробовать вкусы Арктики и увозить с собой её дары.



ГЛАВНОЕ – ПОДАЧА

Получить грант на развитие проекта «Ямал – родина суперфудов» Людмиле не удалось. Но её презентации сильно впечатлила Зельфира Махмутова. Руководитель туроператора «Дискавер Ямал» предложила нутрициологу сотрудничать. Так на Ямале произошло слияние гастрономии и туризма.

– У Людмилы классная подача материала, через культуру познаётся местная кухня. Всё продумано до мелочей – от музыкального сопровождения до салфеток и скалок цвета морошки. Самолюбивость северных народов гости познают во время занятия кулинарией, чаепития и общения с экскурсоводом, – говорит Зельфира Махмутова. – Так что смело можно сказать, что в этой гастрономической экскурсии будут задействованы не только вкусовые рецепторы, а все органы чувств – обоняние, слух, зрение...



Экскурсия «Ягодное сияние» может быть предложена в качестве дополнения к классической музейно-экскурсионной программе гостям, которые воспользуются «Стопвором». **Программа «Стопвор»** даёт возможность пассажирам самолётов, которые летят транзитом через Ямал, во время суточной остановки побывать в интересных местах. Для гостей предусмотрено проживание и комфортабельным отъездом с трансфером от аэропорта и обратно – всё это уже включено в стоимость билетов.

ПРИХОДИТЬ ГОЛОДНЫМИ

Автор экскурсии встречает гостей в колоритном месте – Доме охотника Музея Юрия Нелова в Салехарде, и начинается гастрономическое шоу. На Лидии – даже серги в виде морошки и национальный женский пояс ручной работы. Такие же выдают и гостям. Звучит легенда о красавице Сэрне – искусной мастерице, которая сплела себе пояс из солнечных лучей и всех цветов тундры. О том, как он оказался на небесах, превратившись в северное сияние. А потом на Севере яроэми красками тундры играет «игодное сияние»: морошка, голубика, брусника, черника... Погружаясь в амазскую культуру, гости узнают и о пользе местных продуктов.

Многие привыкли ассоциировать правильное питание, суперфуды с экзотикой – семенами чиа, авокадо. Но в той же морошке витамина С в три раза больше, чем в апельсине. Кладёз витамина К – черника. А для зрения куда более полезна брусника, – непонятно просвещает гостей нутрициолог.

Но главное – эти северные суперфуды можно попробовать! Все ягоды Лидия собирает сама и правильно хранит, чтобы они не утратили полезных свойств. На кухне с гостями она проводит мастер-класс по изготовлению печеня из кедровой муки. Кроме этого, угощает морошковым класом, чаем из местных трав с еловым вареньем, шоколадом ручной работы и ПП-полярными кексами по авторскому рецепту. Так что приходите на экскурсию лучше голодными.

Всё, что здесь используется, – только натуральное, никакой химии и пластика. Разве что перчатки, которые придётся надеть для

приготовления печеня. Даже посуда сделана вручную народным мастером России. Керамист-реконструктор Лариса Петровна Пастернак изготавливает её из местной глины. Это реплика образцов керамики, найденной в Усть-Полуйском городище под Салехардом.

Всё действие длится около часа, после чего гости могут расспросить нутрициолога о продуктах и правильном питании. Отзывы о новом туристическом продукте не заставили себя долго ждать. «Было очень душевно и атмосферно!» – пишут счастливицы, которые первыми побывали на гастрономической экскурсии.

По словам нутрициолога, наиболее полезны для человека продукты сезонные, а также локальные, то есть характерные для местности, где он живёт.

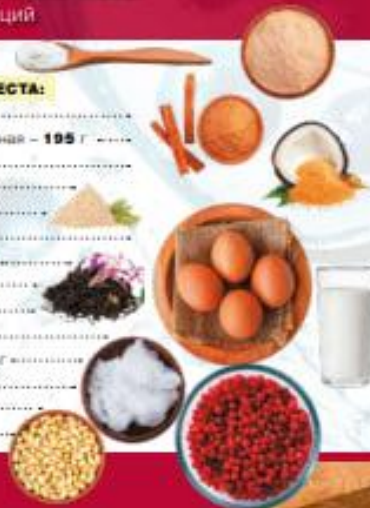


ПП-КЕКСЫ «ПОЛЯРНЫЕ»

рецепт на 12 порций

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА:

Мука кедровая – 30 г
Смесь безглютеновая мучная – 105 г
Сода – 1 ч. л.
Разрыхлитель – 1 ч. л.
Корица – 1 ч. л.
Кардамон – 1 ч. л.
Кокосовый сахар – 100 г
Яйцо – 2 шт.
Иван-чай – 2 ст. л.
Кипяток – 50 г
Молоко кокосовое – 200 г
Масло кокосовое – 60 г
Брусника – 100 г
Кедровые орехи – 100 г



