

ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЯ МАССОВОЙ ОПТИМИЗАЦИИ НЕДЕЛЬНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

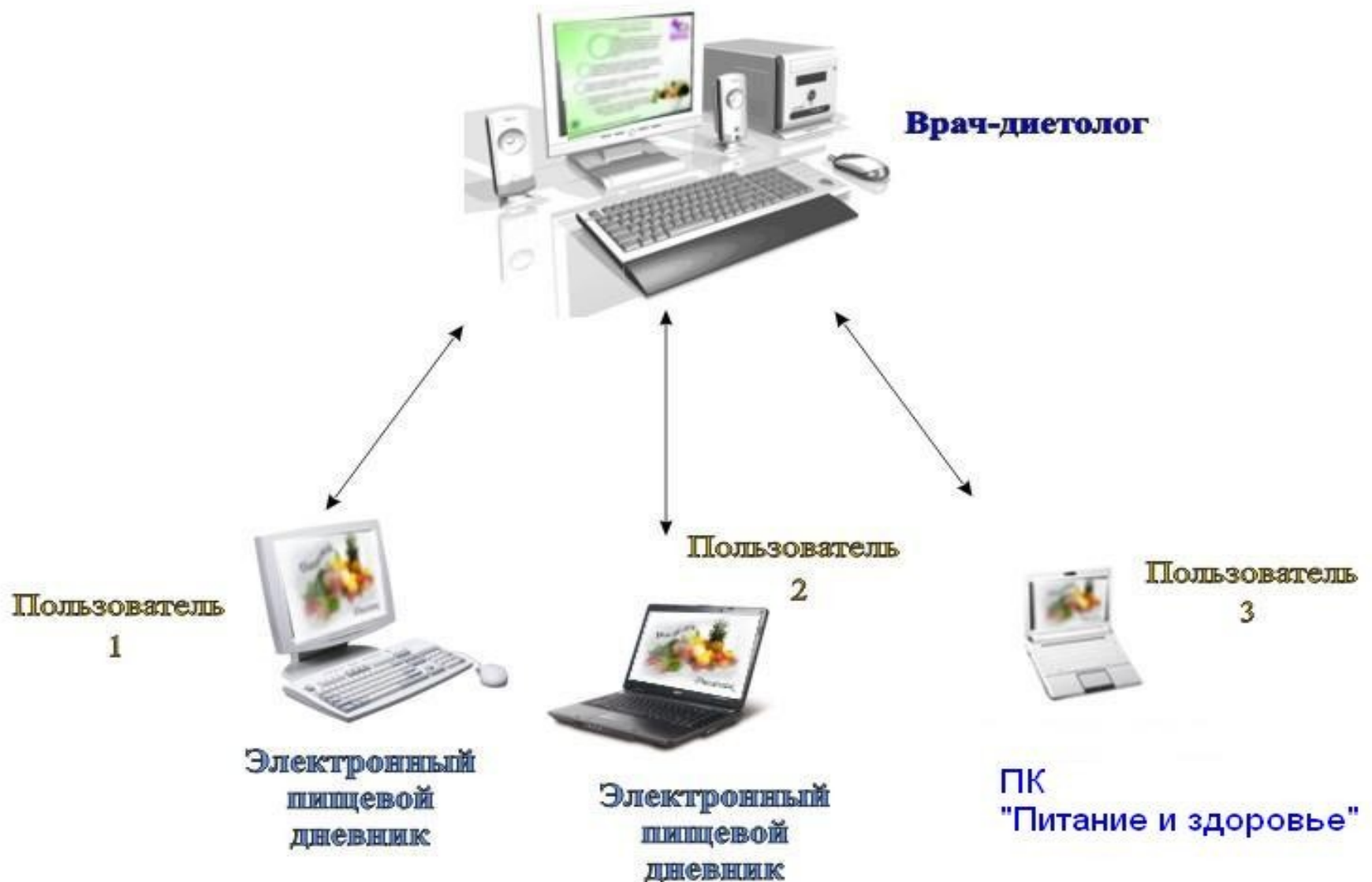
*Центр медицинской профилактики «Истоки здоровья»,
г.Рязань
www.breath.ru*

Интернет-технологии позволяет ценить фактическое недельное питание школьников и произвести коррекцию рациона с участием врача -диетолога.

