



Презентация проекта «Драйв Питание»

Санникова О.Ю. к.м.н., врач-ревматолог медицинского центра ГАУЗ СО СОКБ №1, научный сотрудник лаборатории иммунологии воспаления ИИФ УрО РАН, мама 3 детей и бабушка 2 внуков, г. Екатеринбург.

«Драйв Питание» — твой энергетический драйв на всю жизнь

Интерактивный 3-недельный марафон здоровых привычек для подростков 14–18 лет



Почему это важно?

Сегодняшние подростки — первое поколение, которое может иметь низкую продолжительность жизни

Статистика говорит сама за себя:

70% подростков

имеют дефицит кальция → риск переломов и остеопороза после 40 лет

85% превышают норму

потребления соли (фастфуд, чипсы, снеки) → гипертония уже в молодом возрасте

60% спят меньше 7 часов

при норме 8–10 → как следствие -ожирение, депрессия, снижение иммунитета

Только 20%

выполняют норму физической активности

❏ **Главная проблема:** подростки не понимают связь между тем, что они едят сегодня, и тем, как они будут чувствовать себя через 10–20–40 лет.

Научная основа проекта

Всё, что мы делаем — подтверждено исследованиями

Проект опирается на:

НИИ питания РАМН

нормы потребления кальция (1200 мг/сут), белка (80–90 г/сут), рекомендации по ограничению соли и жиров

ВОЗ

физическая активность 60 минут в день, нормы потребления овощей и фруктов

Российское общество сомнологов

гигиена сна, влияние недосыпа на здоровье подростков

Публикации 2020–2026 годов

актуальные данные о связи питания и хронических заболеваний

Ключевой принцип: объясняем не только ЧТО делать, но и ЗАЧЕМ — с акцентом на долгосрочные последствия.



Концепция «Драйв Питание»

Три кита здоровья: питание + активность + сон

Мы объединили то, что обычно существует отдельно:



Питание

кальций, белок, витамины,
ограничение соли и вредных
жиров



Физическая активность

ежедневные 60 минут, силовые
нагрузки 3 раза в неделю



Сон

8–10 часов, режим, гигиена сна

Почему «Драйв»? Потому что правильные привычки дают реальный прилив сил, ясность мыслей и уверенность в себе. Ты становишься драйвовым — активным, успешным, здоровым.

Что мы меняем в питании?

Кальций, белок, соль и сахар — главные мишени

Элемент питания	Норма	Что будет, если игнорировать
Кальций	1200 мг/сут (3–4 порции молочки)	К 50 годам — остеопороз, частые переломы, нарушение осанки, потеря зубов
Белок	80–90 г/сут (мясо, рыба, яйца, бобовые)	Слабый иммунитет, дряблая кожа, преждевременная потеря мышечной массы и силы
Соль	<5 г/сут (ограничение фастфуда, чипсов)	Гипертония и ее осложнения: инсульты, инфаркты, вымывание кальция из костей

Образовательный подход: каждый приём пищи — это инвестиция в своё будущее.

Физическая активность — движение = жизнь

Норма ВОЗ для подростков: 60 минут умеренной или высокой активности каждый день

Что даёт регулярная активность:

- Укрепляет кости и мышцы (работает вместе с кальцием и белком)
- Тренирует сердце и сосуды
- Снижает риск диабета и ожирения
- Улучшает настроение (выработка эндорфинов)
- Продлевает жизнь: каждый час активности = +2 часа жизни

Важно: не обязательно ходить в спортзал — танцы, прогулки, велосипед, активные игры с друзьями тоже считаются.

Сон — суперсила, о которой все забывают

Подростку нужно 8–10 часов сна. Реально спят 6–7.

Что происходит во сне:



Вырабатывается гормон роста — кости и мышцы растут и восстанавливаются



Мозг очищается от токсинов — улучшается память, учёба идёт легче



Регулируется аппетит — недосып = постоянное чувство голода и тяга к сладкому



Работает иммунитет — защита от болезней



Стабилизируются эмоции — меньше стресса и раздражения

 **Главный враг сна:** телефон перед сном (синий свет экрана убивает мелатонин).

Как мы это внедряем?

Геймификация 360°

21 день — 21 уровень. Каждый день — новое приключение.

Механики, которые работают с подростками:

□ **Очки опыта**
за выполнение заданий,
правильные ответы,
трекинг

□ **Ачивки**
«Кальциевый рыцарь», «Совёнок» (за сон), «Солевой детектив»

□ **Командный режим**
соревнования классов, друзей, семей

□ **Еженедельные боссы**
«Остеопороз», «Гипертония», «Хронический недосып»

□ **Валюта «Драйв-койны»**
обмен на полезный контент (плейлисты, гайды, видео)

Психологическая поддержка: никаких диет и запретов, только «выбор» и «баланс». Если сорвался — не страшно, завтра новый день.

Долгосрочная перспектива

21 день = фундамент на всю жизнь

После прохождения программы подросток:

- Понимает, зачем нужен кальций, белок, витамины — и как их дефицит аукнется через годы
- Осознанно выбирает продукты, ограничивает соль, сахар и фастфуд
- Внедряет регулярную физическую активность
- Налаживает режим сна (ложится вовремя, убирает телефон)
- Получает устойчивую мотивацию заботиться о себе

Визуализация будущего: бот строит график снижения рисков заболеваний. «Если ты сохранишь эту привычку, риск остеопороза снизится на 30%, гипертонии — на 25%».

«Драйв Питание» — это не просто бот, это инвестиция в здоровое поколение

Мы предлагаем:

- Научно обоснованный подход
- Понятную и увлекательную геймификацию
- Образовательный контент, который остаётся с подростком навсегда
- Возможность масштабирования на семьи и классы, регионы

Результат: подросток становится амбассадором здорового образа жизни — для себя, своей семьи, своих друзей.

Поддержите и присоединяйтесь к «Драйв Питание» — давайте растить здоровое будущее вместе!:

«Драйв Питание»

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

@OksanaSannikova_Doc

