

# СИСТЕМА СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНА «АМЕТС CARE»

Фонд  
АНДРЕЯ  
МЕЛЬНИЧЕНКО

АВТОРЫ:

ВИЗИЛО ВЯЧЕСЛАВ ВЛАДИСЛАВОВИЧ, 11 КЛАСС  
РУДЯКОВ КИРИЛЛ КОНСТАНТИНОВИЧ, 9 КЛАСС  
ЦДНИТТ «Трамплин» г. Ленинск-Кузнецкий  
ЦДНИТТ при КузГТУ «УникУм» г. Кемерово

НАУЧНЫЙ  
РУКОВОДИТЕЛЬ

БЕРЕЗИН ДЕНИС СЕРГЕЕВИЧ

Фонд  
АНДРЕЯ  
МЕЛЬНИЧЕНКО  
ДЕТСКИЙ  
НАУЧНЫЙ  
КОНКУРС

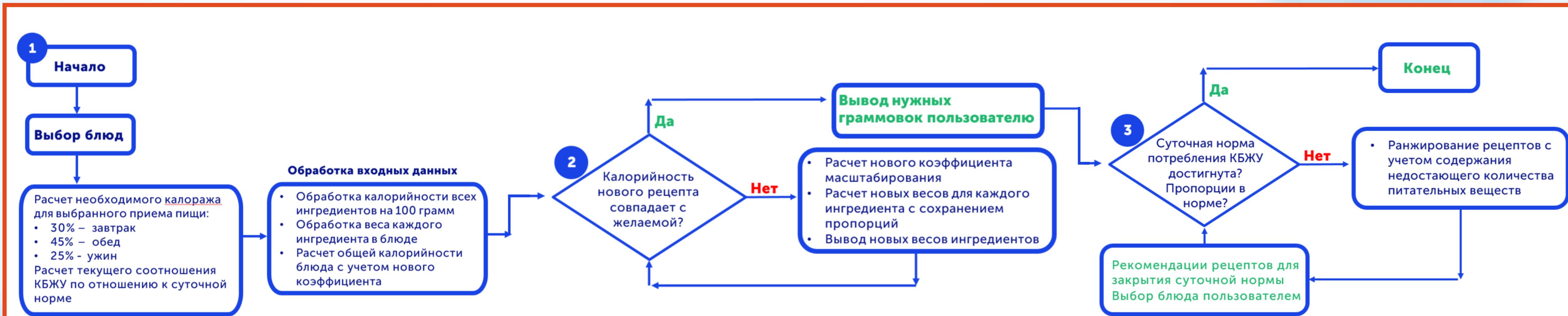
## ВВЕДЕНИЕ

Согласно выводам Росстата более 40% россиян испытывают проблемы со здоровьем из-за неправильного питания. Всемирная Организация Здравоохранения с неправильным питанием связывает не менее 50% случаев сердечно-сосудистых заболеваний, около 40% случаев рака лёгких, ободочной и прямой кишки, почек, предстательной железы, мочевого пузыря у мужчин и около 60% случая рака молочной железы, матки, почек, кишечника у женщин. Кроме того, результатом неправильного питания является ожирение и высокий риск развития на этом фоне сахарного диабета 2 типа. По данным статистики, он встречается у 35% - 50% лиц с повышенной массой

Обращаясь к исследованиям Ромира, 68% населения РФ относятся к группам, поддерживающим принципы здорового питания и ЗОЖ. В 2022 сегмент ЗОЖ-Стремящихся увеличился на 10% по сравнению с 2021, таким образом, запрос на поддержание здорового образа жизни сохраняется и по-прежнему остается актуальным. Именно ЗОЖ-стремящихся, среди которых преобладают молодые люди, являются ядром потенциальной аудитории для вовлечения в коммуникацию о здоровом питании и мотивации перехода в группу ЗОЖ-последователей.