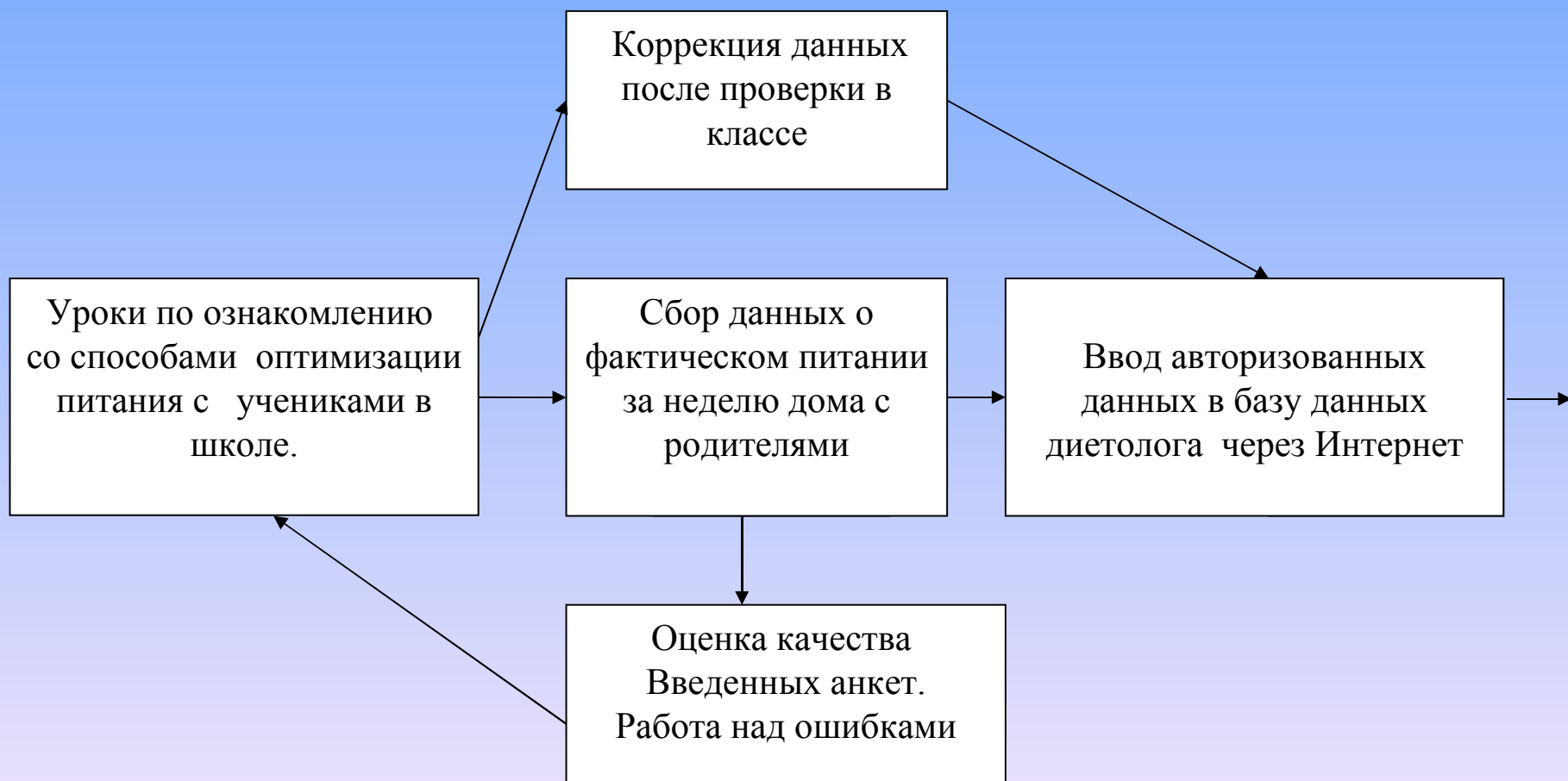
Цели :

- внедрить массовую технологию оптимизации индивидуального недельного рациона школьников за счет существенного (в 20 раз) сокращения времени работы врача-диетолога и автоматизации процесса оценки фактического питания с использованием Интернет;
- обучить школьников и их родителей принципам здорового питания на примере оптимизации собственного недельного рациона ;
- повысить мотивацию школьников и их родителей к здоровому образу жизни через питание