Приготовление:

- Заварить иван-чай кипятком, оставить завариваться на **15 минут**, процедить.
- Смешать муку с сухими ингредиентами.
- Растопить масло с сахаром, слегка остудить.
- Добавить яйца, молоко кокосовое, иван-чай, затем мучную смесь.
- Выложить в тесто бруснику, кедровые орехи.
- Разложить в формочки для кексов, заполнить их на **2/3**, и выпекать **30 минут** при **175 °C** в предварительно разогретой духовке.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ БРУСНИЧНОГО КРЕМА:

Брусника – 100 г
Кокосовый сахар – 50 г
Пектин яблочный – 4 г
Масло кокосовое – 40 г
Творожный сыр – 170 г
Кедровые орехи – 20 г



Приготовление:

- Бруснику пюрировать блендером, протереть через сито.
- Пюре прогреть в посуде с толстым дном, постепенно добавив кокосовый сахар, яблочный пектин дождиком, постоянно помешивая.
- Довести до кипения и проварить **2 минуты**, остудить.
- Остывший конфитер соединить с кокосовым маслом, предварительно растопленным, и творожным сыром.
- Все ингредиенты взбить и переложить в кондитерский мешок, украсить кексы кремовыми шпательками.
- Сверху посыпать кедровыми орешками.





234

Нравится

2

9.7K



Вести Ямал → Вести. Ямал → Попробовать Ямал на вкус: в округе набирают популярность гастроэкскурсии

Попробовать Ямал на вкус: в округе набирают популярность гастроэкскурсии

На Ямале появилось новое туристическое направление – гастрономические экскурсии. Путешественникам предлагают отведать северные дикоросы



27 января 2023



Гастрономические экскурсии на Ямале набирают обороты. В рамках тематического путешествия мастер-класс по приготовлению необычной выпечки проводит нутрициолог Лидия Квашнина. Перемолотая зелёная гречка, кедровый жмых и вода – вот состав теста полезного печенья.





Ямал. Новейшая история. Музей Юрия Неёлова

1 фев в 6:47



Ягодная история.

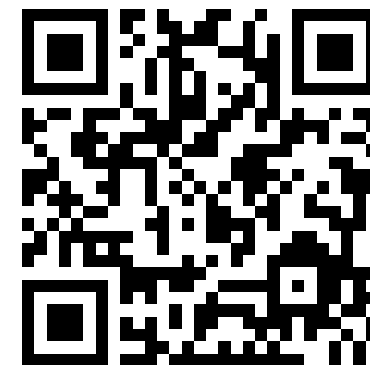
Уникальный проект реализовался на площадке музея Ю. В. Неёлова в замечательном месте "Дом охотника". И название этого проекта "Гастрономическое путешествие "Ягодное сияние".

Идейный вдохновитель и realizator этой истории - Лидия Квашнина. Огромную поддержку оказала Зельфира Махмутова, руководитель "Дискавер Ямал".

27 января желающие принять участие в этом путешествии, собрались на музейной площадке и попали в пространство творчества, истории, легенд, душевных бесед за чашечкой ароматного обдорского чая с собственноручно приготовленным печеньем и невероятно вкусным вареньем из морошки и сосновых шишек.

Уверены, что проекту жить и развиваться! Ждем гостей на следующее путешествие в мир красоты Ямальской кухни.

Следите за новостной афишей на нашей страничке ВК.





«Медиацентр Салехард»

30 янв в 15:37



Дегустация ямальских суперфудов

У Лидии Квашниной давно зрела идея воплотить в жизнь проект "Ямал родина суперфудов". Отойдя от традиционного приема северных гостей, блогер решила больше рассказывать путешественникам о свойствах тех продуктов которые растут на арктических землях, чтобы людям захотелось приехать сюда, попробовать и увезти с собой

#МедиацентрСалехард



"Ягодное сияние" ↓

3 606 просмотров





Лидия Квашнина
нутрициолог



VisitYamal | Туристический гид по Ямалу

30 янв 2023 в 18:04



191



Ещё

Ямал - родина суперфудов. Убедитесь в этом на гастрономической экскурсии «Ягодное Сияние» от Discover Yamal



Оригинальный звук

VisitYamal | Туристический гид по Я...

