Автоматизированное рабочее место диетолога



Программный комплекс Индивидуальная диета 5.0

Руководство пользователя ООО «Индивидуальная диета»

Оглавление

Оглавление	2
ЧАСТЬ 1. Введение	3
Осщая характеристика питания	55 ۸
Пишерой ранной	4 4
Пищевой рацион	10
Тюрции продуктов, используемые в пирамиде питания	12
Ларактеристика продуктов питания	20
Режим питания	20
Пеправильное питание и его последствия	21
Физиологические нормы питания	22
Самооценка и самоконтроль питания	23
Контроль и оценка массы тела	23
Двигательная активность как часть здорового образа жизни	25
Принципы аэробных тренировок	27
Принципы правильного питания как компонент здорового образа жизни	27
ЧАСТЬ 2. Руководство пользователя	29
Оощие сведения. Минимальные технические треоования.	29
инсталляция программы.	29 27
начало работы с программои	37
Регистрация диетолога	3 /
Экран «Список клиентов»	40
Экран «Настроики»	44
Гестирование. Передвижение по экранам	56
Экран «Антропометрия и состав тела»	57
Экран «Стиль жизни»	61
Экран «Ограничения по здоровью»	63
Экран «Цели и ограничения»	64
Экран «Пищевые предпочтения»	66
Экран «Пищевой дневник»	68
Экран «Частотный метод»	82
Экран «Проектирование нутриентной нормы»	86
Экран «Анализ и коррекция питания»	98
Формирование рационов для анализа и коррекции	99
Архив рационов. Работа по созданию и выбору сохраненных рационов	102
Работа с рационами питания на экране «Анализ и коррекция питания»	112
Формирование и печать отчета	117
Сравнение версий программы	122
Обратная связь. Настройка удаленного доступа	123
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	124

ЧАСТЬ 1. Введение

Общая характеристика питания

Питание – процесс поступления в живой организм пищи с последующим ее перевариванием, всасыванием и усвоением пищевых веществ. Питание является важнейшей физиологической потребностью организма человека наряду с дыханием, движением и сном. Питание является процессом, необходимым для восполнения запаса энергии и нутритивной поддержки процессов роста, развития и нормального функционирования всех систем и органов живого организма.

Рациональное питание – (от лат. *ratio* – разумный) – это разнообразное и сбалансированное по всем компонентам физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста и условий жизни (климат, характер труда, наличие вредных привычек, занятия спортом, состояние психоэмоциональной сферы).

Здоровое питание – это питание, организованное с учетом ряда правил:

• соблюдение энергетического равновесия, то есть суточное количество потребленной с пищей энергии должно равняться количеству израсходованной организмом энергии;

• создание сбалансированного по нутриентам рациона питания;

• соблюдение режима питания;

• адекватная кулинарная обработка продуктов питания.

Здоровое питание - один из основополагающих моментов здорового образа жизни, способствующий сохранению и укреплению здоровья. Это постоянно действующий фактор, который обеспечивает гармоничное физическое и нервнопсихическое развитие детей, поддерживает должный уровень здоровья взрослых, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды. Здоровое питание дает человеку возможность:

• предупреждать развитие и уменьшать риск осложнений ряда алиментарно зависимых заболеваний (заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет 2 типа, аллергические заболевания, остеопороз, авитаминозы, ожирение и др.);

• сохранять здоровье и молодость в течение длительного времени;

• иметь привлекательную внешность и стройную фигуру, обеспечивать хорошее состояние зубов, кожи, волос и ногтей;

• быть физически и духовно активным.

Однако в настоящее время, в силу сложившихся социально-экономических условий, только у очень немногих людей питание может считаться здоровым и сбалансированным.

Основные пищевые вещества и источники энергии

К основным пищевым веществам (нутриентам) относятся:

- белки,
- жиры,
- углеводы,
- минеральные вещества,
- витамины,
- другие нутриенты с установленным физиологическим действием,
- вода.

Белки (протеины) – основной пластический материал организма, идущий на построение всех клеток, тканей и органов, на образование ферментов и большинства гормонов, гемоглобина, соединений, обеспечивающих адекватный иммунный ответ организма. У детей и подростков в периоды роста и развития организма, а также при интенсивных восстановительных процессах потребность в белке на единицу массы тела выше, чем у взрослого здорового человека. В среднем физиологическая потребность в белке для взрослого населения составляет 65...117 г/сутки для мужчин и 58...87 г/сутки для женщин. Физиологические потребности в белке детей до 1 года составляют в среднем 2,2...2,9 г/кг массы тела, детей старше 1 года 36...87 г/сутки. Белки как источник энергии имеют второстепенное значение, потому что используются организмом только тогда, когда уже исчерпан энергетический субстрат в виде углеводов и жиров. 1 грамм белка при окислении в организме дает 4,1 ккал. При оценке рациона питания обязательно учитывают качество белка, его биологическую ценность, которая зависит от аминокислотного состава белка. Белки человеческого организма состоят из суммы комбинаций 20 аминокислот, 8 из которых являются незаменимыми аминокислотами, то есть не синтезируются в организме человека и могут поступать только извне, с пищей. Белки, поступающие с пищей, имеют разную пищевую ценность. Белки высокой биологической ценности содержат в своем составе все незаменимые аминокислоты, хорошо сбалансированы и отличаются высокой усвояемостью. К ним относятся белки из продуктов животного происхождения: яиц, молочных продуктов, мяса, птицы и рыбы. Менее полноценными являются растительные белки, имеющие нелостаточно сбалансированный аминокислотный состав. В большинстве растительных белков отсутствуют одна или несколько аминокислот, в том числе незаменимых. Кроме белки многих растительных продуктов трудно перевариваются в того. пищеварительном тракте человека, так как заключены в клеточные оболочки из препятствующей действию пищеварительных ферментов. целлюлозы, Биологическую ценность белков растительного происхождения можно повысить сочетанием в рационе продуктов питания (например, крупы + бобовые, крупы + молочные продукты, орехи + крупы).

Углеводы– составляют основную часть пищевого рациона и обеспечивают 50-60% его энергоценности. Углеводы необходимы для нормального течения всех обменных и энергетических процессов в организме. В комплексе с белками углеводы образуют ферменты и некоторые гормоны, секреты желез внешней секреции, а также участвуют в иммунных реакциях.

Основные группы углеводов:

• Моно- и олигосахариды – это простые углеводы, или сахара. К

моносахаридам относятся глюкоза, фруктоза и галактоза. Основными представителями олигосахаридов в питании человека являются сахароза и лактоза. Простые углеводы быстро усваиваются, являясь основным источником энергии для организма.

- Усвояемые полисахариды это сложные углеводы, к которым относятся крахмал и гликоген. Полисахариды состоят из цепочек простых сахаров, которые в процессе пищеварения постепенно расщепляются на простые сахара, что позволяет длительно поддерживать содержание глюкозы в крови на одном уровне.
- Неусвояемые полисахариды это пищевые волокна. К ним относятся клетчатка, гемицеллюлоза и пектины. Пищевые волокна практически не перевариваются в организме человека и не усваиваются. Важность употребления в пищу пищевых волокон обусловлена тем, что они являются балластным веществом, необходимым для нормального пищеварения, и обладают свойством выводить из кишечника соли тяжелых металлов, токсины и избыток холестерина, содержащиеся в пище.

Углеводы содержатся главным образом в растительных продуктах питания и представлены преимущественно полисахаридами (крахмалом), в меньшей степени простыми сахарами. Физиологическая потребность в усвояемых углеводах для взрослого человека составляет 50-60% от энергетической суточной потребности (в среднем от 257 до 586 г/сутки). При этом потребление добавленного сахара (рафинированные сахароза и фруктоза, добавляемые в продукты и блюда при приготовлении) не должно превышать 10% от калорийности суточного рациона. Физиологическая потребность в углеводах для детей до года 13 г/кг массы тела, для детей старше года 170...420 г/сутки. Физиологическая потребность в пищевых волокнах для взрослого человека составляет 20 г/сутки, для детей старше 3 лет 10-20 г/сутки.

1 грамм углеводов при окислении в организме дает 4,1 ккал.

Потребление в качестве источника углеводов богатых крахмалом продуктов (крупы, хлеб, картофель), а также разнообразных овощей и фруктов полезней, чем потребление рафинированной сахарозы в виде кондитерских изделий, так как с натуральными растительными продуктами питания в организм человека поступают не только углеводы, но и витамины, минеральные вещества и пищевые волокна.

Организм человека устроен таким образом, что может синтезировать углеводы из жиров и белков. Однако длительный недостаток углеводов в пищевом рационе (например, при соблюдении низкоуглеводных или белковых диет) может привести к нарушению жирового и белкового обмена, повышению расхода тканевых белков.

Жиры (липиды) – занимают второе место после углеводов в обеспечении организма энергией. Они являются также одним из основных пластических компонентов: входят в состав клеточных мембран всех клеток, тканей и органов, участвуют в построении миелиновой оболочки нервных клеток и в синтезе гормонов. Кроме того, жиры необходимы для усвоения и циркуляции в организме жирорастворимых витаминов. Жиры улучшают вкусовые качества пищи и дают чувство насыщения после еды. Резкий дефицит жиров в рационе приводит к тяжелым нарушениям белково-минерального обмена организма, причем изменения могут сохраняться даже после возвращения к нормальной системе питания. Жиры (липиды), поступающие с пищей, являются концентрированным источником окислении В 9.27 ккал. энергии. 1 грамм жира при организме лает Физиологическая потребность в жирах составляет для мужчин 70...154 г/сутки,

для женщин 60...102 г/сутки, для детей до года 5,5-6,5 г/кг массы тела, для детей старше года 40...97 г/сутки.

Жиры растительного и животного происхождения имеют различный состав жирных кислот, определяющий их физические свойства и физиологобиохимические эффекты. Жирные кислоты подразделяются на два основных класса - насыщенные и ненасыщенные.

Основные группы жиров в питании человека:

- Нейтральные жиры. В результате переваривания, поступившие с пищей нейтральные жиры распадаются на глицерин и жирные кислоты, которые служат строительным материалом для собственных жиров организма. Важное значение в питании человека имеют следующие группы жирных кислот:
 - НЖК легко 1. Насыщенные жирные кислоты, ИЛИ организме человека; в избыточном синтезируются в количестве они отрицательно влияют на жировой обмен и функции печени, способствуют развитию атеросклероза. НЖК в большом количестве содержатся в тугоплавких животных жирах (бараний, говяжий, свиной) и в кокосовом масле. Высокое потребление насыщенных жирных кислот является важнейшим фактором риска развития диабета, ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний. Потребление НЖК для детей и взрослых не должно превышать 10% от калорийности суточного рациона.
 - 2. Мононенасыщенные жирные кислоты, или МНЖК миристолеиновая и пальмитолеиновая кислоты (содержатся в жирах рыб и морских млекопитающих), олеиновая кислота (содержится в оливковом, сафлоровом, кунжутном и рапсовом маслах). МНЖК, помимо их поступления с пищей, в организме синтезируются из насыщенных жирных кислот и частично из углеводов. Физиологическая потребность в МНЖК для взрослых составляет 10% от калорийности суточного рациона.
 - 3. Полиненасыщенные жирные кислоты, или ПНЖК. Наиболее важное значение для организма человека имеют линолевая, линоленовая и арахидоновая кислоты, которые принимают активное участие в жировом и холестериновом обмене, повышают эластичность и снижают проницаемость кровеносных сосудов, предупреждают тромбообразование, обеспечивают нормальное развитие организма человека и его адаптацию к неблагоприятным факторам окружающей среды. ПНЖК в организме человека не синтезируются, поэтому должны поступать с пищей – свиным и рыбьим жирами, разнообразными растительными маслами. Физиологическая потребность в ПНЖК составляет для взрослых 6-10% от калорийности суточного рациона, для детей 5-10% от калорийности суточного рациона.
 - 4. Омега-3 ПНЖК. Основным пищевым источником являются жирные сорта морской рыбы и некоторые растительные масла льняное, соевое, рапсовое, рыжиковое, горчичное, масло грецкого ореха. Физиологическая потребность для взрослых в Омега-3 составляет 0,8-1,6 г/сутки (1-2% от калорийности суточного рациона), для детей от 1 года до 14 лет 0.8-1% от

калорийности суточного рациона, для детей от 14 до 18 лет 1-2% от калорийности суточного рациона.

- 5. Омега-6 ПНЖК линолевая и арахидоновая кислоты. Содержатся практически во всех растительных маслах и орехах. Доступный источник в повседневном питании кукурузное и подсолнечное масла. Физиологическая потребность для взрослых в Омега-6 составляет 8-10 г/сутки (5-8% от калорийности суточного рациона), для детей от 1 года до 14 лет 4-9% от калорийности суточного рациона, для детей от 14 до 18 лет 5-8% от калорийности суточного рациона. Оптимальное соотношение в суточном рационе Омега-6 к Омега-3 составляет 5-10 : 1.
- Жироподобные вещества. Наиболее значимыми представители этой группы являются:
 - 1. Стерины. В пищевых продуктах животного происхождения основным представителем стеринов является холестерин. обеспечивает нормальную жизнедеятельность Холестерин клеток всех органов и тканей, участвует в образовании гормонов половых желез и надпочечников, желчных кислот, витамина D. Холестерин содержится только в животной пище, а также синтезируется в организме человека. При нормальном холестериновом обмене общее количество поступающего с пищей и синтезированного в организме холестерина равно количеству распадающегося и выводимого из организма. При нарушениях холестеринового обмена (пожилой возраст, нервное ожирение, малоподвижный образ жизни, перенапряжение) содержание холестерина в крови может повышаться, что приводит изменению состояния К кровеносных сосудов развитию атеросклероза. И Нормализовать холестериновый обмен в таких случаях можно за счет уменьшения продуктов с высоким содержанием холестерина (жирное мясо, субпродукты, икра, сливочное масло, сыр), а также включения в рацион растительных масел и продуктов, богатых лецитином и фитостеринами (овощи, молоко, сметана). Количество холестерина в суточном рационе взрослых и детей не должно превышать 300 мг.
 - 2. Фитостерины стерины растительного происхождения, уменьшающие всасывание холестерина из кишечника и способствующие профилактике атеросклероза. Содержатся в зерновых продуктах, орехах и овощах.
 - 3. Фосфолипиды участвуют в регуляции обмена холестерина и способствуют его выведению. пишевых продуктах В происхождения в основном встречаются растительного лецитин, в состав которого входит витаминоподобное вещество холин. Лецитин входит в состав мембран клеток, нормализует обмен жиров и холестерина в организме. Особенно много лецитина содержится в нервной ткани. Во продуктах животного происхождения многих лецитин благоприятно сбалансирован с холестерином: творог, сметана, морская рыба, яичный желток. Эти продукты не вызывают избыточного повышения холестерина в крови. Оптимальное

содержание фосфолипидов в рационе взрослого человека 5-7 г/сутки.

Витамины – группа биологически активных веществ, необходимых для нормальной человеческой жизнедеятельности. Все витамины имеют ряд общих свойств:

1. Витамины не образуются в организме человека, либо образуются в недостаточных количествах, поэтому являются незаменимыми пищевыми веществами;

2. Витамины принимают активное участие в регуляции обмена веществ, самостоятельно или в виде ферментных комплексов, участвуют во всех процессах роста и обновления тканей организма, например, в формировании костной ткани (витамин D), кожного покрова (витамин A), яйцеклеток и сперматозоидов (витамин E), клеток крови (витамин B12);

3. Витамины активны в очень малых количествах, суточная потребность в отдельных витаминах составляет не более нескольких миллиграммов (мг) или нескольких десятков микрограммов (мкг);

4. Отсутствие или недостаточное содержание витаминов в продуктах питания вызывает у человека болезни витаминной недостаточности – авитаминозы и гиповитаминозы. Ярко выраженных симптомов гиповитаминозы, в отличие от авитаминозов, не имеют, тянутся месяцами и годами, снижая резервы здоровья организма. Гиповитаминозы можно заподозрить, если человек жалуется на постоянные недомогания, утомляемость, подверженность простудным заболеваниям и частым обострениям имеющихся хронических заболеваний.

Классификация витаминов:

• водорастворимые витамины - витамин С, витамины группы В (В1, В2, В3, В6, В12, фолиевая кислота), биотин;

• жирорастворимые витамины – витамины А, D, E, K;

• витаминоподобные вещества – холин, биофлавоноиды, липоевая кислота, инозит и др. Эти вещества влияют на обмен веществ, однако не обладают всеми свойствами витаминов. Проявления их недостаточности для организма человека не установлены.

Витамины содержатся практически во всех продуктах питания, за исключением некоторых рафинированных продуктов. Разные группы продуктов являются источниками разных витаминов. Так, овощи и фрукты богаты витамином С, бета-каротином, биофлавоноидами, фолиевой кислотой. Главным источником витамина Е служат растительные масла, крупы, орехи и семечки. Витамина D много в жирных молочных продуктах (сливочное масло), яичном желтке, жирной морской рыбе, печени морских рыб. Продукты животного происхождения – мясо (говядина, кролик), субпродукты (печень, почки, сердце), - содержат много витамина B12. Поэтому очень часто при длительном соблюдении монодиет и низкокалорийных диет наблюдаются гиповитаминозы. При хранении продуктов питания и приготовлении пищи происходит разрушение витаминов. Многие витамины разрушаются под действием света, кислорода, тепла, контакта с металлом, в щелочной среде, в воде. Жирорастворимые витамины, как правило, более устойчивы к действию факторов окружающей среды, чем водорастворимые. Для сохранения витаминов важно включать часть продуктов в рацион в сыром виде (овощи, фрукты, орехи, семена) и использовать правильную кулинарную обработку. Из всех видов тепловой кулинарной обработки наиболее щадящими являются варка на пару и запекание.

Нормы физиологической потребности в витаминах и витаминоподобных веществах регламентированы в Методических рекомендациях МР 2.3.1.2432-08

"Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации".

Минеральные вещества – неорганические вещества, являющиеся незаменимыми компонентами пищевых продуктов. Они не имеют энергетической ценности, однако участвуют в жизненно важных процессах, протекающих в организме человека: построении костно-мышечной системы, поддержании кислотно-щелочного баланса, состава крови, нормализации водно-солевого обмена, деятельности нервной системы.

В зависимости от содержания в организме, минеральные вещества делят на:

• макроэлементы – кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор, сера; их содержание в продуктах составляет десятки и сотни миллиграммов на 100г;

• микроэлементы - железо, цинк, йод, селен, медь, хром и др.; их содержание в продуктах питания составляет десятые или сотые доли миллиграмма на 100г.

Имеется ряд микроэлементов, вопрос о значении которых для организма человека еще не решен; среди них – бор, бром, никель, золото, серебро и др.

Минеральные вещества составляют значительную часть человеческого тела (около 3 кг золы). Они содержатся в клетках и межклеточных жидкостях организма в виде кристаллов (кальций и фосфор в костях), истинных растворов либо коллоидных растворов в соединении с белками. Многие микроэлементы являются кофакторами (небелковой частью) разнообразных ферментов организма. Общая суточная потребность организма взрослого человека в минеральных веществах составляет 20-25 граммов; при этом важна сбалансированность отдельных элементов. Ряд пищевых продуктов (молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, ягоды) содержат в своем составе минеральные элементы основной направленности – кальций, магний, натрий, калий. Другие продукты (мясо, рыба, яйца, хлеб, крупы) содержат в больших количествах минеральные элементы кислотного характера фосфор, серу, хлор. Чтобы поддерживать в организме кислотно-щелочное равновесие, необходимо сочетать в рационе продукты, содержащие минеральные вещества «щелочного» и «кислотного» действия. При недостатке в питании овощей и фруктов, а также при избытке продуктов животного происхождения, кислотноосновное равновесие крови и тканевых жидкостей сдвигается в кислую сторону. Это приводит к расстройствам обмена веществ (ацидозу), в результате чего снижается работоспособность и защитные силы организма. Данный факт необходимо учитывать при составлении рационов и диет, особенно для лиц, имеющих заболевания обмена веществ (например, мочекаменная болезнь).

Неправильная кулинарная обработка продуктов питания может приводить к потере минеральных веществ. Так, при длительной варке овощей в значительных количествах уходят в отвар соли калия и магния; при размораживании мяса в воде теряются соли фосфора. Приготовление пищи путем запекания, приготовления гриль или варки на пару сохраняет минеральные соли в готовых продуктах практически в полном объеме.

Нормы физиологической потребности в макро- и микроэлементах регламентированы в Методических рекомендациях **МР 2.3.1.2432-08** "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации".

Вода – основная среда жизнедеятельности организма, обязательный компонент многочисленных химических реакций, составляющих в целом метаболический процесс. Потребность в воде – самая большая из всех других пищевых веществ, составляет в среднем 2-3 литра в сутки, в зависимости от

условий окружающей среды (климат, характер питания, уровень физической активности), возраста, наличия сопутствующих хронических заболеваний. Человек получает 1-1,5 литра воды в виде свободной жидкости (в том числе жидких продуктов питания – суп, чай, кефир), 1-1,5 литра – из пищевых продуктов (овощи, фрукты, крупы, мясопродукты и пр.); еще 0,3-0,4 литра воды образуется в организме в процессе обмена веществ. Между количеством потребляемой и выделяемой воды, как правило, существует строгое равновесие. Основным органом, регулирующим количество воды в организме, являются почки. Достаточно много воды выводится из организма легкими при дыхании, через потовые железы кожи, а также через кишечник с каловыми массами. При этом из организма удаляются излишки минеральных солей и продукты катаболизма. Потеря организмом большого количества жидкости сопровождается сгущением крови и возникновением чувства жажды. Для утоления жажды лучше всего использовать чистую воду, а при повышенном потоотделении (в жаркое время года, при физических нагрузках) – слегка подкислять воду соком лимона, клюквой или аскорбиновой кислотой. Хорошо утоляют жажду такие напитки, как зеленый чай, отвар шиповника или сухофруктов, молочная сыворотка. Напитки с высоким содержанием сахара (более 4% сахара) жажду не утоляют.

Питьевой режим имеет не менее важное значение, чем режим питания. Недостаточное потребление воды нарушает нормальную жизнедеятельность организма: увеличивается вязкость крови, появляются признаки интоксикации (тошнота, усталость, учащение пульса и дыхания, повышение температуры тела). Избыток жидкости в рационе ухудшает пищеварение, создает дополнительную нагрузку на печень и почки, приводит к потере с потом и мочой ценных для организма минеральных веществ и биологически активных веществ, вызывает быстрое утомление скелетной мускулатуры, вплоть до судорог. При ряде хронических заболеваний – гипертонической болезни, некоторых заболеваний почек, повышенном внутричерепном давлении – употребление лишней жидкости может приводить к опасным для здоровья последствиям. Таким образом, нельзя резко увеличивать или ограничивать потребление воды без специальных медицинских показаний.

Пищевой рацион

Пищевой рацион – совокупность пищевых продуктов, используемых в течение дня (суток). Адекватный пищевой рацион должен содержать достаточное количество энергии, необходимой для обеспечения ежедневных метаболических Чтобы рацион потребностей организма. пищевой был адекватным И сбалансированным, пищевые вещества (нутриенты) должны находиться в нем в правильных соотношениях. Такой рацион не гарантирует от болезней, но в определенной степени снижает вероятность заболевания, вызванного неправильным питанием. Оптимальный пищевой рацион заметно варьирует у разных людей в зависимости от пола, возраста, уровня физической активности и ряда условий окружающей среды.

Сбалансированный рацион – это потребление продуктов разных групп в оптимальном соотношении. Употребление рекомендуемого числа порций каждой группы продуктов ежедневно полностью обеспечивает потребность организма во всех необходимых пищевых веществах (белки, жиры, углеводы, клетчатка, минеральные вещества и витамины).

Пирамида питания – простой и наглядный принцип построения суточного рациона питания. Продукты питания «укладываются горкой», разделенной на 4 «этажа» и 6 условных групп. Чем меньше места в треугольнике занимает тот или иной продукт, тем реже нужно использовать его в ежедневном меню. Чем ниже расположен этаж группы продуктов, тем большую долю энергоценности в суточном рационе должна занимать эта группа продуктов.



1 этаж пирамиды питания составляют продукты с высоким содержанием сложных углеводов (крахмала) – хлеб, крупяные и макаронные изделия, картофель. Эти продукты являются основным источником энергии суточного рациона, а также служат поставщиками клетчатки, растительного белка, витаминов группы **B**, некоторых минеральных веществ (магний, фосфор, железо, калий). В зависимости от пола, возраста и уровня физической активности в ежедневный рацион необходимо включать 6-11 порций продуктов первого этажа пирамиды питания.

2 этаж пирамиды питания составляют разнообразные овощи и фрукты. Эти продукты являются источником клетчатки, большого количества витаминов и минеральных веществ. Чем разнообразнее в ежедневном меню представлены овощи и фрукты, тем сбалансированнее будет пищевой рацион. В течение дня рекомендуется съедать 3-5 порций овощей (примерно 500 граммов) и 2-4 порции фруктов (примерно 300 граммов).

Продукты 1 и 2 этажа пирамиды питания являются основой здорового сбалансированного рациона. Их ежедневное употребление помогает предупредить риск возникновения многих заболеваний.

3 этаж пирамиды питания составляют продукты, являющиеся хорошим источником белка. Это, в первую очередь, продукты животного происхождения: молочные продукты, мясо, птица, рыба и яйца. Кроме полноценного животного белка, эти продукты содержат в достаточном количестве витамины А, Д, В12 и минеральные соли кальция, цинка, фосфора и др. Для лиц, придерживающихся вегетарианской системы питания в 3 этаж пирамиды питания включают разнообразные бобовые (соя, фасоль, горох, нут, чечевица, маш), орехи и семена. Они являются хорошим источником растительного белка, и в сочетании с продуктами 1 этажа пирамиды питания вполне обеспечивают организм необходимыми аминокислотами для пластических нужд организма. Суточную потребность в белке при сбалансированном смешанном питании обеспечат 2-3 порции молочных продуктов и 2 порции мясных продуктов или их заменителей.

4 этаж пирамиды питания составляют продукты, которые имеют высокую энергоценность: (растительные животные), сахаросодержащие жиры И рафинированные продукты, алкогольные напитки и сладкие безалкогольные напитки. Их потребление в рационе должно быть достаточно строго ограничено. Пищевая ценность продуктов, попавших в 4 этаж пирамиды питания, неодинакова. растительные жиры и сливочное масло, являющиеся Так. источником жирорастворимых витаминов, насыщенных и ненасыщенных жирных кислот должны обязательно присутствовать в здоровом рационе питания в количестве 3-4 порций в день. С другой стороны, рафинированные жиро- и сахаросодержащие продукты (кондитерские изделия, сладости), а также алкогольные напитки не являются необходимыми продуктами для ежедневного питания, так как перегружают рацион легкоусваиваемыми углеводами (сахарами) и насыщенными жирами, резко увеличивая энергоценность. В условиях адинамичного образа жизни, когда человек не в состоянии сжигать излишек полученных с пищей калорий, увлечение рафинированными сладкими продуктами питания и алкоголем быстро приводит к ожирению и нарушению толерантности к глюкозе. Ценность сладостей и алкогольных напитков – более психологическая, чем питательная. Включение человеком в свой рацион вкусных, но «вредных» продуктов питания ассоциируется со словами «вкусно», «праздник», «хорошее настроение», «награда». В качестве пищевого поощрения, для создания психологического комфорта, можно несколько раз в неделю включать в свой дневной рацион 1-2 порции сладостей или алкоголя.

Группа	Этаж		
	пирамиды	Порция продукта	
продуктов	питания		
Хлеб, крупы,	1 этаж	1 кусок хлеба (25-30г);	
макаронные изделия,	(сложные	¹ ⁄2 чашки приготовленной крупы;	
картофель	углеводы,	1/2 чашки приготовленных макарон;	
	клетчатка, Ca, Fe,	2 ст. ложки зерновых хлопьев;	
	витамины группы	1 чашка крупяного или картофельного	
	B)	супа;	
		1 приготовленная картофелина;	
		2-4 хрустящих хлебца (20г);	
		4-5 шт. крекеров или сухого печенья	
		(20r);	
		¹ /2-1/3 несдобной булочки (30г)	
Овощи и	2 этаж	1 сырой фрукт (примерно 100г);	
фрукты	(витамины А и С,	2/3 чашки ягод;	
	клетчатка,	1 сырой овощ (примерно 200г);	
	минералы К и Mg)	1 чашка приготовленных овощей;	
		2 чашки овощного супа;	
		½ чашки фруктового сока;	
		³ /4 чашки овощного сока;	
		1/2 чашки консервированных фруктов;	
		1-4 штуки сухофруктов (20-25г)	
Мясо, птица,	3 этаж	75г приготовленного мяса;	
рыба и яйца	(белок, витамины	80г приготовленной птицы	
	D, B6 и B12,	100г приготовленной рыбы;	
	минералы Fe, Zn и	1 яйцо	

Порции продуктов, используемые в пирамиде питания

	Мg, холестерин)	
Бобовые и	3 этаж	¹ /2 чашки приготовленных бобовых;
орехи	(белок, ПНЖК,	2 ст. ложки орехов или семечек (30г)
1	витамины группы	1
	В. витамин Е.	
	минералы Fe. Zn.	
	Mg)	
Молочные	3 этаж	1 чашка молока;
продукты	(белок, витамины	1 чашка кисломолочного жидкого
	А и D, минералы	продукта (кефир, простокваша, ряженка);
	Са и Р,	1 стаканчик густого йогурта (125г);
	холестерин)	1-2 ломтика сыра (30-35г);
	· · ·	¹ /2 чашки творога (100г)
Жиры и масла	4 этаж	1 ст. ложка растительного масла;
-	(НЖК, ПНЖК,	2 ч. ложки сливочного масла;
	витамины A, D и	1 ч. ложка топленого масла;
	Е, холестерин)	1 ст. ложка майонеза;
		1 ст. ложка сметаны;
		$\frac{1}{2}$ чашки сливок;
		1 ломтик сала (25г)
Сладости и	4 этаж	2 ч. ложки сахара;
кондитерские изделия	(простые	1 ст. ложка варенья или джема;
	углеводы, НЖК,	1 ст. ложка меда;
	ПНЖК,	1 ст. ложка сгущенного молока;
	жирорастворимые	1 порция мороженого (60-75г);
	витамины)	30-40г шоколада;
		2 шт. конфет;
		1 шт. пастилы или зефира (30г);
		2 шт. мармелада (30г);
		1 шт. пряник или вафли (30г);
		1-3 шт. печенья (30г);
		1/2 куска торта или пирожного (50-65г);
		1 кусок сладкого пирога (75-85г)
Алкогольные	4 этаж	1 рюмка водки, коньяка или ликера (30
напитки, сладкие	(этиловый спирт,	мл);
безалкогольные	простые	1 бокал вина (100-125 мл);
напитки	углеводы)	1 банка пива (330 мл)
		1/2 чашки сладкого безалкогольного
		напитка (125 мл)

*1 чашка = 250 мл

Характеристика продуктов питания

Рацион питания современного человека состоит из огромного разнообразия продуктов, что определятся географическим местом проживания, социальноэкономическими условиями, религиозными убеждениями, индивидуальными особенностями организма и другими факторами. Различают продукты питания животного и растительного происхождения. Также имеется группа пищевых веществ органического или неорганического состава, которые широко используются при приготовлении пищи в качестве приправ (поваренная и морская соль, уксус и др.).

Разные продукты питания играют неодинаковые роли в питании человека. Продукты животного происхождения (мясо, рыба, молоко, яйца) являются основным поставщиком белка в организм и, таким образом, выполняют пластическую функцию. Животные жиры, растительные масла, продукты с высоким содержанием простых и сложных углеводов – выполняют преимущественно энергетическую функцию. Овощи и фрукты, как продукты с высоким содержанием витаминов, минеральных солей и клетчатки, относят к продуктам, играющим преимущественно регуляторную роль.

Все продукты питания можно условно разделить на несколько групп.

Группа 1. Бобы, орехи, крупы и семена – обширная группа продуктов, которая включает в себя крупы сырые и крупяные каши, бобовые, макаронные изделия, разнообразные орехи и семена.

Крупы и макаронные изделия являются основным источником в рационе сложных углеводов, составляют первую ступень, основу пирамиды питания. Крупяные каши полезны для здоровья, широко используются в лечебном питании при различных заболеваниях. Вместе с тем, в рационе наших современников традиционным кашам отводится весьма незначительная роль. В последнее время все больше людей отказывается от трудоемких в приготовлении (с их точки зрения) крупяных блюд в пользу легкодоступных мучных полуфабрикатов и фаст-фуда – блинчиков с жирными мясными или сладкими начинками, гамбургеров, чизбургеров, пицц, картофеля фри. Если сравнить нутриентный состав рафинированного фаст-фуда и крупяных блюд, легко заметить, насколько блюда из круп богаче по содержанию витаминов группы В, минеральных веществ, клетчатки и растительного белка. Из круп - гречневой, овсяной, пшенной, перловой, пшеничной, ячневой, белого и коричневого риса, овсяных хлопьев или хлопьев из смеси злаков – можно приготовить множество кулинарных блюд на любой вкус.

Незаслуженно забыты многими **бобовые** – источник не только сложных углеводов, но и растительного белка, пищевых волокон, минеральных веществ. Блюда из бобовых существенно расширяют нутриентный состав рациона и делают его более сбалансированным. Для лиц, придерживающихся вегетарианского типа питания или строго ограничивающих рацион по содержанию НЖК и холестерина, бобовые являются основным источником белка.

Орехи и семена, как правило, в рекламе не нуждаются. Многие с удовольствием употребляют в пищу эти высококалорийные продукты с высоким содержанием растительных масел, витамина Е и минеральных солей. Но существенная разница по энергоценности – съесть 20 граммов орехов или 100 граммов. Вот почему важно выбрать оптимальное суточное весовое количество орехов или семечек, чтобы и пищу обогатить пищевыми веществами, и энергоценность суточного рациона сохранить в приемлемых рамках.

Группа 2. Грибы

Любой диетолог вправе рекомендовать своему клиенту расширить рацион за счет включения в него блюд из грибов. Исключение составит лишь группа лиц с некоторыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта и почек. Грибы обогащают рацион белком, богатым по аминокислотному составу, некоторыми витаминами (С и группы В). Особенно ценно высокое содержание в грибах жизненно необходимых минеральных компонентов (железо, цинк, йод, фосфор и другие). В связи с этим грибы, особенно высушенные и измельченные, могут быть использованы в качестве приправ-обогатителей нутриентного состава при приготовлении различных блюд. Содержание в грибах около 20% особой грибной клетчатки - хитинообразного вещества, которое по своим функциям заменяет грибам клетчатку растений, - позволяет считать грибы важным компонентом низкокалорийных диет. Вместе с тем, следует учитывать повышенное содержание натрия в консервированных грибах по сравнению со свежими грибами.

Группа 3. Жиры и масла – важная группа продуктов, которая представлена растительными жирами, животными жирами и жировыми продуктами (маргарины, спреды). Часто продукты из этой группы незаслуженно подвергаются изгнанию из рациона людей, следящих за своим весом. Но нутриентный состав животных и растительных жиров весьма различен. «Полезные» жиры – разнообразные растительные масла и небольшое количество сливочного масла - должны обязательно присутствовать в повседневном рационе, так как их компоненты являются составной частью любой живой клетки организма. Вместе с тем, длительные низкожировые диеты часто приводят к развитию гиповитаминозов A, Е и Д.

Группа 4. Кондитерские изделия — группа продуктов, широко представленная на прилавках продуктовых магазинов и всегда пользующаяся спросом населения. Торты, пироги, пирожные, конфеты, шоколад, халва, зефир... Особенно сложно пройти мимо этого сладкого изобилия детям, подросткам и тем взрослым людям, которые стараются сознательно ограничивать себя в сладком и жирном. Но нутриентный состав разных продуктов питания из группы кондитерских изделий сильно отличается друг от друга. Существуют сладости с преимущественным содержанием углеводов – сахар, мед, варенье и джемы, зефир, пастила, мармелад; их энергоценность, как правило, не превышает 330-400 ккал на 100 граммов продукта. Другие кондитерские изделия и сладости содержат, кроме легкоусваиваемых углеводов, достаточно много жиров; это халва, вафли с жировыми начинками, пирожные и торты со сливочным или масляным кремом, изделия из слоеного теста, шоколадные изделия. Калорийность таких продуктов может достигать 560 ккал на 100 граммов. Таким образом, внимательно изучая нутриентный состав, всегда можно выбрать наименее вредные для фигуры и здоровья сладости.

Группа 5. Молочные продукты — обширная группа, включающая в себя молоко и его производные - сливки, сметану, кисломолочные продукты разной жирности, сыры (твердые, мягкие и плавленые), творог и творожные изделия. Молочные продукты играют важную роль в питании современного человека, так как содержат полноценный животный белок, жирорастворимые и водорастворимые витамины, а также кальций и другие минеральные вещества. Особенно важно включать в рацион продукты этой группы детям, подросткам и лицам старшей возрастной группы, что позволит снизить риск заболеваний опорно-двигательного аппарата и остеопороза. Спектр молочной продукции представлен продуктами разной энергоценности в зависимости от содержания в них молочного жира; от высокожирных (сливок, сметаны 25-35% жирности, твердых сыров 50-55% жирности), - до низкожирных и обезжиренных (молоко, кефир, йогурт, творог 0-1.5% жирности). Низкожирные молочные продукты предпочтительнее использовать в повседневном питании. Но небольшие порции молочных продуктов, содержащие много жира, значительно обогащают рацион жирорастворимыми Варьируя размер порций молочных продуктов разной витаминами А и Д. жирности, можно создавать рационы разной энергоценности и степени обогащенности жирорастворимыми витаминами, белком и кальцием.

Группа 6. Мучные продукты.

В эту группу входит все разнообразие хлебобулочных изделий - хлеб пшеничный (белый), ржаной и ржано-пшеничный (черный), выпечка из дрожжевого простого или сдобного теста, выпечка из других видов теста (пряничное, пресное, слоеное и др.), а также бараночные изделия, сухари и продукты, полученные по экструзионной технологии (хрустящие хлебцы, хлопья). Мучные продукты, наряду с крупами, макаронными изделиями и картофелем, традиционно являются главной составной частью современного пищевого рациона. Для русской нации, да и для многих других народов, издавна «Хлеб — всему голова». Хлеб и хлебобулочные изделия разнообразят рацион, хорошо сочетаются с продуктами других групп (овощи, мясопродукты, молочные продукты), являются поставщиком сложных углеводов в рацион, а изделия из муки грубого помола, цельнозерновые и отрубные изделия, кроме того, служат источником витаминов группы В и витамина Е, клетчатки, минеральных веществ — магния, калия, натрия. К сожалению, многие люди отказываются, в силу сложившихся пищевых привычек, от «грубых» мучных продуктов в пользу изделий из рафинированной белой муки с добавлением сахара и жира.

Группа 7. Мясные продукты – группа продуктов, широко представленная в традиционном повседневном питании населения. К мясным продуктам, кроме приготовленных мяса и птицы, относятся блюда из субпродуктов, а также колбасно-сосисочные изделия и солено-копченые мясопродукты. Группа содержит как продукты высокой диетической ценности (постное отварное мясо и птица), так и продукты промышленной мясопереработки, которые обладают высокой энергоценностью, но весьма сомнительной пользой для здоровья. Традиционный рацион питания современного человека, благодаря ежедневному использованию «нездоровых», но привычных мясопродуктов - сырокопченых и варено-копченых колбас, сарделек и сосисок, мясных деликатесов, консервов и полуфабрикатов, зачастую содержит избыточное количество общего жира, насыщенных жиров, холестерина и солей натрия. Но отказываться полностью в питании от мясных продуктов нежелательно, так как это может привести к резкому сокращению в рационе полноценного белка, витамина В12 и цинка, что чревато возникновением опасных состояний (например, белково-энергетической недостаточности, В12дефицитной анемии и др.). Следует отдавать предпочтение в повседневном питании нежирным сортам мяса или птицы, приготовленным путем варки, запекания или тушения.