Однако, согласно исследованию Национального реестра контроля веса, около 20% людей отказываются от плана питания/диеты в течение одного месяца. Это число увеличивается до 50% в течение двух месяцев. Чаще всего это связано с недостаточной мотивацией пользователя и неудобством существующих решений. Обращаясь к рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): "Здоровое питание должно быть индивидуальным, сбалансированным и разнообразным. Оно должно удовлетворять потребности человека в энергии и питательных веществах, а также соответствовать его возрасту, полу, уровню физической активности и состоянию здоровья.»

## МЕТОДИКА

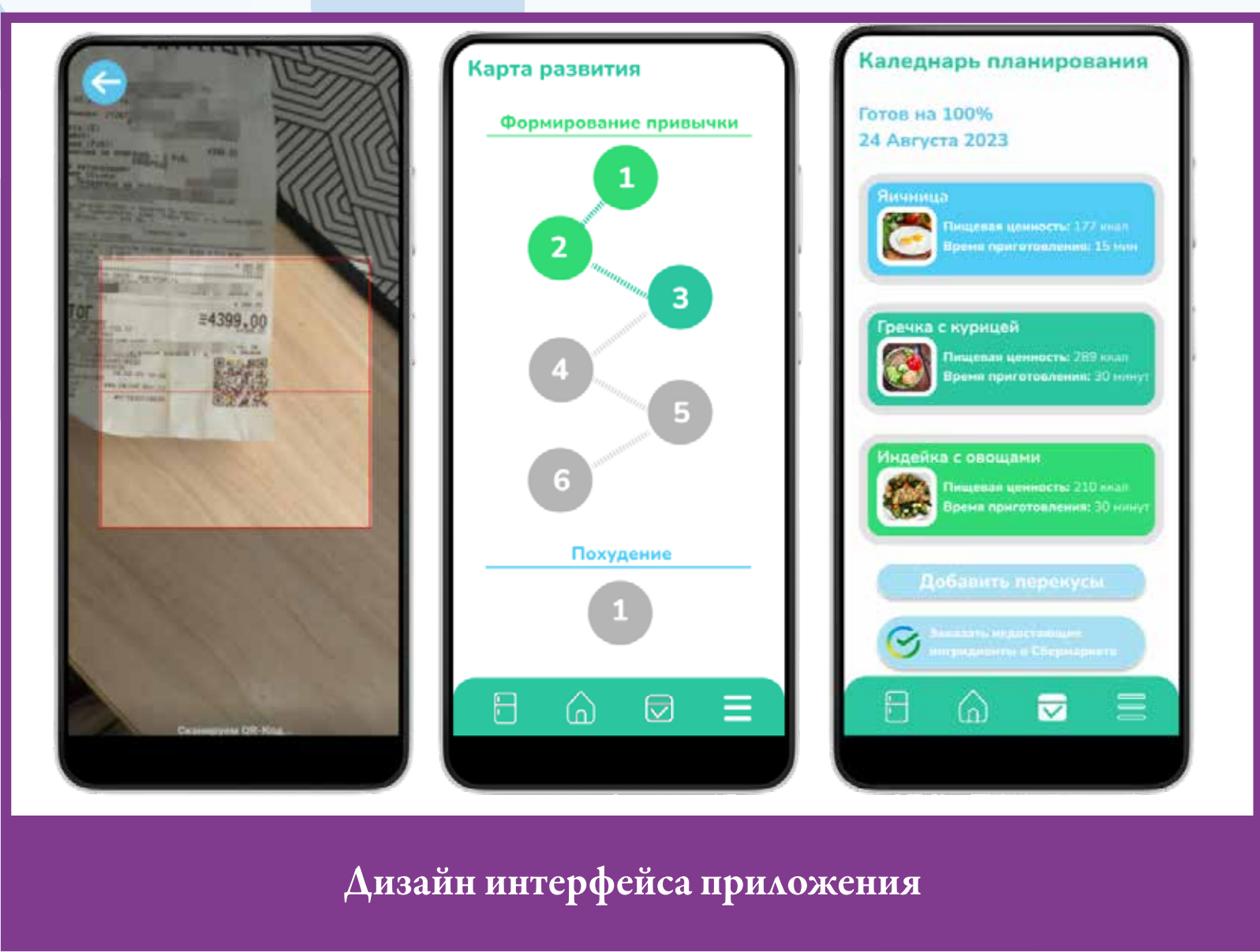


Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam  
nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Качественные результаты:

- 1) Произведен анализ существующей актуализированы имеющиеся сведения.
- 2) Проведен CustDev с целевой аудиторией.
- 3) Проведен конкурентный анализ.
- 4) Проведено консультирование с экспертами-нутрициологами.
- 5) Разработано web-view приложение с минимальным функционалом.
- 6) Подключена база данных.
- 7) Сформирован dataset с блюдами.