18 087 просмотров



Ольга Турышева

Очень приятная атмосфера
визуально)

30 янв в 19:31 Ответить



Оксана Плотникова

Хочу к вам

30 янв в 20:48 Ответить



VisitYamal | Туристический гид по Ямалу ответил Ольге

Ольга, присоединяйтесь

31 янв в 1:51 Ответить



VisitYamal | Туристический гид по Ямалу ответил Оксане

Оксана, милости просим

31 янв в 1:51 Ответить



Наталья Фатахутдинова

Оу, ура! У нас наконец начали что-то
проводить интересное

31 янв в 4:40 Ответить

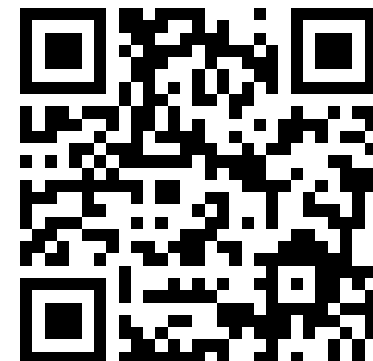


VisitYamal | Туристический гид по Ямалу ответил Наталье

Наталья, на Ямале много
интересного, обо всех туристических
предложениях вы можете узнать на
портале visityamal.ru



Написать комментарий...





Пн
30.01

Мир северных ягод

17:11

...елениям танковой бригады ВСУ в районе Угледара ТАСС: Средства ПВО РФ сбив...

Перейти в сообщество ↗

▶ 0:31 / 2:04

🔊 🔍 ⚙️ 🔗

Салехардцы смогут отведать самые вкусные ягоды на гастрономической экскурсии «Ягодное Сияние»

5975 просмотров · 30 янв 2023 в 15:40

🔴 57 👍 Поделиться ➕ Добавить в закладки 📄 Скачать 🗑️





Лида Кельчина

27 янв в 21:36

Кексы из кедровой муки, моршковый квас и еловое варенье...

Ооо, это далеко не весь перечень наименований, который кружится в моих мыслях, словно пояс прекрасной дочери тундры Сэрне.

Эту историю услышала перед началом кулинарного действия и поняла, что волшебство сегодня тоже с нами 🍷

А речь о том, что побывала на авторской гастрономической экскурсии «Ягодное Сияние» Лидии Квашниной.

Пекли печенье, пили чай из Иван-чая, слушали увлекательные истории о Ямале и ели ягодные десерты ❤️

Причём, из посуды, которая является репликой древних находок при раскопках в Зелёном Яру Приуральского района 🍷

А с Вами такое случилось? 🍷

Если нет, тогда обязательно стоит попробовать. Впереди, в серии таких гастрономических экскурсий готовка блюд из рыбы, мяса, ягод, приправленные соусом из рецептов правильного питания и ответами на вопросы о том, как собрать свою правильную тарелку и питаться по здоровым рецептам.

Друзья, это фантастика! 🍷👍👍

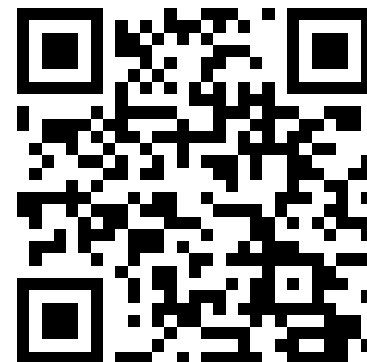
А пока Вы размышляете, предлагаю познакомиться с древней легендой о прекрасной Сэрне и ее поясе. Согласно преданию, мы вновь и вновь восхищаемся красотой Северного Сияния и думаем о том, что Ямал - край удивительных людей, историй и встреч! ❤️

<https://libraries-yanao.ru/nemalenkiy-yamal/cat/legен..>

Большое Спасибо Лидии, Discover Yamal и нашей компании за эту встречу! ❤️ 🍷

#лидахелс #discoveryamal #дискаверямал

#гастротур #экскурсия #ягоды #дикоросы #ямалродинасуперфудов #Ямал





Лариса Базанова

27 янв в 22:30

...

Ох, где мы сегодня побывали 🤩!!!! Прекрасная Нутрициолог Лидия Квашнина устроила мега-крутую гастронологическую экскурсию. Про неё она сама расскажет подробно и интересно. Ведь, всё, что бы до на столе - невероятно полезно для здоровья! За всеми подробностями и нюансами милости просим к ней на страничку!

Кедровый жмых, мука зелёной гречки, пл-выпечка - всё, как любят нутрициологи. А я получила двойное удовольствие от съёмки! Здесь столько впечатляющего антуража!!!! 🤩🤩🤩

Да, да, бедные животные и всё такое. Но вайб зашкаливающий!