Группа 8. Напитки — важная составляющая питания, которая зачастую не принимается во внимание при составлении диетического рациона. Очень часто люди забывают, что напитки - чай с сахаром, кофе с молоком и сахаром, какао на молоке, молочные коктейли, фруктово-ягодные соки, компоты, безалкогольные сахаросодержащие напитки, алкогольные напитки - достаточно калорийны. Такие напитки содержат много легкоусваиваемых углеводов, а некоторые – еще дополнительно жиры или алкоголь, что резко повышает энергоценность. Бесконтрольное использование в повседневном рационе питания калорийных напитков может приводить к повышенному риску возникновения таких заболеваний, как ожирение, сахарный диабет 2 типа, гипертония. Особого внимания требуют напитки, приготовляемые из быстрорастворимого порошка (растворимое какао, шоколадный напиток, растворимый чай, растворимые фруктовые напитки) и сладкие газированные напитки, так как их очень любят дети. Такие напитки содержат огромное количество сахара, а также искусственные ароматизаторы и красители; их ежедневное употребление крайне нежелательно не только детям, но и взрослым.

Группа 9. Овощи и продукты.

Роль овощей и овощных блюд в питании человека трудно переоценить. Овощные растения являются хорошими поставщиками водорастворимых и жирорастворимых витаминов, минеральных солей, пищевых волокон. Овощи богаты органическими кислотами (щавелевой, яблочной и др.), благодаря чему включение овощных блюд в рацион играет большую роль для поддержания в организме человека кислотно-щелочного равновесия и предупреждения целого ряда болезней. Многие овощные растения - лук, чеснок, редька, редис, петрушка, содержат эфирные масла, сельдерей и другие, которые обладают дезинфицирующим действием и улучшают пищеварение.

Энергоценность овощей определяется, в основном, содержанием в них углеводов – сахаров и крахмала. Содержание усвояемых углеводов в разных овощных культурах колеблется в пределах 2,6-7,5 граммов на 100 граммов съедобной части продукта. Лишь небольшая часть овощных растений (картофель, зеленый горошек, репчатый лук, свекла, корневая петрушка, десертная кукуруза) содержит углеводы в количествах, близких к их содержанию во фруктах (9-16 граммов на 100 граммов съедобной части продукта).

Содержание белка в овощах невелико; хотя ежедневное включение в меню 500 граммов разнообразных овощей обогащает рацион примерно 10 граммами растительного белка. Выше, чем в других овощах, содержание белка в зеленом горошке, цветной капусте, картофеле, зелени петрушки, чесноке, шпинате.

Включение в ежедневный рацион разнообразных овощей способствует правильному протеканию углеводного и жирового обмена в организме и является фактором, снижающим риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета 2 типа, заболеваний желудочно-кишечного тракта и печени. Овощи хорошо сочетаются с продуктами питания других групп (мясопродукты, рыба, крупы и др.), что позволяет использовать их для приготовления огромного количества кулинарных блюд. В ежедневный рацион следует включать как салаты из сырых овощей, так и приготовленные овощи. Термически обработанные овощи (варка, варка на пару, тушение, жарение, приготовление гриль) особенно важно включать в рацион людей, страдающих заболеваниями пищеварительной системы (колиты, гастриты, панкреатит и др.), а также детей и лиц старшей возрастной группы. С осторожностью, в ограниченных количествах, следует использовать в ежедневном питании овощные консервы, соления и маринады, так как они содержат повышенное количество поваренной соли и других консервантов.

Группа 10. Рыба и морепродукты

Использование рыбы и морепродуктов в повседневном питании является одним из простых способов улучшить качество питания и сделать его более здоровым. Рыба и морепродукты являются ценным источником белка в рационе. Содержание белка в рыбе зависит от ее вида и колеблется в пределах от 10 до 22%. Белки рыбы хорошо усваиваются, содержат все необходимые для организма человека незаменимые аминокислоты. По сравнению с мясом, в рыбном белке имеется повышенное количество незаменимой аминокислоты метионина. В рыбе в несколько раз меньше соединительных тканей, чем в мясе животных, поэтому при тепловой кулинарной обработке рыба быстро приобретает нежную консистенцию. Рыбные блюда перевариваются и усваиваются лучше, чем мясо. Суточную потребность взрослого человека в животном белке с избытком обеспечивают 200-300 граммов вареной рыбы.

И морская, и речная рыба богата минеральными веществами (калий, магний, фосфор), витаминами группы В. Морская рыба и морепродукты, кроме того, являются хорошим источником йода и других микроэлементов. Люди, которые часто включают в свое меню морепродукты животные (мидии, крабы, креветки и др.) и растительные (ламинария и другие водоросли), редко болеют, поскольку их рацион наиболее полно удовлетворяет потребность в микроэлементах.

По содержанию жира рыба подразделяется на 3 группы:

1. тощие сорта рыбы - содержание жира не более 4% (треска, хек, минтай, навага, макрорус, путассу, ледяная, камбала); широко используются в диетическом питании при различных заболеваниях (ожирение, заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой системы);

2. рыба средней жирности – содержит 4-8% жира (окунь морской, ставрида, скумбрия, горбуша, зубатка, нежирная сельдь);

3. жирные сорта рыбы – содержат более 8% жира (жирная сельдь, лосось, семга, осетровые, палтус, угорь).

Рыбий жир содержит большое количество полиненасыщенных жирных кислот омега-3 и омега-6, богат витаминами A и D. В связи с этим употребление жирных и полужирных сортов рыбы 2 раза в неделю снижает риск сердечнососудистых заболеваний на треть.

Рыба прекрасно поддается различным способам кулинарной обработки, хорошо сочетается с разнообразными гарнирами. Наиболее диетичными способами приготовления рыбы считаются варка, варка на пару, запекание, приготовление гриль. Менее полезна и подлежит ограничению в повседневном рационе жареная, соленая, маринованная и копченая рыбная продукция.

Группа 11. Специи и приправы

Безвкусная еда, несоленая и несладкая, способна свести "на нет" стремление человека к здоровому питанию. Однако есть способ разнообразить вкусовую гамму пищи, не перегружая рацион поваренной солью и рафинированной сахарозой и обогащая его микроэлементами и биологически активными веществами, – использовать в питании специи и приправы.

Данную группу продуктов можно разделить на две подгруппы, существенно отличающиеся по нутриентному составу друг от друга:

- пряности и вкусоароматические растения (высушенные);
- соусы и другие приправы.

С точки зрения энергетической ценности, пряности и вкусоароматические растения вносят не так уж и много дополнительных калорий в ежедневный рацион, так как добавляются в блюда в незначительном количестве. Но их применение в современной кулинарии весьма востребовано. Во-первых, специи и пряности позволяют придать привычным для нас блюдам новый, необычный вкус и аромат. Во-вторых, даже незначительное добавление в рацион пряно-вкусовых растений, выращенных на разных континентах, на разнообразных по минеральному составу почвах, существенно обогащает повседневный рацион микроэлементами, расширяет нутриентный состав пищи.

Вместе с тем, многие привычные соусы и приправы – майонез, столовая горчица, кетчуп, - без которых не обходится практически ни один прием пищи современного человека, могут содержать повышенное количество поваренной соли,

жиров, простых углеводов. Такие продукты питания лучше ограничить и заменить пряностями и ароматными травами.

Группа 12. Фаст-фуд.

Продукты группы фаст-фуда стали неотъемлемой частью современной жизни. Огромное количество людей питается в сетях кафе и ресторанов быстрого питания (Макдоналдс, КFC и другие), пользуется кулинарными полуфабрикатами для приготовления пищи дома, а на работе перекусывает снеками и продуктами быстрого приготовления. Питание фаст-фуд основано на использовании рафинированных продуктов, содержащих много легкоусвояемых углеводов и насыщенных жиров, и недостаточных по многим витаминам и минеральным веществам. Кроме того, в состав продуктов фаст-фуда входит множество дополнительных веществ: искусственных красителей и ароматизаторов, усилителей вкуса, ингредиентов, способствующих длительному хранению продукта.

Группа 13. Фрукты, ягоды и продукты их переработки — группа продуктов, которая ассоциируется у большинства людей со словами «польза» и «витамины». Вместе с тем, основная масса населения не придерживается принятого диетологами всего мира стандарта — употреблять в день 300 граммов фруктов для поддержания достаточного уровня здоровья. Фрукты и ягоды в повседневном питании являются хорошим источником витаминов-антиоксидантов A и C, богаты минералами (калий, магний), пищевыми волокнами (нерастворимая клетчатка, пектины, слизи) и простыми углеводами (глюкоза, фруктоза, сахароза).

По содержанию углеводов все фрукты и ягоды можно разделить на:

1. Умеренно сладкие фрукты - содержат менее 10 граммов углеводов на 100 граммов съедобной части продукта. К умеренно сладким фруктам относится большинство ягод и фруктов, выращиваемых в умеренном и субтропическом климате (яблоки, сливы, абрикосы, алыча, персики, земляника, малина, смородина, крыжовник), дикорастущие ягоды (брусника, черника, жимолость, клюква) и цитрусовые культуры (апельсин, лимон, мандарин, грейпфрут).

2. Сладкие фрукты - содержат более 10 граммов углеводов на 100 граммов съедобной части продукта; они достаточно калорийны, поэтому их рекомендуется использовать в рационе с ограничением. К сладким фруктам относят: ананасы, бананы, гранаты, вишню, хурму, виноград, любые сухофрукты (курага, изюм, чернослив, финики, инжир). Сладкие фрукты ограничивают в рационе при ожирении, нарушении толерантности к глюкозе и сахарном диабете 2 типа, так как они быстро повышают уровень глюкозы в крови.

Свежие фрукты и ягоды используют для приготовления полезных десертов (желе, муссы, фруктовые салаты и др.) вместо традиционных высококалорийных кондитерских изделий. Благодаря высокому содержанию в ягодах и фруктах органических кислот (яблочной, лимонной, аскорбиновой и др.), отвары из фруктов или ягод без добавления сахара и напитки на основе натуральных фруктовых соков хорошо утоляют жажду. Натуральные сухофрукты – хороший источник энергии и минеральных солей; их рекомендуется в небольших количествах использовать в качестве перекусов при длительных занятиях спортом, активном отдыхе на природе, а также в качестве заменителя конфет и других сладостей.

Группа 14. Яйцепродукты

Яйца и блюда из яиц являются важным источником хорошо сбалансированных пищевых веществ. Химический состав и калорийность яичного белка и желтка различны. В желтке содержится больше полноценного животного белка и жира. Жиры яичного желтка богаты фосфатидами (легкоусваиваемый фосфор), лецитином и холестерином, жирорастворимыми витаминами A, D, E. Долгое время потребление в пищу яиц считались вредными для здоровья из-за высокого содержания холестерина в яичном желтке. В настоящее время считается, что холестерин в яичном желтке уравновешен большим количеством лецитина, и ежедневное употребление яиц в пищу не оказывает влияния на развитие атеросклероза. Ограничением к частому употреблению яиц в пищу может служить наличие ожирения. В этом случае лучше предпочесть блюда из яичных белков или с ограниченным количеством желтков (например, омлет из 2 белков и 1 желтка).

Режим питания

Режим питания – количество приемов пищи в течение суток, кратность питания; распределение суточного рациона по его энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи; время приемов пищи в течение суток; интервалы между ними; время, затрачиваемое на еду. Режим питания зависит от характера трудовой деятельности, климатических условий, физиологических особенностей организма. Например, при высокой температуре воздуха аппетит снижается, секреция пищеварительных желез угнетается. В этих условиях оправданы более плотные завтраки или ужины за счет легких обедов в дневное (жаркое) время.

Правильный режим питания обеспечивает эффективность работы пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи и течение обмена веществ, хорошее самочувствие. Для здоровых людей рекомендовано 3-4-разовое питание с 4-5-часовыми промежутками. Между небольшими приемами пищи интервалы могут составлять 2-3 часа. Редкие приемы пищи вызывают сильное ощущение голода, при котором трудно контролировать свой аппетит – в результате человек при 2-разовом приеме пищи может съедать больше, чем при 4-5-разовом питании, и получает избыток энергии. Именно поэтому при склонности к ожирению, особенно с сопутствующим сахарным диабетом 2 типа или с нарушением толерантности к глюкозе, следует переходить на частое, дробное питание. Наиболее благоприятным вариантом для поддержания оптимального веса является 5-6-разовое питание. При этом суточная калорийность рациона должна распределяться следующим образом:

Завтрак – 25% Утренний перекус – 5% Обед – 35% Полдник – 5% Ужин – 25% Вечерний перекус – 5%.

Потребность в приеме пищи связана с индивидуальными особенностями суточного биоритма функций организма. У одних людей увеличение интенсивности этих функций происходит в первой половине дня; такие люди нормально воспринимают плотный завтрак. У других людей по утрам уровень функций организма понижен; для них завтрак и ужин могут сдвинуты на более позднее время. Тем не менее, крайне нежелательна обильная еда перед сном. Ужин, составляющий примерно 25% от общей суточной калорийности, допустим не позднее, чем за 2,5-3 часа до отхода ко сну.

Неправильное питание и его последствия

Неправильное питание имеет место в том случае, когда в течение длительного времени организм получает недостаточное количество пищи (недоедание) или получает в избыточном количестве пищевые продукты, богатые энергией (переедание).

Расстройства питания организма – это болезненные (патологические) состояния, возникающие от недостатка или избытки поступающей с пищей энергии или пищевых веществ. Выраженные проявления расстройств питания называют алиментарными заболеваниями (от лат. *alimentum* – питательное вещество, пища), например, авитаминозы или ожирение. Расстройства питания могут быть следствием заболеваний самого организма, вызывающих нарушения переваривания пищи, повышение расхода питательных веществ, а также ухудшение их усвоения клетками и тканями. Примером такого заболевания может служить белковоэнергетическая недостаточность.

Алиментарные заболевания, которые прямо (причинно) обусловлены следует смешивать с заболеваниями, имеющими характером питания, не алиментарные факторы риска развития: атеросклерозом, артериальной гипертензией, сахарным диабетом 2 типа. Факторы риска – условия, предшествующие заболеванию и имеющие с ним самостоятельную, но вероятностную (т.е. необязательную) связь. Эти факторы увеличивают возможность возникновения болезни, но не являются ее причиной. Профилактика и лечение таких болезней предусматривает воздействие на эти факторы научно обоснованным питанием. Во многих случаях только лишь с помощью питания не удается приостановить прогрессирование болезни и вылечить больного. Примером может служить лечение ожирения – комплексное (диета, физические нагрузки, медикаментозная терапия, психотерапия).

Человек современного урбанизированного общества при традиционном питании, по сутиществу, обречен на те или иные виды пищевой недостаточности. По пластическим и энергетическим нутриентам - белкам, жирам и углеводам рацион современного человека укладывается в норму и даже перекрывает ее. Зато по набору и количеству макро- и микроэлементов, витаминов и других физиологически активных веществ рацион среднестатистического человека часто далек от нормы, что способствует широкому распространению микроэлементозов и гиповитаминозов.

Неправильное питание может привести к недостаточному поступлению в организм некоторых витаминов. При недостатке витаминов снижается устойчивость организма к различным инфекционным заболеваниям, действию токсичных веществ, стресса и других неблагоприятных факторов. Это вызывает снижение умственной и физической работоспособности, вялость, нарушения зрения и т.п. Недостаток в рационе овощей, фруктов и злаков на фоне употребления в больших количествах рафинированных продуктов ведет к дефициту витаминов С и Р, группы В. Недостаток в пище животных продуктов питания вызывает дефицит жирорастворимых витаминов А и Д, а также витамина В12. Нарушение сбалансированности между основными пищевыми веществами в рационе, даже при достаточном потреблении витаминов, может приводить к гиповитаминозам. Так, при длительном дефиците белков может развиться гиповитаминоз В12, при излишке в питании простых углеводов (сахаров) может развиться В1гиповитаминоз.

Минеральные вещества, так же как и витамины, являются обязательной частью рациона, и их длительный избыток или недостаток в питании ведет к нарушениям обмена веществ и различным заболеваниям. При однообразном

питании (монодиеты, вегетарианство и пр.) в суточном рационе может наблюдаться резкое снижение некоторых минеральных веществ. Например, при преимущественном питании молочными продуктами – лучшим источником усвояемого кальция, - может наблюдаться недостаточность магния в организме. Несбалансированное питание также нарушает усвоение минеральных веществ. Так, усвоение кальция в организме снижается при избыточном содержании в рационе жиров и недостатке белков. Важное значение имеет содержание микроэлементов в местных продуктах питания, произведенных на почвах, с низким содержанием микроэлементов. В результате могут возникать некоторых эндемичные заболевания, например, эндемический зоб, вызванный дефицитом йода в рационе.

Многие неприятные симптомы большинства заболеваний могут быть смягчены или полностью устранены путем грамотного использования продуктов, богатых отдельными витаминами или минеральными элементами. Диетотерапия – это применение с лечебной целью специально составленных пищевых рационов (диет) и режимов питания для людей с острыми или хроническими заболеваниями. Существует целая группа заболеваний, которые лечатся только диетой. Например, при целиакии исключение из рациона злаков, содержащих глютен, приводит к полному выздоровлению. При других хронических заболеваниях (гастриты, колиты, сахарный диабет, ожирение, артериальная гипертония) соблюдение соответствующей диеты позволяет добиться лучших результатов, чем только медикаментозное лечение.

Физиологические нормы питания

Физиологические нормы питания – это усредненные величины поступления пишевых и биологически необходимого количества активных вешеств. обеспечивающие оптимальную реализацию физиолого-биохимических процессов, закрепленных в генотипе человека. Нормы питания важны для каждого человека как ориентир при самоконтроле за своим питанием – составной частью здорового образа жизни. Нормы питания рассчитаны не на отдельного человека, а на большие группы людей, объединенных по полу, возрасту, уровню физической активности и другим факторам. Но каждый человек строго индивидуален, имеет определенный уровень обмена веществ, тип телосложения, массу тела, особенности образа жизни. Поэтому рекомендуемые средние величины потребности в пищевых веществах и энергии могут в той или иной степени не совпадать с таковыми у конкретного человека. Кроме того, величины потребности человека в пищевых веществах могут изменяться с учетом тех или иных нарушений в организме при различных заболеваниях и состояниях. Это может вести к изменению рекомендуемого для здоровых людей баланса пищевых веществ в рационе путем ограничения или увеличения содержания некоторых нутриентов. Однако ограничение содержания нутриентов имеет свои пределы, так как рацион должен обеспечить хотя бы минимальную суточную физиологическую потребность во всех незаменимых веществах, чтобы не возник дефицит в них организма. Особенно важно, чтобы обеспечивалась физиологически обусловленная потребность в витаминах, незаменимых аминокислотах И минеральных веществах. Относительно оптимальный набор нутриентов можно получить только из смешанных рационов, за счет разнообразия в питании.

Расчет индивидуальной нормы питания невозможен без знания величин основного обмена и суточных энерготрат организма. Величина основного обмена (BOO) - минимальное количество энергии, необходимое для осуществления жизненно важных процессов, то есть затраты энергии на выполнение всех физиологических, биохимических процессов, на функционирование органов и

систем организма в состоянии температурного комфорта (20°С), полного физического и психического покоя натощак. Суточные энерготраты организма сумма всех энерготрат организма, состоящая из энерготрат основного обмена, затрат энергии на физическую активность, специфическое динамическое действие пищи (пищевой термогенез), холодовой термогенез, рост и формирование тканей у детей и другие дополнительные затраты энергии. Энергетический баланс равновесное состояние между поступающей с пищей энергией и суточными энерготратами организма.

Самооценка и самоконтроль питания

Для самооценки и самоконтроля питания необходимо научиться пользоваться данными о содержании энергии, белка, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов в продуктах и блюдах, которые используются для повседневного питания. Важны также сведения о массе пищевых продуктов в наиболее часто употребляемых мерах объема.

Многие из тех, кто никак не может достигнуть желаемого веса вследствие ожирения, считают, что они питаются правильно. В действительности оказывается, что кроме основных приемов пищи их ежедневное питание насыщено массой «перекусов», которые психологически едой не считаются и не учитываются. Особенно ярко этот фактор проявляется у женщин, которые готовят дома пищу на всю семью и при этом интенсивно пробуют блюда в процессе приготовления. Люди, проводящие много времени на работе и лишенные при этом нормальных условий для основных приемов пищи, также часто переедают, потому что их рацион состоит из множества достаточно высококалорийных перекусов, которые, опять же по психологическим соображениям, едой не считаются. В результате человек считает, что он «ничего не ест, а толстеет»; на самом же деле его ежедневный рацион резко избыточен по энергоценности.

В аналогичную ситуацию по неправильной оценке своего питания часто попадают и люди с дефицитом массы тела, с признаками белково-энергетической недостаточности. Они, как правило, практикуют длительные малобелковые диеты или низкокалорийные монодиеты. При этом реальный пищевой рацион может быть резко недостаточен по энергоценности и целому ряду нутриентов, часто создавая реальную угрозу здоровью и качеству жизни, что сам человек не осознает.

Пищевой дневник – метод самооценки питания, который помогает оценить реальное потребление пищи и сравнить его с потребностью. Пищевой дневник представляет собой ежедневную запись набора продуктов и блюд с указанием веса порции, ее калорийности и нутриентного состава, а также времени приема пищи. Ведение пищевого дневника в течение достаточно продолжительного промежутка времени (от 2 недель до 3-4 месяцев) заставляет человека реально оценить свой рацион, выявить вредные привычки в питании. Еженедельный анализ пищевого дневника позволяет скорректировать количество и качество съедаемого. Дневник может являться хорошим стимулирующим фактором для оптимизации веса, особенно если вести его достаточно долго и записывать также изменения веса тела.

Контроль и оценка массы тела

Важнейшим показателем соответствия питания потребностям организма является масса тела, от результата оценки которой зависит выбор диеты.

Масса тела может быть нормальной, избыточной или недостаточной. Избыток массы тела не всегда сочетается с избыточным отложением жира (ожирением). Он может быть обусловлен мощной мускулатурой (у спортсменов) или задержкой в организме жидкости (при некоторых заболеваниях).

В настоящее время в международной медицинской практике принят информативный и простой показатель оценки массы тела – индекс массы тела (ИМТ), или индекс Кетле:

ИМТ = Масса тела (кг) : Рост (м²)

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) предложена оценка массы тела на основе ИМТ, которая принята в России с поправкой нижней границы нормальной массы тела. Эти изменения обусловлены данными исследований, согласно которым рост смертности от онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а также хронических заболеваний легких наблюдается при ИМТ менее 20 кг/м². Оптимальная же масса тела, при которой наблюдается минимальная смертность, колеблется у взрослого человека в пределах 23-25 кг/м².

Недостаточная масса тела, как и резко избыточная, является фактором риска повышенной смертности от сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний. Это связано со специфическим значением жировой ткани для организма. Жировая ткань не только служит энергетическим резервом, но и представляет собой своеобразную эндокринную железу, которая вырабатывает и накапливает ряд важных для организма биологически активных веществ.

Стандартная медицинская оценка индекса массы тела не всегда актуальна и правдива. Она формально определяет процент жира в теле, ориентируясь на рост и вес человека, и годится только для массовой оценки, но не подходит для оценки массы тела отдельных групп населения, особенно мужчин и женщин с хорошо развитой мышечной массой (спортсменов). Таким образом, если нужно сделать вывод о примерном состоянии здоровья человека, то достаточно определить его ИМТ. Но, если поставлена задача индивидуализировать оценку состояния здоровья конкретного человека, то ИМТ может оказаться малоинформативной величиной. Например, для спортсмена с хорошо развитой мышечной массой ИМТ > 26 не является показателем избыточной массы тела. И, напротив, человек с ИМТ < 25 может иметь скрытое ожирение из-за наличия избыточного содержания жировой массы в организме при недостаточном развитии мышечной массы.

Для расширения представления о массе тела конкретного человека удобно воспользоваться в качестве оценочной характеристики такой величиной, как состав тела. Состав тела – это совокупность разных по составу тканей и органов тела. Самый простой вариант деления массы тела по составу – это разделение ее на 2 части:

- Жировая масса тела совокупность жировой ткани организма;
- Безжировая масса тела мышечная ткань, костная ткань, соединительная ткань, жидкости (внутриклеточная и внеклеточная жидкость) и др.

Знание состава тела, соотношения жировой и безжировой массы позволяет более точно оценить массу тела и уровень здоровья человека, чем использование только ИМТ в качестве оценочной характеристики. Знание состава тела наиболее актуально для контроля снижения массы тела при лечении ожирения, а также для контроля набора мышечной массы (либо снижения веса тела за счет потери жировой массы) во время спортивного тренировочного процесса.

Определить состав тела можно с помощью метода биоимпедансометрии.

Биоимпедансометрия – способ определения состава тела, основанный на измерении электрического сопротивления тканей тела при прохождении через них электрического импульса. При этом проводится интегральная оценка состава тела с

использованием трёхкомпонентной модели: анализ жировой массы, тощей массы и общего содержания жидкости в организме. В динамике можно отследить изменения в содержании жировой ткани и активной клеточной массы, интенсивность обмена веществ, изменения в соотношении внеклеточной и внутриклеточной жидкости.

Определение состава тела методом биоимпедансометрии проводится строго после отдыха, натощак, при отсутствии признаков обезвоживания организма, в комфортных температурных условиях. Вышеперечисленные условия успешного тестирования позволяют снизить погрешность измерения сопротивления тканей тела и, следовательно, избежать переоценки либо недооценки количественного содержания в организме жировой ткани, жидкости и мышечной массы.

Определить количество жировой массы можно также методом калиперометрии. Калиперометрия – это методика определения содержания количества жира в организме, основанная на оценке толщины средней кожножировой складки (КЖС), измеренной калипером по нескольким КЖС. Калипер – это прибор, который позволяет измерять КЖС и имеет стандартную степень сжатия складки 10 мг/см3.

Наиболее часто проводят измерения четырех КЖС по методу Durnin– Womersley: над трицепсом, над бицепсом, субскапулярной КЖС и супраилеальной КЖС. Полученные измерения суммируются и в дальнейшем используются в формулах, по которым рассчитывается жировая масса тела. Метод требует соблюдения ряда условий для повышения точности оценки жировой массы тела: правильного определения мест измерения, правильного захвата кожно-жировых складок, недопущения избыточного давления на калипер при измерении.

Двигательная активность как часть здорового образа жизни

Здоровый образ жизни невозможно представить без двух главных компонентов – правильного питания и умеренной физической нагрузки. На физическую активность приходится 15% суточных энерготрат организма. Регулярные физические нагрузки положительно влияют на углеводный и липидный обмен, нормализуют деятельность сердечно-сосудистой системы, повышают общие резервы здоровья организма, выносливость, координацию движений, а также улучшают психологическое состояние. Люди, ведущие гиподинамичный образ жизни, имеют повышенный риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, остеопороза. Слишком интенсивные физические нагрузки так же вредны, как и полное их отсутствие. Особенно неблагоприятно сказываются неумеренные физические тренировки на женщинах репродуктивного возраста; у них происходит резкое сокращение количества жира в организме, что вызывает сбой в работе эндокринной системы с последующим расстройством менструального цикла, а также потеря кальция, ведущая к увеличению риска остеопороза.

Понятие «физические нагрузки» включает широкий круг действий, от ежедневных нагрузок, не ассоциирующихся со словом «спорт» (домашние работы, спокойные прогулки, работа на приусадебном участке), – до профессиональных занятий различными видами спорта. Промежуточное положение занимают виды физической активности, относящиеся к непрофессиональному, любительскому спорту: катание на лыжах или коньках, велосипедные прогулки, спортивные игры с мячом, гимнастические упражнения, плавание, туристические пешие прогулки, бег, занятия на спортивных тренажерах, аэробика. Человеку, корректирующему свою фигуру при помощи диеты, необходимы регулярные аэробные тренировки. Аэробные упражнения подразумевают умеренные физические нагрузки, в которых принимают участие большие группы мышц, чаще всего тела, и их можно делать в течение продолжительного времени. К аэробным тренировкам относят ходьбу, бег трусцой, плавание, теннис, катание на велосипеде, аэробику. Такие регулярные дозированные физические нагрузки способствуют более интенсивному усвоению организмом кислорода воздуха, нормализуют скорость обмена веществ, способствуют формированию красивой подтянутой фигуры.

Принципы аэробных тренировок

• Разминка перед началом тренировки. Стретчинг (растяжка) – обязательная часть ежедневного комплекса упражнений. Стретчинг особенно важен в зрелом возрасте для сохранения эластичности мышц и связок, гибкости суставов.

• Медленное начало. Частота сердечных сокращений во время тренировки должна повышаться постепенно. Чрезмерная интенсивная нагрузка с первых минут тренировки может привести к сосудистым нарушениям (головокружение, слабость, головная боль, обморок), перебоям работы сердца, растяжению мышц.

• Постепенное наращивание интенсивности тренировки. В течение первых пяти минут постепенно довести пульс до 50-60% от возрастного максимума. Затем, при хорошей переносимости, увеличить интенсивность нагрузки, чтобы ЧСС составляла 60-80% от возрастного максимума («целевая зона»).

• Тренировка при ЧСС в пределах «целевой зоны». Если частота пульса переходит верхнюю допустимую границу – замедлить темп упражнений, уменьшить нагрузку. Для укрепления сердечно-сосудистой системы достаточно делать аэробные упражнения в пределах «целевой зоны» в течение 25-30 минут. Если тренировка является частью программы по нормализации веса, аэробные упражнения можно выполнять более длительное время.

• Заминка в конце тренировки. В конце тренировки постепенно замедлить темп (5 мин.), резко не останавливаться. Затем проделать упражнения на восстановление дыхания и стретчинг.

Принципы правильного питания как компонент здорового образа жизни

Чтобы качество жизни было высоким, а сама жизнь - долгой, следует придерживаться ряда правил здорового образа жизни. Здоровый образ жизни предполагает наличие активной физической и умственной деятельности, постоянство ежедневного распорядка дня (работа, еда, досуг), полноценный ночной сон, отсутствие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков), правильное питание.

Основные принципы правильного питания

• Энергетическая сбалансированность суточного рациона питания. Калорийность поступившей пищи должна соответствовать энергозатратам организма.

• Полноценность рациона по содержанию пищевых веществ (нутриентов). В природе нет ни одного продукта, в котором находились бы все витамины и минеральные вещества в количестве, достаточном для удовлетворения в них потребностей организма человека. Поэтому необходимо включать в ежедневный рацион продукты разных групп.

• Режим питания. Питание должно быть дробным (4-6-разовым), регулярным и равномерным; последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна.

• Смещение на первую половину дня (завтрак и обед) основной части суточной энергоценности рациона. После 18-19 часов ограничить прием пищи (не более 30% от суточной калорийности рациона).

• Умеренность в еде. Размер порции имеет значение.

• Обязательное включение в рацион молочных продуктов, овощей, фруктов, зелени и пряностей.

• Ограничение в рационе продуктов животного происхождения с высоким содержанием холестерина (высокожирные мясные и молочные продукты, животные жиры, субпродукты).

• Увеличение в рационе количества продуктов, содержащих ПНЖК (разнообразные растительные масла, жирная морская рыба).

• Увеличение в рационе количества продуктов, содержащих клетчатку (овощи, цельные крупы, хлеб из муки грубого помола).

• Достаточно частое употребление морской рыбы и других морепродуктов, содержащих йод.

• Снижение потребления чистого сахара и кондитерских изделий.

• Снижение потребления соли и продуктов, которые содержат натрий в больших количествах.

• Формирование своего личного положительного отношения к правильному питанию как к части долговременного проекта под названием «Мой здоровый образ жизни».

ЧАСТЬ 2. Руководство пользователя

Общие сведения. Минимальные технические требования.

Программа **Индивидуальная диета** предназначена для количественной оценки питания человека, исходя из объективных результатов опроса клиента. Программа предусматривает возможность анализа питания клиента и дальнейшее формирование индивидуального рациона с учетом факторов окружающей среды, состояния здоровья и индивидуальных особенностей человека. Предусмотренная в программе возможность оценки риска развития ряда заболеваний, исходя из индивидуального рациона питания, делает ее незаменимым инструментом для достижения профилактических и оздоровительных целей. Программа может быть использована для оказания диагностических услуг в лечебно-оздоровительной практике, а также для мониторинга воздействия фактора питания на здоровье клиента.

Процессор	32 разрядный(х86), 64 разрядный(х64) с тактовой частотой не ниже 1 Ггц
Оперативная память	2 ГБ
Разрешение дисплея	1280 x 768
Свободное место на диске	500 МБ
Операционная система	Windows 7, 8, 10 (лицензионный, русифицированный)
Принтер цветной	Струйный или лазерный

Инсталляция программы.

После запуска программы установки F11-ID5Setup.exe с установочного носителя, откроется стартовое окно мастера установки, следуя пошаговым указаниям которого Вы без затруднений выполните установку, вплоть до завершения.



Іицензионное Согла Пожалуйста, прочти продолжить.	шение те следующую важи	ную информа	ию перед тек	и, как
Пожалуйста, прочти принять условия это	те следующее Лице ого соглашения пере	нзионное Сог д тем, как про	лашение. Вы д одолжить.	должны
лиц	ЕНЗИОННОЕ	СОГЛАЦ	ЕНИЕ	^
ВАЖНО! Настоящее СОГЛАШЕНИ оно заключа юридическим "Индивидуаль	ПРОЧИТАЙ лицензионное IE) является н ется между лицом) ыная диета"	те в согла оридическ Вами (о и ком (далее:	нимате шение ким докум физически панией КОМПА	ЛЬНО! (далее: ментом, им или ООО НИЕЙ) ~
 Я принимаю усло Я не принимаю у 	вия соглашения словия соглашения			
			Далее >	Отме
Установка — Индиви ыбор папки устано В какую папку вы хи	идуальная диета 5.0, вки ртите установить Ин	версия 5 дивидуальна	— я диета 5.0?	(
Установка — Индиви ыбор папки устано В какую папку вы хи Программа 1	адуальная диета 5.0, вки отите установить Ин установит Индивиду	версия 5 дивидуальна альная диета	я диета 5.0? 5.0 в следую	ощую папку.
Установка — Индиви ыбор папки устано В какую папку вы хи Программа Нажмите «Далее», ч нажмите «Обзор».	адуальная диета 5.0, вки отите установить Ин установит Индивиду атобы продолжить. Е	версия 5 дивидуальна альная диета сли вы хотит	я диета 5.0? 5.0 в следую е выбрать др	- ощую папку. угую папку,
Установка — Индиви ыбор папки устано В какую папку вы хи Программа Нажмите «Далее», ч нажмите «Обзор». С: Program Files (x8)	адуальная диета 5.0, вки отите установить Ин установит Индивиду атобы продолжить. Е 5)\ID5PRO	версия 5 дивидуальна альная диета сли вы хотит	я диета 5.0? 5.0 в следую е выбрать др	- П ощую папку. угую папку, <u>О</u> бзор
Установка — Индиви ыбор папки устано В какую папку вы хи Программа з Нажмите «Далее», ч нажмите «Обзор». С: \Program Files (х8)	адуальная диета 5.0, вки отите установить Ин установит Индивиду атобы продолжить. Е	версия 5 дивидуальна альная диета Эсли вы хотит	я диета 5.0? 5.0 в следую е выбрать др	- П (ощую папку. угую папку, <u>О</u> бзор

оберите папку в меню «Пусн	(»		1
Где программа установки долж	на создать ярлыки?		
Программа создаст ярл	ыки в следующей папке	меню «Пуск»,	
——— Нажмите «Далее», чтобы продо нажмите «Обзор».	олжить. Если вы хотите	выбрать другу	о папку,
ID5PRO		<u></u>	бзор
	< Назад	Далее >	Отме
		-	
становка — Индивидуальная д	циета 5.0, версия 5	1 <u></u>	
ё готово к установке			1
Программа установки готова на	чать установку Индиви	дуальная диета	5.0
на ваш компьютер.		а», если вы хот	ите
на ваш компьютер. Нажмите «Установить», чтобы просмотреть или изменить опци	продолжить, или «Наза, и установки.		
На ваш компьютер. Нажмите «Установить», чтобы просмотреть или изменить опци Папка установки: С:\Program Files (x86)\ID5PF	продолжить, или «Наза, и установки. {О		^
На ваш компьютер. Нажмите «Установить», чтобы просмотреть или изменить опци Папка установки: C:\Program Files (x86)\ID5PF Папка в меню «Пуск»: ID5PRO	продолжить, или «Наза и установки. 20		^
на ваш компьютер. Нажмите «Установить», чтобы просмотреть или изменить опци Папка установки: С:\Program Files (x86)\ID5PF Папка в меню «Пуск»: ID5PRO	продолжить, или «Наза и установки. 20		^
на ваш компьютер. Нажмите «Установить», чтобы просмотреть или изменить опци Папка установки: С:\Program Files (x86)\ID5PF Папка в меню «Пуск»: ID5PRO	продолжить, или «Наза и установки. {0		^
на ваш компьютер. Нажмите «Установить», чтобы просмотреть или изменить опци Папка установки: С:\Program Files (x86)\ID5PF Папка в меню «Пуск»: ID5PRO	продолжить, или «Наза и установки. 20		~

Уст	новка — Индивидуальная диета 5.0, версия 5 —	×
Уста	новка	12
Ва	жалуйста, подождите, пока Индивидуальная диета 5.0 установится на µ компьютер.	\bigcirc
Pa	паковка файлов	
С	Program Files (x86) \ID5PRO \jd5.sqlite	
		Отмена

После завершения установки программы «Индивидуальная диета», требуется инсталлировать драйвер HASP, необходимый для работы программы. Для установки нужно следовать указаниям мастера установки.



🔀 Sentinel Runtime Setup	- 🗆 🗙
License Agreement You must agree with the license agreement be	elow to proceed.
SENTINEL LDK PRODUCT END AGREEMENT	USER LICENSE
IMPORTANT INFORMATION - PLEASE R BEFORE USING THE CONTENTS OF THE R DOWNLOADING OR INSTALLING THE SO FOR AND USE OF THE SENTINEL® LDK PR limitation, the Developer's Kit, librarie DVD, Sentinel keys, the software comp Sentinel LDK Software Protection and R	READ THIS AGREEMENT CAREFULLY PACKAGE AND/OR BEFORE DFTWARE PRODUCT. ALL ORDERS RODUCTS (including without es, utilities, diskettes, CD_ROM, ponent of Sentinel LDK, and the Licensing Guide) (hereinafter
● I accept the license agreement ○ I do not accept the license agreement	
<u>R</u> eset	< <u>B</u> ack <u>N</u> ext > Cancel
🛃 Sentinel Runtime Setup	– 🗆 X
Ready to Install the Application Click Next to begin installation.	
Click the Back button to reenter the installat the wizard.	tion information or click Cancel to exit
	< Back Next > Cancel

🖟 Sentinel Runtime Setup	- 🗆 ×
Updating System The features you selected are	currently being installed.
Install drivers	
	Cancel
🛃 Sentinel Runtime Setup	- 🗆 X
	Sentinel Runtime has been successfully installed.
	The Sentinel HASP Run-time Environment uses port 1947 to communicate with local and remote components. If you use a firewall, ensure that it does not block this port.
THALES	Click the Finish button to exit this installation.
	< <u>B</u> ack <u>Finish</u> Cancel

После завершения установки драйвера HASP, требуется инсталлировать или обновить «Microsoft Visual C++ 2013», необходимый для работы программы. Для установки нужно следовать указаниям мастера установки.