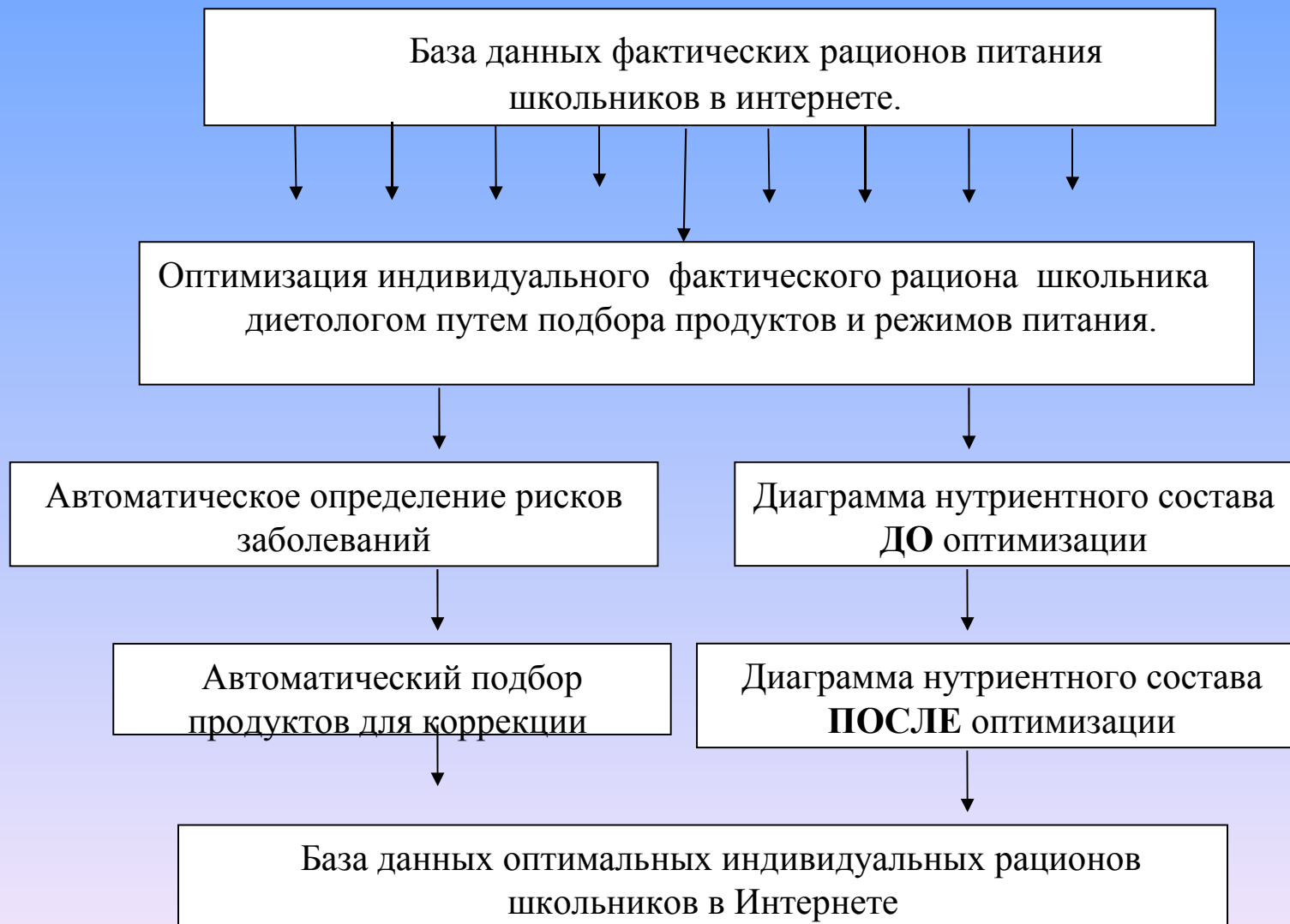
**АРМ Врача диетолога
"Индивидуальная диета 3.0"**



Сбор информации о фактическом питании школьников через Интернет



Оптимизация рациона на ПК «Индивидуальная диета 3.0»



Форма для заполнения пищевого дневника на неделю вручную

Методика заполнения пищевого дневника,
адаптированного для ПК «Индивидуальная диета 3.0»,
комбинированным методом.