159

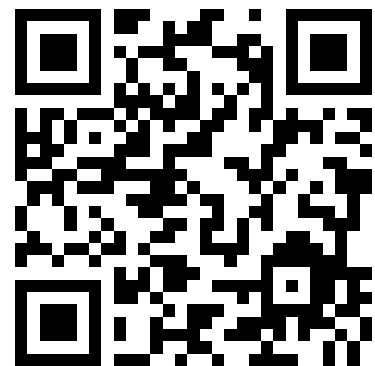


Нравится

3

2

3.1K



Ямал - центр Арктического Гостеприимства

Ямал – родина суперфудов 🍄

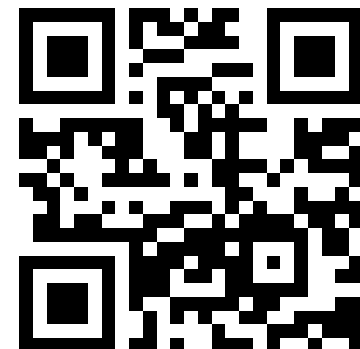
29 декабря состоялся первый показ гастрономической экскурсии «Ягодное сияние» - одного из 4 турпродуктов в рамках авторского проекта «Ямал – родина суперфудов» нутрициолога Лидии Квашниной.

В тестовом событии приняли участие владелец тм «Чай «Обдорский», действующий чайный мастер Наталья Котлярова, директора туроператора Discover Yamal Зельфира Махмутова, заместитель исполнительного директора Федерации триатлона России Марина Холохолова.

Делимся впечатлениями ▼

🍒 Зельфира Махмутова: «На мой взгляд, это первая гастрономическая экскурсия, которая раскрывает богатство ямальских дикоросов через профессиональную подачу материала, это не классическая история про строганину и оленьё мясо, здесь продумано всё до мельчайших деталей, более того, у меня язык не поворачивается назвать её только гастрономической, потому что я в добавок получила солидную порцию новых знаний о культуре, фольклоре и истории Ямала, а также полезную информацию о питании и продуктах».

🍒 Наталья Котлярова: «Экскурсия поражает органичностью подачи традиции, которая в обновлённом звучании, с использованием новейших знаний. помогает осознать и





Первая гастрономическая экскурсия «Ягодное сияние» в рамках авторского проекта «Ямал - родина суперфудов» от [@lida_health](#) прошла в очень дружной и тёплой атмосфере.

Наши гости испекли печенье из кедровой муки, узнали легенду о появлении северного сияния, познакомились с Усть-Полуйской культурой и, конечно, продегустировали ямальские суперфуды.

Мы рады оказаться причастными к развитию такого интересного проекта и с нетерпением ждём новых вкусных экскурсий!





Времена города 17.03.2023 12:30

61 просмотр · 17 мар 2023 в 9:55





Женщины Ямала за здоровое общество

1 195 просмотров · 16 мар 2023 в 15:42





Окружной Дом ремёсел | ОДР ✓

10 мар в 18:00 · Госорганизация



Как же здесь вкусно пахнет 😊

Сегодня у нас в Северной Усадьбе вечер с кулинарным мастер-классом, приятными разговорами о правильном питании, душевным чаепитием и прекрасной женской компанией 🍷

#КультураЯмала #ДомРемеселНаЯмале #Усадьба@remesla_yamala





Элеонора Зносок

11 мар в 12:08



Приятно рассказать Вам о мероприятии, которое состоялось буквально вчера!

Я посетила мастер-класс от нутрициолога Лидии Квашниной. В приятной компании мы готовили вкусные и полезные блюда:

- щекур со шпинатом;
- ризотто из цветной капусты;
- овощной салат.

Когда всё было готово, нас ждал прекрасный ужин при свечах!

Мы кушали полезную еду, слушали рекомендации по питанию от Лидии и, в целом, очень приятно провели время!

Более подробные видео я уже опубликовала в другом канале, и поступают множество вопросов, как я узнала, и как туда попасть!

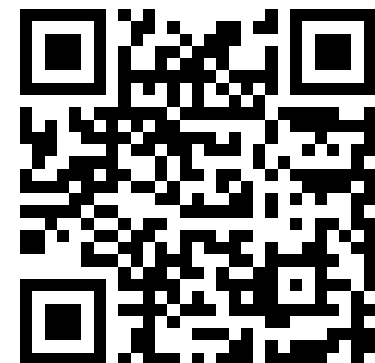
Делюсь)

Следующее мероприятие состоится 31 марта, и Вы ещё можете успеть забронировать себе место.

Лидия Квашнина
Нутрициолог Лидия Квашнина
Ямал - родина суперфудов©

Чтобы быть в курсе, подписывайся на канал:

https://t.me/women_club_salekhard





Лида Кельчина

11 мар в 15:54



Говорят, как проведёшь вечер пятницы, так и пройдут предстоящие выходные 🤔🔍

Вечер этой пятницы пронёсся яркой кометой и оставил шлейф мыслей о правильном питании вкупе с размышлениями о том, что ризотто из цветной капусты с вялеными помидорами и листьями базилика - гениально в компании с моим неумолимым желанием сбросить к лету пару кг 🤔🤔🤔🤔

Ямал - родина суперфудов🌱 - это 100% так и есть. Ведь, щекур, запечённый с щавелем и полярные кексы из кедровой муки тому подтверждение безо всяких условностей.