После завершения установки, нажмите кнопку «Закрыть».



Нажмите кнопку «Завершить». Программа «Индивидуальная диета» установлена. Перед первым запуском программы необходимо выполнить **перезагрузку компьютера**. Далее приложение можно запустить с помощью **ярлыка** на рабочем столе.


Начало работы с программой



Регистрация диетолога

Регистрация диетолога в программе «Индивидуальная диета» необходима для того, чтобы диетолог мог устанавливать автоматическую связь с личными кабинетами своих клиентов, учетные записи которых созданы диетологом и хранятся в базе клиентов программы «Индивидуальная диета».

Примечание: инсталляция программы «Индивидуальная диета» проводится в отдельный каталог, поэтому установленная программа не мешает работе ранее установленной на компьютере программы «Оптимальное питание». Программа «Индивидуальная диета» работает с тем же ключом, что и программа «Оптимальное питание».

Алгоритм регистрации диетолога

1. После инсталляции программы ИД5.0 и перезагрузки компьютера, вставьте ключ в порт USB и войдите в программу, дважды кликнув на иконку программы на экране компьютера.

_ 🗆 ×

	1	1 / 1	1 1 9	
Индивидуальная ди	ета 5.0 Профессиона	альная версия		
	$\overline{\diamond}$	*	+•	4
\bigcirc	MYDIET.RU	СПИСОК КЛИЕНТОВ	новый клиент	НАСТРОЙКИ

2. После этого откроется экран входа в программу:

MYDIET.RU	СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ новый клиент	Ф НАСТРОЙКИ	⊕ выход
	Вход в про	грамму		
	Ваш телефон			
	Ваш пароль			
	войт	и		
	Запомнить меня Зарегистрироваться Во	йти без авторизации		
				, d

3. Для перехода на экран регистрации нажмите надпись Зарегистрироваться.

4. На экране откроется форма для регистрации диетолога, в которой вам нужно заполнить поля Фамилия, Имя, Отчество, Пароль указать свой пол и номер телефона (десять цифр, без пробелов и дефисов). При необходимости, поменяйте код страны, воспользовавшись выпадающим списком (по умолчанию стоит код России +7)

Индивидуальная диета	а 5.0 Профессион	альная версия			_ 🗆 ×
\bigcirc		СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ Новый клиент	Ф НАСТРОЙКИ	д выход
	Pe	гистрация нового диетолог	a		
	V	ванов			
	V	Іван			
	V	ванович			
	۲	Мужской	🔾 Женский		
	•	•••••	ø		
	+7	7 - 1234567890			
		Отправить СМС	Код из СМС		
		Я принимаю условия поль	зовательского соглашения		
		Отмена	Зарегистрироваться		

- 5. После этого нажмите кнопку Отправить СМС. На указанный вами номер телефона будет выслано СМС-сообщение с кодом. ***Примечание***: если вы не получили СМС с кодом на указанный номер, то можете повторить попытку, заново нажав кнопку отправить СМС не ранее, чем через 1 минуту от первой попытки.
- 6. Внесите код из СМС-сообщения в поле Код из СМС.
- 7. Поставьте отметку в поле **Я принимаю условия пользовательского** соглашения и нажмите кнопку Зарегистрироваться.
- 8. Нажмите кнопку **ОК** в открывшемся окне с надписью **Новый диетолог** создан.



9. Далее вы будете перемещены на начальный экран входа в программу.

10. Для входа в программу под своим аккаунтом диетолога заполните поля с номером телефона, указанного при регистрации, и паролем.

Примечание: номер телефона следует указывать без пробелов и дефисов в формате +7XXXXXXXXXX (код страны и десятизначный номер телефона).

Индивидуальная дие	та 5.0 Профессиона	льная версия			_ 🗆 ×
\bigcirc		СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ новый клиент	Ф Настройки	Э выход
		Вход в про	грамму		
		+71234567890			
		•••••			
		DOŬT			
		ВОИТ	И		
		И Запомнить меня			
		Зарегистрироваться Во	йти без авторизации		

11. После нажатия кнопки **Войти**, откроется экран **Список клиентов**, где вы можете начать работу с программой, создав **учетную запись нового** клиента.

Индивидуалы	ная диета 5.0 Профессиона	альная версия			_ 🗆 ×
Ö		СПИСОК КЛИЕНТОВ	+2	ф НАСТРОЙКИ	Э выход
Поиск				Муж	Жен Выбрать
##	Фамилия	Имя	Отчество	Пол	Дата Дата юждения регистрации

Экран «Список клиентов»

Выбор клиента

Инди	видуальная диета 5.0 Професси	иональная версия				_ 🗆 ×
(СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ Новый клиент	Ф НАСТРОЙКИ	Е	. ход
Поиск				Муж	Жен	Выбрать
##	Фамилия	Имя	Отчество	Пол	Дата рождения	Дата регистрации
1	Иванов	Иван	Иванович	Мужской	09.07.1989	30.06.2021
2	Петров	Александр	Викторович	Мужской	10.09.1975	30.06.2021
3	Смирнова	Мария	Владимировна	Женский	21.06.1990	30.06.2021
						j.

На экране Список клиентов отображается база клиентов в виде списка.

Чтобы выбрать клиента из базы, нужно навести курсор на строку с именем клиента, выделить строку кликом левой клавишей мыши и затем нажать кнопку **Выбрать** в верхнем правом углу экрана. Также для выбора из списка можно сделать двойной клик левой клавишей мыши на выбранную строку с именем клиента. После этого будет совершен переход на экран **Антропометрия и состав** тела с указанием имени выбранного клиента.

Для удобства поиска клиента в списке можно воспользоваться строкой **Поиск** в верхней части экрана, введя в нее первые буквы фамилии ил имени клиента. Также можно воспользоваться фильтром по полу, нажав соответствующие кнопки **Муж** или **Жен**.

Для удобства поиска клиента в списке также можно воспользоваться сортировкой по фамилии, имени, полу, дате рождения или дате регистрации, нажав на заголовок соответствующего столбца списка клиентов.

Новый клиент

Для того, чтобы ввести в базу данных нового клиента, нажмите кнопку основного меню **Новый клиент.** После этого будет осуществлен переход на экран **Новый клиент**, в пустые поля которого следует занести информацию о новом клиенте и нажать кнопку **ОК**. После этого новый клиент отобразится в открывшемся списке клиентов.

Индивидуальная	а диета 5.0 Про	офессиональ	ная версия				_ 🗆 ×
Ö	C MYD		СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ <u>2</u> новый кли	1EHT	Ф НАСТРОЙКИ	Э выход
ОК Отмена	Регистрация н Фамилия	Смирнова	a				
	Имя Отчество	Мария					
	Пол		Мужской			Женский	
	Дата рождения	01.01.2000					•
	Контактный телефон	+7 -					
	Электронная почта						

Редактирование учетной записи клиента

Для редактирования учетной записи клиента, следует навести курсор на строку с именем клиента в списке клиентов и щелкнуть правой кнопкой мыши для вызова контекстного меню, далее выбрать в списке контекстного меню нужное действие.

Индие	идуальная диета 5.0	Професси	юнальная версия				_ 🗆 ×
(<u>)</u>		СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ <u>2</u> новый клиент	ф Настройки	Е	∙ ход
Поиск					Муж	Жен	Выбрать
##	Фамилия		Имя	Отчество	Пол	Дата рождения	Дата регистрации
1	Иванов		Иван	Иванович	Мужской	09.07.1989	30.06.2021
2	Петров		Александр	Викторович	Мужской	10.09.1975	30.06.2021
3	Смирнова	Реда	ктировать	Владимировна	Женский	21.06.1990	30.06.2021
		Отпр Удал	авить СМС с кодом регистрации ить				

При выборе действия **Редактировать** будет произведен переход на экран с **личными данными** клиента. Внесите изменения в личные данные клиента и нажмите кнопку **ОК**.



Отправка клиенту кода для регистрации на сайте mydiet.ru

Для регистрации клиента на сайте mydiet.ru используется команда контекстного меню Отправить СМС с кодом регистрации. Для этого:

1. Создайте учетную запись клиента на экране Новый клиент. При этом, обязательно укажите в соответствующем поле контактный телефон клиента:

Индивидуальная	и диета 5.0 Про	офессиональ	ная версия					_ 🗆 ×
Ö	C MYD		СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ <u>2</u> новый кл	ИЕНТ Н	ф НАСТРОЙКИ	⊖ выход	
ОК Отмена	Регистрация н Фамилия Имя Отчество	ОВОГО КЛИЕНТ Иванов Иван	a 					
	Пол		Мужской			Женский		
	Дата рождения Контактный телефон	01.01.1989 +7 ▼ 123456789	٥					Ĭ
	Электронная почта							

- 2. Нажмите кнопку **ОК** на зеленом поле в левой верхней части экрана. Учетная запись нового клиента создана. Далее последует автоматический переход на экран **Список клиентов**.
- 3. Наведите курсор на строку с именем клиента, откройте контекстное меню, нажав правую кнопку мыши, и выберите команду Отправить СМС с кодом регистрации.

идуальная диета 5	.0 Профессиона	льная версия				_ 🗆 ×
<u>)</u>		СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ Новый клиент	Ф НАСТРОЙКИ	Е	→ іход
				Муж	Жен	Выбрать
Фамилия	a	Имя	Отчество	Пол	Дата рождения	Дата регистрации
Иванов	Редактиро	вать	Иванович	Мужской	09.07.1989	30.06.2021
Петров	Отправить Удалить	СМС с кодом регистрации	Викторович	Мужской	10.09.1975	30.06.2021
Смирнова	Maj	рия	Владимировна	Женский	21.06.1990	30.06.20 <mark>2</mark> 1
	идуальная диета 5 Фамили: Иванов Петров Смирнова	идуальная диета 5.0 Профессиона Муріет.ки Фамилия Иванов Редактиро Отправить Гетров Удалить Смирнова Ма	идуальная диета 5.0 Профессиональная версия МУDIET.RU СПИСОК КЛИЕНТОВ Фамилия Имя Иванов Редактировать Отправить СМС с кодом регистрации Петров Удалить Смирнова Мария	идуальная диета 5.0 Профессиональная версия <u>МУDIET.RU</u> <u>СПИСОК КЛИЕНТОВ</u> <u>НОВЫЙ КЛИЕНТ</u> <u>Фамилия</u> <u>Имя</u> <u>Отчество</u> <u>Иванов</u> <u>Редактировать</u> <u>Отправить СМС с кодом регистрации</u> <u>Викторович</u> <u>Удалить</u> <u>Мария</u> <u>Владимировна</u>	идуальная диета 5.0 Профессиональная версия 	идуальная диета 5.0 Профессиональная версия <u>Муріет.ru</u> <u>Список клиентов</u> <u>Новый клиент</u> <u>Настройки</u> <u>вы</u> <u>Муж</u> <u>Жен</u> <u>Фамилия</u> <u>Имя</u> <u>Отчество</u> <u>Пол</u> <u>Дата</u> <u>рождения</u> <u>Иванов</u> <u>Редактировать</u> <u>Иванович</u> <u>Мужской</u> 09.07.1989 <u>Отправить СМС с кодом регистрации</u> <u>Викторович</u> <u>Мужской</u> 10.09.1975 <u>Смирнова</u> <u>Мария</u> <u>Владимировна</u> <u>Женский</u> 21.06.1990

4. В появившемся окне «Отправлено СМС» нажмите кнопку «ОК». На телефон, указанный в учетной записи клиента, будет выслано СМС-сообщение с паролем, который клиенту нужно будет ввести при регистрации на сайте mydiet.ru.

В списке клиентов слева от фамилии клиента, зарегистрированного на сайте **mydiet.ru**, появится **символ в виде облака**. После заполнения клиентом пищевого дневника в своем личном кабинете на сайте, рационы автоматически отправляются в программу и будут доступны диетологу сразу после запуска программы, либо, если программа уже запущена и работает, обновление данных происходит каждые 10 минут. Если диетолог еще не просматривал рацион, пересланный клиентом, то **на символе в виде облака** слева будет отображаться **красная точка**.

Инд	дивидуальная диета 5.0 Профессиональная версия 🛛 🗖 🗙							
	(СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ 2 новый клиент	Ф НАСТРОЙКИ	Е	∙ ход	
Поис	к 🦲				Муж) Жен	Выбрать	
#1	•	Фамилия	Имя	Отчество	Пол	Дата рождения	Дата регистрации	
1	đ	Иванов	Иван	Иванович	Мужской	09.07. <mark>1</mark> 989	01.07.2021	
2		Петров	Александр	Викторович	Мужской	10.09.1975	30.06.2021	
3		Смирнова	Мария	Владимировна	Женский	21.06.1990	30.06.2021	
							i.	

Примечание. Для осуществления функции передачи данных от интернет-клиента из его личного кабинета на сайте mydiet.ru в программу диетолога, зайдите в Настройки на экран Общие настройки и в разделе Настройки работы с облачным сервером поставьте галочку в поле Включить обмен данными с облачным сервером.



Удаление аккаунта клиента

Чтобы удалить аккаунт клиента, после вызова контекстного меню выберите команду **Удалить**. Подтвердите удаление аккаунта клиента, нажав кнопку **ОК**.

Экран «Настройки»

Экран Настройки открывается при нажатии кнопки основного меню Настройки. Экран имеет четыре варианта.

Вариант экрана Общие настройки

Индивидуальная	диета 5.0 Профессио	ональная версия			_ 🗆 ×				
Ö		СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ НОВЫЙ КЛИЕНТ	ф Настройки	⊖ выход				
Общие настройки	Резервное копирован Экспорт	ние базы данных Импорт							
Данные диетолога Пополнение базы продуктов и блюд	Настройки по нутрие Натрий Показывать блюда пригото Показывать блюда пригото	НТАМ звленные с солью звленные без соли							
Фильтры	Сахар Показывать сумму всех простых сахаров продукта Показывать сумму простых сахаров, критичную для изменения уровня глюкозы крови Показывать только добавленные рафинированные сахара								
	Настройки отображе Отображать блюда рацион Настройки работы с Включить обмен данными	ния продуктов и блюд ального илечебного питания облачным сервером го облачным сервером							

Резервное копирование базы данных.

Для того, чтобы сделать резервную копию базы данных программы, нажмите кнопку Экспорт в разделе Резервное копирование базы данных.

Индивидуальная дие	та 5.0 Профессионал	ьная версия				_ 🗆 ×
٢		СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ <u>2</u> новый клі	ИЕНТ	Ф НАСТРОЙКИ	⊖ выход
Ре: Общие настройки На	Вервное Копирование	б <mark>азы данных</mark> порта базыданных 1ьютер > PHD (D:) > БазаДанных ИД5		• 8 Лоиск: 1	Х БазаДанных ИД5	
Пополнение базы продуктов и блюд	Упорядочить т Новая папи Загрузки л Им Документы л	a	Дата изменения	Тип Р	<u>ВЕ ▼</u> 🕜 азмер	
Фильтры Са ОО Ал На При На	 Дображения Изображения Этот компьютер Видео Документы Загрузки Изображения Музыка Объемные объ Рабочий стол Докальный дис PHD (D) DATA800 (F) 	Нет элемент данных ИД5	ов, удовлетворяющих усле	сеням поиска.		

В открывшемся окне Выберите директорию для экспорта базы данных (например, какая-либо папка в каталоге вашего USB-флэш-накопителя или другого устройства) выделите папку, в которую вы желаете экспортировать базу данных, и нажмите кнопку Выбор папки. Нажмите кнопку ОК в открывшемся диалоговом окне Экспорт базы данных. База данных будет скопирована в указанное вами место и может быть перенесена вами в программу, установленную на другом компьютере или ноутбуке.



Для того, чтобы переместить скопированную и сохраненную базу данных в программу, подключите устройство с экспортированной (скопированной и сохраненной) базой данных к компьютеру (ноутбуку), запустите программу и откройте экран Настройки. Нажмите кнопку Импорт в разделе Резервное копирование данных. В открывшемся диалоговом окне нажмите Да.

🔊 Имп	орт базы данных Х
	ВНИМАНИЕ! При импорте базы данных последние изменения будут утеряны. Рекомендуется экспортировать, если есть несохраненные данные. Вы действительно желаете продолжить?
	<u>Д</u> а <u>Н</u> ет

Примечание. Обратите внимание, что импортируемая база данных полностью заменит собой базу данных, которая уже стоит в программе. Начальная база будет удалена безвозвратно. Если вам при дальнейшей работе могут понадобиться обе эти базы данных (подлежащая замене и импортируемая), то рекомендуется сделать резервное копирование (экспорт) обеих баз данных и при работе загружать в программу нужную базу.

Примечание. При замене базы данных в программе (импорт) безвозвратно удаляются не только аккаунты клиентов из начальной базы данных, но и все изменения, которые вы внесли в начальную базу продуктов и блюд при помощи функции Пополнение базы продуктов и блюд (пополнение группы Пользовательская базы продуктов и блюд). Учитывайте это при экспорте и импорте базы данных.

В открывшемся окне Выберите директорию, содержащую базу данных найдите папку с подлежащей импорту базой данных и нажмите кнопку Выбор папки.

3	\bigcirc	*	()	+2		٥	=
\bigcirc	MYDIET.RU	СПИСОК КЛИЕНТОВ	HOBE	ЫЙ КЛИЕНТ	HAC	ТРОЙКИ	выход
	Резервное копирование	е базы данных					
е настройки	谢 Выберите директорию содержащ	ую базу данных				×	
ые диетолога	🔶 🔶 🕤 🛧 🔚 э. Этот компьк	тер → PHD (D:) → БазаДанных ИД5	>	5 v	, Поис	с БазаДанных ИД5	_
	Упорядочить 👻 Новая папка					88 - 📀	
нение базы ктов и блюл	👆 Загрузки 🖈 ^ Имя	^	Дата изменения	Тип	Размер		
area area	🔮 Документы 🖈 🚺 202	1-06-30_14-21-23	30.06.2021 14:21	Папка с файлами			
гры	📰 Изображени 🖈						
	💻 Этот компьютер						
	🔡 Видео						
	🔮 Документы						
	👆 Загрузки						
	📰 Изображения						
	👌 Музыка						
	🧊 Объемные объ						-
	📃 Рабочий стол						
	🏪 Локальный дис						
	- PHD (D:)						
	- DATA800 (F:)						
	Dames 2021-0	5.20 14.21.22					
	Tidlika: 2021-0	-30_14-21-23		r	-	_	-
				L	Выбор папк	Отмена	4
	Включить обмен данными с о	блачным сервером					

Нажмите кнопку **ОК** в открывшемся диалоговом окне **Импорт базы** данных. Теперь выбранная база данных импортирована в программу.

👔 Импорт базы дан	ных Х
Импорт ба	ы данных произведен успешно.
	ОК

*****Примечание*****. После действий по перемещению (импортированию) базы данных перейдите на экран Список клиентов и убедитесь, что вы импортировали в программу нужную вам базу данных.

Настройки по нутриентам.

В разделе **Настройки по нутриентам** выберите подходящие для работы с вашими клиентами настройки по отображению некоторых нутриентов в блюдах и продуктах базы данных программы. Настройки данного раздела оказывают влияние на автоматический расчет программой рисков развития ряда хронических неинфекционных заболеваний. Т.к. меняет содержание в рационе таких нутриентов, как сахар, натрий и алкоголь.

Возможны следующие варианты настройки по количественному содержанию нутриентов:

1. Соль – это настройка отображения нутриента Na (натрий) в блюдах и продуктах.

Выберите вариант **Показывать блюда, приготовленные с солью**, если клиенту не требуется ограничение в питании пищевой поваренной соли, и при приготовлении пищи всегда используется в качестве приправы соль в количествах, общепринятых для приготовления тех или иных блюд.

Выберите вариант **Показывать блюда, приготовленные без соли**, если клиенту требуется бессолевая диета (все блюда готовятся без добавления пищевой поваренной соли, либо количество пищевой соли в рационе клиента ограничено и составляет строго определенное количество граммов в сутки (при таком варианте диетолог при составлении рациона клиента может включить в один из приемов пищи суточное количество соли, выбрав из базы продуктов и блюд подходящий вариант – Соль поваренная пищевая, Соль йодированная и др.).

2. Настройка отображения нутриента «Сахар» в блюдах и продуктах. Вариант Показывать сумму всех простых сахаров продукта – при составлении суточных рационов в графе нутриентной диаграммы Сахар будет отображаться сумма всех простых сахаров, содержащихся в продукте (глюкоза + фруктоза + галактоза + сахароза + лактоза и др. моно- и олигосахариды).

Вариант Показывать сумму простых сахаров, критичную для изменения уровня глюкозы крови - при составлении суточных рационов в графе нутриентной диаграммы Сахар будет отображаться суммарное значение сахароза + глюкоза + фруктоза для продуктов с низким содержанием клетчатки (кондитерские изделия и сладости, фрукты, соки и т.п.), либо сахароза + глюкоза + 1/2фруктоза для продуктов с высоким содержанием клетчатки (овощи свежие, овощные блюда, сложные овоще-крупяно-мясные блюда и т.п.). Данный вариант настройки подходит для клиентов, имеющих нарушение толерантности к глюкозе разной степени выраженности, а также больных сахарным диабетом.

Вариант **Показывать только добавленные рафинированные сахара** - при составлении суточных рационов в графе нутриентной диаграммы **Сахар** будет отображаться только добавленный в блюда и продукты при их приготовлении рафинированный сахар (рафинированная сахароза). При выборе этого варианта настройки выполняется условие учета в питании клиента только добавленного сахара, по рекомендации ВОЗ и Министерства здравоохранения РФ (добавленный сахар в рационе должен составлять не более 10% от суточной энергоценности рациона).

3. Настройка отображения нутриента «Алкоголь» в блюдах и продуктах.

Вариант Отображать нутриент «Алкоголь» для всех продуктов Базы продуктов и блюд - при составлении суточных рационов в графе нутриентной диаграммы Алкоголь будет отображаться этиловый спирт, содержащийся в продуктах всех групп базы данных.

Вариант Отображать нутриент «Алкоголь» только для продуктов из подгруппы «Напитки алкогольные» - при составлении суточных рационов в графе нутриентной диаграммы Алкоголь будет отображаться этиловый спирт, содержащийся только в продуктах подгруппы «Напитки алкогольные» базы продуктов и блюд. Данный вариант настройки подходит для работы с детьми и подростками, позволяя избегать появления на нутриентной диаграмме «хвостов» алкоголя, содержащегося в ряде пищевых продуктов и напитков, не относящихся к группе алкогольных напитков (кефир, квас, некоторые фруктовые соки и т.п.)

В настройках на варианте экрана **Общие настройки** можно изменить настройки интерфейса в разделе **Настройки интерфейса**, чтобы создать удобный для вас вид изображения экрана программы. Если поставить галочку в поле **Скрывать подписи кнопок в главном меню**, то в главном меню (зеленое поле в верхней части экрана) не будут отображаться надписи, а будут отображаться только инфограммы. В выпадающем списке **Профиль интерфейса** выберите из трех вариантов **large**, **medium** или **small** размер шрифта, комфортного для работы при отображении на вашем мониторе.

диета 5.0 Профессио	нальная версия			_ 🗆 ×
	СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ <u>2</u> Новый клиент	Ф НАСТРОЙКИ	∃ выход
Резервное копирован Экспорт	ие базы данных Импорт			
Настройки по нутриен Натрий	там			
 Показывать блюда пригото Показывать блюда пригото 	вленные с солью вленные без соли			
Сахар Показывать сумму всех пр Показывать сумму просты: Показывать только добавл Алкоголь Отображать нутриент «Алкс Отображать нутриент «Алкс	остых сахаров продукта к сахаров, критичную для изменения уровня енные рафинированные сахара оголь∝ для всех продуктов Базы продуктов и оголь∝ только для продуктов из подгруппы «Ի	глюкозы крови блюд Іагитки алкогольные»		
Настройки интерфейс Скрывать подписи кнопок в Профиль интерфейса: large large Настройки отод medium 5 mail Отображать блюда Рацион Настройки работы с Включить обмен данными	соблачным сервером			
	диета 5.0 Профессио <u>МУDIET.RU</u> Резервное копирован Экспорт Настройки по нутриен Натрий Показывать блюда пригото Показывать блюда пригото Показывать сумму всех пр Показывать сумму всех пр Показывать сумму посты: Показывать только добавл Алкоголь Отображать нутриент «Алкк Настройки интерфейса: large Пофиль интерфейса: large Пофиль интерфейса: large Порфиль интерфейса: large	Диета 5.0 Профессиональная версия МУDIET.RU СПИСОК КЛИЕНТОВ Резервное копирование базы данных Экспорт Импорт Настройки по нутриентам Натрий Показывать блюда приготовленные с солью Показывать блюда приготовленные с солью Показывать блюда приготовленные с солы Показывать блюда приготовленные без соли Сахар Показывать сумму всех простых сахаров продукта Показывать сумму всех простых сахаров продукта Показывать сумму простых сахаров продукта Показывать сумму простых сахаров продукта Показывать сумму простых сахаров, критичную для изменения уровня Показывать только добавленные рафинированные сахара Алкоголь Отображать нутриент «Алкоголь» для всех продуктов вазы продуктов из Фотображать нутриент «Алкоголь» только для продуктов из подгруппы «Н Настройки интерфейса: Пофиль интерфейса: Порфиль интерфейса: Поражать блюда рацимильного иления Настройки работы с облачным сервером	Диета 5.0 Профессиональная версия МУDIET.RU СПИСОК КЛИЕНТОВ НОВЫЙ КЛИЕНТ Резервное копирование базы данных Экспорт Импорт Настройки по нутриентам Настройки по нутриентам Настройки по нутриентам Натрий Показывать блюда приготовленные с солью Показывать блюда приготовленные без соли Сахар Показывать сумму всех простых сахаров продукта Показывать сумму простых сахаров, критичную для изменения уровня глюкозы крови Показывать сумму простых сахаров продукта Показывать только добавленные рафинированные сахара Алкоголь Отображать нутриент «Алкоголь» для всех продуктов и в подгруплы «Напитки алкогольные» Настройки интерфейса: Горывать подписи кнопок в главном меню Профиль интерфейса: Тов и блюд Пофажать блюда рационального илизния Настройки и давными с облачным сервером	Диета 5.0 Профессиональная версия МУDIET.RU СПИСОК КЛИЕНТОВ НОВЫЙ КЛИЕНТ НАСТРОЙКИ Резервное копирование базы данных Экспорт Импорт Настройки по нутриентам Настройки по нутриентам Настрой Натрий Показывать блюда приготовленные 6 солью © Показывать блюда приготовленные 6 солы Сахар Показывать сумму всек простых сахаров продукта Показывать сумму простых сахаров, критичную для изменения уровня глюкозы крови Показывать сумму простых сахаров, критичную для изменения уровня глюкозы крови Показывать сумму простых сахаров, критичную для изменения уровня глюкозы крови © Показывать сумму простых сахаров, критичную для изменения уровня глюкозы крови © Показывать сумму простых сахаров, критичную для изменения уровня глюкозы крови © Показывать только добавленные рафинированные сахара Исторображать нутриент «Алкоголь» для продуктов и подгруппы «Напитки алкогольные»

В настройках на варианте экрана Общие настройки можно изменить настройки по работе с программой.

В разделе **Настройки отображения отчета** поставьте галочку в поле **Отображать рецепты блюд в отчете**, если вы хотите, чтобы в отчете для рационов оптимизированного меню отображались рецепты блюд из базы продуктов и блюд.

Выберите место для хранения файлов отчета в формате HTML. Для этого в строке Путь сохранения отчетов напишите путь к папке для хранения файлов отчета.

В разделе Настройки отображения продуктов и блюд поставьте галочку в поле Отображать блюда рационального и лечебного питания для подключения к базе продуктов и блюд рационального и лечебного питания.

В разделе Настройки работы с облачным сервером поставьте галочку в поле Включить обмен данными с облачным сервером для обеспечения адекватного обмена данными с интернет-клиентами.

Настройка связи с Диамант.

Эта настройка производится автоматически, если у Вас установлена программа для работы с Диамант.



Вариант экрана Данные диетолога

Индивидуальная	диета 5.0 Про	офессионалы	ная версия			_ 🗆 ×
Ö	МУД		СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ новый клиент	Ф НАСТРОЙКИ	⊖ выход
Общие настройки	Фамилия	Иванов				
Данные диетолога Пополнение базы продуктов и блюд	Имя	Иван				
Фильтры						
	Отчество	Иванович				
	Пол	• Мужской		🔿 Женский		
	Электронная почта					
🗲 Назад	Телефон					

В настройках на варианте экрана Данные диетолога можно просмотреть сведения, внесенные диетологом при регистрации.

Индивидуальная	диета 5.0 Пр	офессион	альная верси	я				_ 🗆 ×
Ö	(MYI		список н	КЛИЕНТОВ	+ <u>_</u> Новый клиент	HA	Ф АСТРОЙКИ	Э выход
	НАЗВАНИЕ Б	ЛЮДА:						
Общие настройки	ПОДГРУППА	:	Подгруппа				-	Добавить подгруппу
Данные диетолога	Энергия	0.0 ккал		Витамин А	0.00 мг		Кальций	0.00 мг
Пополнение базы	Белки	0.00 r		Витамин В1	0.00 мг		Железо	0.00 мг
продуктов и блюд	Жиры	0.00 r		Витамин В2	0.00 мг		Калий	0.00 мг
Фильтры	Углеводы	0.00 г		Витамин ВЗ	0.00 мг		Магний	0.00 мг
	Насыщеные жиры	0.00 r		Витамин Вб	0.00 мг		Натрий	0.00 мг
	Холестерин	0.00 мг		Витамин В12	0.00 мкг		Фосфор	0.00 мг
	Сахар	0.00 г		Витамин С	0.00 мг		Цинк	0.00 мг
	Клетчатка	0.00 г		Витамин D	0.00 мкг		Селен	0.00 мкг
	Алкоголь	0.00 r		Витамин Е	0.00 мг		Йод	0.00 мкг
	Возможные вариан блюда или продукт	нты веса порций а (в граммах):	50, 100, 150, 200, 25	0		По	рция по умолчанию (в гра	аммах): 0
	COCTAB:	- (РЕЦЕПТ:	_		
	создать сос	ТАВНОЕ БЛЮ,	до			04	нистить	ДОБАВИТЬ В БАЗУ ПРОДУКТОВ И БЛЮД

Вариант экрана Пополнение базы продуктов и блюд

Вы можете пополнять базу продуктов и блюд программы, внося в нее самостоятельно новые блюда. Внесенные вами в базу блюда будут сохранены в

программе в **группе Пользовательская** базы продуктов и блюд и доступны в аккаунтах всех клиентов.

Откройте экран **Пополнение базы продуктов и блюд**. В свободные поля внесите **название** блюда (продукта). Укажите **подгруппу**, выбрав ее из выпадающего списка в поле **Подгруппа**, либо создайте новую подгруппу нажатием кнопки **Добавить подгруппу**, и в появившемся окне введите название вновь создаваемой подгруппы.

🚡 Новая пользовательс	?	×	
Введите название новой по Диетические блюда	ользовательской подгр	уппы	
	OK	Отм	ена

Укажите в соответствующих полях количественное содержание нутриентов в блюде (продукте). Заполните поля Возможные варианты веса порции продукта или блюда (в граммах) и Порция по умолчанию (в граммах). В поле Состав внесите список ингредиентов и их вес. В поле Рецепт внесите рецепт приготовления блюда, а также другие данные, например, выход готового блюда в граммах и количество порций, получаемых из суммы указанных ингредиентов.

Индивидуальная	диета 5.0 Пр	офессио	ональная верси	я			_ 🗆 ×
\bigcirc	(MYI		список н	илиентов	+ НОВЫЙ КЛИЕНТ	ф Настройки	∃ выход
	НАЗВАНИЕ Б	люда:	Омлет с кабачком				
Общие настройки	ПОДГРУППА	: (Подгруппа			<u>.</u>	Добавить подгруппу
Данные диетолога	Энергия	186.1 ккал		Витамин А	0.21 мг	Кальций	74.74 мг
Пополнение базы	Белки	8.58 r		Витамин В1	0.06 мг	Железо	1.65 мг
продуктов и блюд	Жиры	14.98 г		Витамин В2	0.31 мг	Калий	197.11 мг
Фильтры	Углеводы	3.20 г		Витамин ВЗ	2.59 мг	Магний	14.96 мг
	Насыщеные жиры	7.07 r		Витамин Вб	0.13 мг	Натрий	381.78 мг
	Холестерин	356.44 мг		Витамин В12	1.60 мкг	Фосфор	145.48 мг
	Сахар	3.20 г		Витамин С	4.83 мг	Цинк	0.98 мг
	Клетчатка	0.30 г		Витамин D	1.19 мкг	Селен	7.41 мкг
	Алкоголь	0.00 г		Витамин Е	0.50 мг	Йод	17.48 мкг
	Возможные вариан блюда или продукт	нты веса пор а (в граммах	ций 100, 135, 180):			Порция по умолчанию (в грам	имах): 135
	COCTAB:				РЕЦЕПТ:		
	Яйцо куриное 80 г Молоко пастеризо Кабачки 40 гр. Масло топленое 1 Соль поваренная п	тр. ванное 2,5% 10 гр. иищевая 1 гр	жирности 40 гр.		Кабачок очистить, нари Яйцо взбить с молоком поджарить до загустен двух сторон и ещё слег	езать мелкими кубиками и припустить и и солью, вылить на разогретую с мас ния. На середину омлета выложить ка(гка обжарить.	в воде до готовности. лом сковороду и ачок, края завернуть с
							Добавить в базу
	создать сос	ТАВНОЕ БЛ	юдо			ОЧИСТИТЬ	РОДУКТОВ И БЛЮД

После заполнения всех полей нажмите кнопку Добавить в базу продуктов и блюд. Новое блюдо будет сохранено в программе в группе Пользовательская базы продуктов и блюд в указанной вами подгруппе.

Для удаления всех данных из формы нажмите кнопку **Очистить** – все поля формы будут очищены; численные значения в них станут равны нулю.

Примечание. Для адекватного подсчета количественного содержания нутриентов в рационах, включающих в себя блюда, самостоятельно внесенные вами в базу продуктов и блюд, следует при создании карточки нового блюда вносить в нее нутриентный состав блюда по максимуму, не ограничиваясь только содержанием белков, жиров, углеводов и данных по энергоценности.

По этой же причине не следует использовать сомнительные источники информации при заполнении данных по нутриентному составу для вносимого в базу блюда (продукта).

Создание составного блюда

Вы можете пополнять базу продуктов и блюд программы новыми самостоятельно сконструированными блюдами, используя в качестве ингредиентов подходящие позиции из базы данных программы. Сконструированные вами блюда будут сохранены в программе в **группе Пользовательская** базы продуктов и блюд и доступны в аккаунтах всех клиентов.

На экране Пополнение базы продуктов и блюд нажмите кнопку Создать составное блюдо. После этого откроется вариант экрана для создания нового блюда из имеющихся в базе продуктов и блюд ингредиентов.

В правой части экрана расположена База продуктов и блюд.

В левой части экрана расположено поле для добавления ингредиентов (позиций из базы продуктов и блюд).

Индивидуальная	диета 5.0 Профессиональн	ая версия				_ 🗆 ×
\bigcirc		СПИСОК КЛИЕНТОВ	НОВЬ	+ ый клиент н	Ф АСТРОЙКИ	⊖ выход
	Ингре	диенты	Ба	аза продуктов и блю	L	
Общие настройки	Вода питьевая столовая		1000 г я	блоки		
Данные диетолога	Сахар		50 г	обы, орехи, крупы и семена		-
Пополнение базы продуктов и блюд	Яблоки		300 r 9	1блоки 1блоки в сиропе консервирован⊦	ые	
Фильтры			Я	Яблоки печеные Яблоки сушеные		
		<u></u>				
	Итоговая масса составного блюда:	1000 r				
					OTMEHA	ок

Алгоритм работы по созданию составного блюда

- 1. В Базе продуктов и блюд в правой части экрана выберите нужный ингредиент (продукт). Для поиска используйте выпадающий список групп и подгрупп, либо строку Поиск. Кликните дважды левой кнопкой мыши на выбранный продукт. После этого он отобразится в окне левой части экрана.
- 2. При необходимости отредактируйте вес выбранного продукта.

3. Повторяйте п.п.1-2 д тех пор, пока не добавите все ингредиенты, необходимые для приготовления блюда.

*****Примечание*****. Если вы случайно внесли не тот продукт в список ингредиентов, его можно удалить. Для этого наведите курсор на строку с названием продукта в списке ингредиентов и нажмите правую кнопку мыши. В открывшемся контекстном меню выберите команду Удалить. Продукт будет удален из списка ингредиентов.

- 4. После добавления всех ингредиентов, в поле в левой части экрана отобразится список ингредиентов с указанием веса. Нижняя строка списка Итоговая масса составного блюда представляет собой сумму веса всех ингредиентов.
- 5. При необходимости отредактируйте вес в строке Итоговая масса составного блюда.

Примечание. Редактирование веса в строке Итоговая масса составного блюда может понадобиться, если рецепт приготовления блюда предусматривает термическую обработку ингредиентов, а также если рецепт предусматривает добавление жидкости (вода, бульон и т.п.) с последующей термической обработкой ингредиентов. Например, при приготовлении компота из ингредиентов Вода питьевая столовая 1000,0; Сахар 50,0; Яблоки 300, Итоговая масса составного блюда (как итоговая сумма ингредиентов) составит 1350 граммов. Однако, в процессе варки компота часть воды выкипит, и Итоговая масса составного блюда (как выход готового блюда) составит всего 1250 граммов. Таким образом, необходимо отредактировать итоговую массу составного блюда, изменив цифру «1350» на цифру «1250».

- 6. Нажмите кнопку ОК. После этого откроется экран Пополнение базы продуктов и блюд, где будет заполнено поле Состав в виде списка ингредиентов и автоматически отобразится нутриентный состав вновь созданного блюда в пересчете на 100 граммов готового блюда.
- 7. Заполните поля Название блюда, Возможные варианты веса порции продукта или блюда (в граммах) и Порция по умолчанию (в граммах).
- 8. Укажите подгруппу, выбрав ее из выпадающего списка в соответствующем поле, либо создайте новую подгруппу нажатием кнопки Добавить подгруппу, и в появившемся окне введите название вновь создаваемой подгруппы.
- 9. В поле **Рецепт** внесите рецепт приготовления блюда, а также другие данные, например, выход готового блюда в граммах и количество порций, получаемых из суммы указанных ингредиентов.
- 10. После заполнения всех полей нажмите кнопку Добавить в базу продуктов и блюд. Новое блюдо будет сохранено в программе в группе Пользовательская базы продуктов и блюд.

Примечание. Для пополнения базы продуктов и блюд также могут быть использованы команды контекстного меню Редактировать и Скопировать в пользовательскую группу и переименовать на экранах Пищевой дневник и Анализ и коррекция питания. Подробнее об использовании контекстного меню будет рассказано в разделе Пищевой дневник.