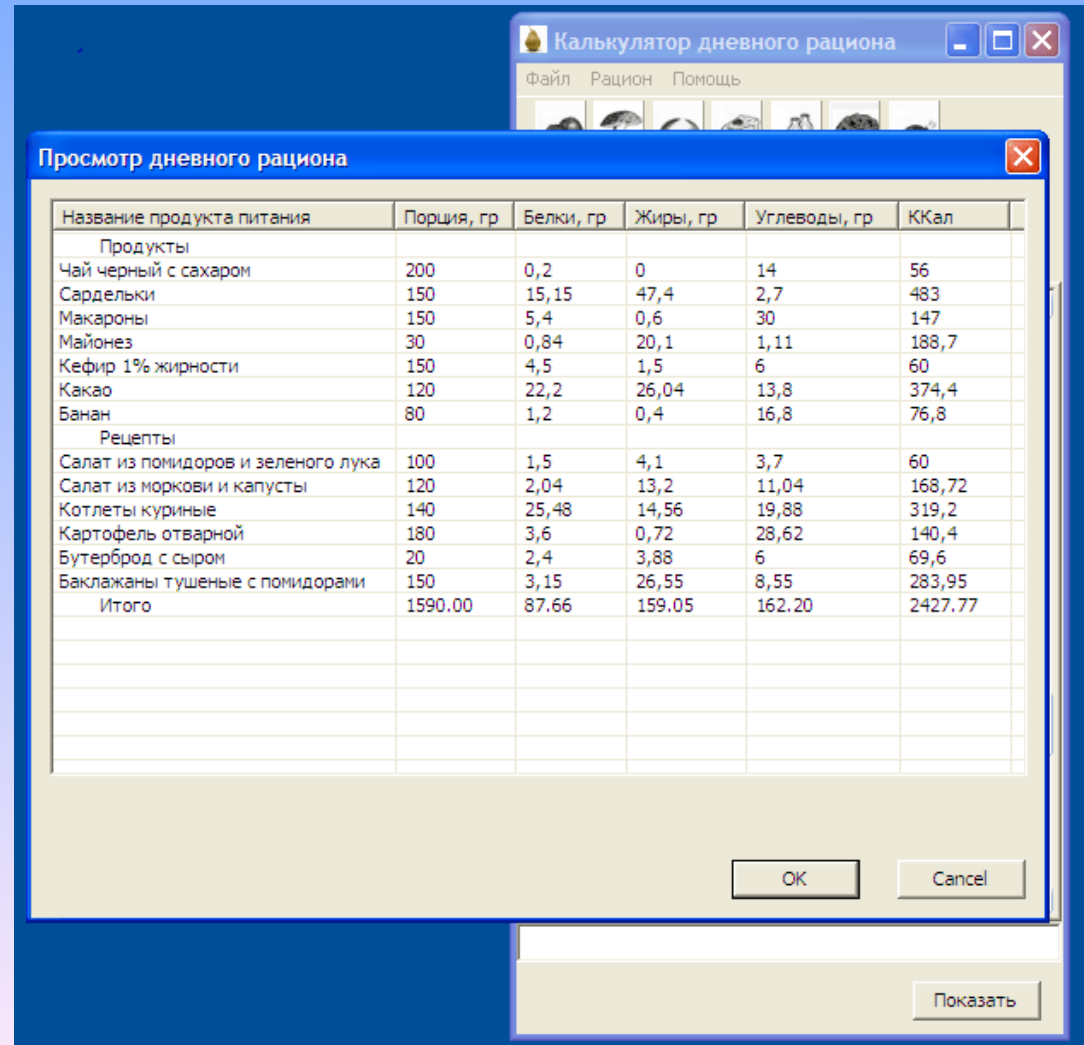
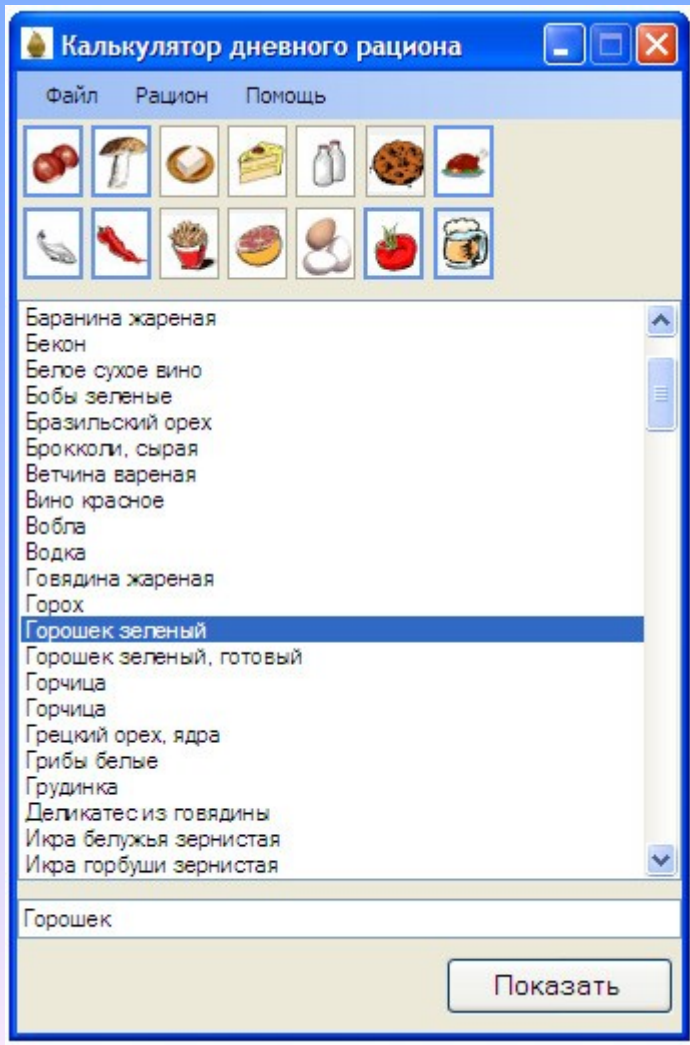
Ф.И.О. _____