Получился потрясающий и очень полезный вечер. Он вернул к смыслу известной фразы «Скажи мне, что ты ешь и я скажу, кто ты», а в компании с практическими советами от Лидии, размышления о подходах к правильному питанию засели в голове и гоняются за мной каждый раз по пути к запретному шкафчику с печеньками в эту почти завершившуюся субботу.

🌱 Полезные подарочки и рекомендации по нутрицевтической поддержке с полезными ссылками и промокодами, фирменные кексы и баночки с чаем «Здоровый сон» - это то, что нужно мне в моей борьбе за изменение подхода к питанию. Забываю лишние перекусы, плюсю брусничную комбучу («комбуча» звучит, как какой-то умопомрачительный танец в далёких тропиках) и довольная собираюсь в кино 🎬

(и ничего не могу поделать с той загадочной улыбкой, что расплывается на лице при виде шкафчика с теми самыми печеньками, мимо которых я сегодня так бодро иду 🤔🤔)

Нутрициолог Лидия Квашнина
Северная усадьба
Салехардская городская ферма зелень, микрозелень

#ПотомуЧтоСкороЛето #вечерслидойхелс
#ЛидияХелс #ПятницаВкуснятица



Вести Ямал → Вести. Ямал → Полезный тандем на тарелке северян: ПП ужин за 40 минут

Полезный тандем на тарелке северян: ПП ужин за 40 минут

Все привыкли, что фастфуд – это быстрое и вредное питание. Дипломированный нутрициолог, который проживает в Салехарде, смогла разорвать эти шаблоны.



Лариса Базанова

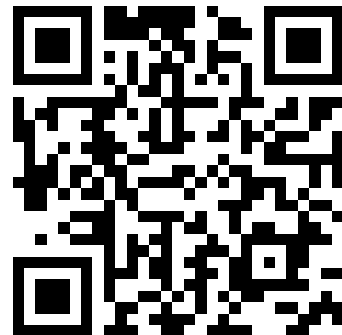
13 марта 2023





ЯМАЛ-родина суперфудов[©]

Попробуй Ямал на вкус!