Вариант экрана Фильтры

С помощью настройки **Фильтры** диетолог может формировать из блюд и продуктов базы данных списки – исключения по разнообразным признакам. Количество и объем создаваемых списков – исключений не ограничивается. Список фильтров-исключений и их наполнение конкретными элементами из базы продуктов и блюд диетолог формирует самостоятельно, исходя из своего опыта работы и потребностей пациентов. Например, возможно создание следующих фильтров-исключений:

- - «Продукты животного происхождения» фильтр, применяемый при работе с пациентами вегетарианцами;
- - «Жареные блюда» фильтр, применяемый для ряда лечебных столов;
- - «Глютен» фильтр, применяемый при работе с пациентами, имеющими непереносимость глютена;

Соссии Слисок клиентов Новый клиент Астройки Б Общие настройки Слисок продуктов и блюд (фильтр диетолога) База продуктов и блюд База продуктов и блюд Соплонение базы продуктов и блюд Понок Понок Понок Фильтры Алекадо Алекадо Алекадо Окильтры Понок Аскадо Алекадо Фильтры Макидарин Алекадо Алекадо Алекадо Алекадо Алекадо Алекадо
Общие настройки Данные диетолога Список продуктов и блюд (фильтр диетолога) База продуктов и блюд Пополнение базы продуктов и блюд Понск Понск Фильтры Фукты свежие Авокадо Аква Аленаси Фильтры Авокадо Аква Аленаси Арекос Авокадо Аква Аленаси Фильтры Фрукты свежие Арекос Авокадо Аква Аленаси Фильтры Фрукты свежие Арекос Авокадо Аква Аленаси Фильтры Мандарин Аленаси Арекос Авокадо Аква Аленаси Арекос Авокадо Аква Аленаси Фильтры Мандарин Аленаси Арекос Авокадо Аква Аленаси Арекос Авокадо Аква Аленаси Арекос Авокадо Аква Аленаси Фильтры Мандарин Аленаси Арекос Авокадо Аква Аленаси Арекос Авокадо Аква Аленаси Арекос Авокадо Аква Аленаси Арекос Авокадо Аква Аленаси Арекос Авокадо Аленаси Арекос Авокадо Аленаси Арекос Авокадо Аленаси Арекос Авокадо Аленаси Аленаси Алена
Киви Лимон Мано Мандарин Нектарин Персик Помело Слива Хурма Яблоки

Откройте вариант экрана **Фильтры**. На экране справа расположена **База продуктов и блюд** в виде списка групп и подгрупп, а также **Поисковая строка**, применяемая для поиска конкретных продуктов или блюд из Базы продуктов и блюд. В левой части экрана сверху располагается **Список продуктов и блюд** (**фильтр диетолога**) в виде выпадающего списка и **три кнопки**, при наведении на которые появляются всплывающие подсказки:

«-» - удалить список

«П» - переименовать список

«+» - создать новый список

Для создания нового списка – исключения нажмите кнопку «+».

衸 Новый список	?	×
Введите название нового спи Жареные блюда	і <mark>ска-ф</mark> ильтра	а блюд
ОК	Отм	ена

Введите название нового списка исключений в поле в открывшемся диалоговом окне и нажмите кнопку **ОК**. В **Базе продуктов и блюд** в правой части экрана найдите и выделите наведением курсора и нажатием левой кнопкой мыши продукты и блюда, подходящие для списка – исключения. Выделенные продукты и блюда отобразятся в виде списка в левой части экрана, а в базе продуктов и блюд будут выделены цветной строкой.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессиона	льная версия			_ 🗆 ×
Ö		СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ новый клиент	ф НАСТРОЙКИ	Э выход
Общие настройки	Список продуктов и блю	од (фильтр диетолога)	База продуктов	з и блюд	
Ооцие настроики Данные диетолога Пополнение базы продуктов и блюд Фильтры	Жареные блюда Арахис жареный соленый Баклажаны жареные Грибы жареные в сметанном соуст уиба жареные в сметанном соуст калисар жареный с Калуста цветная жареная Калуста цветная жареная Калуста цветная жареный Калуста жареный Калустария жареный с грибами Калустария жареный с срибами Калустария жареный с грибами Калустофиль жареный с грибами Калустофиль жареный с имокаренные панша обжаренные быстрого прист Лагша обжаренные быстрого прист Ликарски жареные Скунь морской жареные Скунь морской жареные Скунь морской жареные Скунь марской	с картофелем в с картофелем им Макдональдс имахональдс утовления (сухая) м и салатом ное	П + Поиск Мясные продукты Азу Антрекот Варанина жареная Баранина отварная Баранина отварная Баранина отварная Баранина отаврная Баранина отстная на Баранина отстная на Бекон жареный Бекон жареная Говядина отстная зая Говядина отстная зая Говядина отстная зая Говядина отстная зая Говядина постная от Говядина постная зая Горядина кареная Грудинка вареная Грудинка вареная Грудинка вареная Грудинка вареная Гурдинка вареная Гуранка вареная Гурдинка вареная Гурдинка вареная Гурдинка вареная Гурдинка вареная Гурдинка вареная Гурдинка вареная Гулациска вареная Гурдинка вареная Гурдина тивная Карака <td>і гриле теченная арная запеченное</td> <td></td>	і гриле теченная арная запеченное	
	Рыбное филе в панировке обжарен Рыбные палочки обжаренные Сардельки жаренью Сельдь жареная Скумбрия жареная	ное	Гусь, мясо без кожи з Гусь, мясо с кожей за Жаркое из баранины Жаркое из говядины	запеченное апеченное	

Для удаления одного блюда или продукта из списка - исключения, наведите курсор на название блюда в Базе продуктов и блюд (правая часть экрана) и щелкните по нему левой кнопкой мыши. Выбранное блюдо перестанет отображаться в списке – исключении и перестанет выделяться цветной строкой в базе продуктов и блюд.

Для удаления списка – исключения из фильтров целиком выберите в выпадающем Списке продуктов и блюд (фильтр диетолога) название списка – исключения и нажмите кнопку «-». В появившемся диалоговом окне нажмите кнопку Да для полного удаления списка - исключения или кнопку Het, если список нужно оставить.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессион	альная версия			_ 🗆 ×
\bigcirc		СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ новый клиент	ф НАСТРОЙКИ	Э выход
	Список продуктов и бл	юд (фильтр диетолога)	База продуктов	и блюд	
оощие настроики	Цитрусовые	_	П + Поиск		
Данные диетолога	Грейпфрут Лимон		Фрукты свежие		÷
Пополнение базы продуктов и блюд	Мандарин Апельсин		Абрикос Авокадо		
Фильтры			Айва Алыча Ананас		
		🐼 Удаление списк Вы уверены ч	а Холльония го хотите удалить список? Да Нет		
			Дыня Инжир Киви		
			Лимон Манго Маңдарин		
			Нектарин Персик Помело Слива		
			Хурма Яблоки		

Для переименования списка – исключения выберите в выпадающем Списке продуктов и блюд (фильтр диетолога) название списка – исключения и нажмите кнопку «П». В открывшемся диалоговом окне измените название списка – исключения и нажмите ОК.

🕼 Переименовать список	?	\times
Введите новое название списка Жареные блюда и продукты	-фильтра	блюд
ОК	Отм	ена

*****Примечание*****. При работе с конкретным пациентом диетолог может устанавливать в Базе продуктов и блюд один или несколько фильтров, которые содержат блюда и продукты, подлежащие либо резкому ограничению, либо полному исключению из питания пациента. Включение и отключение заранее сформированных списков фильтров можно производить из аккаунта конкретного пациента на экранах Пищевой дневник и Анализ и коррекция питания. Блюда и продукты, попавшие в исключение в те или иные фильтры, будут в Базе продуктов и блюд выделены бледно-серым цветом.

О работе с применением фильтров в аккаунте пациента будет подробно рассказано в разделе Экран «Пищевой дневник» и Экран «Анализ и коррекция питания» Руководства пользователя.

Тестирование. Передвижение по экранам

В разделе Тестирование находятся экраны:

- 1. Антропометрия и состав тела
- 2. Стиль жизни
- 3. Ограничения по здоровью
- 4. Цели и ограничения
- 5. Пищевые предпочтения
- 6. Пищевой дневник
- 7. Частотный метод
- 8. Проектирование нутриентной нормы
- 9. Анализ и коррекция питания
- 10. Отчёт

Переход с одного экрана на другой осуществляется выбором и нажатием соответствующей кнопки в левой части экрана.

*****Примечание*****. Вся вводимая на экранах информация автоматически сохраняется при выходе из программы или при переходе в аккаунт другого клиента.

В верхней части всех вышеперечисленных экранов программы отображается строка с именем клиента и датой. Диетолог может совершать переход по датам, в которые осуществлялась работа с выбранным клиентом, с помощью кнопокстрелочек, расположенных справа и слева от даты, либо воспользовавшись календарем, который появляется на экране при нажатии кнопки История по датам.

В календаре текущая дата обозначена **серым полем** и выделена жирным шрифтом. Все прочие даты, в которых происходила работа диетолога в этой клиентской учетной записи, и имеется информация по переданным клиентом рационах, выделены полями трех цветов:

- красный цвет – обозначает, что диетолог еще не открывал на эту дату экран Пищевой дневник, где отображается пересланный клиентом рацион из личного кабинета на сайте mydiet.ru;

- оранжевый цвет – диетолог уже просматривал и анализировал на экране Пищевой дневник на выбранную дату рацион, пересланный из личного кабинета клиента на сайте mydiet.ru;

- зеленый цвет - диетолог на выбранную дату провел работу по оптимизации питания клиента на экране Анализ и коррекция питания.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессио	нальная ве	рсия				_ 🗆 ×
\bigcirc		спис	А ОК КЛИЕНТОВ	+ <u>2</u> новый клиг	EHT HA	ф стройки	Э выход
	Иванов Иван Иванови	ч (31 лет)			История по	датам <	01 Июль 2021 >
Антропометрия и состав тела	G			Июнь, 2021			Θ
Стиль жизни	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Ограничения по здоровью	31	1	2	3	4	5	6
Цели и ограничения							
Пищевые предпочтения	7	8	9	10	11	12	13
Пищевой дневник	14	15	16	17	18	19	20
Частотный метод	21	22	23	24	25	26	27
Проектирование нутриентной нормы							
Анализ и коррекция питания	28	29	30	1	2	3	4
Отчёт	5	6	7	8	9	10	11

Экран «Антропометрия и состав тела»

Индивидуальная	диета 5.0 Профессион	альная версия				_ 🗆 ×
\bigcirc		список кл	ниентов новый	 і клиент	ф Настройки	⊖ выход
	Иванов Иван Иванович	(31 лет)		Истор	ия по датам < 01	Июль 2021 >
Антропометрия и состав тела	Антропометрия Рост *	176.0 см	Состав тела Безжировая масса (БЖМ)	0.0 кг	Результат Процент жира фактический	20.0 %
Ограничения по здоровью	вес * Окружности Грудная клетка *	75.0 кг 95.0 см	Активная клеточная масса (AKM) Внутриклеточная жидкость Скелетно-мышечная масса	0.0 кг 0.0 кг	Процент жира оптимальный Индекс массы тела Индекс талия / бедра	17.0 % 24.2 кг/м2 1.0
Цели и ограничения Пищевые	Талия Бёдра	90.0 см 94.0 см	Жировая масса (ЖМ) Общая вода	0.0 кг 0.0 л	Рекомендуемая масса тела Максимально допустимая мас	70.8 кг са тела 79.6 кг
предпочтения Пищевой дневник	Запястье Жировые складки Первая	19.0 см	Внеклеточная жидкость Основной обмен (ОО)	0.0 л	Минимально допустимая масс Нормальный вес	атела 57.9 кг
Частотный метод	Вторая	12.0 мм	Комментарий диетолог	ra		
Проектирование нутриентной нормы	Третья Четвёртая	26.0 MM 38.0 MM				
Анализ и коррекция питания	Телосложение					
Отчёт	АСТЕНИК НОРМОСТЕН	ик ГИПЕРСТЕНИК			10	

На экране Антропометрия и состав тела введите антропометрические данные клиента в соответствующие поля Рост, Вес, Окружность грудной клетки, Окружность талии, Окружность бедер, Окружность запястья.

Если проводится измерение процента жировой ткани в организме, то заполните поля **Жировые складки Первая**, **Вторая**, **Третья** и **Четвертая**. Для удобства работы при наведении на поле ввода данных появляются всплывающие поля с подсказками по месту измерения жировых складок.

Поля в разделе Состав тела можно заполнить двумя способами:

- Автоматически если Вы приобрели версию программы «Индивидуальная диета 5.0Д», и у вас имеется подключение к биоимпедансометру. В этом случае нажмите соответствующую кнопку Диамант, Медасс или In Body в нижней части раздела Состав тела, после чего в полях Безжировая масса (БЖМ), Активная клеточная масса (АКМ), Внутриклеточная жидкость, Скелетно-мышечная масса, Жировая масса (ЖМ), Общая вода, Внеклеточная жидкость, Основной обмен (ОО) появятся значения, переданные от биоимпедансометра.
- Вручную если подключение к биоимпедансометру отсутствует, но имеются на руках результаты биоимпедансометрических измерений. В этом случае введите вручную данные биоимпедансометрического обследования в соответствующие поля раздела Состав тела.

Примечание. Если не проводилось измерение состава тела методом биоимпедансометрии, и не были внесены данные в поля раздела Состав тела, то поле Основной обмен (ОО) в разделе Состав тела будет заполнено автоматически. Данные рассчитываются программой по формулам расчета основного обмена, зависящим от пола, возраста, веса, роста и климатических условий проживания клиента.

*****Примечание*****. При необходимости, вы можете вручную изменить величину основного обмена в поле **Основной обмен**.

Для изменения вручную величины основного обмена нужно активировать поле для ввода данных **Основной обмен (ОО)**. Для этого нажмите **белую кнопку** справа от поля **Основной обмен (ОО)**.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессиона	льная версия				_ 🗆 ×
Ö	MYDIET.RU	список кл	иентов новый		ф Настройки	Э выход
	Иванов Иван Иванович	(31 лет)		Исторі	ия по датам < 01	1 Июль 2021 >
Антропометрия и состав тела Стиль жизни Ограничения по здоровью Цели и ограничения Пищевые предпочтения	Антропометрия Рост * Вес * Окружности Грудная клетка * Талия Бёдра Запястье	176.0 см 75.0 кг 95.0 см 90.0 см 94.0 см 19.0 см	Состав тела Безжировая масса (БЖМ) Активная клеточная масса (АКМ) Внутриклеточная жидкость Скелетно-мышечная масса Жировая масса (ЖМ) Общая вода Внеклеточная жидкость Основной обмен (ОО)	0.0 кг 0.0 кг 0.0 кг 0.0 кг 0.0 кг 0.0 кг 0.0 л 0.0 л	Результат Процент жира фактический Процент жира оптимальный Индекс массы тела Индекс талия / бедра Рекомендуемая масса тела Максимально допустимая ма	20.0% 17.0% 24.2 кг/м2 1.0 70.8 кг сса тела 57.9 кг
Пищевой дневник	Первая	12.0 мм	ДИАМАНТ МЕДАСС	IN BODY	Нормальный вес	
Частотный метод	Вторая	12.0 мм	Комментарий диетолог	a a		
Проектирование нутриентной нормы	Третья Четвёртая	26.0 мм 38.0 мм				
Анализ и коррекция питания Отчёт	Телосложение Астеник нормостени	К				
						đ

Белая кнопка поменяет свой цвет на зеленый. После этого станет возможным введение вручную численного значения в поле Основной обмен (ОО).

Для отмены действия и возврата к автоматическому расчету основного обмена нажмите зеленую кнопку. В открывшемся диалоговом окне нажмите кнопку Да для подтверждения отмены введенного вручную численного значения и возврата к автоматическому расчету основного обмена, либо кнопку **Нет** для сохранения введенного вручную численного значения основного обмена.



Примечание. После внесенных вручную в поле Основной обмен (ОО) изменений, переданное ранее автоматически от биоимпедансометра численное значение величины основного обмена будет утрачено. Дальнейшая отмена введенного вручную численного значения основного обмена приведет к автоматическому пересчету величины основного обмена по формулам, используемым программой по умолчанию.

После заполнения всех вышеуказанных полей в разделах Антропометрия и Состав тела, автоматически программой будет заполнен раздел Результат. Для лиц в возрастной категории 18 лет и старше там отобразятся следующие данные:

- 1. Процент жира фактический будет рассчитан по методу Durnin-Womersley по результатам измерения четырех кожно-жировых складок. Если проводилась биоимпедансометрия, то в качестве результата отобразится значение, переданное биоимпедансомером.
- 2. Процент жира оптимальный
- 3. Индекс массы тела (Кетле) рассчитывается по формуле

ИМТ = MTe_{J} сдиница измерения $\kappa r/m^2$

- **4.** Индекс талия/бедра показатель, характеризующий распределение жировых отложений на теле человека.
- 5. Рекомендуемая масса тела
- 6. Максимально допустимая масса тела
- 7. Минимально допустимая масса тела

Для лиц возрастной категории **6-17 лет** в соответствующих полях отобразятся:

- 1. Рекомендуемая масса тела
- 2. Максимально допустимая масса тела
- 3. Минимально допустимая масса тела
- 4. Индекс массы тела (Кетле)
- 5. Индекс талия /бедра

В нижнем поле раздела **Результат** будет автоматически подведена **итоговая характеристика**:

- для лиц возрастной категории 18 лет и старше характеристика веса тела по ИМТ;
- для детей и подростков оценка гармоничности физического развития, включающая в себя информацию о гармоничности физического развития, росто-весовые, объемные соотношения и оценку массы тела.

Заполните поле Комментарий диетолога. В это поле вы можете включить свою личную интерпретацию полученных результатов антропометрических измерений и исследования состава тела клиента.

Экран «Стиль жизни»

№ № № № № № № № № № № № № № № № № № №	Индивидуальная	а диета 5.0 Профессион	альная версия			_ () ×
Иванов Иван Иванович (31 лет) История по датам < 01 Июль 2021	Ö		СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ новый клиент	Ф НАСТРОЙКИ	д выход	
Антропометрия и состав тела Курение Истоль жизни Уровень физической активности Ограничения по здоровью Употребление алкоголя Цели и ограничения Уровень тревожности Пищевые предпочтения Уровень тревожности Инизкий Пройти тест Частотный метод Суточные энерготраты Проектирование нутриентной нормы Суточные энерготраты 1200 ккал 200 ккал Анализ и коррекция Климатические данные		Иванов Иван Иванович	(31 лет)		История по датам <	01 Июль 2021	
Стиль жизни Ограничения по здоровью Цели и ограничения Психологическая нагрузка Уровень тревожности шевые предпочтения Пищевой дневник Частотный метод Пройти тест Прокти реалние низкий Пройти тест Суточные энерготраты 200 ккал Климатические данные	Антропометрия и состав тела	Курение	Уровень физиче	еской активности			
Ограничения по здоровью Употребление алкоголя Цели и ограничения Психологическая нагрузка Пищевые предпочтения Тоихологическая нагрузка Уровень тревожности Уровень тревожности Шакий ПРОЙТИ ТЕСТ Частотный метод Суточные энерготраты Проектирование нутриентной нормы 200 ккал Выше среднего Выше среднего	Стиль жизни	rie Kypo	Очень низкий				
Цели и ограничения Пищевые предпочтения Пищевой дневник Частотный метод Проектирование нутриентной нормы Анализ и коррекция Климатические данные	Ограничения по здоровью	Употребление алкоголя Низкое	я Т				
Ищевые предпочтения Уровень тревожности низкий низкий Пищевой дневник ПРОЙТИ ТЕСТ Частотный метод нутриентной нормы Суточные энерготраты 200 ккал 200 ккал Климатические данные Выше среднего	Цели и ограничения	Психологическая нагру	Низкий				
Пищевой дневник ПРОЙТИ ТЕСТ Сидячая работа, иногда вы стоите или медленно ходите. Частотный метод Суточные энерготраты О средний Дополнительно: физический труд около 2 часов в день или спортивные тренировки средней интенсивности 3 раза в неделю. Проектирование нутриентной нормы 2200 ккал Выше среднего	Пищевые предпочтения	Уровень тревожности низкий	О Ниже среднего	Низкий:			
Частотный метод Суточные энерготраты Проектирование нутриентной нормы 2200 ккал Анализ и коррекция Климатические данные	Пищевой дневник	ПРОЙТИ ТЕСТ		Сидячая работа, иногда вы стоите ил	и медленно ходите.	_	
Проектирование нутриентной кормы Анализ и коррекция Климатические данные	Частотный метод	Суточные энерготраты	Средний	Дополнительно: физический труд ок интенсивности 3 раза в неделю.	оло 2 часов в день или спортивные т	ренировки средней	
Анализ и коррекция Климатические данные	Проектирование нутриентной нормы	2200 ккал	Выше среднего				
ПИТАНИЯ	Анализ и коррекция питания	Климатические данные					
Отчёт Оклимат Крайнего Севера Умереный климат Жаркий климат	Отчёт	 Климат Крайнего Севера Умереный климат Жаркий климат 	Высокий				

На экране Стиль жизни выберите Уровень физической активности из 6 возможных вариантов для взрослых или 4-х возможных вариантов для детей. При выборе того или иного уровня физической активности на экране появляются подсказки - описания, помогающие сделать правильный выбор.

Заполните раздел Суточные энерготраты. Для этого внесите информацию с фитнес-браслета или другого гаджета клиента в поле Суточные энерготраты, ккал.

Укажите климат региона, в котором проживает клиент, воспользовавшись переключателями: Климат Крайнего Севера, Умеренный климат, Жаркий климат.

Если у пациента есть вредные привычки, введите в соответствующие поля разделов **Курение** и **Употребление алкоголя** суточное количество выкуриваемых сигарет и выпиваемого алкоголя. Эти данные будут использованы при расчете индивидуальной потребности клиента в витаминах и минералах с учетом употребления табака и алкоголя.

Чтобы определить уровень нервно-психической нагрузки, нажмите кнопку **Пройти тест** в разделе **Психологическая нагрузка**.

В появившемся диалоговом окне Определение психологической нагрузки получите ответ пациента на 20 вопросов, выбирая один из четырех вариантов ответа: Нет, Скорее нет, Скорее да, Да. Если необходимо изменить один из ранее введенных ответов, нажмите кнопку Возврат. После ответа на 20 вопросов, информационное окно покажет уровень эмоционально-психологической напряженности пациента. После прохождения теста нажмите кнопку ОК для сохранения результатов теста и перехода на экран Стиль жизни. Кнопка Отмена позволяет вернуться на экран Стиль жизни, не сохраняя результатов.

🕼 Определение психологической нагрузки	? ×
Вам следует ответить на вопросы данной анкеты, чтобы оценить сос заболевания.	тояние Вашего здоровья и выявить имеющиеся
Номер вопроса 7 из 2	20
Текущий вопрос	
Я чувствую себя отдохнув	шим.
Ваш ответ	
⊖ Нет	Возврат
Скорее нет	
 Скорее да Да 	Отмена

Примечание. При обследовании лиц в возрастной категории 6-17 лет, уровень психологической нагрузки не учитывается, и данный тест не проводится.



Экран «Ограничения по здоровью»

Индивидуальная	диета 5.0 Профессиона	тьная версия			_ C) ×
Ö	MYDIET.RU	СПИСОК КЛИЕНТОВ	+2 новый клиент	ф НАСТРОЙКИ	Э выход	
	Иванов Иван Иванович	31 лет)		История по датам <	01 Июль 2021	>
Антропометрия и состав тела	Близорукость (миопия) Х Хрониче	ский ринит X Снижение зрения при бо	льших зрительных нагрузках ^х	Синдром хронической усталости	3	
Стиль жизни	Хронические заболевани Болезни глаза и его придаточного ап	я: парата	Состоя	НИЯ И СИМПТОМЫ: енность 3 триместр		
Ограничения по здоровью	Болезни желудочно-кишечного тракт Болезни кожи, подкожной клетчатки Болезни костно-мышечной системы	а и поджелудочной железы и кожных придатков	Eeccol	нница ірианство и посты		
Цели и ограничения Пищевые предпочтения	Болезни крови и кроветворных орган Болезни легких Болезни л0Р-органов Болезни мочевыделительной систем Болезни первной системы Болезни печени и желчевыводящих Болезни печени и желчевыводящих	ов ы тутей	Вредн Дисба Кормл Ломкс Меноп	ые условия труда ктериоз кишечника ение грудью ють ногтей юза и климактерический период		
Пищевой дневник	Вазомоторный и аллергический	инит	Онкол	огия в анамнезе ценная утомляемость		
Частотный метод	Нарушение слуховой функции (в Вестибулиты, головокружения	ээрастная глухота, тугоухость)	Повыц	иенные физические нагрузки менструальный синдром (ПМС)		
Проектирование нутриентной нормы Анализ и коррекция питания Отчёт	 Хронический ларингит Хронический отит Хронический ривит Хронический тонзиллит 		Рубцо Склон Склон Сняже Сняже Часты Скяже	вые изменения кожи, стрии, ожоги ность к запорам ность к поносам нине зрения при больших зрительных нине иммунитета е головные боли ом хронической усталости	нагрузках	
			1			

На экране Ограничения по здоровью отображаются два раздела:

1. Хронические заболевания — расположены по группам, максимально приближенным к формулировкам из Международной классификации болезней МКБ-10. При выборе кнопки соответствующей группы, в нижней части окна появляется список хронических заболеваний выбранной группы. Из списка следует выбрать наличествующие у клиента хронические заболевания и отметить их флажками. Аналогично производится выбор хронических заболеваний для других групп. Количество выбранных групп и заболеваний не ограничивается.

2. Другие состояния и симптомы — из списка состояний и симптомов следует выбрать наличествующие у клиента и отметить их флажками.

Выбранные хронические заболевания и симптомы будут отображены в верхней части экрана в виде строки из зеленых прямоугольников с надписями.

Чтобы **убрать** ошибочно выбранное хроническое заболевание или симптом, уберите отмеченный флажок в списке, либо нажмите отмену (белый крестик) в верхнем правом углу зеленого прямоугольника с выбранным ранее заболеванием.

Данные о хронических заболеваниях и симптомах будут использованы для коррекции индивидуальной потребности клиента в энергии, пластических нутриентах, витаминах и минералах.

Экран «Цели и ограничения»

Индивидуальная	диета 5.0 Профессион	альная версия				_ 🗆 ×
Ö		СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ Новый	С КЛИЕНТ	ф НАСТРОЙКИ	⊖ выход
	Иванов Иван Иванович	(31 лет)		Ис	стория по датам 🛛 <	01 Июль 2021 >
Антропометрия и состав тела Стиль жизни Ограничения по здоровью Цели и ограничения Пищевые предпочтения Пищевой дневник Частотный метод	Цели коррекции питан Похудеть Увеличить массу тела Увеличить мышечную массу Укрепить иммунитет Уменьшить влияние стресса Улучшить состояние кожи, в Поддерживать свое здорови Время приемов пищи Завтрак Утренний вереку В:30 1 11:00 1 13.3	ИЯ и при занятиях спортом олос и ногтей зе в оптимальном состоянии обед Обеденный Ужин Ве перекус Ужин Ве перекус 19.00 21.0	тест Клие Тест Огран отробл сеобо Эмоц Эмоц Эмоц Эмоц Эмоц Эмоц Эмоц Эмо	мотивации нт готов к опредеи пищевого г ичительное (диет ек с ограничения дно и при этом пи ональное пищев ицево пищево пистоя рап прибетая к пистоя рап прибетая к пистоя рап прибетая к пистоя рап подобрани и не прибетая к пистоя рапо пистоя рапо	ленным усилиям для достижени поведения тическое) пищевое поведение:У тическое) пищевое поведение:У таетесь достаточно разумно. ое поведение:Вам сложно пере помощи еды. Еда в вашей жизя неат и друг. ре поведение:Вы не склонны пер или потому, что еда находится п ЗДОРОВЬЮ), Хронический ринит, Снижении	ия своей цели Пройти тест вас нет е сть рабатывать и не враг, а чедать в на виду и е зрения при больших ти
Проектирование нутриентной нормы Анализ и коррекция питания Отчёт	Комментарий диетоло	га по режиму питания	Реко	омендации ;	циетолога по коррекц	ции образа жизни

На экране Цели и ограничения отметьте Цели коррекции питания.

Далее пройдите **Тест мотивации**, нажав на кнопку **Пройти тест** в соответствующем разделе экрана.

🕅 Тест мотивации		?
Вам следует ответить на вопрос желаемым изменения	ы данной анкеты, чтобы оценить общий уров ям, готовности к определенным усилиям и огр	нь Вашей мотивации к раничениям.
Номер вопроса	2 из 9	
Гекущий вопрос		
Гекущий вопрос Чем вы можете объяснить то сра	т факт, что вы сейчас находитесь в худшей фи авнению с более молодым возрастом?	изической форме по
Текущий вопрос Чем вы можете объяснить то сра Заш ответ	т факт, что вы сейчас находитесь в худшей фи авнению с более молодым возрастом?	изической форме по
Гекущий вопрос Чем вы можете объяснить то сра Заш ответ О Старение, генетика	т факт, что вы сейчас находитесь в худшей фи авнению с более молодым возрастом?	изической форме по Возврат
Гекущий вопрос Чем вы можете объяснить то сра Заш ответ О Старение, генетика О Гиподинамия	т факт, что вы сейчас находитесь в худшей фи авнению с более молодым возрастом?	изической форме по Возврат

Результат теста мотивации поможет оценить готовность клиента работать вместе с диетологом над изменениями в своем питании. В случае, если клиент не мотивирован, либо имеет слабую мотивацию для работы над изменениями в своем питании, диетологу не следует ожидать хороших результатов при работе с этим клиентом. Рекомендуется в обязательном порядке направить слабо мотивированного клиента к психологу для работы над повышением мотивации правильно питаться.

Пройдите Тест пищевого поведения, нажав на кнопку Пройти тест в соответствующем разделе экрана.

Тест пищевого поведения		?	×	
Постарай Пожалуйста, будьте правдивы в с	тесь ответить на все 3 звоих ответах для полу	3 вопроса. учения достоверных результатов.		
Вопрос		Ответ		
		никогда		
		очень редко		
Возникает ли у вас желание съесть что- нибудь, когда вы раздражены?				
		часто		
		очень часто		
	11		Ē,	
Выход		Назад Далее		

Результат теста пищевого поведения поможет определить причины имеющихся у клиента проблем с питанием и установить, насколько успешно эти проблемы могут быть устранены при совместной работе клиента с диетологом. Если в ходе прохождения теста будет выявлено, что у клиента имеются серьезные психологические проблемы, связанные с питанием, то диетологу не следует ожидать хороших результатов при работе с этим клиентом. Рекомендуется такого клиента в обязательном порядке направить к психологу для выявления психологической составляющей нарушений пищевого поведения с дальнейшей психокоррекцией проблемы.

Заполните раздел Время приемов пищи. Для этого для каждого из приемов пищи – Завтрак, Утренний перекус, Обед, Обеденный перекус, Ужин. Вечерний перекус, - установите в соответствующих полях время с точностью до получаса, используя кнопки Вверх или Вниз. В поле Комментарий диетолога по режиму питания внесите свой комментарий относительно режима питания клиента. Комментарий пишется в свободной форме, как замечание, с целью обратить внимание клиента на наличие либо отсутствие нарушений в его фактическим режиме питания.

В разделе Ограничения по здоровью отобразятся хронические заболевания, состояния и симптомы, ранее выбранные на экране Ограничения по здоровью.

Заполните поле Рекомендации диетолога по коррекции образа жизни. Комментарий пишется в свободной форме, в качестве подсказки клиенту, что он может изменить в своей повседневной жизни для улучшения качества жизни, приближения ее к стандартам здорового образа жизни, снижения рисков развития хронических неинфекционных заболеваний.

Экран «Пищевые предпочтения»

Сведения с экрана Пищевые предпочтения являются дополнительным уточняющим материалом для диетолога при создании индивидуализированного меню для клиента.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессионал	ьная версия				_ 🗆 ×
\bigcirc		СПИСОК КЛИЕНТОВ	но	+ 2 вый клиент	ф НАСТРОЙКИ	Э выход
	Иванов Иван Иванович (31 лет)			История по датам <	01 Июль 2021 >
Антропометрия и состав тела Стиль жизни	Пищевые предпочтения и Аллергия Совсем не употребл	ограничения Очисти Употребляю редко с удово	ть список ребляю ольствием	База продук	тов и блюд	
Ограничения по здоровью Цели и	Арахис Арахис жареный соленый Арахисовая паста без соли Арахисовая паста с солью Масло арахисовое			Бобы, орехи, круп Крупа гречневая Крупа гречневая Крупа кукурузная Крупа овсяная	њи семена продел я	
Пищевые предпочтения Пищевой дневник	Базовые рекомендации по	опитанию		Крупа перловая Крупа пшеничная Крупа ячневая Пшеница Пшеница прорац Пшено	а	0
Частотный метод				Рис белый Рис коричневый Рожь Арахис Арахисовая паст	та без соли	
проектирование нутриентной нормы Анализ и коррекция питания				Арахисовая паст Горох, зерно Горох, проростки Маш (золотистая Маш, проростки Нут (нохут)	га с солью г я фасоль)	
Отчёт				Фасоль, зерно Фасоль, пророст Чечевица, зерно	ки	

В правой части экрана находится База продуктов и блюд в виде выпадающего списка с расположенной сверху Поисковой строкой. В левой верхней части экрана расположены кнопки Аллергия, Совсем не употребляю, Употребляю редко, Употребляю с удовольствием.

Нажмите кнопку Аллергия. В списке продуктов и блюд из Базы продуктов и блюд отметьте те продукты, которые вызывают пищевую аллергию у пациента. Для этого наведите курсор на нужную строку и выделите ее нажатием на левую кнопку мыши. После этого в поле в левой части экрана отобразятся выбранные позиции, а в списке продуктов и блюд базы данных в правой части экрана выбранные строки будут выделены серым цветом.

Аналогичным образом заполните списки по кнопкам Совсем не употребляю - пациент никогда не включает эти продукты и блюда в рацион; Употребляю редко - пациент 1 раз в неделю и реже включает выбранные продукты и блюда в рацион; Употребляю с удовольствием – пациент употребляет или изъявляет готовность употреблять выбранные продукты и блюда практически ежедневно.

Для удаления блюда или продукта из любого списка пищевых предпочтений, найдите нужную строку в списке продуктов и блюд базы данных в правой части экрана, наведите на нее курсор и щелкните левой кнопкой мыши. После этого позиция будет удалена из списка пищевых предпочтений. Для удаления списка пищевых предпочтений целиком нажмите кнопку с названием списка (например, Употребляю редко) и далее нажмите кнопку Очистить список. В появившемся диалоговом окне выберите кнопку Да для подтверждения полного удаления списка или кнопку Нет, если список нужно оставить.



Примечание. При дальнейшей работе в аккаунте пациента на экранах Пищевой дневник и Анализ и коррекция питания, диетолог увидит отмеченные в списках пищевых предпочтений блюда и продукты в виде цветового «светофора». О работе с рационами питания с применением списков пищевых предпочтений будет подробно рассказано в разделах Экран «Пищевой дневник» и Экран «Анализ и коррекция питания» Руководства пользователя.

В поле Базовые рекомендации по питанию внесите свой комментарий. Комментарий пишется в свободной форме, имеет ознакомительный И рекомендательный характер с целью обратить внимание клиента на основополагающие моменты в организации его питания. Рекомендации могут включать в себя описание лечебных столов, рекомендованные способы приготовления пищи, список рекомендованных в индивидуальном порядке продуктов питания с высоким содержанием тех или иных нутриентов, и т.п.

Экран «Пищевой дневник»

Индивидуальная	я диета 5.0 Професси	ональная версия				_ 🗆 ×
Ö		СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ Новый клиент	Ф НАСТРОЙКИ	Э выхо	д
	Иванов Иван Иванови	ч (31 лет)	l.	1стория по датам <	01 Июль	2021 >
Антропометрия и состав тела Стиль жизни	День 1 День 2 ВСЕ Завтрак	День 3 День 4 День 5 Утренний перекус Обед Обеденный перекус	День 6 День 7 Ужин Вечерний перекус	День 8 День 9 Риски Диаграмма	День 10	
Ограничения по здоровью	Индивидуальное мен	iio †↓	База продуктов	и блюд предлеч	Фильтры	Показать усредненные
Цели и ограничения Пищевые			Бобы, орехи, крупы и си Крупа гречневая Крупа гречневая проде Крупа крупа и крупа в сима в составля в состав	емена	<u> </u>	риски
предпочтения Пищевой дневник Частотный метод			крупа кукрузная Крупа овсяная Крупа пшеничная Крупа пшеничная Пиеница поращенная Пшеница поращенная Пшено Рис белый	1	U	Сохранить рацион в архив
проектирование нутриентной нормы Анализ и коррекция питания Отчёт			Рис коричневый Рожь Арахис Арахисовая паста без Арахисовая паста с со Горох, зерно Горох, порростки Маш (пороростки	соли лью		Удалить рацион

После перехода на экран Пищевой дневник в верхней части экрана отобразится строка со списком кнопок дней от 1 до 10 и под ней строка с кнопками переключения по приемам пищи ВСЕ (все приемы пищи, полный день), Завтрак, Утренний перекус, Обед, Обеденный перекус, Ужин, Вечерний перекус. Также в этой строке расположены: кнопка Риски – переключает на вариант экрана, где отображается вероятность формирования рисков развития алиментарно-зависящих хронических неинфекционных заболеваний; кнопка Диаграмма – переключает на вариант экрана с расположенной в правой части нутриентной диаграммой набранного рациона; кнопка Продукты – переключает на вариант экрана с расположенным в правой части списком продуктов и блюд базы данных. Вариант экрана со списком продуктов и блюд отображается при первом переходе на экран Пищевой дневник с других экранов.

Заполнение пищевого дневника в программе, то есть формирование фактических суточных рационов питания клиента, может быть осуществлено двумя способами:



- 1. Клиент заполняет пищевой дневник на сайте **mydiet.ru** и пересылает его диетологу. Суточные рационы питания при этом автоматически попадают на те даты, которые выбрал клиент (одна дата один рацион).
- 2. Заполнение суточных рационов питания производится диетологом вручную.

Нажмите на кнопку **Продукты** и приступите к заполнению пищевого дневника вручную.