Подпись родителей _____

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес или объем порции	Количество порций по дням недели							Итого (количество порций в неделю)
			<u>пн</u>	<u>вт</u>	<u>ср</u>	<u>чт</u>	<u>пт</u>	<u>сб</u>	<u>вс</u>	
Завтрак	Каша на воде: овсяные хлопья	1,5 ст.л.	1	1	1	1	1	1	1	7
	изюм	1 ст.л.	1	1	1	1	1	1	1	7
	грецкий орех	3 шт.	1	1	1	1	1	1	1	7
	Кофейный напиток: кофе растворимый	1½ ч.л.	1	1	1	1	1	1	1	7
	молоко 2,5% жирности	100 мл	1	1	1	1	1	1	1	7
Перекус утренний	Салат «Сельдь под шубой»	8 ст.л.	1							1
	Хлеб бородинский	30 г	1	1		1	1			4
	Сыр Гауда	20 г		1		1				2
	Чай зеленый без сахара	350 мл	1	1	1	1	1			5
	Печенье сахарное	2-5 шт.			1				1	1

Электронный пищевой дневник

позволяет реализовать комбинированный метод сбора информации о фактическом питании



Каша пшенная



100
грамм

Груши



400
грамм

200
грамм

120
грамм

Выбор веса порции

Выбор веса продукта

• Масштабирование выбранного веса части продукта

Банан



95
грамм

50
грамм

25
грамм

- x 1
- x 2
- x 3
- x 4
- x 5
- x 6**
- x 7
- x 8
- x 9
- x 10
- x 11
- x 12

Индивидуальная диета - это технология оздоровления

version MyBody 3.0



1

Индивидуальная диета - это технология оздоровления

Антропометрия

Пол: Мужчина / Возраст: 30 лет / Рост: 170 см / Вес: 75 кг / BMI: 25.5

Секс: Мужской / Возраст: 30 лет / Рост: 170 см / Вес: 75 кг / BMI: 25.5

Генетическая предрасположенность к ожирению: Нет / Высокая / Средняя / Низкая

Медицинские заболевания: Нет / Да

Медицинские симптомы: Нет / Да

Физическая нагрузка: Нет / Да

Психологическое состояние: Нет / Да

Вредные привычки: Нет / Да

Оформить / Отмена / Отмена / Отмена / Отмена / Отмена

Индивидуальная нутриентная норма вычисляется с учетом антропометрических данных (1), перенесенных хронических заболеваний и симптомов (2), физической нагрузки, психоэмоционального состояния, вредных привычек

2

Индивидуальная диета - это технология оздоровления

Заболевания и симптомы

Симптомы: Головная боль, Усталость, Головокружение, Тошнота, Рвота, Диарея, Запор, Боль в животе, Изжога, Кислотный рефлюкс, Астма, Аллергия, Сахарный диабет, Гипертония, Ишемическая болезнь сердца, Инфаркт миокарда, Стенокардия, Хроническая болезнь почек, Хроническая болезнь легких, Хронический бронхит, Хронический ринит, Хронический синусит, Хронический фарингит, Хронический тонзиллит, Хронический отит, Хронический конъюнктивит, Хронический кератит, Хронический иридоциклит, Хронический глаукома, Хронический катаракта, Хронический глаукома, Хронический катаракта.

Заболевания: Сахарный диабет, Гипертония, Ишемическая болезнь сердца, Инфаркт миокарда, Стенокардия, Хроническая болезнь почек, Хроническая болезнь легких, Хронический бронхит, Хронический ринит, Хронический синусит, Хронический фарингит, Хронический тонзиллит, Хронический отит, Хронический конъюнктивит, Хронический кератит, Хронический иридоциклит, Хронический глаукома, Хронический катаракта.

Оформить / Отмена / Отмена / Отмена / Отмена / Отмена

Индивидуальная диета - это технология оздоровления

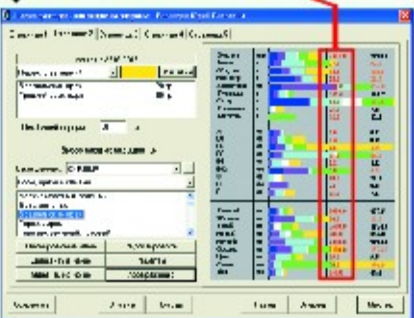
Риски заболеваний от нарушений питания

Симптомы: Головная боль, Усталость, Головокружение, Тошнота, Рвота, Диарея, Запор, Боль в животе, Изжога, Кислотный рефлюкс, Астма, Аллергия, Сахарный диабет, Гипертония, Ишемическая болезнь сердца, Инфаркт миокарда, Стенокардия, Хроническая болезнь почек, Хроническая болезнь легких, Хронический бронхит, Хронический ринит, Хронический синусит, Хронический фарингит, Хронический тонзиллит, Хронический отит, Хронический конъюнктивит, Хронический кератит, Хронический иридоциклит, Хронический глаукома, Хронический катаракта.