Дизайн интерфейса приложения

recipe_data						
Dish Name	Calories	Proteins	Fats	Carbohydrates	Ingredients	
Омлет с куриным бульоном	88.3 кКал	3.4 г	2.2 г	8.5 г	Бульон куриный: 1270 г, Перловка круглая (Варка 6	
Омлет с куриным бульоном	88.3 кКал	8.6 г	0.9 г	11 г	Творог обезжиренный, 0.6% жирности: 480 г, Яйца	
Омлет из кабачка, фарша	43.2 кКал	3.9 г	2.6 г	0.9 г	Лук репчатый (Варка без соли): 33 г, Морковь (В	
Шашлык говяжий	209.7 кКал	15.4 г	13.1 г	7.9 г	Шашлык говяжий: 100 г, Лук репчатый: 100 г, Перец	
Салат с овощами и авокадо	111.7 кКал	6.3 г	8 г	3.1 г	Руккола: 70 г, Огурец (зеленый): 100 г, Помидор (к	
Салат с редисом и салом	44 кКал	1.1 г	3.1 г	2.5 г	Редис: 211 г, Авокадо (зеленый): 66 г, Сало	
Орехи	192.9 кКал	17.4 г	8 г	16.8 г	Творог 5% жирности (Жирок): 1200 г, Яйца куриные	
Лодочки из кабачка, фарша	74.4 кКал	3.5 г	5 г	3.6 г	Кабачок (Запекание): 900 г, Шампиньоны (Запекан	
Запеканка картофельная	96.6 кКал	2.3 г	2.9 г	15.2 г	Картофель (Варка со сливом): 700 г, Вода: 700 г, (	
Нежное расщипанное мясо	153.9 кКал	13.7 г	2.3 г	20.4 г	Яичный белок куриный (Запекание): 180 г, Зирки	
Буженина из свинины	116.7 кКал	18.8 г	4.1 г	1 г	Морковь (Запекание): 50 г, Чеснок (Запекание): 3	
Картофельное пюре с сливками	75.8 кКал	2.3 г	0.7 г	15 г	Картофель (Варка со сливом): 700 г, Вода: 700 г, (	
Закуска	184.1 кКал	7.2 г	14.3 г	6.7 г	Шашлык говяжий: 100 г, Лук репчатый: 100 г, О	
Кабачковые оладьи	137 кКал	5 г	6.3 г	15 г	Кабачок (Жарка): 712 г, Лук репчатый (Жарка): 26	

Набор данных о блюдах

## ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ

В рамках дальнейшего развития проекта предусматривается проведение последующего тестирования первого прототипа в виде web-view приложения для подтверждения гипотезы, выявления зон роста. Следующим этапом станет разработка приложения для платформ Android и iOS на основе отзывов и рекомендаций пользователей, выявленные на предыдущих этапах. продуктов.

Разработка будет проводиться в тесном взаимодействии с экспертами-нутрициологами, которые выступят в роли первых пользователей, подтверждая эффективность предлагаемого решения. Этот этап не только обеспечит качество приложения, но и поддержит его соответствие высоким стандартам здорового питания. Также будут задействованы специалисты в области маркетинга для определения наиболее эффективных способов продвижения продукта.

Завершающим этапом станет выход на рынок и установление партнерских отношений с фитнес-залами и службами доставки продуктов. Сотрудничество с данными партнерами позволит расширить воздействие проекта, делая его доступным для широкой аудитории и предоставляя дополнительные удобства для пользователей, в том числе интеграцию с тренировочными программами и оптимизацию плана питания.