Для удобства работы по формированию суточных рационов питания, все продукты и блюда базы данных скомпонованы в 14 групп, состоящих в свою очередь из 68 подгрупп, расположенных в алфавитном порядке. Нутриентный состав и энергетическая ценность приведены в содержании на 100 граммов продукта или блюда.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессио	нальная версия							_ 🗆 ×
Ö		СПИСОК КЛИЕ	нтов	+ новый	 КЛИЕНТ	НАС	ф тройки	Ә выхс	д
	Иванов Иван Иванович	ч (31 лет)			И	стория по	датам <	30 Июнь	2021 >
Антропометрия и состав тела	День 1 День 2 ВСЕ Завтрак	День 3 День 4 Утренний перекус Обед	День 5 Обеденный перекус	День 6 Ужин	День 7 Вечерний перекус	День 8 Риски	День 9 Диаграмма	День 10 Продукты	
Стиль жизни	Индивидуальное мен	ю †∔		База	продуктов і	и блюд	пицево	ения Фильтры	
Ограничения по здоровью	Каша пшеничная	Завтрак	300 r	Поиск					Показать усредненные
Цели и ограничения	Кофе с молоком и сахаром Курага		100 r 25 r	Бобы, о	рехи, крупы и се рехи, крупы и се	мена			риски
Пищевые предпочтения	Творожная масса сладкая с из	вюмом	200 r	50 50	бовые приготовле бовые сырые	енные (супы, гар	ониры)	U	
	Ут	ренний перекус		Крј	ины приготовленн	ные (каши, супы	и др.)		
Пищевои дневник	Виноград		200 r	Kpj Ma	/пы сырые каронные излели	ия приготовленн	ые		Сохранить
Частотный метод	Кедровый орех		15 r	Op	ехи				в архив
		Обед		Cer	мена				
Проектирование	Каша гречневая		300 r	Витами	нно-минеральны	е комплексы зыные комплекс	ы		
нутриентной нормы	Помидоры		80 r	Грибы	anning minepar				
Анализ и коррекция	Свинина тушеная		100 r	Гри	бы приготовленн	ые (супы и др. (блюда)		
Питания	Сок яблочно-морковный		500 r	Гри	юы свежие				Удалить
Отчёт	Суп-пюре из моркови		250 г	жиры и Жи	і масла івотные жиры				рацион
	Хлебцы докторские с отрубями	и	44 r	Жи	ровые продукты				

Алгоритм работы по заполнению пищевого дневника:

- 1. Выберите день. Для этого нажмите кнопку с номером дня, например, День 1.
- 2. Выберите прием пищи. Для этого нажмите кнопку с названием приема пищи, например, Завтрак. Каждый из приемов пищи имеет собственную цветовую метку (например, Завтрак обозначен синим цветом, а Обеденный перекус оранжевым цветом), отображаемую в окантовке кнопки с названием приема пищи, а также в шапке и в окантовке приема пищи в набранном рационе. Эти же цвета в виде цветных столбов будут отображаться на нутриентной диаграмме на варианте экрана Диаграмма, отражая набор каждого из нутриентов в различные приемы пищи.
- 3. В правой части экрана в разделе База продуктов и блюд выберите продукт или блюдо. Для этого в выпадающем списке выберите группу и подгруппу продуктов, затем кликните 2 раза левой кнопкой мыши на выбранную подгруппу и в открывшемся списке выберите нужный продукт или блюдо. После этого выбранный продукт отобразится в левой части экрана в указанном вами ранее приеме пищи. Также для выбора продукта или блюда из базы данных вы можете воспользоваться строкой **Поиск**, начав вводить в нее название искомого продукта или блюда. После того, как в поле списка блюд (продуктов) появится искомое, выберите его, выделив нужную строку.

- 4. Вес порции выбранного блюда стандартный, он выставляется автоматически по умолчанию. При необходимости отредактируйте вес выбранного продукта или блюда. Для этого выделите нажатием на левую кнопку мыши вес блюда и введите новое значение.
- 5. Повторите пункты 3-4 необходимое количество раз и перейдите к следующему приему пищи.
- 6. После того, как суточный рацион будет набран полностью, нажмите кнопку ВСЕ, чтобы увидеть весь список выбранных блюд и продуктов по приемам пищи. При необходимости отредактируйте рацион, переходя на конкретные приемы пищи по соответствующим кнопкам (см. п.п.2-5).
- **7.** Выберите новый день, нажав соответствующую кнопку, например, День **2**, и повторите п.п.2-6 алгоритма.

Примечание. Дни на выбранную дату в пищевом дневнике с заполненными рационами (кнопки День1...День10) будут автоматически помечаться зеленой надписью. Дни, куда не были внесены пищевые рационы, имеют светло-серую надпись.

Для быстрого редактирования рациона, удаления и добавления блюд воспользуйтесь функцией **Контекстное меню**.

Индивидуальная	диета 5.0 Пр	офессио	нальная в	ерсия							_ 🗆 ×
Ö	(МҮ		спи	Р Сок клие	нтов	+ Новый	КЛИЕНТ	НАС	Ф ТРОЙКИ	Э выхс	д
	Иванов Иван	Иванович	(31 лет)				И	стория по	датам <	29 Июнь	2021 >
Антропометрия и состав тела	День 1 ВСЕ	День 2 Завтрак	День 3 Утренний перекус	День 4 Обед	День 5 Обеденный перекус	День б Ужин	День 7 Вечерний перекус	День 8 Риски	День 9 Диаграмма	День 10 Продукты	
Стиль жизни	Индивидуал	тьное менн	o †↓			База	продуктов	и блюд	пищевы	е Фильтры	
Ограничения по здоровью	Запеканка из нех	жирного творог	Завтрак а		100 r	Поиск					Показать
Цели и ограничения	Чай черні 🎽 Анал	логи			000 - >	Бобы, о Кофе чернь	рехи, крупы и се ий без сахара	мена			риски
Пищевые предпочтения	Кешью Вста Слива Выр	ировать авить резать				Чай черныі Чай черныі Чай с лимо	й без сахара й с сахаром ном без сахара			Ų	
Пищевой дневник	Удал	лить				Чай с моло Чай зелень	ком без сахара ій без сахара				Сохранить
Частотный метод	Бефстрог _{Реда} Картофе <i>г</i> Ског Компот в Реце	актировать пировать в поль епт	зовательскую п	одгруппу и пе	реименовать	Кофе чернь Кофе с мол Чай травян	ій с сахаром оком без сахара ой без сахара, ро	омашка			в архив
нутриентной нормы	Салат из белокоч	ч <mark>анн</mark> ой капусты			125 r	Рожь	ои оез сахара, ги	юискус			
Анализ и коррекция питания	Суп овощной Хлеб черный ржа	ано-пшеничный	формовой		350 г 25 г	Арахио Арахио Арахио Горох,	о совая паста без с совая паста с сол зерно	соли 1610			Удалить рацион
Отчёт	Молоко топленое	Обе, е 4% жирности	денный пере	кус	300 r	Горох, Маш (з Маш, п	проростки колотистая фасол роростки	пь)			

Наведите курсор на строку с продуктом или блюдом в набранном рационе и нажмите правую кнопку мыши. В появившемся контекстном меню выберите из списка команду Копировать, Вставить, Вырезать или Удалить. При помощи этих команд вы можете удалить продукт или блюдо из рациона, либо перенести выделенный продукт или блюдо в другой прием пищи того же дня. Также вы можете скопировать и перенести выделенный продукт или блюдо в любой прием пищи любого другого дня в формируемом пищевом дневнике клиента.

В верхней части контекстного меню расположена команда Аналоги, при выборе которой появляется список блюд, близких по нутриентному составу к

выбранному блюду. Выберите блюдо для замены и щелкните по нему левой кнопкой мыши. После этого в рационе выбранное блюдо будет заменено на аналог.

В средней части контекстного меню расположены команда Редактировать.

При ее выборе откроется вариант экрана с карточкой блюда. Если это блюдо из основной базы продуктов и блюд, то его редактирование на данном экране Вы можете скопировать данное блюдо невозможно. в подгруппу Пользовательская нажатием кнопки Скопировать в пользовательскую подгруппу, и это новое блюдо отредактировать.

Если вы используете команду контекстного меню **Редактировать** для блюда из пользовательской подгруппы, то его редактирование и удаление из базы данных возможно кнопками **Применить** или **Удалить блюдо** соответственно.

Индивидуальная	диета 5.0 Про	офессиона	льная версия					_ C) ×
Ö	C MYD		список кл	ИЕНТОВ	+2	С НАСТР	с Ойки	⊖ выход	
	Иванов Иван И	Іванович	(31 лет)			История по да	там <	12 Июнь 2021	
Антропометрия и состав тела		Вы мож	Редактиров ете скопировать данно	вать нутриентный соста се блюдо в пользовате	в основных (предустановл пьскую подгруппу и при жел	енных) блюд нельзя. пании изменить его нутр	риентный соста	в.	
Стиль жизни	НАЗВАНИЕ БЛЮ ПОДГРУППА:	ОДА: Салат из	цветной капусты, пом	идоров и зелени			,	Добавить подгруп	
Ограничения по здоровью	Энергия	109.2 ккал		Витамин А	0.11 Mr)	Кальций	41.00 MF	<u> </u>
Цели и ограничения	Белки Жиры	1.50 r 8.70 r		Витамин В1 Витамин В2	0.04 mr		Железо Калий	0.80 MF	-
Пищевые предпочтения	Углеводы	5.60 r	<u> </u>	Витамин ВЗ	0.60 Mr	Į	Магний	17.00 MF	ב
Пищевой дневник	 Насыщеные жиры Холестерин 	2.00 r 18.00 mr		Витамин В6 Витамин В12	0.08 MF		Натрий Фосфор	173.00 мг 39.00 мг	5
Частотный метод	Сахар Клетчатка	5.30 r		Витамин С Витамин D	16.70 мг 0.14 мкг		Цинк Селен	0.14 MF	2
Проектирование нутриентной нормы	Алкоголь	0.00 r	<u> </u>	Витамин Е	3.40 мг	j	Йод	1.40 мкг	זו
Анализ и коррекция питания	Возможные вариан блюда или продукта СОСТАВ:	пы веса порций а (в граммах):	100,125,150,200,250		ΡΕЦΕΠΤ:	Порция по у	умолчанию (в гр	аммах): 125	
Отчёт	Капуста цветная ог Помидоры свежие Салат 100 г (1 лучо Лук зеленый 100 г Сметана 100 г (4 ст Майонез 100 г (4 ст Сахар 20 г (2,5 ч.ло Выход готового пр Порция 125 г (5 ст.	гварная 200 г (8 с 200 г (2 шт.) к) (1 пучок) г.ложки) г.ложки) жки) одукта 1000 г (8 г ложек).	зт.ложек) порций).		Отварную цветную на мелике соцвети ломтиками, салат части, добаялнот и лук и перемешива смещанной с майс сахара. При отпуск и листъями салата	ы капусту разбирают кя, помидоры нарезают зеленый - на крупные шинкованный зеленый кот. Заправляют сметаз незам, с добавлением ке оформляют овощами	ной, 1		
	OTMEHA						С В ПОЛЬЗОВА	КОПИРОВАТЬ ТЕЛЬСКУЮ ПОДГРУП	עחו

*****Примечание*****. Обратите внимание, что **в результате редактирования не произойдет замена блюда** в базе данных на аналогичное с новым названием-синонимом. При редактировании блюдо будет скопировано и добавлено в группу Пользовательская базы продуктов и блюд; при этом его название поменяется на указанное вами при редактировании. При этом основное блюдо (т.е. хранящееся в базе продуктов и блюд, до начала редактирования) будет также сохранено в базе продуктов и блюд под своим начальным названием и в неизменном виде.

Image: Note: The set of	Индивидуальная	диета 5.0 Про	фессиона	льная версия				-	ο×
Иванов Иван Иванович (31 лет) История по датам < 12 Июнь 2021	Ö	МУДІ) et.ru	СПИСОК КЛИЕ	нтов	+ <u>2</u> Новый клиент	Ф НАСТРОЙКИ	д выход	
Антропометрия и состав тела HA3BAHИE БЛЮДА: Салат из цветной капусты, помидоров и зелени (пользоватольское блюдо) Стиль жизни Подгруппа Добавить подгрупп Ограничения по здоровью Подгу ПГА: Подгруппа Добавить подгрупп Ислование ния по здоровью Белки 1.50 г Витамин А 0.11 мг Кальций 41.00 мг Цели и ограничения Улеводы 8.70 г Витамин B2 0.07 мг Калий 169.00 мг Пищевые предпочтения Хиры 8.70 г Витамин B3 0.60 мг Магний 17.00 мг Пищевые предпочтения Холестерин 18.00 мг Витамин B12 0.04 мкг Фосфор 39.00 мг Пищевой дневник Сахар 5.30 г Витамин B12 0.04 мкг Фосфор 39.00 мг Частотный метод 0.00 г Витамин B12 0.44 мкг Селен 0.02 мкг Пищевой дневник Сахар 5.30 г Витамин B 0.14 мкг Селен 0.02 мкг Проктирование путамия Клегчатка 0.90 г Витамин B 0.14 мкг Селен 0.0		Иванов Иван И	ванович	(31 лет)			История по датам <	12 Июнь 2021	
Стиль жизни ПодгРУППА: Подгруппа Добавить подгрупп Ограничения по здоровью Знергия 109.2 ккал Витамин А 0.11 мг Кальций 41.00 мг Ограничения по здоровью Белки 1.50 г Витамин B1 0.04 мг Железо 0.80 мг Цели и ограничения 5.60 г Витамин B2 0.07 мг Калий 169.00 мг Пищевые предпочтения Насыщеные жиры 2.00 г Витамин B3 0.60 мг Магний 17.00 мг Пищевой дневник сахар 5.30 г Витамин B12 0.04 мг Фосфор 39.00 мг Частотный метод путентной норлы 0.90 г Витамин B12 0.04 мг Селен 0.02 мг Анализ и коррекция питания Болода или продукта (в траммах): 100,125,150,200,250 Порция по умогнанию (в траммах): 125 Отчёт Капуста цеятвая отварная 200 г (8 ст.ложек) 100,125,150,200,250 Порция по умогнанию (в траммах): 125 Отчёт Капуста цеятвая отварная 200 г (8 ст.ложек) Состав: Отварную цеятную капусту забярааот на мелке соцеятия, помидоры нарезаот лом тижами, деавта той г (1 пуюк)	Антропометрия и состав тела	НАЗВАНИЕ БЛЮ	ДА: Салат из	цветной капусты, помидо	ров и зелени <mark>(пользо</mark>	зательское блюдо)			
Ограничения по здоровью Солжит Солжит Колжит Цели и ограничения 1.50 г Витамин В1 0.04 мг Железо 0.80 мг Цели и ограничения Киры 8.70 г Витамин B2 0.07 мг Калий 169.00 мг Цели и ограничения Углеводы 5.60 г Витамин B2 0.07 мг Калий 17.00 мг Пищевые предпочтения Насыщеные жиры 2.00 г Витамин B6 0.08 мг Натрий 172.00 мг Пищевой дневник Сахар 5.30 г Витамин B12 0.04 мкг Фосфор 39.00 мг Частотный метод Клегчатка 0.90 г Витамин D 0.14 мкг Селен 0.02 мкг Проектирование нутриентной нормы 0.00 г Витамин E 3.40 мг Йод 1.40 мкг Соста В: Сола на макже содатка, полидоры калустурабирают на мелкее содатка, полидоры калустураваюта, полидоры наразают ломтиками, салат залелькай, лук и перемецивают, за дорявают на мелкее содатка, полидоры наразают, ломидоры наразают, ломтиками, салат залелькай, лук и перемецивают, сала залелькай, лук и перемециваюта	Стиль жизни	ПОДГРУППА:	Подп	pynna	Витамии А	0.11 мг	Калын	Добавить подгру ий	/nny
Жиры 8.70 г Витамин В2 0.07 мг Калий 169.00 мг Цели и ограничения Углеводы 5.60 г Витамин В3 0.60 мг Магиий 17.00 мг Пищевые предпочтения Насыщеные жиры 2.00 г Витамин В3 0.60 мг Натрий 173.00 мг Пищевой дневник сахар 5.30 г Витамин В12 0.04 мкг Фосфор 39.00 мг Пищевой дневник сахар 5.30 г Витамин В12 0.04 мкг Фосфор 39.00 мг Частотный метод Клетчатка 0.90 г Витамин Е 3.40 мг Цинк 0.14 мг Проектирование нутриентной нормы Бозможные варианты веса порций 100,125,150,200,250 Порция по умогнанию (в граммах): 125 Остав: РЕЦЕПТ: Отварную цветную калусту забирают На мелке соцетия, помидоры нареают лом тиками, салат зеленый на крупене Утверной нареают 125 Отчёт Калуста цветвая отварная 200 г (8 ст.ложек) Гомадоры свежке 200 г (2 шт.) Салат 100 г (1 пучок) Салат 100 г (1 пучок) лук и переменишеласт. Заправляютс очетаюй, лук и переменишеласт. Заправлют симетаюй, лук и переменишеласт. Заправлют симетаюй, лук и переменишеласт. Заправл	Ограничения по здоровью	Белки	1.50 r	5	Витамин В1	0.04 мг) Желез	о 0.80 мг	
Пищевые предпочтения Насыщеные жиры 2.00 г Витамии В6 0.08 мг Натрий 173.00 мг Пищевой дневник Холестерин 18.00 мг Витамии B12 0.04 мкг Фосфор 39.00 мг Пищевой дневник Сахар 5.30 г Витамии B12 0.04 мкг Фосфор 39.00 мг Частотный метод Клегчатка 0.90 г Витамии D 0.14 мкг Селен 0.02 мкг Частотный метод Клегчатка 0.90 г Витамии E 3.40 мг Йод 1.40 мкг Проектирование нутриентной норрын Спода или продукта (в граммах): 100,125,150,200,250 Порция по умогчанию (в граммах): 125 СОСТАВ: РЕЦЕПТ: Отварную цветную капусту разбирают на мелкие соцветную капусту с толький салат 10 г (4 ст.ложки) Отварная соцветную капусту разбирают н	Цели и ограничения	Жиры Углеводы	8.70 r 5.60 r		Витамин В2 Витамин В3	0.07 MF	Калий Магний	169.00 мг 17.00 мг	=
Колестерин 18.00 мг Витамин В12 0.04 мкг Фосфор 39.00 мг Пищевой дневник Сахар 5.30 г Витамин С 16.70 мг Цинк 0.14 мг Частотный метод Клетчатка 0.90 г Витамин D 0.14 мкг Селен 0.02 мкг Проектирование нутриентной нормы Клетчатка 0.90 г Витамин E 3.40 мг Йод 1.40 мкг Соста и и продукта (в граммах): 100,125,150,200,250 Порция по умолчанию (в граммах): 125 Остчёт Оста и и продукта (в граммах): 100,125,150,200,250 Порция по умолчанию (в граммах): 125 Остчёт Оста раную цветкую калусту разбирают на мелкие соцветкую калус	Пищевые предпочтения	Насыщеные жиры	2.00 r	Į	Витамин Вб	0.08 Mr	Натрий	й 173.00 мг	
Клегчатка 0.90 г Витамин D 0.14 мкг Селен 0.02 мкг Иастотный метод Алкоголь 0.00 г Витамин E 3.40 мг Йод 1.40 мкг Проектирование нутриентной нормы Возможные варианты веса порций 100,125,150,200,250 Порция по умолчанию (в граммах): 125 Анализ и коррекция питания СОСТАВ: РЕЦЕПТ: Отварную цветную капусту разбирают на мелкие соцветную капусту сала може соцеетной, кала мели во г (4 стложки) <th>Пищевой дневник</th> <th>Сахар</th> <th>5.30 r</th> <th></th> <th>Витамин В 12 Витамин С</th> <th>16.70 MF</th> <th>О С С С С С С С С С С С С С С С С С С С</th> <th>р 0.14 мг</th> <th></th>	Пищевой дневник	Сахар	5.30 r		Витамин В 12 Витамин С	16.70 MF	О С С С С С С С С С С С С С С С С С С С	р 0.14 мг	
Проектирование нутриентной нормы Анализ и коррекция питания Отчёт Отчёт Сотав: Состав: Состав	Частотный метод	Клетчатка	0.90 r 0.00 r		Витамин D Витамин E	0.14 мкг 3.40 мг	Селен Йод	0.02 мкг	
Анализ и коррекция питания СОСТАВ: РЕЦЕПТ: Отчёт Капуста цветная отварная 200 г (8 ст.ложек) Помидоры свежие 200 г (2 шт.) Отварную цветную капусту разбирают на мелкие осидетия, помидоры нарезают ломтиками, салат зеленый ча кульме и слитатии от (4 ст.ложки) Отчёт Состав: Отварную цветную капусту разбирают на мелкие осидетия, помидоры нарезают ломтиками, салат зеленый ча кульме и слита, добавляют цинкованный зеленый пук и перемецивают. Заправляют сметаной, сметана 100 г (4 ст.ложки) Отчёт Состав: Состав:	Проектирование нутриентной нормы	Возможные вариант блюда или продукта	ъі веса порций (в граммах):	100,125,150,200,250			Порция по умолчанию (в граммах): 125	
Питания Калуста цветная отварная 200 г (8 ст.ложек) Отварную цветную калусту разбирают Помидорь свежие 200 г (2 шт.) На межие соцветния, помидорь нарезают Салат 100 г (1 лучок) ломтиками, салат зеленый - на крупные Отчёт Лук зеленый 100 г (1 лучок) части, добавляют шинкованный зеленый Контана во 100 г (4 ст.ложки) лук зеленый - на крупные Контана во 100 г (4 ст.ложки) лук неремециваят. Заправляют сметаной, сметана во с найок, с добавлением Стаче 30 г (6 в целики) слачи с перемецивальный зеленый	Анализ и коррекция	COCTAB:				РЕЦЕПТ:			
Сахар со (до тиложен) Выход готового продукта 1000 г (8 порций). Порция 125 г (5 ст.ложек).	питания Отчёт	Капуста цеетная отг Помидоры свежие 2 Салат 100 г (1 пучок, Лук зеленый 100 г (1 Сметана 100 г (4 ст. Майонез 100 г (4 ст. Сахар 20 г (2,5 ч.лож Выход готового про, Порция 125 г (5 ст.л	аарная 200 г (8 с 200 г (2 шт.)) 1 пучок) ложки) ложки) кки) дукта 1000 г (8 г ожек).	т.ложек) юрций).		Отварную цветнук на мелкие соцвети ломтиками, салат части, добавляют лук и перемешива смешанной с майс сахара. При отпуск и листьями салата	у капусту разбирают эеленый - на крупные шинкованный зеленый ют. Заправляют сметаной, незом, с добавлением е.		
ОТМЕНА ДОБАВИТЬ В БАЗУ ПРОДУКТОВ И БЛЮД		OTMEHA						ДОБАВИТЬ В БАЗУ ПРОДУКТОВ И БЛЮ	бд

Чтобы внести в базу продуктов и блюд новое блюдо-аналог на основе уже имеющегося, также можно воспользоваться командой контекстного меню **Скопировать в пользовательскую подгруппу и переименовать**. После выбора команды откроется диалоговое окно. Измените **название блюда** и нажмите кнопку **Ок**. Блюдо с новым названием – полный аналог изменяемого начального блюда – отобразится в рационе на месте начального блюда. При этом, начальное блюдо будет скопировано в виде полного аналога в **группу Пользовательская** базы продуктов и блюд под новым измененным вами названием.

谢 Переименование блюда		?	\times
Введите новое название блюд	la:		
Салат из свежих помидоров и	огурцов (пользовател	ьское блю	одо)
	ОК	Отм	ена

Примечание. Командой Скопировать в пользовательскую подгруппу и переименовать удобно пользоваться во время заполнения пищевого дневника клиента, когда нет времени создавать новые блюда - аналоги блюд из базы данных программы, необходимые для полноценного описания привычного рациона клиента, либо когда нет времени полноценно редактировать блюда по команде контекстного меню Редактировать.

В нижней части контекстного меню расположена команда **Рецепты**, при выборе которой в левой части экрана откроется поле с описанием рецепта выбранного блюда, а в правой части – нутриентная диаграмма в пересчете на 100г. Для возвращения с рецептурной карточки на основной экран нажмите кнопку **Назад**.
Индивидуальная	диета 5.0 Профессио	ональная версия								_ 🗆 ×
Ö		СПИСОК КЛІ	иентов	+ Новый	 КЛИЕНТ	НАС	Ф ТРОЙКИ	E	∃ ыхо,	1
	Иванов Иван Иванови	ч (31 лет)			И	стория по	датам <	<mark>12 И</mark>	юнь	2021 >
Антропометрия	День 1 День 2	День 3 День 4	День 5	День 6)(День 7)	День 8	День 9	День 1	0	
и состав тела	ВСЕ Завтрак	Утренний Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вечерний перекус	Риски	Диаграмма	Продук	ты	
Стиль жизни	Рец	епт и состав на 100г		Нутрие	ентная диаг	рамма			_	
Ограничения по здоровью Цели и ограничения Пищевые предпочтения Пищевой дневник Частотный метод	Салат из свежия Ингредиенты: Помидоры свежие 410 г Огурцы свежие 300 г (3 Лук зеленый 100 г (1 пу- или лук репчатый 100 г Сметана 200 г (8 ст.лож или заправка для салати Выход готового продукт Порция 125 г (5 ст.ложе Всиоят	(4 шт.) шт.) (1 шт.) (1 шт.) ек) вв 200 г (10 ст.ложек) га 1000 г (8 порций). к).	огурцов	Энергия, к Белки, г Жиры, г Углеводы Насыцен Холестері Сахар, г Клетчатка Витамин І Витамин І Витамин І Витамин І Витамин І Витамин І	ккал , г ые жиры, г а, г а, к 3, мг 32, мг 33, мг 33, мг 33, мг 33, мг 31, мг 32, мг 31, мг 31, мг 32, мг		00%	HOPME 2685 86.5 70.1 418 23.9 300 43.6 20.0 1.13 1.88 2.25 25.0 2.60 3.60 3.50 1.35 10.0	факт 57.0 1.40 4.10 3.30 2.40 16.0 0.00 1.00 0.12 0.04 0.06 0.60 0.10 0.07 12.9 0.03 0.20	Показать усредненные риски Сохранить рацион в архив
проектирование нутриентной нормы Анализ и коррекция питания Отчёт	Гецент. Подготовленные помид ломтиками, лук репчать Помидоры и огурцы укл луком. Перед отпуском заправкой.	оры и огурцы режут т ій - кольцами, а лук за адывают вперемежк; салат поливают смета (онкими еленый шинкуют. у и посыпают аной или салатной Назад	Кальций, I Железо, I Калий, мг Магний, мг Магний, м Натрий, м Фосфор, I Цинк, мг Селен, мк Йод, мкг Алкоголь,				30.0 1250 10.0 2500 480 520 800 12.0 84.0 150 0.00	0.30 39.0 0.70 207 16.0 11.0 38.0 0.27 0.00 2.00 0.00	Удалить рацион

Примечание. Контекстное меню работает аналогичным образом при наведении на заголовки с названиями приемов пищи. Вы можете скопировать и перенести все продукты и блюда выбранного приема пищи в любой прием пищи любого дня формируемого пищевого дневника клиента.

Также вы можете с помощью контекстного меню скопировать и перенести дневной рацион полностью на другой день, либо удалить дневной рацион. Для этого наведите курсор на надпись **Индивидуальное меню**, расположенную сверху над набранным рационом, и нажмите правую кнопку мыши.

Сортировка блюд и продуктов в набранном пищевом рационе

Нажмите кнопку Изменить порядок блюд с двумя зелеными стрелками справа от надписи Индивидуальное меню.

BCE	Завтрак	Утренний перекус	Обед	Обеден пере
Индивид	уальное ме	ню 1	порядок блюд	
Каша из овс	яных хлопьев	Заырак		3(
Печенье ово	яное			10

После этого откроется экран с формой, в которой вы можете менять местами блюда и продукты в набранном вами пищевом рационе. Для этого наведите курсор на строку с блюдом, которое вы хотите переместить, нажмите левую кнопку мыши и, не отпуская ее, перетащите строку в нужное место. Вы можете перемещать блюда как внутри одного приема пищи, так и переносить их в другие приемы пищи. По окончании сортировки нажмите кнопку **Применить** под списком суточного пищевого рациона. После этого вы будете перемещены на основной экран Пищевой дневник.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессио	ональная версия								_ 🗆 ×
\bigcirc		СПИСОК КЛИ	ЕНТОВ	+ Новый	КЛИЕНТ	НАС	Ф ТРОЙКИ		Э ыхо,	д
	Иванов Иван Иванови	ч (31 лет)			И	стория по	датам <	<mark>12 И</mark>	юнь	2021 >
Антропометрия	День 1 День 2	День 3 День 4	День 5	День б	День 7	День 8	День 9	День	10	
и состав тела	ВСЕ Завтрак	Утренний Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вечерний перекус	Риски	Диаграмма	Продун	сты	
Стиль жизни	Индивидуальное мен	ію †∔		Нутри	ентная диа	грамма			_	
Ограничения по здоровью	Завтрак Каша из овсяных хлопьев (300 г.)		Энергия, 1 Белки, г Жиры, г	ккал		100%	норм 2685 85.1 67.1	а факт 3444 96.4 124	Показать усредненные
Цели и ограничения	Печенье овсяное (100 г.) Творог 9% жирности (50 г.) Финики (25 г.)			Углеводь Насыщен Холестер	і, г ые жиры, г ин, мг			419 23.9 300	466 30.9 161	риски
Пищевые предпочтения	Чай с молоком с сахаром (Перекус	350 г.)		Сахар, г Клетчатка Витамин Л Витамин I	а, г А, мг В1, мг			43.6 20.0 1.12 1.88	28.6 0.88 2.04	
Пищевой дневник	Слива (250 Здесь можно пер	ремещать блюда между прием	ами пищи и между со	Витамин І бой с помощью	B2, мг мыши (drag and d	rop)	1	2.25 25.0	1.70 29.4	Сохранить
Частотный метод	Обед Булки городские (150 г.) Компот вишневый (350 г.)			Витамин Витамин Витамин Витамин	Вб, мг В12, мкг С, мг D, мкг		2	2.60 3.60 135 10.0	1.94 4.26 96.9 4.33	рацион в архив
Проектирование нутриентной нормы	Салат из свежих помидоро	в и огурцов (100 г.)		Витамин Кальций,	Е, МГ МГ			30.0 1250	27.6 1068	
Анализ и коррекция питания	Щи из свежей капусты (350 Перекус Пастила (50 г.) Чай зеленый баз сахара (2)	50 r.)		Железо, к Калий, мг Магний, м Натрий, м				10.0 2500 480 520	35.3 4299 820 2520 2562	Удалить
Отчёт	ian sevenum des caxaba (2)	Применить		Цинк, мг Селен, мк Йод, мкг	л г			12.0 84.0 150	15.5 23.4 151	рацион

*****Примечание***.** Аналогичным образом функция сортировки (порядка расположения блюд) работает и на экране Анализ и коррекция питания.

Работа с пищевыми рационами с использованием фильтров

При работе с пищевыми рационами пациента диетолог может использовать списки - исключения (фильтры).



На варианте экрана с базой продуктов и блюд (кнопка **Продукты**), нажмите кнопку **Фильтры**, расположенную снизу под кнопкой **Продукты**. В открывшемся окне выберите и отметьте необходимые для работы с конкретным пациентом фильтры, например, **Жареные блюда и продукты** и **Цитрусовые**, и нажмите кнопку **ОК**.



После этого все позиции из базы продуктов и блюд, входящие в выбранные списки-исключения фильтров, будут отображены в Базе продуктов и блюд и в Индивидуальном меню серым цветом.

Примечание. Позиции, отмеченные в базе продуктов и блюд серым цветом, можно без ограничений добавлять в пищевые рационы. Однако, наличие этих позиций в фактических пищевых рационах пациента служит диетологу сигналом о том, что их следует исключить из рациона питания пациента, либо заменить на разрешенные аналоги. Данная часть работы с пищевыми рационами пациента может быть осуществлена диетологом при составлении оптимизированных рационов питания на экране Анализ и коррекция питания.

Работа с пищевыми рационами с использованием списков пищевых предпочтений

При работе с пищевыми рационами пациента диетолог может использовать информацию с экрана **Пищевые предпочтения**, заранее заполнив списки пищевых предпочтений на этом экране. При переходе на экран Пищевой дневник все позиции из базы продуктов и блюд, входящие в списки пищевых предпочтений, будут помечены цветом, соответствующему одному из четырех списков.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессиона	альная версия								_ 🗆 ×
Ċ	MYDIET.RU	СПИСОК КЛИЕН	ПОВ	HO	+2 вый к	ЛИЕНТ	НАС	Ф тройки	Выхо) ЭД
	Иванов Иван Иванович	(31 лет)				И	стория по	датам <	12 Июн ь	2021 >
Антропометрия и состав тела	День 1 День 2 Д	День 3 День 4	День 5	День	6	День 7 Вечерний	День 8	День 9	День 10	
Стиль жизни	ВСЕ Завтрак	обед	перекус	Ужи	аза п	перекус	Риски	Диаграмма	Продукты	
Ограничения по здоровью	а с	Завтрак		n ē	Тоиск	p-mj.(100)		предпочт	Аллергия	
Цели и	каша из овсяных хлопьев		300 F 100 F	E	юбы, ор	ехи, крупы и се	мена		Совсем не упо Употребляю ре	гребляю адко
ограничения Пищевые	Творог 9% жирности Арахис		50 r 15 r	Крупа гречневая Крупа гречневая продел Кота гречневая продел				Употребляю с	удовольствием	
предпочтения	Чай с молоком с сахаром		350 r		(рупа ов (рупа пе)	сяная рловая			U	
Частотный матол	Утре Слива	нний перекус	250 r		крупа на Крупа яч Пшениц	невая а				Сохранить рацион в архив
Проектирование	Кедровый орех	0608	50 r	U	пшениц Пшено Рис бель	а проращенная				
нутриентной нормы	Борщ с грибами	овед	250 г	8	Рис кори Рожь	ичневый				
Анализ и коррекция питания	Булки городские		150 r		арахис Арахисо Арахисо	вая паста без с вая паста с сол	оли			Veseut
Отчёт	Компот вишневый Салат из свежих помидоров и огур	оцов	350 r 100 r	1	орох, зе орох, пр	ерно роростки	100			рацион
	Щи из свежей капусты		<mark>35</mark> 0 г		чаш (30 Иаш, пр	оростки	10)			

Для удобства пользования программой, при наведении курсора на надпись **Пищевые предпочтения**, расположенную под кнопкой **Продукты**, появляется всплывающая подсказка с цветовыми обозначениями списков пищевых предпочтений.

Примечание. Позиции, отмеченные в базе продуктов и блюд цветом любого списка пищевых предпочтений, можно без ограничений добавлять в пищевые рационы. Однако, наличие этих позиций в фактических пищевых рационах пациента служит диетологу сигналом о том, что некоторые из них следует исключить из рациона питания пациента полностью (красный список Аллергия), а другие ограничить, либо напротив разрешить вводить в ежедневное

питание без ограничений, в зависимости от целей обращения к диетологу, состояния здоровья пациента и нутриентного состава отмеченных цветом продуктов и блюд.

Вариант экрана «Диаграмма».

Для перехода на вариант экрана Диаграмма нажмите кнопку Диаграмма.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессион	альная версия								_ 🗆 ×
Ö		СПИСОК КЛИЕН	тов	+ НОВЫЙ	с КЛИЕНТ	HAC	Ф ТРОЙКИ	E	Э выход	1
	Иванов Иван Иванович	(31 лет)			и	стория по	датам <	29 И	юнь	2021 >
Антропометрия	День 1 День 2	День З 🔵 День 4	День 5	День б	День 7	День 8	День 9	День 1	0	
и состав тела	ВСЕ Завтрак У	тренний Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вечерний	Риски	Диаграмма	Продук	ты	
Стиль жизни	Индивидуальное меню	↑↓		Нутрие	ентная диаг	рамма			_	
Ограничения по здоровью	Запеканка из нежирного творога	Завтрак	100 r	Энергия, н Белки, г	ккал	1	00%	норма 2685 85.1	а факт 3640 98.9	Показать
Цели и ограничения	Чай черный с сахаром		200 r	Углеводы Насыщен Холестер	і, г іые жиры, г			419 23.9 300	507 44.9 256	риски
Пищевые предпочтения	Утре Кешью	нний перекус	15 r 200 r	Сахар, г Клетчатка Витамин /	а, г А, мг			43.6 20.0 1.12	110 42.1 0.99	
Пищевой дневник	Clinea	Обел	2001	Витамин Витамин В	В1, МГ В2, МГ			1.88	1.65	Сохранить
Частотный метод	Бефстроганов Картофель жареный	00024	75 r 300 r	Витамин В Витамин В Витамин В Витамин О Витамин И	ва, мг Вб, мг В12, мкг С, мг			25.0 2.60 3.60 135	37.5 3.14 4.00 259 0.57	рацион в архив
Проектирование нутриентной нормы	Компот вишневый Салат из белокочанной капусты		200 r 125 r	Витамин I Кальций, Железо, м	E, MF MF			30.0 1250	26.1 1114	
Анализ и коррекция питания	Суп овощной		350 r	Калий, мг Магний, м	ur 📕			2500 480	6910 626	V
	Хлеб черный ржано-пшеничный ф	юрмовой	25 г	Ратрии, м Фосфор, м	иг			800	2044	удалить рацион
Отчёт	Обед Молоко топленое 4% жирности	енный перекус	300 r	цинк, мг Селен, мк Йод, мкг Алкоголь,	и ,г			12.0 84.0 150 0.00	12.4 66.8 140 0.00	

В правой части экрана расположена **нутриентная диаграмма** набранного фактического рациона. На диаграмме можно видеть распределение нутриентов по приемам пищи. Окрашенные в разные цвета участки столбов диаграммы соответствуют по цвету приемам пищи. Список нутриентов расположен в левой части диаграммы. В правой части диаграммы в правом столбце, обозначенном **факт**, расположены количественные значения каждого из нутриентов в фактическом суточном рационе. Числа в столбце **норма** представляют собой рекомендуемую суточную норму нутриентов, вычисленную программой для конкретного клиента (индивидуальная нутриентная норма клиента).

Примечание. Рекомендуемая суточная энергоценность рациона, обозначенная как Энергия, вычисляется относительно рекомендуемой массы тела, а не фактической массы тела клиента.

В центре диаграммы расположена черная линия 100%, соответствующая индивидуальной нутриентной норме клиента. Зеленые линии слева и справа от линии нутриентной нормы представляют собой нижний и верхний допустимые уровни потребления нутриента и вместе образуют коридор нутриентной нормы. Отклонения от нормы в рамках коридора нутриентной нормы можно считать не существенными, т.к. они не оказывают большого влияния на изменение нутритивного статуса клиента. Отклонения от нормы в рамках коридора нутриентной нормы также могут быть связаны с невозможностью точно определить содержание тех или иных нутриентов в употребляемых клиентом продуктах питания, а также в связи с возможными ошибками в определении веса порций продуктов и блюд в предоставляемых клиентом фактических рационах питания. ***Примечание***. О формировании индивидуальной нутриентной нормы клиента будет подробно рассказано в разделе Экран «Проектирование нутриентной нормы» Руководства пользователя.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессиона	льная версия								_ 🗆 ×
Ö		СПИСОК КЛИЕ	нтов	+ НОВЫЙ	 КЛИЕНТ	НАС	Ф ТРОЙКИ	E	⊖ выхо,	1,
	Иванов Иван Иванович	(31 лет)			И	стория по	датам <	29 И	юнь	2021 >
Антропометрия и состав тела	День 1 День 2 Д	День 3 День 4	День 5	День 6	День 7 Вечерний	День 8	День 9	День 1		
Стиль жизни	Индивидуальное меню	ерекус Обед	перекус	Нутрие	перекус ентная диаг	рамма	Диаграмма	Продук	ты	
Ограничения по здоровью	Бефстроганов	Обед	75 r	Энергия, н Белки, г Жиры, г	ккал		100%	норма 940 29.8	а факт 1094 29.6 47.4	Показать
Цели и ограничения	Картофель жареный Компот вишневый		300 г 200 г	Углеводы Насыщен Холестер	і, г ые жиры, г ин, мг			147 8.35 105	131 16.3 143	риски
Пищевые предпочтения	Салат из белокочанной капусты Суп овошной		125 г 350 г	Сахар, г Клетчатка Витамин /	а, г А, мг Р1 мг			15.3 7.00 0.39	24.0 12.0 0.36 0.70	
Пищевой дневник	Хлеб черный ржано-пшеничный фо	ормовой	25 r	Витамин В	В2, МГ В3, МГ В6, МГ			0.79 8.75 0.91	0.64	Сохранить рацион
Частотный метод				Витамин В Витамин (Витамин (В12, мкг С, мг D. мкг			1.26 47.3 3.50	1.15 80.8 0.53	в архив
Проектирование нутриентной нормы				Витамин В Кальций, Железо, м	Е, МГ МГ ИГ			10.5 438 3.50	10.6 221 7.65	
Анализ и коррекция питания				Калий, мг Магний, м Натрий, м	ur r		-	875 168 182	3089 180 489	Удалить
Отчёт				Фосфор, к Цинк, мг Селен, мк Йод, мкг	ar T			280 4.20 29.4 52.5	731 6.24 2.67 38.8	рацион
				Алкоголь,	,r			0.00	0.00	

Чтобы увидеть количественные значения каждого из нутриентов в разных приемах пищи, нажмите кнопку приема пищи, например, кнопку Обед.