«Медиацентр Салехард» ✓

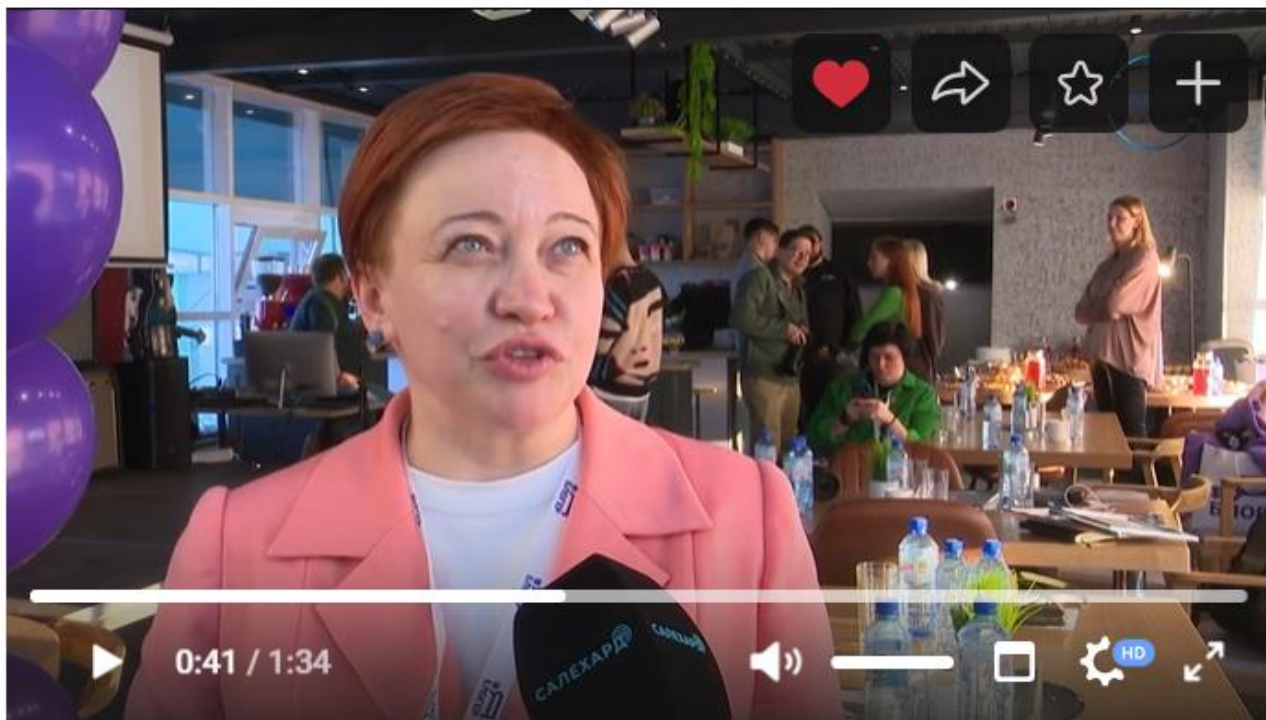
17 апр в 14:50



Среди лидеров - 6 представителей из Салехарда

В округе подвели итоги конкурса «ЯБлогер». Финансовую поддержку в реализации социально значимых информационных проектов получили 15 ямальских блогеров.

#МедиацентрСалехард



«ЯБлогер». Определены победители ↓

2 106 просмотров





EMAL

21 апр в 12:00

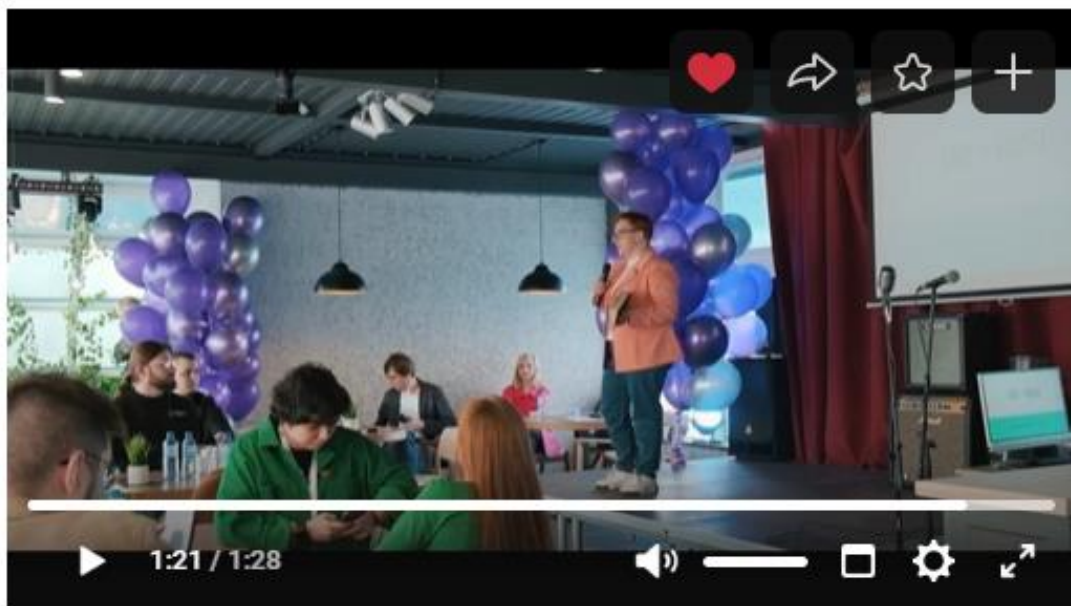


На Ямале завершился проект #ЯБлогер, победители встретились в Салехарде.

15 авторов лучших инициатив получили денежные сертификаты на реализацию своих информационных продуктов.

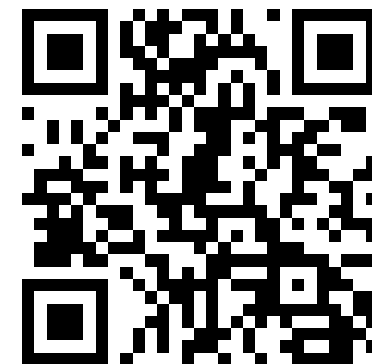
За два года проект хорошо себя зарекомендовал среди активных пользователей соцсетей как на региональном, так и на федеральном уровне. Уже сейчас у российских образовательных и грантовых проектов есть большой запрос на взаимодействие с нашими авторами. Это огромный шаг к развитию нашего интернет-сообщества.

Большое спасибо всем нашим блогерам за честные и интересные истории, за личный опыт, за разные взгляды. Блог - это работа. Когда ты делаешь не контент ради контента, а делишься своими знаниями, опытом, ошибками, чтобы помочь другим их не совершать.



ЯБлогер ↓

9 740 просмотров



Участники конкурса #КрутоЯпопалНаЯмал

История истории

История о том, как участники конкурса #КрутоЯпопалНаЯмал рассказали о своем опыте жизни в северном городе.

Вот уже четвертое по счету издание конкурса #КрутоЯпопалНаЯмал. Его участники рассказали о своем опыте жизни в северном городе. В этот раз конкурс посвящен юбилею 100-летия Республики Саха (Якутия). Участники рассказали о своем опыте жизни в северном городе. В этот раз конкурс посвящен юбилею 100-летия Республики Саха (Якутия).