Заболевания: Сахарный диабет, Гипертония, Ишемическая болезнь сердца, Инфаркт миокарда, Стенокардия, Хроническая болезнь почек, Хроническая болезнь легких, Хронический бронхит, Хронический ринит, Хронический синусит, Хронический фарингит, Хронический тонзиллит, Хронический отит, Хронический конъюнктивит, Хронический кератит, Хронический иридоциклит, Хронический глаукома, Хронический катаракта.

Оформить / Отмена / Отмена / Отмена / Отмена / Отмена

Риски заболеваний от нарушений питания



Индивидуальная физическая нагрузка подбирается исходя из ограничений по здоровью. Избыточные, по отношению к индивидуальной норме ккал устраняются коррекцией питания и физической нагрузкой



Индивидуальная диета

Индивидуальная норма ккал: 2000 ккал/сутки

Индивидуальная норма белков: 100 г/сутки

Индивидуальная норма жиров: 70 г/сутки

Индивидуальная норма углеводов: 250 г/сутки

Индивидуальная норма витаминов: 100%

Индивидуальная норма минералов: 100%

Индивидуальная норма клетчатки: 30 г/сутки

Индивидуальная норма воды: 2000 мл/сутки

1/2 избыточных ккал устраняется коррекцией питания
1/2 избыточных ккал "сжигается" физической нагрузкой

Физическая нагрузка

Индивидуальная физическая нагрузка, показывающая рекомендуемые уровни физической активности (низкая, средняя, высокая) и их соответствие индивидуальной норме.

План тренировок

Рекомендуемые тренировки: Тренировки с гантелями, Тренировки с гантелями и бегом, Тренировки с гантелями и бегом и т.д.

Рекомендуемые ограничения: Аэробная нагрузка, Силовая нагрузка, Плавательная нагрузка, Тренировки с гантелями.

Нормализация обмена веществ
Снижение рисков заболеваний

Анализ факторов, влияющих на здоровье - мальчик 12 лет

Характеристики тела и окружения | Хронические заболевания и симптомы | Анализ и коррекция питания

Характеристики тела

Рост см
 Вес кг
 Пауза см

Жировые складки
 Верхняя мм
 Средняя мм
 Нижняя мм

Процент жира фактический %
 Процент жира оптимальный %
 Рекомендуемая масса тела кг
 Максимально допустимая масса тела кг
 Минимально допустимая масса тела кг

Телосложение



Астеник



Нормостеник



Гиперстеник

Климатические данные

- Климат Крайнего Севера
- 5-25 °C (умеренный)
- 25-45 °C (жаркий)

Индекс массы тела (Кетле) кг/м²

Рост средне-высокий, масса тела средне-высокая, соответствует росту. Масса тела соответствует возрастной норме. Грудная клетка в пределах возрастной нормы, соответствует росту.

Физическая активность

Грубая установка

Точная установка

Печать

Вы можете оценить Вашу физическую активность двойкой:
 1. Грубо, выбрав один из пунктов;
 2. Точно, указав все виды активности за сутки.

Психолог. нагрузка

Вредные привычки

Рекомендуемая калорийность рациона Ккал

Оптимальная калорийность рациона Ккал

Сохранить

Отмена

Помощь

Назад

Вперед

Мастер

Учет 86 хронические заболевания, а так же 19 состояний и симптомов

Анализ факторов, влияющих на здоровье - мужчина 29 лет

Характеристики тела и окружения | **Хронические заболевания и симптомы** | Анализ и коррекция питания

Хронические заболевания

- Болезни глаза и его придаточного аппарата
- Болезни желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы**
- Болезни кожи, подкожной клетчатки и кожных придатков
- Болезни костно-мышечной системы
- Болезни крови и кроветворных органов
- Болезни легких
- Болезни ЛОР-органов
- Болезни мочевыделительной системы
- Болезни нервной системы
- Болезни печени и желчевыводящих путей
- Болезни репродуктивной системы
- Болезни системы кровообращения
- Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ
- Нарушения обмена веществ
- Пищевая непереносимость
- Расстройства поведения
- Пищевая непереносимость
- Расстройства поведения
- Стоматологические заболевания

Болезни желудочно-кишечного тракта

- Гастрит с повышенной кислотностью
- Гастрит с пониженной кислотностью**
- Диспепсия
- Нарушение всасывания
- Синдром раздраженного кишечника
- Хронический панкреатит

Другие состояния и симптомы

- Беременность, 3 триместр
- Бессонница
- Вегетарианство и посты
- Вредные условия труда
- Дисбактериоз кишечника
- Лактация, кормление грудью