В правой части экрана отобразится одноцветная диаграмма, соответствующая цвету выбранного в левой части экрана приема пищи. Переключаясь соответствующими кнопками на разные приемы пищи, можно визуально определить, какой вклад вносит тот или иной прием пищи в формирование столбца нутриента в диаграмме.

Для отображения суточной нутриентной диаграммы по всем приемам пищи нажмите кнопку **BCE**.

Наведите курсор на строку с нутриентом на диаграмме (например, Йод, мкг) и щелкните левой кнопкой мыши. В левой части экрана откроется список Содержание нутриента «...» в выбранном меню. В этом списке расположены продукты и блюда набранного рациона в порядке убывания содержания в них выбранного нутриента (в приведенном примере - йода). Список поможет диетологу сориентироваться в том, какие продукты или блюда вносят наибольший вклад в формирование фактического содержания того или иного нутриента в рационе.

Индивидуальная	диета 5.0 Професси	ональная	версия								_ 🗆 ×
Ö		сп	23 ИСОК КЛИЕ	нтов	+ новый	 КЛИЕНТ	НАС	Ф тройки	I	Ә выхо,	ц
	Иванов Иван Иванов	ıч (31 лет)			И	стория по	датам <	29 И	юнь	2021 >
Антропометрия	День 1 День 2	День З	День 4	День 5	День б	День 7	День 8	День 9	День	10	
и состав тела	ВСЕ Завтрак	Утренний перекус	Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вечерний перекус	Риски	Диаграмма	Продун	сты	
Стиль жизни	Содерж	ание нутриен	га "Йод, мкі	r"	Нутри	ентная диаг	рамма				
Ограничения по здоровью	Фрикадельки из минтая	з выбранном	меню	30.4	Энергия, і Белки, г	ккал		100%	норм 2685 85.1	а факт 3640 98.9	Показать
Цели и ограничения	Картофель жареный Хлебцы докторские с отрубям	л		27.0 23.4 22.5	Жиры, г Углеводь Насыщен Холестер	і, г ые жиры, г			67.1 419 23.9 300	125 507 44.9 256	усредненные риски
Пищевые предпочтения	Банан Бефстроганов Салат из белокочанной капусти	al		7.58	Сахар, г Клетчатка Витамин	а, г А, мг		11	43.6 20.0 1.12	110 42.1 0.99	
Пищевой дневник	Суп овощной Брокколи отварная без соли Запеканка из нежирного творо	га		2.45 2.19 2.10	Витамин Витамин Витамин	В1, мг В2, мг В3, мг			1.88 2.25 25.0	1.65 1.97 37.5	Сохранить
Частотный метод	Компот вишневый Кешью	***		1.60 0.75	Витамин Витамин Витамин	В6, МГ В12, МКГ С, МГ			2.60 3.60 135	3.14 4.00 259	в архив
Проектирование	Хлеб черный ржано-пшеничны Чай черный с сахаром	и формовои		0.00	Витамин	D, МКГ Е, МГ			10.0 30.0	26.1	
нутриентной нормы	Слива Чай с лимоном и сахаром			0.00	Кальции, Железо, м Калий мг				1250	23.8	
питания	Пирог фруктовый Финики			0.00 0.00	Магний, м Натрий, м	ır 🚺			480 520	626 2044	Удалить
Отчёт	Масло подсолнечное			0.00	Фосфор, м Цинк, мг	иг т			800 12.0 84.0	2068 12.4 66.8	рацион
				Назад	Йод, мкг Алкоголь	.r			150 0.00	140 0.00	

Щелкните левой кнопкой мыши на надпись Содержание нутриента «...» в выбранном меню:

Индивидуальная	диета 5.0 Проф	есси	ональная в	версия								_ 🗆 ×
Ö	MYDIET) f.ru	спі	** ИСОК КЛИЕН	НТОВ	+ НОВЫЙ	2 КЛИЕНТ	НАС	Ф ТРОЙКИ	1	Эыхо,	а,
	Иванов Иван Ив	анови	ч (31 лет)				И	стория по	датам <	29 И	юнь	2021 >
Антропометрия	День 1 Ден	њ2	День З	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День	10	
и состав тела	ВСЕ Зав	трак	Утренний перекус	Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вечерний перекус	Риски	Диаграмма	Продун	сты	
Стиль жизни	C	одержа	ние нутриент	га "Йод, мкг		Нутрие	ентная диаг	грамма				
Ограничения по здоровью	на Соль морская пищевая Соль с пониженным со	100г г а держані	иродукта из б Наж ием натрия йоди	азы данны) мите, чтобы пер рованная	с реключить: база дая 4000	ных / рацион Белки, г	ккал	1	00%	норм 2685 85.1	а факт 3640 98.9	Показать
Цели и ограничения	Соль йодированная Морская капуста суше Спирулина сушеная	ная			3100 2500 950	Жиры, г Углеводы, Насыщен Холестери	,г ыежиры,г			67.1 419 23.9 300	125 507 44.9 256	риски
Пищевые предпочтения	Морская капуста отвар Салат из морской капу Пикша горячего копчен	ная сты ния			325 271 250	Сахар, г Клетчатка Витамин А	а, г А, мг — — —			43.6 20.0 1.12	110 42.1 0.99	
Пищевой дневник	Йодомарин 200 Скумбрия жареная				200 190	Витамин В	32, мг 33, мг			2.25	1.97	Сохранить
Частотный метод	Скумбрия гриль на реш Ставрида отварная Ставрида жареная "Ессентуки 4"	етке			190 170 170 160	Витамин В Витамин В Витамин С Витамин С Витамин В	36, мг 312, мкг 2, мг 3, мг 3, мкг 4, мг			2.60 3.60 135 10.0 30.0	3.14 4.00 259 0.57 26.1	рацион в архив
нутриентной нормы	Устрицы отварные Скумбрия холодного ко	опчения			160	Кальций, и Железо, м	MF			1250 10.0	1114 23.8	
Анализ и коррекция питания	Алфавит 50+ Алфавит				150 150	Калий, мг Магний, м Натрий, м	r r			2500 480 520	6910 626 2044	Улалить
Отчёт	скумбрия горячего коп	чения			150	Фосфор, м Цинк, мг	17			800 12.0	2068 12.4	рацион
orver					Назад	Селен, мк Йод, мкг	r 📕			84.0 150	66.8 140	
6						алкоголь,	I I		11	0.00	0.00	

В левой части экрана откроется список Содержание нутриента «...» на 100 г продукта из базы данных. В этом списке представлено 50 продуктов-чемпионов по содержанию выбранного нутриента, которые расположены в порядке убывания. Список можно использовать в качестве справочного материала при анализе и последующей коррекции фактических рационов питания клиента.

После просмотра нажмите кнопку Назад для возвращения на основной экран с диаграммой.



Вариант экрана «Риски»

Для перехода на вариант экрана Риски нажмите кнопку Риски.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессио	нальная версия								_ 🗆 ×
Ö		список кл	ИЕНТОВ		+ ювый кли	1EHT	ф НАСТРО	йки	д выход	
	Иванов Иван Иванович	(31 лет)					История і	то датам <	29 Июн	> 2021 >
Антропометрия	День 1 День 2	День 3 Де	нь 4 🛛 🤇 Ден	ь 5	День б	День 7	День 8	День 9	День 10	
и состав тела	ВСЕ Завтрак	Утренний о	бед Обеден	нный кус	Ужин	Вечерний перекус	Риски	Диаграмма	Продукты	
Стиль жизни	Индивидуальное менн	o ti		Риски	развития	я ХНИЗ				
Ограничения		Завтрак]	Заболевания	и состояния	Риск	Нутриенти в форми	ы, участвующие ровании риска	
по здоровью	Запеканка из нежирного творог	a	100 г	Аллерги	я		низкий			Показать
Цели и ограничения	Чай черный с сахаром		200 r	Анемия			низкий			риски
Пищевые	Утр	енний перекус	15 r	Белково	нэнергетичес	кая недостаточност	ь низкий			_
предпочтения	Слива		200 r	Дефици	т витамина А		низкий			
Пищевой дневник		Обел		Дефици	т витаминов г	руппы В	низкий			-
	Бефстроганов	оосд -	75 r	Дефици	т витамина С		низкий			_
частотныи метод	Картофель жареный		300 r	Дефици	т витамина Е		низкий			Сохранить рацион
Проектирование	Компот вишневый		200 г	Заболев	ания органов	пищеварения	низкий	14a6. man. 011	W. LINKK Ma	в архив
нутриентной нормы	Салат из белокочанной капусты		125 г	Заболев	ания суставо	в и позвоночника	средний	Недостаток: [-
Анализ и коррекция питания	Суп овощной		350 r	Ожирен	ие		средний	Недостаток: [) HARK Cax Na	
	Хлеб черный ржано-пшеничный	формовой	25 r	Остеопо	роз		низкий			-
Отчёт	Обе,	денный перекус	200 r	Полигип	овитаминоз		низкий	Избыток: ЭШ	ж НЖК Сах Na	-
	Пирог фруктовый		250 r	Сахарнь	и диабет		средний	Недостаток: 1) W HWK Cax Na	Удалить
	impor oppression	Varian	2001	Сердечн	ю-сосудисты	е заболевания	средний	Недостаток: [)	рацион
	Брокколи отварная без соли	Эжин	146 г	Снижен	ие иммунитет	a	низкий			-
			1	Иоддеф	ицитные забо	левания	низкий			

В правой части экрана откроется окно Риски возникновения XHИЗ (хронических неинфекционных заболеваний), где выстроен список из 16 заболеваний и состояний, тесно связанных с фактором правильного питания.

В среднем столбце указана степень риска - Высокий, Средний или Низкий риск возникновения данного состояния или заболевания, исходя из ранее собранных и обработанных программой индивидуальных данных о питании клиента. Если для какого-либо заболевания или состояния отобразится риск Высокий, то следует обратить на это особое внимание клиента. Если же у клиента уже имеется какое-либо ХНИЗ из списка, то степень риска может дать подсказку, правильно ли питается клиент: степень риска Низкий в данном случае будет означать, что нутритивная поддержка здоровья при данном ХНИЗ адекватна. Соответственно, степень риска Высокий будет указывать на то, что клиенту следует пересмотреть свои пищевые предпочтения для обеспечения адекватной нутритивной поддержки.

В третьем столбце указаны **Нутриенты**, участвующие в формировании риска. Если нутриент указан в строке Дефицит, необходимо в дальнейшем скорректировать диету клиента таким образом, чтобы количество этого нутриента в рационе увеличилось. Если нутриент указан в строке **Избыток**, необходимо в дальнейшем скорректировать диету таким образом, чтобы уменьшить или исключить из рациона продукты с высоким содержанием профицитного нутриента.

В правой части экрана Пищевой дневник в столбик расположено несколько кнопок.

Кнопка Показать усредненные риски позволяет перейти на вариант экрана, где будут показаны усредненная нутриентная диаграмма и рассчитаны усредненные риски возникновения ХНИЗ.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессиональная	версия					Ο×
\bigcirc	MYDIET.RU	СПИСОК КЛИ	ентов но	+ <u>2</u> ОВЫЙ КЛИЕНТ	ф настройки	⊖ выход	
1	Иванов Иван Иванович (31 ле	т)			История по датам <	29 Июнь 202	1 >
Антропометрия и состав тела	Среднесуточные алим	иентарные р	иски за 4 дня		Нутриентная диаграмма		wa dava
~	Заболевания и состояния	Риск	в формировании риска	Энергия, ккал		268	5 3546
Стиль жизни	Аллергия	низкии		Жиры, г		67.	1 127
Ограничения	Анемия	низкии		Углеводы, г Насышеные жиры		419	483
по здоровью	Велково-энергетическая недостаточность	низкии		Холестерин, мг		300	261
11	Дефицит витамина А	низкии		Сахар, г Клетчатка, г	the second se	43.	3 87.3 3 40.2
цели и ограничения	Дефицит витаминов группы в	низкии		Витамин А, мг Витамин В1, мг		1.1	2 3.23 8 2.03
	Дефицит витамина С	низкий		Витамин В2, мг		2.2	5 2.48
предпочтения	Дефицит витамина с	низкий		Витамин ВЗ, мг Витамин В6, мг		25.) <u>33.9</u> J 2.68
	Заболевания органов пищеварения	пизкии	Избыток: ЭЦ Ж НЖК Na	Витамин В12, мкг Витамин С. мг		3.6	244
Пищевой дневник	Ожирение	средний	Недостаток: Se Избыток: ЭЦ_Ж НЖК Сах Na	Витамин D, мкг		10.) 4.87
1	Окторороз	среднии	Недостаток: Se	Витамин Е, мг Кальций, мг		30.) 24.6 0 1047
Частотный метод		пизкий		Железо, мг		10.	J 31.0
	Сахариый лиабат	спольний	Избыток: ЭЦ Ж НЖК Сах Na	Магний, мг		480	837
Проектирование	Серлечно-сосулистые заболевания	средний	Недостаток: Избыток: ЭЦ_Ж НЖК Сах Na	 Натрий, мг Фосфор, мг 		520	2018
нутриентной нормы		оредний	Недостаток: Se	Цинк, мг		12.	J 15.8
Анализ и коррекция	Иоллефицитирые заболевания	низкий		Йод, мкг		150	150
питания	Истористири составлят			Алкоголь, г	111	0.0) 0.00
2010	комментарии по рискам			комментарии п	онутриентам		
Отчёт							
						НАЗА	д

Усреднение проводится за период времени по выбранным дням. Итогом является создание среднесуточной нутриентной диаграммы и таблицы рисков на ее основе.

В нижней части экрана имеются два поля для ввода комментариев диетолога. Комментарий по рискам пишется в свободной форме; в комментарии диетолог интерпретирует данные по усредненным рискам для клиента (см. выше раздел Вариант экрана «Риски»).

Комментарий по нутриентам пишется в свободной форме; в комментарии диетолог интерпретирует данные усредненной нутриентной диаграммы для клиента и дает оценку его фактическому питанию.

После заполнения полей с комментариями нажмите кнопку Назад для перехода на основной экран.

Кнопка Сохранить рацион в архив на основном варианте экрана «Пищевой дневник» позволяет сохранить набранный рацион в архиве. Рацион будет сохранен не в аккаунте клиента, а в специальном архиве программы, поэтому сохраненный рацион можно будет использовать при работе с любыми другими клиентами.

Сохранение рациона			3
Вы хотите сохранить в	архив весь блок рацион	юв или только т	екущий день

Более подробно о работе с архивом рационов будет рассказано в разделе «Экран Анализ и коррекция питания. Архив рационов. Работа по созданию и выбору сохраненных рационов».

Кнопка Удалить рацион позволяет удалить набранный рацион безвозвратно.

Нажмите кнопку Удалить рацион. На экране появится окно с надписью: «Вы действительно хотите удалить рацион?». Подтвердите нажатием на Да, и рацион будет удален безвозвратно.

После завершения работы с дневником фактического питания клиента на экране **Пищевой** дневник, вы можете переносить отдельные суточные рационы с экрана **Дневник питания** на экран **Анализ и коррекция питания**. Для этого выберите суточный рацион для переноса, например, **День 1**. Затем наведите курсор на надпись **Индивидуальное меню**, расположенную сверху над суточным рационом, и нажмите правую кнопку мыши для вызова контекстного меню. В контекстном меню выберите команду **Копировать**; после этого суточный рацион **День 1** будет скопирован в буфер обмена.

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
BCE	Завтрак	Утренний перекус	Обед	Обеденный перекус
Индивиду	альное г	Копировать	1	
		Вставить		
Запеканка из	нежирного	Вырезать		100 г
Чай черный с	сахаром	Удалить		200 r
		Утренний пер	екус	
Кешью				15 г
Слива				200 r

Далее перейдите на экран Анализ и коррекция питания. Выберите день, в который вы хотите перенести рацион из буфера обмена, например, День 4. Убедитесь, что на этот день не загружен какой-либо другой рацион. Затем наведите курсор на надпись Индивидуальное меню и нажмите правую кнопку мыши для вызова контекстного меню. В контекстном меню выберите команду Вставить. После этого рацион, скопированный ранее в буфер обмена, отобразится на экране.

День 1	День 2	День З	День 4	День 5
BCE	Завтрак	Утренний перекус	Обед	Обеденный перекус
Индивид	Копировать	ыю ţ†		
	Вставить			
	Вырезать			
	Удалить			

Подобным образом можно перенести на экран Анализ и коррекция питания только те рационы фактического питания клиента из Пищевого дневника, которые пригодны для дальнейшей работы с ними и для оптимизации.

Экран «Частотный метод»

Частотный метод – метод оценки фактического питания, основанный на анализе частоты потребления разнообразных продуктов или групп продуктов за определенный период времени. На основании полученных данных определяется энергоценность и нутриентный состав среднесуточного рациона. К недостатку метода следует отнести невозможность оценить полный перечень блюд и продуктов, потребляемых клиентом, а также невозможность точно оценить вес порции каждого из употребляемых продуктов и блюд. К преимуществам метода следует отнести относительную быстроту оценки фактического питания клиента и меньшую трудозатратность для клиента по сравнению с методом пищевого дневника.

В рамках работы с клиентом посредством программы «Индивидуальная диета» при оценке фактического питания клиента следует отдавать предпочтение более точному методу оценки фактического питания – пищевому дневнику, обращаясь к частотному методу только в следующих случаях:

- если клиент отказывается по какой-то причине вести на протяжении необходимого времени пищевой дневник;

- если нужно в кратчайший срок, очень быстро оценить фактическое питание отдельно взятого клиента или группы клиентов.



Откройте экран Частотный метод.

После перехода на экран **Частотный метод**, в верхней части экрана вы увидите строку с кнопками приемов пищи – Завтрак, Утренний перекус, Обед, Обеденный перекус, Ужин, Вечерний перекус, а также кнопку Показать

выбранные блюда, с помощью которой осуществляется переход на вариант экрана со среднесуточным примерным рационом клиента, набранным частотным методом. В нижней части экрана расположены поля с выпадающими списками Частота употребления и Группы продуктов, а также поле Bec, куда нужно будет внести вес порции условного блюда из выбранной группы продуктов. В правом нижнем углу экрана расположена кнопка Добавить.

В центральной части экрана расположены кнопки для выбора условного продукта из употребляемой клиентом группы продуктов. Всего в программе используется **9 групп продуктов** (см. выпадающий список в поле Группы продуктов), каждая из которых состоит из **9 подгрупп**, отображающихся на 9 кнопках с изображениями продуктов или блюд в центральной части экрана после выбора группы продуктов. При двойном клике левой клавишей мыши на кнопку с изображением открывается изображение, на котором вы можете видеть четырех типичных представителей выбранной подгруппы продуктов с указанием веса порции каждого продукта для наглядности и упрощения выбора при работе в частотном методе.



Чтобы закрыть изображение, наведите курсор на изображение и сделайте один клик левой клавишей мыши.

Алгоритм работы с экраном Частотный метод.

- 1. Выберите **прием пищи**. Для этого нажмите кнопку с соответствующим названием приема пищи в верхней части экрана, например, **Завтрак**.
- 2. Выберите **группу продуктов**. Для этого в выпадающем списке выберите нужную строку, например, **Крупяные, мучные и хлебобулочные изделия**. После этого в центральной части экрана отобразятся 9 кнопок- подгрупп с изображениями продуков.

- 3. Выберите подгруппу продуктов, например, Каши и другие блюда из круп. Для этого левой клавишей мыши кликните один раз на кнопку-подгруппу с изображением; выбранная кнопка-подгруппа будет выделена серой рамкой.
- 4. Выберите частоту употребления блюда в выпадающем списке поля Частота употребления, например, 4 порции в неделю. Сделанный выбор будет означать, что клиент 4 раза в неделю употребляет на завтрак какую-либо кашу (молочную, безмолочную, мюсли и т.п.).
- 5. В поле **Вес** вы увидите вес порции выбранного блюда, например, 150 грамм. Вес порции выбранного блюда стандартный, он выставляется автоматически по умолчанию. При необходимости отредактируйте вес выбранного продукта или блюда. Для этого выделите нажатием на левую кнопку мыши вес блюда и введите новое значение.
- 6. Нажмите кнопку Добавить. После этого выбранное условное блюдо будет добавлено в суточный рацион клиента в прием пищи Завтрак, а вес порции пересчитан из расчета среднесуточного употребления данного блюда в течение недели.
- 7. Выберите новую подгруппу продуктов, например, Хлеб пшеничный, и повторите действия п.п.3-6 Алгоритма. Повторите действия алгоритма для всех выбранных клиентом подгрупп группы.
- 8. Выберите новую группу продуктов в соответствии с п.2 Алгоритма.
- 9. В выбранной новой группе продуктов выберите подгруппу продуктов. Для этого повторите действия п.п.3-6 Алгоритма.
- 10. Повторите п.п.2-8 Алгоритма необходимое количество раз и выберите следующий прием пищи, например, Обед.
- 11. После того, как среднесуточный примерный рацион клиента будет набран, нажмите кнопку Показать набранный рацион. Откроется вариант экрана с набранным частотным методом среднесуточным примерным рационом по приемам пищи и нутриентной диаграммой.
- 12. При необходимости отредактируйте рацион. В рамках редактирования вы можете удалить продукт из примерного рациона. Для этого наведите курсор на строку с продуктом, нажмите правую кнопку мыши и в контекстном меню выберите команду Удалить. Чтобы добавить новый продукт, вернитесь на основной экран Частотного метода, нажав кнопку Назад в правой части экрана. На основном экране, следуя п.п.1-6 Алгоритма, добавьте новый продукт в выбранный прием пищи.
- 13. По завершении формирования среднесуточного примерного рациона, перейдите на экран **Пищевой дневник**. Среднесуточный примерный рацион, сформированный вами на экране **Частотный метод**, будет автоматически перенесен на экран **Пищевой дневник**.

\bigcirc		СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ <u>2</u> Новый клиент	Ф НАСТРОЙКИ		ВЫХО∦	1
1	Иванов Иван Иванович (31 лет)		История по датам	< 29	Июнь	2021
Антропометрия состав тела	Индивидуальное меню	t↓	Нутриентна	я диаграмма		. [
THE WHOLK		Завтрак	Энергия, ккал	100%	норм 2685	а факт 3640	
тиль жизни	Запеканка из нежирного творога		100 г Белки, г		85.1	98.9	
граничения	Чай уеруний с сахаром		Жиры, г		67.1	125	
здоровью	ная терполе сахаров		Насыщеные жир	ы, г	23.9	44.9	Удалить
	Утре	нний перекус	Холестерин, мг		300	256	рацион
ли и	Кешью		15 г Сахар, г		43.6	110	
аничения	Слива		200 г Витамин А. мг		20.0	42.1	
щевые			Витамин В1, мг		1.88	1.65	
адпочтения		Обед	Витамин В2, мг		2.25	1.97	
	Бефстроганов		75 г Витамин ВЗ, мг		25.0	37.5	
щевой дневник	Картофель жареный		300 г Витамин В12, мк		3.60	4.00	
			Витамин С, мг		135	259	
стотный метод	Компот вишневыи		200 г Витамин D, мкг		10.0	0.57	
	Салат из белокочанной капусты		125 г О Витамин Е, мг		30.0	26.1	
оектирование	Суп овошной		350 г Железо, мг		10.0	23.8	
риентной нормы			Калий, мг		2500	6910	Назад
лиз и коррекция	Хлео черный ржано-пшеничный ф	юрмовои	25 г Магний, мг		480	626	
ания	Обед	енный перекус	Фосфор. мг		800	2044	
	Молоко топленое 4% жирности		300 г Цинк, мг		12.0	12.4	
			Селен, мкг		84.0	66.8	
iei	Пирог фруктовый		250 г Йод, мкг		150	140	
			Алкоголь, Г		0.00	0.00	

Примечание Частотный метод служит инструментом ДЛЯ приблизительной оценки фактического питания клиента. Среднесуточный примерный пищевой рацион, набранный посредством частотного метода, может по набору продуктов и блюд достаточно сильно отличаться от реального меню клиента, так как в рационе, набранном частотным методом, автоматически отображаются блюда и продукты, являющиеся типичными представителями выбранных клиентом подгрупп. В рамках редактирования на экране Частотный метод вы не можете заменить эти блюда и продукты другими блюдами и продуктами по своему (или клиента) выбору. В рамках редактирования на экране Частотный метод вы также не можете в итоговом рационе изменить (округлить) вес порции, так как расчет среднесуточной порции в пересчете на недельное употребление продукта производится программой автоматически.

Все необходимые изменения (например, округление веса порции блюда, замена какого-либо блюда на аналог и т.п.) вы сможете произвести по завершении работы на экране **Частотный метод** после перехода на экран **Пищевой дневник**, куда будет автоматически перенесен среднесуточный примерный рацион. Также на экране **Пищевой дневник** вы сможете посмотреть усредненные **Риски возникновения XHU3** для среднесуточного примерного рациона питания, набранного частотным методом.

При необходимости переноса среднесуточного примерного рациона питания, набранного частотным методом на экран Анализ и коррекция питания, воспользуйтесь контекстным меню на экране Пищевой дневник.

Для удаления набранного среднесуточного примерного рациона нажмите кнопку **Удалить**. Рацион будет удален безвозвратно.

Экран «Проектирование нутриентной нормы»

Формирование индивидуальной нутриентной и энергетической нормы питания клиента происходит в четыре этапа.

1 этап – нутриентная норма автоматически формируется при работе с экраном Антропометрия и состав тела. На этом этапе нутриентная норма численно будет соответствовать среднепопуляционной норме. Для формирования нутриентной нормы необходимо в обязательном порядке заполнить поля Рост, Вес, Телосложение.

2 этап – продолжается автоматическое формирование нутриентной нормы при работе с экраном Стиль жизни. Этот этап является начальным этапом по индивидуализации нутриентной нормы. Для формирования нутриентной нормы следует заполнить поля Климатические данные, Курение, Употребление алкоголя, Уровень физической активности, Психологическая нагрузка.

3 этап – продолжается автоматическое формирование нутриентной нормы при работе с экраном Ограничения по здоровью. На этом этапе происходит дальнейшая индивидуализация нутриентной нормы, исходя из особенностей состояния здоровья клиента. Для формирования нутриентной нормы необходимо выбрать и отметить заболевания и состояния, которые имеются у клиента.

4 этап – формирование индивидуальной нутриентной нормы продолжается на экране Проектирование нутриентной нормы. Диетолог может изменить данные в таблице на экране вручную, исходя из медицинского анамнеза клиента, целей изменения питания, образа жизни и других индивидуальных сведений, получаемых дистологом при очной беседе с клиентом, а также исходя из личных предпочтений и опыта диетолога. В целом, численное значение желаемого соотношения Б:Ж:У и энергоценности рациона может совпадать со значениями автоматически сформированных программой на предыдущих этапах рекомендуемых соотношений Б:Ж:У и энергоценнности рациона, если клиенту не требуется коррекция массы и состава тела, либо отличаться, если планируется коррекция массы и состава тела.

*****Примечание*****. Формирование индивидуальной нутриентной нормы питания можно остановить после 2 этапа, если для работы с клиентом достаточно слабо индивидуализированных среднепопуляционых значений содержания нутриентов в рационе питания. Для этого следует пропустить заполнение данных на экранах Ограничения по здоровью и Проектирование нутриентной нормы и далее перейти сразу к работе с экранами Пищевой дневник или Анализ и коррекция питания. Индивидуальная нутриентная норма будет отображена на варианте экрана Диаграмма этих экранов в столбце Норма.

Формирование индивидуальной нутриентной нормы питания можно остановить после 3 этапа, если для работы с клиентом достаточно автоматически сформированной индивидуальной нутриентной нормы, связанной с особенностями состояния здоровья клиента. Для этого следует заполнить данные на экране Ограничения по здоровью и далее перейти к работе с экранами Пищевой дневник или Анализ и коррекция питания. Индивидуальная нутриентная норма будет отображена на варианте экрана Диаграмма этих экранов в столбце Норма. Если нутриентная норма нуждается в дополнительной индивидуализации (4 этап), следует продолжить работу на экране Проектирование нутриентной нормы.



После перехода на экран **Проектирование нутриентной нормы** в верхней левой части экрана откроется **таблица** распределения белков, жиров, углеводов и энергоценности по приемам пищи и в целом за сутки. Под таблицей расположена динамическая диаграмма распределения белков, жиров и углеводов по приемам пищи. В правой части экрана расположены две круговые диаграммы –диаграмма распределения калорийности по приемам пищи и диаграмма распределения белков, жиров и углеводов в суточном рационе. В верхней части экрана над таблицей расположены две пары переключателей: 1 - переключатели **Фактический рацион** и **Проектирование нормы;** 2 - переключатели **Рекомендуемая норма** и Своя норма. В верхней части экрана над круговыми диаграммаи расположены две кнопки: Сохранить в архив и Загрузить из архива.

При переходе экран Проектирование нутриентной на нормы автоматически открывается вариант экрана Проектирование нормы, на котором отображается в таблице и в диаграммах проектируемое соотношение Б:Ж:У и энергоценность суточного рациона, т.е. – фактически - индивидуальная нутриентная норма, автоматически спроектированная программой. При этом, переключатели установлены В положение Проектирование нормы И Рекомендуемая норма. На варианте экрана Проектирование нормы диетолог может вручную продолжить работу над индивидуализацией нутриентной нормы (см. выше - 4 этап формирования индивидуальной нутриентной нормы).

Внесите в активные поля таблицы (выделены голубой окантовкой) необходимые изменения. Вы можете поменять суточную энергоценность рациона, распределение суточной энергоценности по приемам пищи, соотношение Б:Ж:У как в отдельно взятых приемах пищи, так и в целом за сутки. В момент начала внесения изменений переключатель Рекомендуемая норма переключится в положение Своя норма.

Для внесения изменений в отдельно взятые приемы пищи, в том числе, и в количественных соотношениях (в граммах), наведите курсор на кнопку с названием приема пищи (например, Завтрак) и сделайте один клик левой кнопкой мыши. Внесите необходимые изменения и вернитесь на основной экран таблицы, наведя курсор на кнопку приема пищи (Завтрак) и сделав один клик левой кнопкой мыши. При необходимости, повторите эту последовательность действий для других приемов пищи.



Внести изменения в проектируемую суточную норму можно и на динамической диаграмме. На динамической диаграмме расположены столбцы приемов пищи, в которых разными цветами отмечены белки (синий), жиры (красный) и углеводы (зеленый). Выберите столбец с нужным приемом пищи, например, Завтрак. Потяните верхнюю границу выбранного столбца вверх или вниз. При этом изменится (соответственно – увеличится или уменьшится) вклад прием пищи «завтрак» в энергоценность суточного рациона, что отразится в соответствующих графах таблицы, столбцах динамической диаграммы и на секторах круговых диаграмм. Соотношение Б:Ж:У внутри выбранного приема пищи «завтрак» останется неизменным. Чтобы изменить это соотношение, потяните границу между белками и жирами или между жирами и углеводами вверх или вниз. При этом изменится соотношение Б:Ж:У в выбранном приеме пищи, что отразится в соответствующих графах таблицы и на секторах круговых диаграммы.

Если вы захотите отменить внесенные вручную изменения (Своя норма) и вернуться к автоматически сформированной программой индивидуальной нутриентной норме (Рекомендуемая норма), то следует нажать переключатель Рекомендуемая норма. После этого откроется диалоговое окно для подтверждения отмены:



Нажмите кнопку Да для возврата к Рекомендуемой норме, либо кнопку Нет для отмены действия (при этом будет сохранена индивидуальная нутриентная норма, измененная вами вручную, т.е. Своя норма).

Примечание. Все изменения, внесенные диетологом вручную на экране Проектирование нутриентной нормы в положении переключателя Своя норма, будут автоматически перенесены на экраны Пищевой дневник, Частотный метод и Анализ и коррекция питания. Нутриентная норма, ранее отображаемая на них (рассчитанная программой автоматически Рекомендуемая норма) будет изменена согласно внесенным диетологом изменениям. Учитывайте это при составлении комментариев к фактическому питанию клиента.

Чтобы сравнить спроектированную нутриентную норму с численными значениями фактического питания клиента, следует прейти на вариант экрана Фактический рацион. Нажмите переключатель Фактический рацион.



На открывшемся варианте экрана отобразится в таблице и в диаграммах реальное соотношение Б:Ж:У и энергоценность фактического усредненного рациона питания клиента при условии, что ранее был заполнен экран Пищевой дневник или экран Частотный метод. На этом варианте экрана таблица и диаграмма распределения белков, жиров и углеводов по приемам пищи статичны, изменение в них данных невозможно. ***Примечание***. Если работа по внесению данных по фактическому питанию клиента не проводилась, то на варианте экрана Фактический рацион будет отображено только спроектированное ранее (в рамках проектирования нутриентной нормы) соотношение Б:Ж:У и распределение суточной энергоценности по приемам пищи; круговые диаграммы будут представлены пустыми серыми кругами. Для формирования картины фактического питания клиента на варианте экрана Фактический рацион, следует вернуться на экран Пищевой дневник или Частотный метод и провести работу по заполнению данных.

Алгоритм работы с таблицей при проектировании нутриентной нормы

Определенная последовательность действий при работе по изменению нутриентной нормы в таблице необходима для адекватной работы программы и получения оптимального результата проектирования. Отдельные шаги можно пропускать, но желательно, чтобы порядок ваших действий соответствовал ниже изложенному.



8. Измените в таблице суточную энергоценность рациона. При этом, переключатель автоматически перейдет в положение Своя норма.

9. Измените процентное соотношение Б:Ж:У в суточной норме (крайний правый столбец таблицы, поля с голубой окантовкой). При этом, сначала установите количество белков, затем жиров и далее углеводов.

Индивидуальная	диета 5.0	О Профес	сионалы	ная верс	RN					_ 🗆 ×
Ö				список	клиентов		+ <u>2</u> новый кл	иент	ф НАСТРОЙКИ	⊖ выход
	Иванов И	ван Иван	ович (31	лет)				Исто	рия по датам 🛛 <	29 Июнь 2021 >
Антропометрия и состав тела	Фактиче	ский рацион	О Проектир	ование нормь	(Освоя норм	а 🔵 Рекоменд	дуемая норма	Сохранить в архив	з Загрузить из архива
Стиль жизни	Прием	Завтрак	утреннии перекус	Обед	перекус	Ужин	перекус	Суточная норма	Распределение калориино	Завтрак
Ограничения по здоровью	Энергия	25.0 % 550 ккал	5.0 % 110 ккал	35.0 % 770 ккал	5.0 % 110 ккал	25.0 % 550 ккал	5.0 % 110 ккал	100.0 % 2200 ккал		Утренний перекус
Цели и ограничения	Белки	14.0 % 18.8 r.	14.0 %	14.0 % 26.3 г.	14.0 % 3.76 г.	14.0 % 18.8 r.) 14.0 % 3.76 r.	14.0 %		Обед Обеденный перекус
Пищевые предпочтения	Жиры	25.0 % 14.9 г.	25.0 % 2.99 г.	25.0 % 20.9 г.	25.0 % 2.99 г.	25.0 % 14.9 г.	25.0 %	25.0 % 59.8 r.		Ужин
Пищевой дневник	Углеводы	61.0 % 81.8 г.	61.0 %	61.0 %	61.0 % 16.4 г.	б1.0 % 81.8 г.	61.0 % 16.4 г.	б1.0 % 327 г.	Распределе	перекус ние БЖУ
Частотный метод	50 40									Белки
Проектирование нутриентной нормы	30									Winst
Анализ и коррекция питания	20									- Anipur
Отчёт	0	Завтрак	Утренний перекус	Обед С)беденный перекус	Ужин В	ечерний терекус	1 1 1 1 1		Углеводы
										.4

Каждая выставленная позиция будет зафиксирована и при автоматическом приведении к 100% может незначительно измениться (в пределах 1%) что связано с округлением при автоматическом пересчете процентного соотношения Б:Ж:У в количественное (в граммах).

10. Измените энергоценность (в %) приемов пищи (верхняя строка таблицы, поля с голубой окантовкой). При этом, если вы желаете исключить какой-либо из приемов пищи (например, убрать утренний перекус для получения 5-разовой схемы приемов пищи), то укажите энергоценность этого приема пищи равной нулю.



11. Убедитесь, что суточная энергоценность (сумма энергоценности всех приемов пищи) равна 100% (верхнее поле столбца Суточная норма).



В случае, если суточная энергоценность не равна 100%, внесите необходимые изменения в поля со значениями энергоценности отдельных приемов пищи так, чтобы суточная энергоценность стала равна 100%. Либо нажмите кнопку с восклицательным знаком справа от поля суточной энергоценности (кнопка появляется только в случае, если суточная энергоценность не равна 100%) для автокоррекции.



При этом откроется окно, в котором вам нужно выбрать кнопку Энергоценность приемов пищи, если вы хотите сохранить выбранную вами суточную энергоценность рациона (при этом автоматически изменится % соотношение энергоценности в приемах пищи). Либо выберите кнопку Суточную энергоценность, при этом % соотношение энергоценности по приемам пищи останется зафиксированным, но изменится итоговая цифра суточной энергоценности.



12. Измените соотношение Б:Ж:У в тех приемах пищи, в которых это необходимо. Нажмите кнопку приема пищи (например, Завтрак) и в активных полях открывшейся таблицы измените количество (в граммах или в %) белков, жиров и углеводов.



После внесения всех изменений в выбранном приеме пищи, нажмите еще раз на кнопку с названием этого приема пищи для возврата на основной экран.

Обратите внимание на то, что каждая измененная вами позиция будет зафиксирована и при автоматическом приведении к 100% может незначительно измениться (в пределах 1%), что связано с округлением при автоматическом пересчете. Также изменятся суточное соотношение Б:Ж:У и суточная энергоценность (см. крайний правый столбик таблицы).

Индивидуальная	диета 5.0	О Профес	ссиональ	ная верс	ия					_ C) ×
Ö			U	список	КЛИЕНТОВ		+2 Новый кл	• IVEHT	Ф НАСТРОЙКИ	⊖ выход	
	Иванов И	ван <mark>Ив</mark> ан	ович (31	лет)				Исто	ория по датам <	29 Июнь 2021	
Антропометрия и состав тела	Фактиче Прием	ский рацион Завтрак	 Проектир Утренний перекус 	оование нормь Обед	Обеденны	Своя норм Ужин	а О Рекомен Вечерний перекус	ндуемая норма Суточная норма	Сохранить в архи Распределение калорийн	ив Загрузить из архие юсти по приёмам пищи	a
Стиль жизни Ограничения по здоровью	Энергия	22.7 % 499 ккал	4.5 % 99 ккал	41.1 % 904 ккал	4.5 % 99 ккал	22.7 % 499 ккал	4.5 % 99 ккал	100.0 % 2200 ккал		Завтрак Утренний перекус	
Цели и ограничения	Белки	14.0 % 17.1 r.	14.0 % 3.38 r.	14.0 % 30.9 r.	14.0 % 3.38 r.	14.0 %	14.0 % 3.38 r.	14.0 % 75.1 r.		Обед Обеденный перекус	
Пищевые предпочтения	Жиры	25.0 % 13.6 г.	25.0 % 2.69 r.	25.0 % 24.6 г.	25.0 % 2.69 г.	25.0 % 13.6 r.	25.0 % 2.69 г.	25.0 % 59.8 r.		Ужин Вечерний перекус	
Пищевой дневник	Углеводы	61.0 % 74.3 г.	61.0 % 14.7 г.	б1.0 % 135 г.	61.0 % 14.7 г.	61.0 % 74.3 г.	61.0 % 14.7 г.	61.0 % 327 г.	Распредел	ение БЖУ	
Частотный метод	50									Белки	
нутриентной нормы Анализ и коррекция	30									Жиры	
питания	10										
Отчёт	0 111	Завтрак	Утренний перекус	Обед	Обеденный перекус	Ужин <mark>В</mark>	ечерний терекус	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		углеводы	.1

13. По окончании внесения изменений в таблицу по приемам пищи убедитесь, что суточная энергоценность (сумма энергоценности всех приемов пищи) равна 100% (верхнее поле столбца Суточная норма). Если суточная энергоценность не равна 100%, то проведите работу по ее приведению к 100%, нажав кнопку с восклицательным знаком справа от поля суточной энергоценности (кнопка появляется только в случае, если суточная энергоценность не равна 100%) – см. выше п.4.