Из Питера на ПМЖ в Лабитнанги

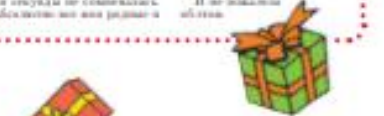
Знакомьтесь, Наталья Семенова

Вот уже четвертое по счету издание конкурса #КрутоЯпопалНаЯмал. Его участники рассказали о своем опыте жизни в северном городе. В этот раз конкурс посвящен юбилею 100-летия Республики Саха (Якутия).

Вот уже четвертое по счету издание конкурса #КрутоЯпопалНаЯмал. Его участники рассказали о своем опыте жизни в северном городе. В этот раз конкурс посвящен юбилею 100-летия Республики Саха (Якутия).



Вот уже четвертое по счету издание конкурса #КрутоЯпопалНаЯмал. Его участники рассказали о своем опыте жизни в северном городе. В этот раз конкурс посвящен юбилею 100-летия Республики Саха (Якутия).



Спасибо, Север, за любовь!

История о том, как участники конкурса #КрутоЯпопалНаЯмал рассказали о своем опыте жизни в северном городе.

Вот уже четвертое по счету издание конкурса #КрутоЯпопалНаЯмал. Его участники рассказали о своем опыте жизни в северном городе. В этот раз конкурс посвящен юбилею 100-летия Республики Саха (Якутия).

Вот уже четвертое по счету издание конкурса #КрутоЯпопалНаЯмал. Его участники рассказали о своем опыте жизни в северном городе. В этот раз конкурс посвящен юбилею 100-летия Республики Саха (Якутия).

Вот уже четвертое по счету издание конкурса #КрутоЯпопалНаЯмал. Его участники рассказали о своем опыте жизни в северном городе. В этот раз конкурс посвящен юбилею 100-летия Республики Саха (Якутия).

Вот уже четвертое по счету издание конкурса #КрутоЯпопалНаЯмал. Его участники рассказали о своем опыте жизни в северном городе. В этот раз конкурс посвящен юбилею 100-летия Республики Саха (Якутия).



Спасибо, Север, за любовь!

рассказали о северном счастье

Мои отношения с Севером сложились не сразу...

Знакомьтесь, Анна Мушкетер

Вот уже четвертое по счету издание конкурса #КрутоЯпопалНаЯмал. Его участники рассказали о своем опыте жизни в северном городе. В этот раз конкурс посвящен юбилею 100-летия Республики Саха (Якутия).

Вот уже четвертое по счету издание конкурса #КрутоЯпопалНаЯмал. Его участники рассказали о своем опыте жизни в северном городе. В этот раз конкурс посвящен юбилею 100-летия Республики Саха (Якутия).



Своим счастьем я обязана малой родине

Вот уже четвертое по счету издание конкурса #КрутоЯпопалНаЯмал. Его участники рассказали о своем опыте жизни в северном городе. В этот раз конкурс посвящен юбилею 100-летия Республики Саха (Якутия).

Вот уже четвертое по счету издание конкурса #КрутоЯпопалНаЯмал. Его участники рассказали о своем опыте жизни в северном городе. В этот раз конкурс посвящен юбилею 100-летия Республики Саха (Якутия).



Своим счастьем я обязана малой родине



Своим счастьем я обязана малой родине

Место любви и силы

Знакомьтесь, Мария Курочкина

Вот уже четвертое по счету издание конкурса #КрутоЯпопалНаЯмал. Его участники рассказали о своем опыте жизни в северном городе. В этот раз конкурс посвящен юбилею 100-летия Республики Саха (Якутия).



Место любви и силы



Администрация Салехарда ✓

4 апр в 16:18 · Госорганизация

4 салехардских блогера получили средства на развитие своих проектов

На Ямале подвели итоги конкурса #ЯБлогер. В творческом поединке участвовали как начинающие, так и уже имеющие опыт блогеры, авторы, креаторы, фотографы и видеографы и другие активные пользователи социальных сетей старше 18 лет.

Конкурс проходил в четырёх номинациях. Эксперты выбрали 15 победителей. В их число вошли четыре блогера из Салехарда: Лидия Квашнина, Сергей Сэротэтто, Ольга Юдина и Никита Горчаков.

Лидия Квашнина получила поддержку своей инициативы #РастимЗОЖика в номинации «Социальный медиапроект». Он о том, как привить своему ребёнку правильные пищевые привычки на разных этапах его жизни.