Сохранить

При выборе хронического заболевания и состояния индивидуальная нутриентная норма

Энергия	ккал		100.0	85.0
Белки	г		100.0	100.0
Общ. жир	г		100.0	100.0
Нас. жир	г		100.0	80.0
Холестерин	мг		100.0	100.0
Углеводы	г		100.0	100.0
Сахар	г		100.0	65.0
Клетчатка	г		100.0	115.0
Алкоголь	г		100.0	0.0
<hr/>				
A	мг		100.0	120.0
B1	мг		100.0	125.0
B2	мг		100.0	120.0
B3	мг		100.0	200.0
B6	мг		100.0	125.0
B12	мкг		100.0	125.0
C	мг		100.0	200.0
D	мкг		100.0	110.0
E	мг		100.0	200.0
<hr/>				
Кальций	мг		100.0	160.0
Железо	мг		100.0	120.0
Калий	мг		100.0	120.0
Магний	мг		100.0	150.0
Натрий	мг		100.0	50.0
Фосфор	мг		100.0	100.0
Цинк	мг		100.0	120.0
Селен	мкг		100.0	120.0
Йод	мкг		100.0	100.0

Оценка рисков 16 алиментарных заболеваний

Анализ факторов, влияющих на здоровье - мужчина 29 лет

Хронические заболевания и симптомы | Анализ и коррекция питания | Оценка рисков заболеваний | Подбор

Заболевания и состояния	Риск	Нутриенты, участвующие в формировании риска
Аллергия	средний	дефицит: B12 C Ca Mg Se избыток: B Сах
Анемия	высокий	дефицит: ЭЦ B12 C Fe избыток: Сах
Белково-энергетическая недостаточность	средний	дефицит: ЭЦ B12 C Ca Fe Mg P избыток:
Дефицит витамина А	низкий	дефицит: избыток:
Дефицит витаминов группы В	низкий	дефицит: B12 избыток:
Дефицит витамина С	высокий	дефицит: С избыток:
Дефицит витамина Е	высокий	дефицит: Е избыток:
Заболевания органов пищеварения	средний	дефицит: Кл B12 C E Ca Fe K Mg Se избыток: НЖК Сах
Заболевания суставов и позвоночника	средний	дефицит: B12 C Д E Ca Fe P Se избыток: Ж НЖК

Печать

Сохранить

Отмена

Помощь

Назад

Вперед

Мастер

Нутриент	Добавить в рацион продукт	Ограничить потребление продукта
ЗЦ	Растительные масла (любые) Сливочное масло, сметана, сливки Орехи и семечки (все виды) Шоколад горький, халва Молоко и кисломолочные продукты 3,2-4% жирности Творог 9-18% жирности Жирные сорта рыбы (сельдь, скумбрия, семга) Крупы (гречневая, рис, пшено) Бобовые (горох, чечевица, фасоль)	
Б		
НЖК	Масло кукурузное, соевое, подсолнечное, льняное Орехи и семечки (любые) Красная рыба (горбуша, кета, лосось, семга)	Животные жиры топленые Шпик свиной соленый и копченый Колбасы сырокопченые, полукопченые Сыры твердые Масло сливочное Шоколад и шоколадные конфеты Кондитерские изделия (торты, пирожные, сдобное печенье)
Сах	Фрукты (яблоки, киви, цитрусовые, абрикос, слива) Ягоды (смородина, облепиха, крыжовник, клубника) Овощи (любые), зелень Молоко и натуральные кисломолочные продукты	Сладости (сахар, конфеты, мед, варенье) Кондитерские изделия (торты, пирожные, сдобное печенье) Сухофрукты Фрукты сладкие (виноград, груши, дыни, бананы) Фруктовые соки, газированные напитки Молочные продукты с наполнителями

Печать

Сохранить

Отмена

Помощь

Назад

Вперед

Мастер

Синтез оптимального рациона

- На основе фактического питания ПК «Индивидуальная диета 3.0» автоматически определяет риски заболеваний и рекомендует списки продуктов для добавления в рацион и исключения из рациона.
- На основе этой информации и анкетных данных диетолог «проигрывает» сбалансированные компьютером варианты рационов и синтезирует оптимальный индивидуальный рацион в заочном режиме.

Оптимальный рацион

После

Анализ питания

Файл Обслуживание База данных Справка

Меню на сегодня - 23 Апр 2009

Перекус обеденный

Банан
Кедровый орех

Вес вашей порции гр.