В появившемся диалоговом окне выберите кнопку Суточную энергоценность, что позволит вам сохранить внесенные в таблицу изменения по приемам пищи (цифры в таблице могут незначительно измениться, что связано с округлением результатов при автоматическом расчете программой). Обратите внимание, что при этом суточная энергоценность рациона изменится в связи с автоматическим пересчетом: энергоценность рациона (в ккал) будет пересчитана как сумма энергоценности белков, жиров и углеводов всех приемов пищи.

Примечание. Все изменения, внесенные диетологом вручную в таблицу и отображаемые как Своя норма, будут автоматически перенесены на экраны Пищевой дневник, Частотный метод и Анализ и коррекция питания. Нутриентная норма, ранее отображаемая на них (рассчитанная программой автоматически как Рекомендуемая норма) будет изменена согласно внесенным диетологом изменениям. Учитывайте это при составлении комментариев к фактическому питанию клиента.

Архив шаблонов нутриентной нормы. Сохранение в архив шаблона спроектированной нутриентной нормы.

Шаблон нутриентной нормы из архива – это готовый макет спроектированной диетологом нутриентной нормы, сохраненный программой и

подходящий для работы с разными клиентами. Сохраняемые в архиве шаблоны нутриентной нормы могут различаться по следующим признакам:

- суточная энергоценность рациона;
- соотношение Б:Ж:У в суточном рационе;
- количество приемов пищи (3-6-разовые суточные рационы);
- энергоценность приемов пищи;
- соотношение Б:Ж:У в разных приемах пищи

Следует понимать, что шаблоны нутриентной нормы из архива могут достаточно сильно отличаться от рекомендуемой нутриентной нормы, которую программа автоматически создает в аккаунте конкретного клиента на основании его индивидуальных данных (возраст, пол, данные антропометрии, уровень физической активности и др.). Однако, использование шаблонов нутриентной нормы значительно ускоряет работу диетолога по проектированию индивидуальной нутриентной нормы конкретного клиента.

Для выбора шаблона нутриентной нормы, нажмите кнопку Загрузить из архива в верхней правой части экрана (над круговыми диаграммами). После этого откроется экран архива шаблонов нутриентной нормы.

В правой части экрана расположен список шаблонов нутриентной нормы. Наведите курсор на подходящий вариант шаблона нутриентной нормы в списке и один раз кликните левой кнопкой мыши. После этого в левой части экрана откроется выбранный шаблон нутриентной нормы в виде таблицы соотношения Б:Ж:У и энергоценности суточного рациона и диаграмма.



Нажмите кнопку Загрузить в нижней правой части экрана. Выбранный вами шаблон нутриентной нормы откроется на основном экране Проектирование нутриентной нормы.

Для удаления шаблона из архива нажмите кнопку Удалить.

Для возвращения на основной экран без выбора шаблона нажмите кнопку **Отмена**.

Пополнение архива шаблонов нутриентной нормы проводится с основного экрана Проектирование нутриентной нормы. После того, как вы спроектировали макет нутриентной нормы, подходящий для сохранения в виде шаблона (см. выше раздел Алгоритм работы с таблицей при проектировании нутриентной нормы), нажмите кнопку Сохранить в архив в правой верхней части экрана (над круговыми диаграммами). После этого откроется экран для сохранения шаблона нутриентной нормы.



Заполните поля Название и Описание в правой части экрана.

*****Примечание*****. Названия и описания могут быть любыми, на усмотрение диетолога и для удобства его работы с архивом шаблонов нутриентной нормы. В поле **Описание** вы можете внести основную информацию о сохраняемом шаблоне нутриентной нормы для удобства поиска шаблона в архиве. В дальнейшем, при работе с архивом шаблонов нутриентной нормы, описание будет отображаться в виде **всплывающей подсказки** при наведении курсора на строку с названием шаблона нутриентной нормы.

Индивидуальная	диета 5.0	О Профес	ссиональ	ная веро	сия					_ C	ב ×
Ö			J	списон	К КЛИЕНТОВ		+ <mark>2</mark> новый кл	иент	ф НАСТРОЙКИ	⊖ выход	
	Иванов И	ван Иван	ович (31	I лет)				Исто	рия по датам <	29 Июнь 2021	
Антропометрия и состав тела	Фактиче	ский рацион	О Проекти	рование норм	ы	О Своя но	орма 🔵 Реком	ендуемая норма	1		_
Стиль жизни	пищи	Завтрак	перекус	Обед	перекус	Ужин	перекус	норма	 Список шаблонов 2000 ккал Вариант 	F	
Ограничения по здоровью	Энергия	25.0 % 500 ккал	5.0 % 100 ккал	35.0 % 700 ккал	5.0 % 100 ккал	25.0 % 500 ккал	5.0 % 100 ккал	100.0 % 2000 ккал	2000 ккал Вариант 2000 ккал Вариант Высокобелковык 2	2 3 000 wwan	
Цели и ограничения	Белки	17.0 %	17.0 %	17.0 % 29.0 r.	17.0 %	17.0 % 20.7 r.	17.0 %	17.0 %	6 - pasos 3 = 25%,	ое питание О = 35%, У = 25%, П = 5%	
Пищевые предпочтения	Жиры	29.0 %	29.0 % 3.15 r.	29.0 % 22.1 г.	29.0 %	29.0 % 15.8 r.	29.0 %	29.0 %			
Пищевой дневник	Углеводы	54.0 %	54.0 %	54.0 % 92.2 г.	54.0 %	54.0 % 65.9 г.	54.0 %	54.0 % 263 г.			
Частотный метод	50 40										
Проектирование нутриентной нормы	30										
Анализ и коррекция питания	20 10										
Отчёт	0 +	Завтрак	Утренний перекус	Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вечерний перекус	1 1 1 1 1	Удалить	агрузить Отмена	a
											3

Нажмите кнопку Сохранить. В появившемся окне Сохранение шаблона нутриентной нормы прошло успешно нажмите ОК. После этого спроектированный макет нутриентной нормы будет сохранен в архиве в виде шаблона нутриентной нормы.

ID5		>
0	Сохранение шаблона нутриент	ной нормы прошло успешн

Для возвращения на основной экран без сохранения в архиве шаблона нутриентной нормы нажмите кнопку **Отмена**.

Экран «Анализ и коррекция питания»

Экран Анализ и коррекция питания является инструментом для коррекции фактических рационов питания клиента и для создания 3-10-дневных примерных оптимизированных меню.

Индивидуальная	диета 5.0	Професси	ональная	версия								_ 🗆 ×
Ċ	N		сп	К исок клиен	НТОВ	+ НОВЫЙ	КЛИЕНТ	HAC	Ф ТРОЙКИ		Е вых	Од
	Иванов Ива	ан Иванови	іч (31 лет)			и	стория по	датам <	30	Июн	ь 2021 >
Антропометрия	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	Ден	ь10)
и состав тела	BCE	Завтрак	Утренний перекус	Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вечерний	Риски	Диаграмма	Прод	укты	
Стиль жизни	Индивиду	альное ме	ню ↑↓			Нутрие	нтная диа	грамма				Загрузить
Ограничения по здоровью	Каша гречнее	ая	Завтрак		300 r	Энергия, к Белки, г	кал	100	0%	норма 2200 75.1	факт 2200 74.8	рацион из архива
Цели и ограничения	Кофе черный Крекеры с отр	с сахаром рубями			100 г 30 г	жиры, г Углеводы, Насыщені Холестери	г ыежиры, г ін, мг			64.6 317 27.7 300	64.7 317 23.9 466	Автоматическая коррекция
Пищевые предпочтения	Курага Яйцо куриное	отварное			25 r 40 r	Сахар, г Клетчатка Витамин А Витамин В	, г , мг 1, мг			62.3 20.0 0.90 1.50	42.4 27.5 1.19 1.35	Конструктор
Пищевой дневник		ý	тренний пере	кус		Витамин В Витамин В	2, мг 3, мг			1.80 20.0	3.05 25.2	меню
Частотный метод	Груша		Обед		100 r	Витамин В Витамин В Витамин О	6, мг 112, мкг , мг	<u>ن ک</u>		2.00 3.00 90.0	3.00 4.88 285	Показать усредненные
Проектирование	Компот из суз	кофруктов			100 r	Витамин Е	, МГ			15.0	12.1	риски
нутриентной нормы	Перец сладки	ий			100 r	Железо, м	ir 🔤			10.0	34.3	Сохранить
Анализ и коррекция питания	Плов				150 r	Калий, мг Магний, м	r -			2500 400	4176 763	рацион в архив
	Сметана 10%	жирности			40 г	Натрий, м Фосфор, м	r 🛛			1300 800	931 1777	
Отчёт	Хлеб бородин	ский			40 r	Цинк, мг Селен, мк	-			12.0 70.0	9.51 10.7	Удалить
	Щи из свеже	й капусты			350 r	Иод, мкг Алкоголь,	r			150 36.0	122 0.00	рацион

Дни на выбранную дату (кнопки День1...День10) с заполненными рационами автоматически помечаются зеленой надписью. Дни, куда не были внесены пищевые рационы, имеют светло-серую надпись.

Примечание. Чтобы корректно работать с данными на экране Анализ и коррекция питания, необходимо предварительно вычислить для клиента индивидуальную норму питания по нутриентам и энергоценности (см. раздел Экран «Проектирование нутриентной нормы»).

Формирование рационов для анализа и коррекции.



питания».

Формирование рационов питания для анализа и коррекции может происходить разными путями (см. схему выше):

1. За основу корректируемых рационов берутся фактические пищевые рационы из Пищевого дневника. Для переноса данных из пищевого дневника на экран Анализ и коррекция питания, вернитесь на экран Пищевой дневник и убедитесь в том, что пищевой дневник клиента за 1 - 10 дней заполнен. Выберите рацион, подходящий для оптимизации, например, День 1. Наведите курсор на надпись Индивидуальное меню и вызовите контекстное меню, щелкнув правую кнопку мыши. Выберите в контекстном меню команду Копировать, после чего перейдите на экран Анализ и коррекция питания. На экране Анализ и коррекция питания выберите день нажатием на кнопку нужного дня (например, День 1), затем наведите курсор на надпись Индивидуальное меню и вызовите контекстное меню, щелкнув правую кнопку мыши. Выберите в контекстном меню команду Вставить, после чего скопированный рацион отобразится на экране в День 1. Аналогичным образом вы можете перенести на экран Анализ и коррекция питания любые подходящие для оптимизации фактические пищевые рационы с экрана Пищевой дневник.

- 2. За основу корректируемого рациона берется созданный частотным приближенный методом фактическому К питанию среднесуточный примерный рацион. Для переноса данных с экрана Частотный метод на экран Анализ и коррекция питания, вернитесь на экран Пищевой дневник и убедитесь в том, что на экране присутствует пригодный для оптимизации среднесуточный примерный рацион, созданный ранее на экране Частотный метод. Наведите курсор на надпись Индивидуальное меню и вызовите контекстное меню, щелкнув правую кнопку мыши. Выберите в контекстном меню команду Копировать, после чего перейдите на экран Анализ и коррекция питания. На экране Анализ и коррекция питания выберите день нажатием на кнопку нужного дня Лень 1), затем наведите курсор (например, на налпись Индивидуальное меню и вызовите контекстное меню, щелкнув правую кнопку мыши. Выберите в контекстном меню команду Вставить, после чего скопированный среднесуточный примерный рацион, созданный частотным методом И пригодный для оптимизации, отобразится на экране в День 1.
- 3. За основу корректируемого рациона берется рацион из архива готовый пищевой рацион, подходящий для оптимизации. Следует понимать, что рационы из архива в большинстве случаев не имеют никакого отношения к фактическому питанию клиента, но являются подходящими образцами рационов для создания примерного оптимального меню питания клиента. Для выбора готового рациона нажмите кнопку Загрузить рацион из архива на экране Анализ и коррекция питания, выберите подходящий рацион и загрузите его на экран Анализ и коррекция питания. Более подробно работа по выбору и созданию рационов будет рассмотрена ниже (см. раздел Архив рационов. Работа по созданию и выбору сохраненных рационов).
- **4.** 3a корректируемого рациона берется рацион(ы), OCHOBV функции спроектированный(ые) диетологом при помощи Конструктор меню. Следует понимать, что спроектированные рационы не имеют никакого отношения к фактическому питанию клиента, но являются подходящими образцами рационов для создания примерного оптимального меню питания клиента. Для автоматического проектирования рациона(ов) нажмите кнопку Конструктор меню на экране Анализ и коррекция питания, отметьте нужные поля и загрузите макет проектируемого рациона на вкладку Анализ и коррекция питания. Более подробно работа по проектированию рационов в Конструкторе меню будет рассмотрена ниже (см. раздел Конструктор меню).



Конструктор меню.

Конструктор меню является инструментом для автоматического проектирования рационов в рамках, заданных диетологом. Результатом работы по автосозданию рационов в Конструкторе меню станет создание группы подходящих для оптимизации рационов питания, на основе которых в дальнейшем возможно формирование примерного 3-10-дневного меню оптимального питания для клиента.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессиональная в	версия					_ 🗆 ×
Ö		СОК КЛИЕНТОВ	+ <u>2</u> новый кл	ИЕНТ	ф НАСТРОЙ	ки	⊖ выход
	Иванов Иван Иванович (31 лет)			Истор	ия по дата	м < 30	Июнь 2021 >
Антропометрия и состав тела	Группы продуктов	Завтрак Утр пер	енний Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вечерний перекус	Выбор дней
Стиль жизни	Гарниры крупяные, макароны, картофель Гарниры овощные		(2 день
Ограничения по здоровью	Каши Кондитерские изделия и сладости						3 день
Цели и	Молоко и питьевые кисломолочные продукты Мясо приготовленные						4 день
ограничения Пищевые	Напитки горячие Соки и компоты						5 день 6 день
предпочтения Пишевой дневник	Салаты и нарезки из свежих овощей Салаты прочие Сложные блюда из кого овошей и мяса						7 день
	Супы Супы Теороучина и акцина близа						8 день
Просутироронис	Творог, сыр, яйца натуральные Рыба приготовленная						9 день
нутриентной нормы	Хлебобулочные изделия Выпечка, сдоба, мучные кондитерские изделия						
анализ и коррекция питания	Фрукты и ягоды свежие Сухофрукты						СОЗДАТЬ МЕНЮ на 2 дня
Отчёт	Орехи и семена Жировые продукты						НАЗАД

Для начала работы с конструктором меню нажмите кнопку Конструктор меню на экране Анализ и коррекция питания. После этого откроется экран с таблицей, где в строках по горизонтали указаны группы продуктов, а в столбцах по вертикали указаны приемы пищи. В правой части экрана расположены кнопки раздела Выбор дней, позволяющие формировать разноформатные суточные рационы в количестве от 1 до 10.

Алгоритм работы с Конструктором меню.

- 1. В разделе **Выбор** дней отметьте дни, для которых вы желаете создать рационы аналоги по используемым в одни и те же приемы пищи группам продуктов, например, **1** день, **3** день и **5** день.
- 2. Отметьте в столбцах приемов пищи необходимые группы продуктов. Например, для приема пищи Завтрак выберите группы продуктов Каши, Напитки горячие, Сухофрукты, а для приема пищи Утренний перекус выберите группу продуктов Фрукты и ягоды свежие.
- 3. Нажмите кнопку Создать меню на 3 дня. После этого будет осуществлен переход на основной экран Анализ и коррекция

питания, где для дней 1, 3 и 5 будут автоматически сформированы пищевые рационы.

Примечание. Цифра на кнопке Создать меню на ... дня будет меняться от 1 до 10 в зависимости от количества дней, выбранных в разделе Выбор днейя для автосоздания рационов – аналогов.

4. Вернитесь в конструктор меню, нажав кнопку Конструктор меню. В разделе Выбор дней отметьте другие дни, например, 2 день и 4 день.

*****Примечание***.** Дни, которые ранее не выбирались, на основном экране имеют **светло-серую надпись**. Дни с рационами, автоматически созданными при помощи конструктора меню, будут с **зеленой надписью**.

- 5. Отметьте в столбцах приемов пищи группы продуктов, необходимые для автосоздания рационов, отличающихся по содержанию от рационов дней 1, 3 и 5. Например, выберите для приема пищи Завтрак группы продуктов Творожные и яичные блюда и Соки и компоты.
- 6. Нажмите кнопку Создать меню на 2 дня. После этого будет осуществлен переход на основной экран Анализ и коррекция питания, где для 2 и 4 будут автоматически сформированы рационы аналоги.
- 7. Повторите пункты 4-6 для автосоздания необходимого количества рационов.

По завершении работы с конструктором меню приступите к работе по редактированию и оптимизации сконструированных суточных рационов питания на основном экране Анализ и коррекция питания.

Архив рационов. Работа по созданию и выбору сохраненных рационов.

Рацион из архива – это готовый пищевой рацион, подходящий для оптимизации. Следует понимать, что рационы из архива в большинстве случаев не имеют никакого отношения к фактическому питанию клиента, но являются подходящими образцами рационов при создании примерного оптимального меню питания для клиента.

В архиве представлены рационы двух типов:

- однодневные рационы — представлены одиночными рационами питания. Диетолог имеет возможность при работе компоновать одиночные рационы питания (рационы из архива) в группы (многодневные меню), где будут представлены рационы питания разной направленности. Например, для создания 7дневного оптимизированного индивидуализированного меню диетолог может подобрать в архиве рационов два однодневных рациона, подходящих клиенту для питания в дни тренировок, еще 4 однодневных рациона — подходящих для питания в дни без тренировок, и 1 рацион — разгрузочный день.

- **многодневные рационы** — представляют из себя группы пищевых рационов в количестве от 2 до 10. Многодневные рационы удобно использовать для быстрого создания многодневных меню, подходящих для оптимизации.

Для выбора однодневного рациона из архива, подходящего для создания оптимального рациона питания, нажмите кнопку Загрузить рацион из архива на экране Анализ и коррекция питания. После этого откроется экран Выбор однодневного рациона.

Наведите курсор мыши на подходящий вариант однодневного рациона в списке и один раз кликните левой кнопкой мыши. Откроется экран, где вы можете просмотреть рацион выбранного однодневного рациона.



Для того, чтобы увидеть нутриентную диаграмму выбранного рациона, нажмите кнопку Диаграмма.

Органичения по здоровью Цели и ограничения по здоровью Пищевой дневник Знерия, ккал втажин 8, мг Витажин 8, мг Список клиентов Рацион Список клиентов Список клиентов Новый клиент Настройки Евиход Стиль жизни по здоровью предпочтения по здоровью цели и ограничения по здоровью цели и стальны 83, мг Список клиентов Рацион Остория по датам Список рационов Удолжа Вариант 12 Вариант 2 Вариант 2 Вариант 2 Сталь жизни Учергия, ккал вариант 2 Сталь жизни Учергия, ккал вариант 2 Сталь жизни Список рациона Сталь жизни Опоба Сталь жизни Список рационов Учергия Вариант 2 Вариант 2 Сталь жизни Учергия, ккал вариант 2 Сталь жизни Учергия, ккал вариант 2 Сталь ба 515 Сталь 2000 ккал вариант 2 Сталь 2000 ккал вариант 2 Сталь 2000 ккал вариант 1 Вариант 2 Содла тый бло чный Список рационов Учергия Вариант 1 Вариант 2 Сталь 80 кгал вариант 1 Вариант 2 Ст	Ο×	_ 1				альная версия	диета 5.0 Профессион	Индивидуальная
Иванов Иван Иванович (31 лет) История по датам < 30 Июнь 202 Антропометрия и состав тела Стиль жизни Ограничения по здоровью Цели и ограничения Пищевые предпочтения Пищевой дневник Частотный метод		⊖ выход	Ф НАСТРОЙКИ	+ 2 вый клиент	HO	СПИСОК КЛИЕНТОВ		Ö
Антропометрия и состав тела Стиль жизни Ограничения по здоровью Цели и ограничения предпочтения Пищевые предпочтения Частотный метод Витамин В1, мкг	1 >	30 Июнь 2021	История по датам 🛛 <	И		(31 лет)	Иванов Иван Иванович	
Проектирование нутриентной нормы Анализ и коррекция питания Фосфор, мг Цинк, мг Саран ма Саран ма Сар	Гь H 2887Ъ H 4Г 08	Удалить рацион Редактиров рацион Рейтинг рационов	о 1600ккал о 2500ккал теню на 1600ккал ни рожный	Список рационов У 7-дневные меню Вариант 1 Вариант 2 Вариант 3 У 7-дневные меню Вариант 2 У Однодневные м День 1 День 2 У Разгрузочные дн Кефирно-твор Овсяный Яблочный	 Диаграмма Норма факт 2200 1592 75.1 62.5 64.6 51.9 27.7 16.2 300 106 62.3 24.0 20.0 21.9 0.90 0.63 1.50 1.10 0.80 1.20 20.0 22.6 2.00 2.57 3.00 8.19 90.0 280 1.00 1264 10.0 1264 10.0 13.5 15.0 8.16 1000 1264 10.0 13.0 1340 320 4017 300 3340 300 1369 120 7.22 10 33 9 	На Рацион	Выбор дневного рацио Энергия, ккал Белки, г Жиры, г Углеводы, г Насъщеные жиры, г Холестерин, мг Сахар, г Витамин ВЗ, мг Витамин В, мг	Антропометрия и состав тела Стиль жизни Ограничения по здоровью Цели и ограничения Пищевые предпочтения Пищевой дневник Частотный метод Проектирование нутриентной нормы Анализ и коррекция
Отчёт Солектика 70,0 33,8 Йод, мкт Алкотоль, г 36,0 0,00 Выбра	н	Выбрать рацион			150 139 36.0 0.00		Йод, мкг Алкоголь, г	Отчёт

Примечание. В столбце Норма нутриентной диаграммы будет отражена индивидуальная нутриентная норма клиента, в аккаунте (учетной записи) которого в данный момент находится диетолог.

Нажмите кнопку Выбрать рацион. Выбранный рацион откроется на основном экране Анализ и коррекция питания для День 1. Для День 2 и других дней вы также можете выбрать однодневные рационы из архива. Нажмите кнопку День 2. Затем нажмите кнопку Загрузить рацион из архива и после перехода на экран архива рационов выберите подходящий однодневный рацион и загрузите его на экран Анализ и коррекция питания нажатием кнопки Выбрать рацион.

Примечание. Если у вас возникла необходимость загрузить один и тот же однодневный рацион из архива рационов на несколько дней, то загрузите рацион на День 1 и далее воспользуйтесь контекстным меню (правая кнопка мыши), чтобы скопировать и перенести рацион День 1 на другие дни (работа с контекстным меню).

Для выбора многодневного рациона из архива, подходящего для создания оптимального многодневного меню, нажмите кнопку Загрузить рацион из архива на экране Анализ и коррекция питания. После этого откроется экран Выбор многодневного рациона.

Наведите курсор мыши на подходящий вариант многодневного рациона в списке и один раз кликните левой кнопкой мыши. Откроется экран, где вы можете просмотреть рационы всех дней выбранного многодневного рациона, переключаясь по кнопкам с нумерацией дней в верхней левой части экрана.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессиона	льная версия				_ 🗆 ×
Ö	Mydiet.RU	СПИСОК КЛИЕНТОВ	но	+ 2 вый клиент	Ф НАСТРОЙКИ	д выход
	Иванов Иван Иванович	(31 лет)			История по датам 🛛 <	30 Июнь 2021 >
Антропометрия и состав тела Стиль жизни	Выбор дневного рацион	а ОРацион 5 6 7 С	О Диаграмма	Список рационов 7-дневные мен Вариант 1 Вариант 2	чю 1600ккал	Удалить рацион
Ограничения по здоровью	Каша из овсяных хлопьев Печенье овсяное	Cappin	300 r 20 r	Вариант 3 7-дневные мен Вариант 1 Вариант 2	ню 2500ккал	Рейтинг
Цели и ограничения	Творог 9% жирности Финики		50 г 25 г	 Однодневные і День 1 День 2 День 2 	меню на 1600ккал	рационов
Пищевые предпочтения	Чай с молоком с сахаром Утр	енний перекус	350 r	 Разгрузочные, Кефирно-тв Овсяный Салатный 	орожный	
Пищевой дневник	Кедровый орех		15 r	Яблочный		
Частотный метод	Слива	Обед	250 r			
Проектирование нутриентной нормы	Булки городские Компот вишневый		25 r 350 r			
Анализ и коррекция питания	Плов Салат из свежих помидоров и огур	10B	150 r 100 r			Отмена
Отчёт	Щи из свежей капусты		350 г			Выбрать
	066;	енный перекус				рацион

Для того, чтобы увидеть нутриентные диаграммы рационов в выбранном многодневном рационе, нажмите кнопку Диаграмма и переключайтесь по кнопкам с нумерацией дней.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессиона	альная версия				_ 🗆 ×
Ö		СПИСОК КЛИЕНТОВ	нов	+ <u>2</u> ый клиент	Ф НАСТРОЙКИ	⊖ выход
	Иванов Иван Иванович	(31 лет)		Ис	тория по датам 🛛 <	30 Июнь 2021 >
Антропометрия и состав тела	Выбор дневного рацио 1 2 3 4	на Рацион 5 6 7	 Диаграмма 	Список рационов У 7-дневные меню 1 Вариант 1	600ккал	Удалить рацион
Стиль жизни	Энергия, ккал	100%	норма факт 2200 2496	Вариант 2 Вариант 3		Редактировать рацион
Ограничения по здоровью	Белки, г Жиры, г Углеводы, г		75.1 77.8 64.6 81.5 317 348	 7-дневные меню 2 Вариант 1 Вариант 2 Однодневные мени 	ю на 1600киал	Рейтинг рационов
Цели и ограничения	Насыщеные жиры, г Холестерин, мг Сахар, г		27.7 25.6 300 155 62.3 93.0	День 1 День 2	IO HA TOUUKKAN	
Пищевые предпочтения	Клетчатка, г Витамин А, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг		20.0 21.8 0.90 0.82 1.50 1.39 1.80 1.52	Кефирно-творо Овсяный Салатный	жный	
Пищевой дневник	Витамин В3, мг Витамин В6, мг Витамин В12, мкг		20.0 24.8 2.00 1.66 3.00 4.26	Яблочный		
Частотный метод	Витамин С, мг Витамин D, мкг Витамин E, мг		90.0 96.9 10.0 3.20 15.0 19.2			
Проектирование нутриентной нормы	Кальций, мг — — — — — — — — — — — — — — — — — —		1000 996 10.0 28.3 2500 3633			
Анализ и коррекция питания	Магний, мг Натрий, мг Фосфор, мг		400 629 1300 989 800 1913			Отмена
Отчёт	Цинк, мг Селен, мкг Йод, мкг Алкоголь, г		12.0 10.3 70.0 17.2 150 127 36.0 0.00			Выбрать рацион
	19 19 19 19 19 19 19 19					

Примечание. В столбце Норма нутриентной диаграммы будет отражена индивидуальная нутриентная норма клиента, в аккаунте которого в данный момент находится диетолог.

Нажмите кнопку **Выбрать рацион**. В появившемся контекстном окне выберите кнопку **Все**, если вам нужно загрузить весь блок рационов из многодневного рациона, либо кнопку **Текущий**, если вам нужно загрузить только один выбранный рацион (например, день 2) из многодневного рациона.

👔 Загрузка рациона			×
Вы хотите загрузить весь	блок рационов или толь	ко текущий <mark>вы</mark> б	ранный день?
	Bce	Текущий	Отмена

Выбранный многодневный рацион откроется на основном экране Анализ и коррекция питания в виде группы рационов (все дни многодневного рациона) если вы выбрали кнопку Все, либо будет загружен единственный выделенный рацион (например, день 7) при выборе кнопки Текущий.

Примечание. Вы можете комбинировать многодневные рационы с однодневными при загрузке рационов из архива рационов. Например, вы можете сначала выбрать из архива и загрузить подходящий многодневный рацион на 7 дней, а затем дополнить его однодневными рационами для дней 8, 9 и 10 для получения 10-дневного меню, пригодного для дальнейшей оптимизации. Для этого после загрузки 7-дневного рациона на основной экран Анализ и коррекция питания нажмите кнопку День 8, далее нажмите кнопку Загрузить рацион из архива и перейдите в архив рационов. Выберите подходящий однодневный рацион и загрузите его нажатием кнопки Выбрать рацион. Далее повторите выбор для дней 9 и 10 по аналогичному сценарию.



Выбор рационов при помощи кнопки Рейтинг рационов.

Нажмите кнопку **Рейтинг рационов**. После этого в правой части экрана будет отображен **ранжированный список однодневных рационов**, составленный из всех рационов, сохраненных ранее в архиве.

		СПИСОК КЛИЕНТОВ	HOE	+ ЗЫЙ КЛИЕНТ	Ф НАСТРОЙКИ	∃ выход	
	1ванов Иван Иванович	(31 лет)			История по датам <	30 Июнь 2021	
Антропометрия и состав тела Стиль жизни	Выбор дневного рацион	fa ОРацион	 Диаграмма Диаграмма 	7-дневные мени 7-дневные мени 7-дневные мени	о 2500ккал Вариант 1 День 1 (0.09) о 1600ккал Вариант 2 День 2 (0.10) о 2500ккал Вариант 1 День 4 (0.11)		
Ограничения по здоровью	Энергия, ккал Белки, г Жиры, г Углеводы, г		норма факт 2200 2200 75.1 74.8 64.6 64.7 317 317	7-дневные мени 7-дневные мени 7-дневные мени 7-дневные мени 7-дневные мени	о 1600ккал Вариант 1 День 6 (0.14) о 1600ккал Вариант 3 День 0 (0.14) о 2500ккал Вариант 1 День 0 (0.15) о 1600ккал Вариант 3 День 2 (0.17) о 1600ккал Вариант 3 День 2 (0.17)		
Цели и ограничения	насыщеные жиры, г Холестерин, мг Сахар, г		27.7 23.9 300 466 62.3 42.4	 7-дневные мени 7-дневные мени 7-дневные мени 	о 1600ккал Вариант 1 День 2 (0.17) о 1600ккал Вариант 2 День 0 (0.17) о 1600ккал Вариант 2 День 4 (0.18)		
Пищевые предпочтения	Клетчатка, г Витамин А, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг		20.0 27.5 0.90 1.19 1.50 1.35 1.80 3.05	 7-дневные мени 7-дневные мени 7-дневные мени 7-дневные мени 	о 2500ккал Вариант 1 День 6 (0.18) о 2500ккал Вариант 2 День 1 (0.19) о 2500ккал Вариант 2 День 5 (0.19)		
Пищевой дневник	Витамин В3, мг Витамин В6, мг Витамин В12, мкг		20.0 25.2 2.00 3.00 3.00 4.88	 7-дневные менн 7-дневные менн 	о 2500ккал Вариант 1 День 3 (0.19) о 2500ккал Вариант 2 День 6 (0.19)		
Частотный метод	Витамин С, мг Витамин D, мкг Витамин E, мг		90.0 285 10.0 2.44 15.0 12.1	 7-дневные мени 7-дневные мени 7-дневные мени 	о 1600ккал Вариант 1 День 5 (0.20) о 1600ккал Вариант 2 День 3 (0.21) о 1600ккал Вариант 2 День 5 (0.23)	U	
Проектирование нутриентной нормы	Кальций, мг Царанная Железо, мг Царанная Калий, мг Царанная		1000 884 10.0 34.3 2500 4176	 7-дневные мени 7-дневные мени 	о 1600ккал Вариант 1 День 3 (0.24) о 1600ккал Вариант 3 День 3 (0.24)	Hasan	
Анализ и коррекция питания	Магний, мг Натрий, мг Фосфор, мг		400 763 1300 931 800 1777	 7-дневные мени 7-дневные мени 7-лневные мени 	о 2500ккал Вариант 1 День 5 (0.24) о 2500ккал Вариант 2 День 4 (0.27) о 2500ккал Вариант 1 День 2 (0.28)	Пазад	
Отчёт	Цинк, мг Селен, мкг Йод, мкг		12.0 9.51 70.0 10.7 150 122	 Однодневные м 7-дневные мени 	еню на 1600ккал День 2 День 0 (0.29 о 1600ккал Вариант 3 День 5 (0.31)) 	

Примечание. При составлении ранжированного списка рационов, многодневные рационы будут «разбиты» на однодневные с соответствующей пометкой в названии рациона. Таким образом, каждая строка списка представляет собой однодневный рацион.

В верхней части ранжированного списка рационов расположены рационы, наиболее приближенные по энергоценности и количеству белков, жиров и углеводов к индивидуальной нутриентной норме клиента. Эти рационы в списке отмечены **зеленым кружком**; им следует отдать предпочтение при выборе рационов для составления клиенту рекомендуемого меню.

Наведите курсор мыши на подходящий рацион в ранжированном списке и один раз кликните левой кнопкой мыши. В левой части экрана откроется выбранный рацион в виде однодневного меню по приемам пищи. Для просмотра нутриентной диаграммы выбранного рациона нажмите кнопку Диаграмма. Для возврата к просмотру выбранного рациона в виде однодневного меню по приемам пищи нажмите кнопку Рацион. После просмотра рационов из ранжированного списка вы можете перенести подходящие рационы на основной экран Анализ и коррекция питания.

Вы можете переносить выбранные рационы по одному; при этом выбранный рацион из ранжированного списка будет скопирован на тот день от 1 до 10, который вы изначально выбрали на основном экране Анализ и коррекция питания перед нажатием кнопки Загрузить рацион из архива.

Вы можете перенести одновременно несколько рационов (не более 10) из ранжированного списка. Для этого нажмите кнопку Ctrl на клавиатуре компьютера и, не отпуская ее, отметьте в ранжированном списке рационы для переноса (наведите курсор на строку и нажмите левую клавишу мыши; затем переведите курсор на другую строку с подходящим рационом и повторите выбор). Все переносимые рационы будут отмечены голубым цветом. После этого нажмите кнопку Выбрать рацион. Вы будете перемещены на основной экран Анализ и коррекция питания, где отобразятся по дням отмеченные и перенесенные рационы.

Пополнение архива рационов производится с экранов Анализ и коррекция питания и Пищевой дневник. Для создания и сохранения однодневного рациона откройте подходящий для сохранения рацион (например, День 7) на одном из вышеуказанных экранов и нажмите кнопку Сохранить рацион в архив в правой части экрана. В появившемся контекстном окне выберите кнопку Текущий.

장 Сохранение рациона			>
Вы хотите сохранить в	архив весь блок рацион	н <mark>ов или только</mark> т	екущий день

После этого откроется экран Создание сохраняемого рациона. Заполните поле Тематическая метка, либо выберите подходящую тематическую метку в выпадающем списке в правой части поля. Заполните поле Название.

*****Примечание***.** Поля **Тематическая метка** и **Название** обязательны для заполнения. Тематическая метка представляет собой верхний уровень в иерархии построения архива рационов. Тематические метки помогают рассортировать рационы по группам для удобства пользования архивом рационов. Тематические метки могут указывать на разницу в энергоценности сохраняемых рационов, на особенности применения рационов (лечебные столы и т.п.), на группы людей (рационы для спортсменов, детей, беременных женщин и т.п.), а также указывать на другие факторы. Названия тематических меток, как и названия однодневных рационов, могут быть любыми, на усмотрение диетолога.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессионали	ьная версия				_ () ×
Ö		СПИСОК КЛИЕНТОВ	НОВ	+ <u>2</u> ЫЙ КЛИЕНТ	Ф НАСТРОЙКИ	⊖ выход	
	Иванов Иван Иванович (3	1 лет)			История по датам 🛛 <	30 Июнь 2021	
Антропометрия и состав тела Стипь жизии	Сохранение рациона в арх	ИВ 💿 Рацион 🔾 Ди	аграмма	Данные сох Автор Дата создания	раняемого рациона Иванов Иван Иванович 01.07.2021		
Ограничения по здоровью	3 Каша гречневая Кофе черный с сахаром	автрак 30 10	0 r 0 r	Тематическая ме 1-дневные мени	тка 5 2200ккал	*	
Цели и ограничения	Крекеры с отрубями Курага	30 25	r r	Название День 1 Описание			
Пищевые предпочтения	Яйцо куриное отварное Утрен	40 ний перекус	r	6-разовое питани	ne		
Пищевой дневник	Груша	10	0 r				
Частотный метод	Компот из сухофруктов	Обед 10	0 r				
Проектирование нутриентной нормы	Перец сладкий Плов	10	Or Or				_
Анализ и коррекция питания	Сметана 10% жирности Хлеб бородинский	40	r r			Отмена	
Отчёт	Щи из свежей капусты Обеден	35 нный перекус	0 r			Сохранить рацион	,
							d

При необходимости, заполните поле **Описание**, где вы можете поместить краткое описание сохраняемого рациона для удобства поиска этого рациона в архиве при дальнейшей работе с программой. Описание будет отображаться в виде **всплывающей подсказки** при наведении курсора на строку с названием рациона.

Нажмите кнопку Сохранить рацион. В появившемся окне Добавление рациона прошло успешно нажмите ОК. После этого однодневный рацион будет сохранен в архиве. Для возвращения на основной экран без сохранения рациона нажмите кнопку Отмена.