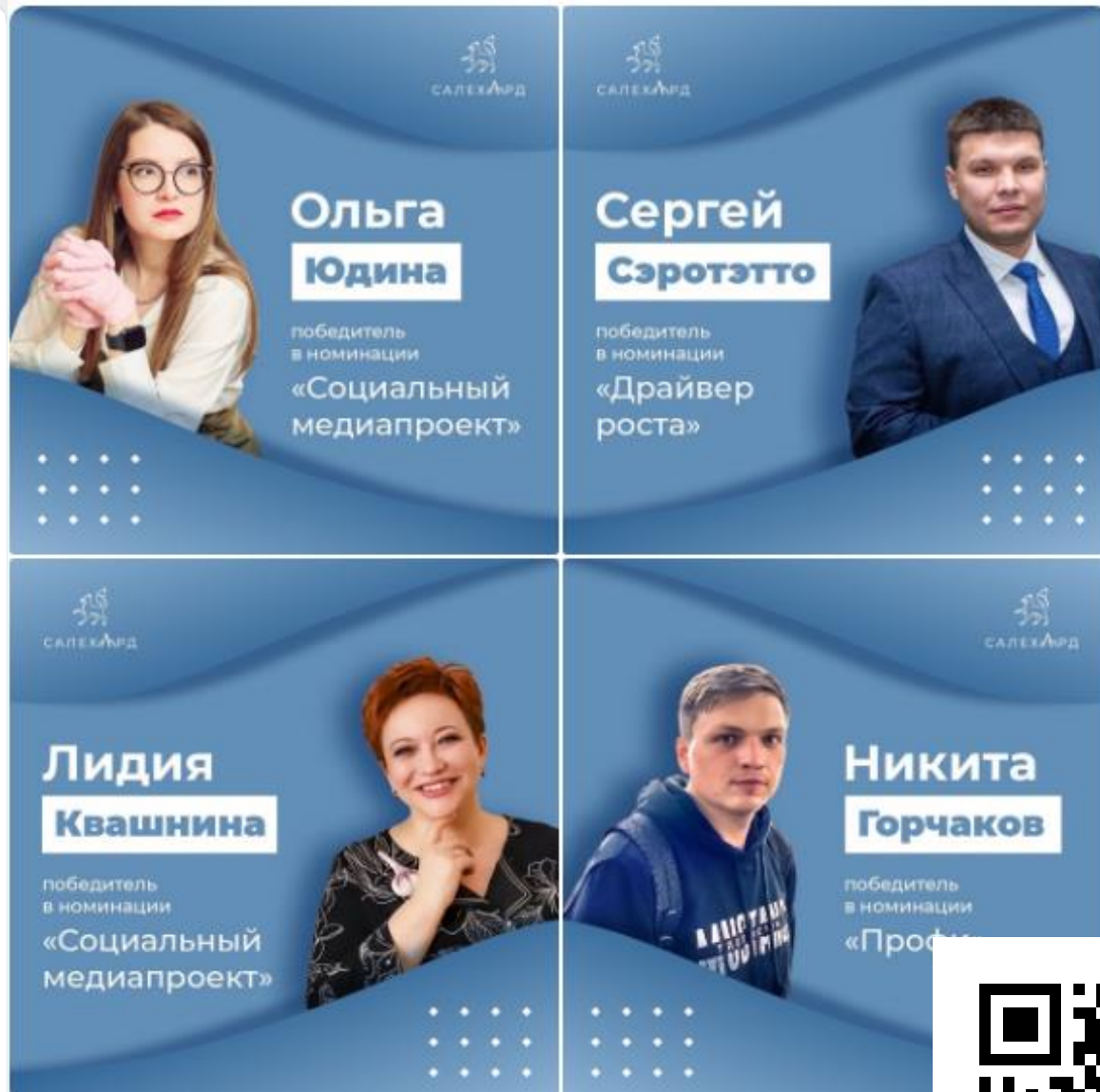
«Это поможет оградить наших детей от проблем со здоровьем в будущем, потому что по статистике с каждым годом растёт количество заболеваний, связанных с питанием. Это не только ожирение, но и аллергии, дефициты, начиная от железодефицита и заканчивая дефицитом витаминов. Вместе мы сможем изменить ситуацию, сначала в своей семье, потом в своём ближайшем окружении, а затем и в масштабах города и страны», - отметила Лидия Квашнина.

Ещё одним победителем в номинации «Социальный медиапроект» стала Ольга Юдина. Её проект посвящён детям и семьям Салехарда, она рассказывает о садиках, школах, секциях, льготах и многом другом.

Сергей Сэротэтто победил в номинации «Драйверы роста». В своём блоге Сергей рассказывает о спортивных событиях региона, занимается популяризацией #ЗОЖ.

Никита Горчаков получил поддержку своего проекта в номинации «Профи». Следите за нашими новостями, мы обязательно познакомим вас с деталями проекта.

Официальное награждение победителей состоится 15 апреля.





Моя здоровая тарелка

1.8 тыс. просмотров · 2 месяца назад