Выбор блюд / напитков
из базы данных общих блюд

Мясные блюда

Энергия	ккал	2055.00	2375.10
Белки	г	66.85	79.56
Общ. жир	г	80.24	81.60
Нас. жир	г	24.07	24.08
Холестерин	мг	500.00	328.60
Углеводы	г	307.40	307.24
Сахар	г	46.11	62.49
Клетчатка	г	30.00	41.20
A	мг	0.80	0.83
B1	мг	1.10	1.64
B2	мг	1.30	1.31
B3	мг	15.00	28.25
B6	мг	1.80	2.78
C	мг	70.00	167.21
E	мг	8.00	18.92
Кальций	мг	800.00	938.50
Железо	мг	18.00	80.68
Калий	мг	3500.00	4808.55
Магний	мг	400.00	533.70
Натрий	мг	2400.00	4923.85
Фосфор	мг	1200.00	1849.35
Цинк	мг	15.00	9.75

Анализ питания

Файл Обслуживание База данных Справка

Меню на сегодня - 23 Апр 2009

Перекус обеденный

Фундук
Шоколад горький

Вес вашей порции гр.

Выбор блюд / напитков
из базы данных общих блюд

Блюда из круп

Запеканка рисовая
Запеканка рисовая с творогом
Каша геркулесовая
Каша гречневая
Каша манная

Планирование меню Рецепты

Добавить в меню Удалить из меню

Энергия	ккал	2055.00	2311.65
Белки	г	66.85	46.24
Общ. жир	г	80.24	111.30
Нас. жир	г	24.07	30.50
Холестерин	мг	500.00	102.50
Углеводы	г	307.40	292.87
Сахар	г	46.11	148.65
Клетчатка	г	30.00	23.16
A	мг	0.80	0.50
B1	мг	1.10	0.99
B2	мг	1.30	0.95
B3	мг	15.00	22.69
B6	мг	1.80	2.00
C	мг	70.00	96.17
E	мг	8.00	26.14
Кальций	мг	800.00	542.25
Железо	мг	18.00	22.85
Калий	мг	3500.00	4727.50
Магний	мг	400.00	433.65
Натрий	мг	2400.00	4212.25
Фосфор	мг	1200.00	1203.95
Цинк	мг	15.00	7.26

Рецепты

Добавить из меню

До

Фактический рацион

ООО ЦМП «Истоки здоровья»

390046, г.Рязань, ул.Введенская 115,

8 (4912) 25-59-96

8 (910) 642-56-92

contact@breath.ru

Автоматизированное
рабочее место диетолога



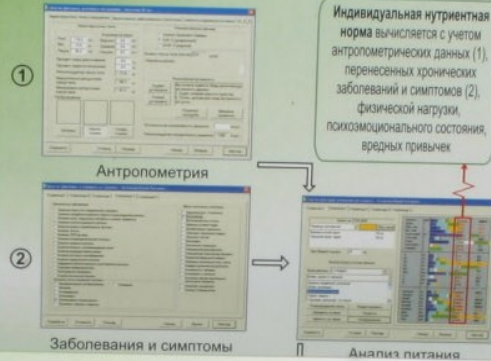
Программный комплекс

Индивидуальная Диета 3.0

Руководство пользователя

Индивидуальная диета - это технология оздоровления

version MyBody 3.0



Индивидуальная диета

version MyBody 3.0

Программа предназначена для врачей-диетологов и эндокринологов при проектировании индивидуального рациона питания пациентов санатория, реабилитационного центра, клиентской фитнес-клуба, оздоровительных центров, подбора рациона питания спортивной, лиц опасной профессии.

В распоряжении врача - база данных готовых блюд с рецептами приготовления (более 500 блюд) и база данных готовых продуктов (более 1000 собранных продуктов с фотографиями в натуральную величину и указанием точного веса). Каждый элемент базы данных раскладывается на 27 нутриентов.

Оптимизация питания производится с использованием модифицированного симплекс-метода с учетом индивидуальных особенностей здоровья пациента, его пищевых предпочтений, традиционного типа питания.

Предусмотрена возможность для самостоятельного заполнения пользовательской базы данных и использование ее при проектировании индивидуальной диеты.

Специальный интерфейс позволяет оценить нутриентный состав, традиционного питания, а затем скорректировать его (устранить избыток сахара, холестерина, насыщенных жиров и восстановить недостаток витаминов и минералов).



ООО Центр медицинской профилактики «Истоки здоровья»



Условия функционирования:

Минимальные системные требования ОС :

- Windows 9x/NT/2000/XP/Vista;
- Процессор: Pentium 200 MHz, RAM 64Mb, HDD 20 Mb,
- USB – порт, Монитор с разрешением 1024x768
- Microsoft Access 2000/XP/2003

В состав комплекта входят:

- Инсталляционный диск
- Ключ защиты
- Руководство пользователя

Популяционный анализ накопленных данных

- Накопленные в центральной базе данных рационы, сведения об окружающей среде, антропометрические измерения позволяют проводить статистический анализ здоровья и качества жизни школьников в зависимости от факторов образа жизни и качества питания.
- Анализ количества и качества потребляемых продуктов дает ценную информацию для организации школьного питания.

*Всю интересующую Вас информацию
Вы можете найти на наших сайтах*

www.breath.ru

www.mydiet.ru

Благодарим за внимание!