۵۶ ID5	X
0	Добавление рациона в архив прошло успешно
	ОК

Для создания и сохранения многодневного рациона, создайте подходящий для сохранения многодневный рацион на экране Анализ и коррекция питания или откройте Пищевой дневник и нажмите кнопку Сохранить рацион в архив в правой части экрана. В появившемся контекстном окне выберите кнопку Все, при этом в архиве рационов будет сохранен весь блок рационов (например, дни с 1 по 7).
Индивидуальная	диета 5.0 Професс	иональн	ая версия								_ 🗆 ×
Ċ			СПИСОК КЛИЕ	нтов	+ НОВЫЙ		НАС	Ф ТРОЙКИ		ВЫХ] од
	Иванов Иван Иванов	ич (31)	іет)				История по	датам <	30	Июн	<mark>ь 2021</mark> >
Антропометрия	День 1 День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	Ден	> 10)
и состав тела	ВСЕ Завтрак	Утренни переку	Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вечерний перекус	Риски	Диаграмма	Прод	укты]
Стиль жизни	Индивидуальное м	еню ↑↓			Нутри	ентная диа	аграмма			. 1	Загрузить
Ограничения по здоровью	Каша гречневая	Завтра	ж	300 r	Энергия, Белки, г Жиры, г	ккал		0%	норма 2200 75.1 64.6	факт 2200 74.8 64.7	рацион из архива
Цели и ограничения	Кофе черный с сахаром Крекеры с отрубями		👔 Сохранение р	ациона	Venoponi		×		317 27.7 300	317 23.9 466	Автоматическая коррекция
Пищевые предпочтения	Курага Яйцо куриное отварное		вы хотите со	хранить в архив весь	все	текущий	щии день? Отмена		62.3 20.0 0.90	42.4 27.5 1.19	Конструктор
Пищевой дневник		Утренний г	ерекус		Витамин	B2, мг B3, мг			1.80	3.05	меню
Частотный метод	Груша	06er		100 r	Витамин Витамин Витамин Витамин	В6, мг В12, мкг С, мг			2.00 3.00 90.0	3.00 4.88 285	Показать усредненные
Проектирование	Компот из сухофруктов	0000		100 r	Витамин Витамин	D, мкг E, мг			10.0 15.0	2.44 12.1	риски
нутриентной нормы	Перец сладкий			100 г	Кальций Железо,	, МГ МГ			1000 10.0	884 34.3	Сохранить
Анализ и коррекция питания	Плов			150 r	Калий, м Магний, і	r MF			2500 400	4176 763	рацион в архив
	Сметана 10% жирности			<u>40</u> г	Натрий, п Фосфор,	мг мг			1300 800	931	
Отчёт	Хлеб бородинский			40 r	Цинк, мг Селен, м	кг			12.0 70.0	9.51 10.7	Удалить
	Щи из свежей капусты			350 г	Йод, мкг Алкоголя	ь, г			150 36.0	122	рацион
						0.04			1010F	100000	

После этого откроется экран **Создание сохраняемого рациона.** Кнопки от 1 до 10, обозначающие количество дней в сохраняемом многодневном рационе, будут активны, и при переключении между ними вы можете просмотреть сохраняемые рационы и нутриентные диаграммы этих рационов еще раз.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессиональн	ая версия			_ (□ ×
Ö	MYDIET.RU	Список клиентов	+ <u>2</u> Новый клиент	ф Настройки	⊖ выход	
	Иванов Иван Иванович (31 л	пет)		История по датам <	30 Июнь 2021	
Антропометрия и состав тела Стиль жизни	Сохранение рациона в архие	з	аамма Данные с Автор Дата создани	охраняемого рациона Иванов Иван Иванович я 01.07.2021		
Ограничения по здоровью	Зав Вафли с жировыми начинками Каша пшенная	20 r 300 r	Тематическая	н метка еню 2200ккал	¥	
Цели и ограничения	Курага Сыр моцарелла	25 r 20 r	1-дневные ми 7-дневные ми 7-дневные мо Однодневные	еню 2200ккал еню 1600ккал еню 2500ккал е меню на 1600ккал	-	
Пищевые предпочтения	Чай с лимоном и сахаром Утренни	250 г й перекус	Разгрузочны	е дни		
Пищевой дневник	Кешью Яблоки	15 r 300 r				
Частотный метод	06	ед				
Проектирование нутриентной нормы	Жаркое по-домашнему с картофелем Салат из сырых овощей	200 r 150 r	U		C	
Анализ и коррекция питания	Сок апельсиновый Хлеб черный ржано-пшеничный формово	330 г й 25 г	e		Отмена	
Отчёт	Щи из свежей капусты Обеденны	350 г ий перекус			Сохраните рацион	•

Заполните поле Тематическая метка на открывшемся экране, либо выберите подходящую тематическую метку в выпадающем списке в правой части поля. Заполните поле Название.

*****Примечание***.** Поля **Тематическая метка** и **Название** обязательны для заполнения. Тематическая метка представляет собой верхний уровень в иерархии построения архива рационов. Тематические метки помогают

рассортировать сохраняемые многодневные рационы по группам для удобства дальнейшего пользования архивом рационов. Тематические метки могут указывать на разницу в энергоценности сохраняемых многодневных рационов, на особенности применения рационов (лечебные столы и т.п.), на группы людей (рационы для спортсменов, детей, беременных женщин и т.п.), а также указывать на другие особенности. Названия тематических меток, как и названия многодневных рационов, могут быть любыми, на усмотрение диетолога.

При необходимости, заполните поле **Описание**, где вы можете поместить краткое описание сохраняемого многодневного рациона для удобства поиска этого рациона в архиве при дальнейшей работе с программой. Описание будет отображаться в виде всплывающей подсказки при наведении курсора на строку с названием рациона.

Нажмите кнопку Сохранить рацион. В появившемся окне Добавление рациона прошло успешно нажмите ОК. После этого многодневный рацион будет сохранен в архиве. Для возвращения на основной экран без сохранения рациона нажмите кнопку Отмена.

Для любого сохраненного в архиве однодневного или многодневного рациона вы можете отредактировать данные в полях Название, Тематическая метка и Описание. Для этого нажмите кнопку Редактировать рацион в верхней правой части экрана, внесите необходимые изменения и далее нажмите кнопку Сохранить рацион.

Для удобства пользования архивом рационов, вы можете сворачивать и разворачивать список рационов, нажимая на указатели слева от названия тематических меток.

Список шаблонов	Список шаблонов
 7-дневные меню 1600ккал 7-дневные меню 2500ккал Одноднезные меню на 1600ккал Разгрузочные дни 	 7-дневные меню 1600ккал Вариант 1 Вариант 2 Вариант 3 7-дневные меню с 2500ккал Вариант 1 Вариант 1 О Одкодневные меню на 1600ккал День 1 Разгузочные дни Кефирю-творожный Освелный Салатный Яблочный

Чтобы удалить однодневный или многодневный рацион из архива рационов, выберите рацион в списке и нажмите кнопку Удалить рацион.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессиональн	ная версия				_ 🗆 ×
Ö	MYDIET.RU	СПИСОК КЛИЕНТОВ	НОВ	+ <u>2</u> ЫЙ КЛИЕНТ	Ф НАСТРОЙКИ	⊖ выход
	Иванов Иван Иванович (31	лет)			История по датам 🛛 <	30 Июнь 2021 >
Антропометрия и состав тела	Выбор дневного рациона	О Рацион О Д	иаграмма	Список рационов У 1-дневные мен	ю 2200ккал	Удалить рацион
Стиль жизни	3ae	зтрак	1	✓ 7-дневные мен Вариант 1	ю 1600ккал	Редактировать
Ограничения по здоровью	Каша гречневая Кофе черный с сахаром	3	00 r 00 r	Вариант 2 Вариант 3 У 7-дневные мен	ю 2500ккал	Рейтинг
Цели и ограничения	Крекеры с отрубями Курага	3	0 r 5 r	Вариант 1 Вариант 2 У Однодневные и	меню на 1600ккал	рационов
Пищевые предпочтения	Яйцо куриное отварное Утренни	 Удаление рациона Вы уверены что хотите удали 	ть выбранный	× рацион из архива?	дни	
Пищевой дневник	Груша		Дa	Нет	орожным	
Частотный метод	Ос Компот из сухофруктов	бед <mark>.</mark> 1	00 r	1010 1101		
Проектирование нутриентной нормы	Перец сладкий Плов	1	00 r 50 r			
Анализ и коррекция питания	Сметана 10% жирности Хлеб бородинский	4	0 r 0 r			Отмена
Отчёт	Щи из свежей капусты	3	50 r			
	Обеденн	ый перекус				рацион
			10			.it

В появившемся контекстном окне выберите кнопку Да, если хотите удалить рацион из архива безвозвратно, либо кнопку **Нет**, если хотите оставить рацион в архиве.

*****Примечание***.** Если вы выбрали для удаления многодневный рацион, то он будет удален целиком безвозвратно. Удалить из многодневного рациона отдельные дни невозможно.

Работа с рационами питания на экране «Анализ и коррекция питания».

Работа по оптимизации рационов питания на экране Анализ и коррекция питания может проводится в ручном и автоматическом режиме.

На экране Анализ и коррекция питания доступна любая предварительная работа по изменению рационов, загруженных на первом этапе работы. При помощи контекстного меню или пользуясь базой продуктов и блюд, вы можете по своему усмотрению вносить изменения в рационы: удалять или добавлять блюда в разные приемы пищи, изменять вес блюд и т.п. Работа с контекстным меню и с базой продуктов и блюд подробно описана ранее в разделе Пищевой дневник.

*****Примечание*****. Вы можете пропустить этап ручной предварительной подготовки рациона к оптимизации. Но рекомендуется хотя бы минимально отредактировать рацион вручную до начала автоматической оптимизации для повышения результативности автоматической коррекции рациона.

Работа с пищевыми рационами с применением фильтров и списков пищевых предпочтений

Применение фильтров и списков пищевых предпочтений пациента облегчает задачу предварительного ручного редактирования пищевых рационов перед их автоматической коррекцией. Рекомендуется при предварительном ручном редактировании убрать из оптимизируемого пищевого рациона все продукты и блюда из списков – исключений фильтра (серый цвет) и из списка пищевых предпочтений Аллергия (красный цвет). Для этого можно воспользоваться командами контекстного меню Удалить для полного удаления блюда, либо командой Аналоги для замены исключаемого блюда на приемлемый аналог.

Индивидуальная	диета 5.0 Професс	иональная версия							_ 🗆 ×
Ö		СПИСОК КЛИЕНТОВ		+ 2 Новый клиент		Ф НАСТРОЙКИ		Е вы	. ход
	Иванов Иван Иванов	ич (31 лет)			и	стория по	датам <	30 Ию	н <mark>ь 2021</mark> >
Антропометрия	День 1 День 2	День 3 День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10	
и состав тела	ВСЕ Завтрак	Утренний Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вечерний перекус	Риски	Диаграмма	Продукть	
Стиль жизни	Индивидуальное м	еню ↑↓		Нутрие	нтная диаг	рамма			Загрузить
Ограничения по здоровью	Вафли с жировыми начинка	Завтрак ми	20 r	Энергия, к Белки, г	кал	10	0%	норма факт 2200 2192 75.1 75.5	рацион из архива
Цели и ограничения	Каша пшенная Курага		300 r 25 r	Углеводы, Насыщен Холестери	г нежиры, г н, мг			317 315 27.7 30.6 300 132	Автоматическая коррекция
Пищевые предпочтения	Сыр моцарелла		20 r 250 r	Сахар, г Клетчатка Витамин А	, г , мг			62.3 55.8 20.0 25.5 0.90 1.32	Конструктор
Пищевой дневник		Утренний перекус		Витамин В Витамин В	2, мг 3. мг			1.80 1.40 1.80 1.17 20.0 23.1	меню
Частотный метод	Арахис	Аналоги	15 r	Витамин В	6, мг мкг			2.00 2.98 3.00 6.64 90.0 428	Показать
Проектирование	нолоки	Копировать Вставить			KT T			10.0 9.86 15.0 11.2 1000 839	усредненные риски
нутриентной нормы	Жаркое по-домашнему с і	Вырезать						10.0 25.7 2500 5061	Сохранить
питания	Салат из сырых овощей	Удалить						400 451 1300 947	в архив
Отчёт	Сок апельсиновыи Хлеб черный ржано-пшен	Редактировать Скопировать в пользовательску	ю подгруппу и пер	еименовать				800 1637 12.0 13.0 70.0 27.2	Удалить
	Щи из свежей капусты	Рецепт		Алкоголь,				150 189 36.0 0.00	рацион

Добавляя в оптимизируемый рацион какие-либо позиции из базы продуктов и блюд, следует отдавать предпочтение продуктам и блюдам из списков Употребляю с удовольствием, Употребляю редко и нейтральным позициям, не вошедшим ни в один список.

Использование позиций из списка **Совсем не употребляю** для введения в оптимизируемые рационы питания остается на усмотрение диетолога. В некоторых случаях следует полностью исключить позиции из этого списка из оптимизируемых рационов. В других случаях диетолог может предложить пациенту попробовать ввести в рацион питания тот или иной никогда не употребляемый ранее продукт для расширения рациона, либо с целью обогатить рацион определенными нутриентами.

Автоматическая коррекция рациона



Выберите рацион для коррекции, например, **День 1**, и нажмите кнопку **Автоматическая коррекция**. После этого откроется экран, где можно осуществить автоматическую оптимизацию рациона.

В верхней части экрана расположены кнопки для автоматической коррекции рациона Без оптимизации, Оптимизация по приемам пищи, Суточная оптимизация и кнопки приемов пищи. По умолчанию при переходе на экран открывается вариант Без оптимизации, где можно видеть суточный рацион в исходном виде.

Индивидуальная	а диета 5.0 Професси	иональная версия							_
Ö		список кл	ИЕНТОВ		+ <u>2</u> НОВЫЙ КЛИЕНТ	р Настро	рики	Эвыход	
	Иванов Иван Иванов	ич (31 лет)				История по да	там < 30	Июнь 20)21
Антропометрия и состав тела	Без оптимизации	Оптимизация по приемам пищи	Суто	чная изация	все Завт	оак Утренний о	бед Обеденны перекус	Ужин	Ве
Стиль жизни		Завтрак			Энергия, ккал		100%		нор 220
	Каша гречневая		200 г	250 г	Белки, г				85.
Ограничения	Творог 9% жирности		70 r	70 r	Жиры, г Углеводы, г		- 1 11		64. 306
по здороввю	Чай черный без сахара		250 r	250 r	Насыщеные жиры,				27.
Целии		- Mile			Сахар, г				62.
ограничения		Утренний перекус		1000	Клетчатка, г				20.
Пищевые	Маңдарин		100 r	100 r	Витамин В1, мг				1.5
предпочтения		Обед			Витамин В2, мг Витамин В3, мг				1.8
-	Голубцы с мясом и рисом		100 г	200 г	Витамин Вб, мг				2.0
ищевои дневник	Компот вишневый		200 r	200 г	Витамин В12, мкг Витамин С, мг				3.0
			10 r	10 5	Витамин D, мкг				10.
Частотныи метод	Лук зеленый		101	101	Кальций, мг				100
	Суп картофельный с мясными	и фрикадельками	350 r	350 r	Железо, мг				10.0
Проектирование	Хлеб бородинский		30 r	90 r	Магний, мг				400
нутриентной нормы		Обеленный перекус			Натрий, мг Фосфор мг				130
Анализ и коррекция	Слива	esegennan nepenje.	100 г	300 г	Цинк, мг				12.
ПИТания					Селен, мкг				70.0
	-	Ужин			Алкоголь, г				36.
Отчет	Варенье из ягод или фруктов		30 r	30 r			07145114	5014	
	Лапшевник с творогом		150 r	250 г			OTMEHA	ПРИМ	лени

Вариант оптимизации «Суточная оптимизация»

Нажмите кнопку Суточная оптимизация. Откроется вариант экрана Суточная оптимизация, где исходный рацион будет автоматически изменен в сторону оптимизации относительно нутриентной нормы клиента по количеству и соотношению белков, жиров и углеводов, в также по величине энергоценности в суточном рационе в целом.

Индивидуальная	диета 5.0 Професси	иональная версия								_ □) ×
Ö		список кл	ИЕНТОВ		+2 НОВЫЙ КЛИЕНТ	НАС	Ф ТРОЙКИ		 ∋ выход		
	Иванов Иван Иванов	ич (31 лет)				История по	датам	< 30 V	юнь 20	21	
Антропометрия и состав тела	Без оптимизации	Оптимизация по приемам пищи	Суто	очная изация	ВСЕ Завтр	ак Утренний перекус	Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вече	ерний екус
Стиль жизни	Каша гречневая	Завтрак	200 r	250 r	Энергия, ккал		100	%		норма 2200	а факт 2212 85.0
Ограничения по здоровью	Творог 9% жирности		70 r	70 r	Жиры, г Углеводы, г					64.6 306	66.1 306
Цели и	Чай черный без сахара	Утренний перекус	250 r	250 r	Холестерин, мг Сахар, г					300 62.3	269 51.4
ограничения Пищевые	Мандарин	7 Therman teheriye	100 r	100 r	Витамин А, мг Витамин В1, мг					0.90	23.5 2.60 1.34
предпочтения	Provide second second	Обед	100 -	000 -	Витамин В2, мг Витамин В3, мг					20.0	24.6
Пищевой дневник	Компот вишневый		200 r	200 r	Витамин Во, мг Витамин В12, мкг Витамин С, мг					3.00 90.0	4.48 118
Частотный метод	Лук зеленый		10 r	10 г	Витамин D, мкг Витамин E, мг					10.0 15.0	2.18 11.8
	Суп картофельный с мясными	и фрикадельками	350 г	350 г	Кальций, мг Железо, мг					1000 10.0	991 23.1
Проектирование нутриентной нормы	Хлеб бородинский		30 r	90 r	Калии, мг Магний, мг					2500 400	3833
Анализ и коррекция		Обеденный перекус			Фосфор, мг					800 12.0	1721
питания	Слива		100 r	300 r	Селен, мкг					70.0	28.5
Отчёт	Варонье из ягол или фруктор	Ужин	30 r	30 5	Алкоголь, г				_	36.0	0.00
	Лапшевник с творогом		150 r	250 r			OTM	IEHA	ПРИМ	енит	ь

В левой части экрана можно видеть численное значение веса каждого продукта и блюда рациона до автоматической оптимизации и после нее, в сравнении. Если результат автоматической коррекции удовлетворительный, то нажмите кнопку Применить; после этого откроется основной экран Анализ и коррекция питания, где отобразиться автоматически оптимизированный рацион.

Если результат автоматической коррекции неудовлетворительный, то нажмите кнопку Отмена и перейдите на основной экран Анализ и коррекция питания. Внесите вручную изменения в рацион, удалив неподходящие блюда, либо заменив их на более приемлемые на ваш взгляд продукты. Затем вернитесь на экран оптимизации, нажав кнопку Автоматическая коррекция и повторите попытку автоматической оптимизации.

Переключаясь по кнопкам приемов пищи (Завтрак, Утренний перекус и др.) можно проследить, какой вклад в формирование нутриентной нормы вносят продукты в выбранном приеме пищи, и как меняется этот вклад при оптимизации. Данная информация может оказать помощь при предварительном ручном корректировании рациона до начала автоматической коррекции.

Вариант оптимизации «Оптимизация по приемам пищи».

Вариант оптимизации по приемам пищи подразумевает, что будут автоматически оптимизированы только «большие» приемы пищи, т.е. завтрак, обед и ужин. «Малые» приемы пищи (перекусы) диетолог должен будет оптимизировать вручную либо повторно автоматически после этапа автоматической оптимизации.

Нажмите кнопку Оптимизация по приемам пищи. Переключаясь между кнопками Завтрак, Обед и Ужин убедитесь, что количество белков, жиров и углеводов, а также энергоценность для основных приемов пищи близка к оптимальным значениям.

Индивидуальная	диета 5.0 Професс	иональная версия	1						_ 🗆	×
Ö		СПИСОК КЛ	ИЕНТОВ		+2 Новый клиент	ф НАСТРОЙКИ	1	∃ выход		
	Иванов Иван Ивано	вич (31 лет)			и	стория по датам	< 30	Люнь 20 2	21	
Антропометрия и состав тела	Без оптимизации	Оптимизация по приемам пищи	Суточн	ая ация	ВСЕ Завтрак	Утренний Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вече	рний екус
Стиль жизни		Обед			Энергия, ккал		100%		норма 770	факт 764
Ограничения по здоровью	Жаркое по-домашнему с ка	ртофелем	200 r	300 г	Белки, г Жиры, г Углеводы, г			_	30.0 22.6 107	29.8 22.8 105
Цели и	Салат из сырых овощей Сок апельсиновый		150 г 330 г	150 г 330 г	Насыщеные жиры, г Холестерин, мг Сахар, г Клетчатка, г			•	9.70 105 21.8 7.00	15.2 93.0 6.60 11.8
Пищевые предпочтения	Хлеб черный ржано-пшенич	ный формовой	25 r	40 г	Витамин А, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг				0.31 0.52 0.63	0.80 0.57 0.56
Пищевой дневник	Щи из свежей капусты		350 r	350 r	Витамин ВЗ, мг Витамин В6, мг Витамин В12, мкг Витамин С. мг		ii.		7.00 0.70 1.05 31.5	13.8 1.29 1.00 187
Частотный метод					Витамин D, мкг Витамин E, мг Кальций, мг	1			3.50 5.25 350	0.04 3.75 275
Проектирование нутриентной нормы					Железо, мг Калий, мг Магний, мг Натрий, мг				3.50 875 140 455	8.70 2797 185 730
Анализ и коррекция питания					Фосфор, мг Цинк, мг Селен, мкг				280 4.20 24.5	710 9.75 3.75
Отчёт					Йод, мкг Алкоголь, г		•	_	52.5 12.6	48.0 0.00
						(DTMEHA	ПРИМ	ЕНИТ	ь

Нажмите кнопку **Применить** для перехода на основной экран **Анализ и** коррекция питания. Подкорректируйте вручную меню перекусов, изменяя вес блюд, добавляя или удаляя продукты и блюда до удовлетворительного результата оптимизации. Также вы можете повторно нажать кнопку **Автоматическая** коррекция и на открывшемся экране оптимизации провести повторную суточную коррекцию рациона. В большинстве случаев этих действий будет достаточно, чтобы получить оптимизированный рацион, близкий по составу к суточной нутриентной норме клиента.

Откорректируйте вышеизложенными способами (Суточная оптимизация и/или Оптимизация по приемам пищи) все рационы по 1-10 дням на экране Анализ и коррекция питания. Полученные оптимизированные рационы будут представлены в итоговом отчете как Оптимальный пищевой рацион и представлять собой меню питания на несколько дней, предлагаемое клиенту к использованию в повседневной жизни.

Примечание. Для проверки качества оптимизации перейдите на экран Риски развития ХНИЗ для выбранного оптимизированного рациона (кнопка Риски), либо на экран Среднесуточные алиментарные риски за ... дней (кнопка Показать усредненные риски).

Индивидуальная	диета 5.0 Профессиональна	я версия				_ 🗆 ×
Ö	MYDIET.RU	СПИСОК КЛИЕ	нтов нс	+ <u>2</u> ОВЫЙ КЛИЕНТ	Ф НАСТРОЙКИ	д выход
	Иванов Иван Иванович (31 ле	ет)			История по датам <	30 Июнь 2021 >
Антропометрия и состав тела	Среднесуточные алимет Заболевания и состояния	нтарные рис Риск	ки за 7 дней Нутриенты, участвующие в формировании риска		Нутриентная диагра	амма норма факт 2000 - 2005
Стиль жизни	Аллергия	низкий		Белки, г		85.9 82.6
Ограничения по здоровью	Анемия Белково-энергетическая недостаточность	низкий низкий		Жиры, г Углеводы, г Насыщеные жиры, г		64.6 65.2 306 309 27.7 28.3 200 281
	Дефицит витамина А	низкий		Сахар, г		62.3 49.6
Цели и	Дефицит витаминов группы В	низкий		Клетчатка, г Витамин А. мг		20.0 28.8
Пищевые предпочтения	Дефицит витамина С Дефицит витамина Е	низкий низкий		Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин В3, мг		1.50 1.36 1.80 2.00 20.0 26.3
	Заболевания органов пищеварения	низкий		Витамин В6, мг Витамин В12, мкг		2.00 2.91 3.00 5.42
Пищевой дневник	Заболевания суставов и позвоночника	низкий		Витамин С, мг		90.0 381
	Ожирение	низкий		Витамин D, мкг Витамин E, мг		10.0 4.11 15.0 11.8
Частотный метод	Остеопороз	низкий		Кальций, мг		1000 1034
	Полигиповитаминоз	низкий		Калий, мг		2500 4504
проектирование нутриентной нормы	Сахарный диабет	низкий		Магний, мг Натрий, мг		400 589 1300 1071
Анализ и коррекция	Сердечно-сосудистые заболевания	низкий		Фосфор, мг		800 1830
питания	Снижение иммунитета	низкий		цинк, мг Селен, мкг		70.0 26.3
	Иоддефицитные заболевания	низкий		Йод, мкг		150 149 36.0 0.00
Отчёт				, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		НАЗАД

Если величина большинства рисков ХНИЗ будет указана как «риск низкий» (допустимо наличие 1-2 позиций «риск средний»), то **результат оптимизации можно считать удовлетворительным**, а получившиеся рационы пригодными для создания оптимизированного индивидуального меню клиента.

Если в списке будет встречаться много позиций «риск средний» и «риск высокий», то **результат оптимизации следует считать неудовлетворительным**. Рекомендуется повторить оптимизацию, либо откорректировать рацион вручную по содержанию витаминов и минеральных элементов, включив в рацион продуктычемпионы по содержанию дефицитных нутриентов, либо исключив из рациона продукты с профицитными нутриентами.

Формирование и печать отчета

Для отображения формируемых программой отчетов и сохранения их в формате PDF используется браузер Google Chrome (https://www.google.com/intl/ru_ru/chrome, https://www.google.ru/chrome). Если Google Chrome не установлен в системе, необходимо скачать его по ссылке и установить, либо согласиться на установку браузера в процессе инсталляции Оптимального питания 5.0.

Для формирования отчета перейдите на экран **Отчет**, нажав соответствующую кнопку.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессионал	выая версия			_ 🗆 ×	<
\bigcirc		СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ новый клиент	ф НАСТРОЙКИ	Эвыход	
	Иванов Иван Иванович (31 лет)	Истори	я по датам <	02 Июль 2021 🔅	
Антропометрия	ДАННЫЕ О КЛ	ИЕНТЕ	ФАКТИЧЕСКИЕ РАЦИОНЫ ПИТАНИЯ	РАЦИОНЫ	И ПИТАНИЯ В ОТЧЁТЕ	
и состав тела	Иванов Иван Иванович 09.	.07.1989 02.07.2021	01 06 2021 1 день КБЖУ = 3661 / 102 / 127 / 507	'][٦
Стиль жизни	COCTAB OT 4	IETA	02 00 2021 1 день КБЖУ = 3603 / 33 / 128 / 434	5		
0	🔽 Титульная страница		🛑 11 06 2021 1 день КБЖУ = 3526 / 96 / 130 / 472			
ограничения по здоровью	🔽 Таблица на титульной странице		9 06 2021 4 дня КБЖУ = 3546 / 98 / 127 / 483			
	🔽 Данные о пациенте					
Цели и	🔽 Стиль жизни пациента					
	🔽 Результат теста пищевого поведен	ия				
пищевые предпочтения	Фактический рацион питания					
Пишавой лиавник	Диаграмма усредненного суточног	о фактического рациона				
пищевой дневник	Риски развития заболеваний на ос	нове фактического рациона	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РАЦИОНЫ ПИТАНИЯ	_		
Частотный метод	Структура нутриентной нормы фак	тического рациона питания	🌒 30.06.2021 7 дней КБЖУ = 2205 / 83 / 65 / 309			
	Рекомендуемый рацион питания					
Проектирование	Диаграмма усредненного суточног	о рекомендуемого рациона				
нутриентной нормы	Риски развития заболеваний на ос	нове рекомендуемого рациона				
Анализ и коррекция питания	Структура нутриентной нормы реко	омендуемого рациона питания				
	🔀 Динамика энергоценности и массь	ы тела				-
Отчёт	Рецепты			■ 040	ІСТИТЬ СПИСОК	
	НАСТРОЙКИ	ОТЧЁТА		СФОРМ	ИРОВАТЬ ОТЧЁТ И ЫТЬ В БРАУЗЕРЕ	٦

В верхней части экрана будут отображены Данные о клиенте с изменяемыми полями для ввода ФИО клиента, Дата рождения и Дата формирования отчета.

Ниже расположен Состав отчета.

Полный отчет состоит из следующих частей:

Часть 1. Общие сведения

- 1. Титульная страница (1 лист)
- 2. Данные о пациенте (1 лист)
- 3. Стиль жизни пациента (1 лист)
- 4. Результат теста пищевого поведения

Часть 2. Фактический рацион

- 5. Фактический рацион питания (1-10 листов)
- 6. Диаграмма усредненного суточного фактического рациона (1 лист)
- 7. Риски развития XHИЗ на основе анализа фактического рациона (1 лист)

8. Структура нутриентной нормы фактического рациона питания (1 лист)

Часть 3. Рекомендуемый рацион

- 9. Рекомендуемый рацион питания (1-10 листов)
- 10. Диаграмма усредненного суточного рекомендуемого рациона (1 лист)
- 11. Риски развития ХНИЗ на основе рекомендуемого рациона (1 лист)
- 12. Структура нутриентной нормы рекомендуемого рациона питания (1 лист)

Часть 4. Дополнения к отчету

- 13. Динамика энергоценности рациона и массы тела (1 лист)
- 14. Рецепты блюд (число листов соответствует количеству рецептов)

В ходе работы по формированию отчета у вас будет возможность исключить как отдельные части отчета, так и отдельные листы из каждой части.

В поле **Фактические рационы питания** выберите фактические рационы, которые нужно отобразить в отчете, и перенесите их по одному в пустое поле **Рационы питания в отчете**. Для этого наведите курсор мыши на нужную строку, нажмите левую клавишу мыши и, удерживая ее, перетащите строку в поле **Рационы питания в отчете**.

Аналогичным образом выберите и перенесите рекомендуемые рационы из поля Рекомендуемые рационы питания в поле Рационы питания в отчете.

Индивидуальная	диета 5.0 Профессион	альная версия			_ 🗆 ×
\bigcirc		СПИСОК КЛИЕНТОВ	+ Новый клиент	ф Настройки	Э выход
	Иванов Иван Иванович	(31 лет)	Ист	ория по датам <	02 Июль 2021 >
Антропометрия и состав тела	ДАННЫЕ О Н	ИЛИЕНТЕ 09.07.1989 02.07.2021	ФАКТИЧЕСКИЕ РАЦИОНЫ ПИТАНИЯ	РАЦИОН	Ы ПИТАНИЯ В ОТЧЁТЕ нь КБЖУ = 3526 / 96 / 130 / 472
Стиль жизни	Состав о	ТЧЕТА	 02 06 2021 1 день КБЖУ = 3605 / 99 / 128 ; 09 06 2021 1 день КБЖУ = 3659 / 101 / 128 ; 	/ 494 🔵 30.06.2021 7 дн 3 / 505	ей КБЖУ = 2205 / 83 / 65 / 309
Ограничения по здоровью	 Титульная страница Таблица на титульной странице 		29 ио 2021 4 дня кБЖУ = 3546 / 98 / 127 /	483	
Цели и ограничения	Данные о пациенте Стиль жизни пациента Результат теста пищевого повед	ения			
Пищевые предпочтения	Фактический рацион питания				
Пищевой дневник	 Диаграмма усредненного суточного суточности развития заболеваний на 	юго фактического рациона основе фактического рациона	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РАЦИОНЫ ПИТАНИ	я	
Частотный метод	Структура нутриентной нормы ф	актического рациона питания			
Проектирование нутриентной нормы	 Рекомендуемый рацион питания Диаграмма усредненного суточи Риски развития заболеваний на 	а юго рекомендуемого рациона основе рекомендуемого рациона			
Анализ и коррекция питания	Структура нутриентной нормы р	екомендуемого рациона питания			
Отчёт	 Динамика энергоценности и мас Рецепты 	ссы тела		С	истить список
	НАСТРОЙК	1 ОТЧЁТА		СФОРМ ОТКР	ИРОВАТЬ ОТЧЁТ И ЫТЬ В БРАУЗЕРЕ

Если какие-то рационы были помещены в поле Рационы питания в отчете ошибочно, нажмите кнопку Очистить список и сформируйте список рационов для печати заново.

После того, как рационы для отображения в отчете были выбраны, в левой части окна программы выберите пункты, которые необходимо отобразить в отчете.

Примечание. Пункты в частях отчета Часть 2. Фактический рацион и Часть 3. Рекомендуемый рацион будут недоступны для выбора (неактивны и отображены светло-серым цветом), если в поле Рационы питания в отчете не были перенесены рационы питания из полей Фактические рационы питания и/или Рекомендуемые рационы питания. Также недоступными для выбора окажутся пункты отчета, которые не были заполнены в программе (например, не отобразится пункт Результаты теста пищевого поведения, если тест не был пройден в программе).

Нажмите кнопку Настройки отчета. После этого откроется экран настроек отчета, на котором вы можете указать или изменить Путь сохранения отчетов.

>

В разделе **Настройка логотипов** укажите путь к картинкам-логотипам для титульной страницы и, при необходимости, для последующих страниц отчета. Для этого наведите курсор на поле с картинкой-логотипом, нажмите левую кнопку мыши и в открывшемся окне проводника найдите файл с нужным изображением, хранящийся на вашем компьютере.

В разделе Настройка титульной страницы при необходимости измените Название организации и Адрес на актуальные.

После внесения изменений нажмите кнопку Назад для возвращения на основной экран Отчета.

По завершении формирования отчета нажмите кнопку Сформировать отчёт и открыть в браузере. Откроется окно интернет-браузера, где будут отображены все разделы и страницы отчета, доступные для печати.

Иванов И	ван Иванович, 09 июл 1	989 г.р. Дата обследования: 02 июл 2021			
Антропометрия		Результаты измерений			
Рост	176 см	Основной обмен	1776 ккал		
Bec	75 кг	Индекс массы тела	24.2 кг/м2		
Окружность грудной клетки	95 см	Индекс талия / бедра	1.0		
Окружность талии	90 см	Процент жира фактический	20 %		
Окружность бедер	94 см	Процент жира оптимальный	17 %		
Окружность запястья	19 см	Рекомендуемая масса тела	70.8 кг		
Первая жировая складка	12 см	Максимально допустимая масса тела	79.6 кг		
Вторая жировая складка	12 см	Минимально допустимая масса тела	57.9 кг		
Третья жировая складка	26 см	T and the second s			
Четвертая жировая складка	38 см	тип телосложения	Нормостеник		

Пользуясь бегунком прокрутки, пролистайте все разделы отчета и проверьте правильность заполнения в них данных. На этом этапе вы можете провести коррекцию данных в отчете. Корректирование возможно в полях, которые при наведении на них курсора меняют цвет окантовки на голубой, - - это поля для ввода численных значений и других данных на листах отчета Данные о клиенте и Стиль жизни клиента, а также все поля для ввода комментариев.

Для вывода отчета на печать воспользуйтесь выпадающим меню Настройка и управление Google Chrome в правой верхней части экрана браузера. Выберите действие Печать:

→ C ① Файл C:/Users/u:	ser/Documents/Иванов Иван 02 07 2021 08 50 08.htm				*
Фактический рацион питания Иванов Иван Иванович, 09 июл 1989 г.р. Дата обследования: 02 ин		Новая вкладка СС Новое окно С Новое окно в режиме инкопчито Ctrl + Sh История Заголови		то С	Ctrl + Ctrl + trl + Shift +
День 1 (11.06.2021). Суммарная энергоценность 3526 кка				Ctrl	
Время приема пищи	Продукт или блюдо	Закладки			
Завтрак	Каша гречневая	Масштаб		- 100 %	+
	Курага	Печать			Ctrl -
	Творог 18% жирности	Трансляция Найти Ctrl Дополнительные инструменты			
	Чай зеленый без сахара				Chi
Утренний перекус	Апельсин	Изменить	Вырезать	Копировать	Встави
	Бразильский орех	Настройки Справка			
Обед	Компот из сухофруктов				
	Макароны цельнозерновые отварные	Выход			
	Огурцы	Управляется вашей организацией			
	Сосиски отварные			50.0	
	Хлеб черный ржано-пшеничный формовой			25.0	
	Щи из свежей капусты			350.0	
Обеденный перекус	Крекеры с отрубями			15.0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности			150.0	
	Капуста цветная жареная			300.0	

После этого на экране откроется окно предварительного просмотра печати:



Выберите принтер для печати отчета или сохранение отчета как PDF. Отметьте страницы отчета для печати – все или выборочно, и другие параметры печати. Далее нажмите кнопку Печать или Сохранить и получите готовый распечатанный отчет, либо сохраненный макет отчета в формате PDF в выбранной вами директории для сохранения.

Сравнение версий программы

Функционал	Лайт	Базовая	Про
Оценка фактического питания	+	+	+
Диагностическое тестирование для выявления нарушений пищевого поведения	+	+	+
Расчет индивидуальных рационов питания	+	+	+
Проектирование индивидуальной нутриентной нормы	+	+	+
Частотный метод	+	+	+
Автоматическое формирование отчета	+	+	+
Сопряжение с биоимпедансметром	-	- /+	+
Коррекция нутриентной нормы клиента в соответствии с ограничениями по здоровью	-	+	+
Конструктор меню	-	+	+
Автоматическая коррекция рациона	-	+	+
Оценка рисков развития 16 групп заболеваний, зависящих от фактора питания	-	+	+
Ранжирование архивных рационов относительно нутриентной нормы клиента	-	-	+
Онлайн дневник питания клиента	-	-	+

Обратная связь. Настройка удаленного доступа

Удаленный доступ используется для вашей связи с разработчиками программы при осуществлении технического обслуживания, методического сопровождения или обучения основам работы с программой.

Для организации удаленного доступа следует установить на компьютер приложение для дистанционного администрирования рабочего стола (приложение для обеспечения удаленного доступа к другому компьютеру). Вы можете использовать следующие приложения:

1. AnyDesk (рекомендуется)

- Скачать <u>https://download.anydesk.com/AnyDesk.exe</u> или на сайте <u>https://anydesk.com/ru</u>
- Запустить
- Продиктовать девяти-значный номер
- Разрешить

2. Ammyy Admin

- Скачать <u>http://www.ammyy.com/ru/</u>
- Запустить
- Продиктовать номер и пароль

3. TeamViewer (не рекомендуется)

- Скачать <u>https://www.teamviewer.com/ru/</u>
- Установить
- Продиктовать номер и пароль

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Химический состав российских пищевых продуктов. Справочник // Под ред. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2002. - 236 с.

2. Руководство по диетологии, Том II. Химический состав, энергетическая ценность, технология приготовления и показания к применению блюд рационального и лечебного питания (по номерной системе диет и по системе базисных диет) // В.А.Тутельян, М.А. Самсонов. - М., «Медицина» — 2005г.

3. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий // Под ред. И.М.Скурихина, В.А.Шатерникова. – М., Легкая и пищевая промышленность, 1984.

4. Научные основы здорового питания. // В.А. Тутельян, А.И.Вялков, А.Н.Разумов и др. – М.: Издательский дом «Панорама», 2010. – 816 с.

5. Руководство по детскому питанию // Под ред. В.А.Тутельяна, И.Я. Коня. - М.:Медицинское информационное агентство, 2004. - 662 с.

6. Диетология. Руководство // Под ред. А.Ю. Барановского. - СПб.: Питер, 2008. -1024 с.

7. Основы питания россиян. Справочник // А.Ю.Барановский, Л.И.Назаренко. — СПб.: Питер, 2007. - 528 с.

8. Витамины и минералы. От А до Я // В.Г. Лифляндский. - СПб.: Издательский дом «Нева», 2006. - 640 с.

9. Лечебное питание. Практическое руководство для больничных диетологов. // Э.Н.Преображенская. - СПб.: Издательство «ПрофиКС», 2002. – 912 с.

10. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации // О.О. Борисова. - М.: Советский спорт, 2007. - 131 с.

11. Питание юных спортсменов // Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. - М.: Советский спорт, 2007. - 240 с.

12. The Composition of Foods / B. Holland, A.A. Welch, I.D. Unwin, D.H. Buss.-Royal Society of Chemistry copyright, 1994.

ДОКУМЕНТЫ

1. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08; Нормы физиологических

потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации; (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 18 декабря 2008 г.)

2. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 ноября 2012 г. N 920н; Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи населению по профилю диетология

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. Сайт разработчика программы https://www.breath.ru/

2. Сайт Индивидуальная Диета https://mydiet.ru

- 3. Инстаграмм https://www.instagram.com/mydiet_ru/
- 4. «USDA Food Composition Databases», сайт https://fdc.nal.usda.gov/