

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №7 им. Дунина-Горкавича А.А.»



# ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА И ПОТРЕБНОСТЕЙ В ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ ПОДРОСТКОВ

Разработала  
ученица 11 «А» класса  
Некрасова Анастасия Юрьевна

Руководитель  
Наумова Юлия Валерьевна

## Ошибки питания подростков и тактики родителей:



- ❖ Для набора веса употребляют самую калорийную, вредную пищу, что вредит их здоровью.
- ❖ Для сброса веса садятся на жесткие диеты или голодают
- ❖ ошибочная тактика родителей: использование определенных продуктов в качестве награды или наказания — например, конфет за хорошее поведение.
- ❖ «Пусть ребенок сам выбирает», «он много двигается», «ему виднее» — эти распространенные фразы родителей — ничто иное, как перекладывание ответственности (в дальнейшем — на врачей и специалистов по питанию)

## Проблема:

Страдающие от  
ожирения/недостатка веса  
подростки

## Задачи:



изучить

виды диет и их  
последствия



проанализирова  
ть

какая диета  
подходит для  
подростков



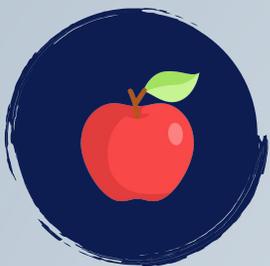
разработать

план питания для  
сброса/набора  
веса без вреда для  
здоровья

## Цель:

провести анализ  
рекомендаций диетологов,  
разработать рекомендации  
для подростков по  
правильному питанию.

# Актуальность



## ЗОЖ

Это модно!



## Чистая кожа

Правильное питание-здоровая кожа



## Ожирение

В России есть у почти 30 % мальчиков и 26 % девочек, от избыточного веса страдают почти 10 процентов детей.



## Спортивная форма

Большинство спортсменов набирают вес для мышечной массы



## Анорексия

в основном подвержены именно подростки, по некоторым данным, 90% страдающих этим заболеванием – это молодые девушки в возрасте от 12 до 24 лет.

# Факторы риска нарушения здоровья из-за несбалансированного питания



Питание давно было отнесено к ключевым факторами, влияющими на развитие избыточного веса – в частности, метаболические нарушения были ассоциированы с частым потреблением нездоровой, жирной пищи, безалкогольных напитков, молока, соусов и фаст-фуда. Неверно подобранная для подростка диета неизбежно приведет к печальным последствиям. Уже сегодня среди школьников треть имеет хронические заболевания. Большая часть заболеваний непосредственно связана с питанием подростков. Хот-доги, чипсы, гамбургеры сами по себе являются бомбами замедленного действия, но, когда их еще и запивают колой- это двойной удар по организму.

Инсулинрезистентность, которая развивается при несбалансированном питании и низкой физической активности у детей, - маркер и желчнокаменной болезни – обуславливается отсутствием рациональной диеты, широким разнообразием пищевого мусора на полках супермаркетов и малоподвижным образом жизни.

# СОСТАВЛЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ С УЧЁТОМ ВСЕХ ОСОБЕННОСТЕЙ

## ПОДРОСТКОВ

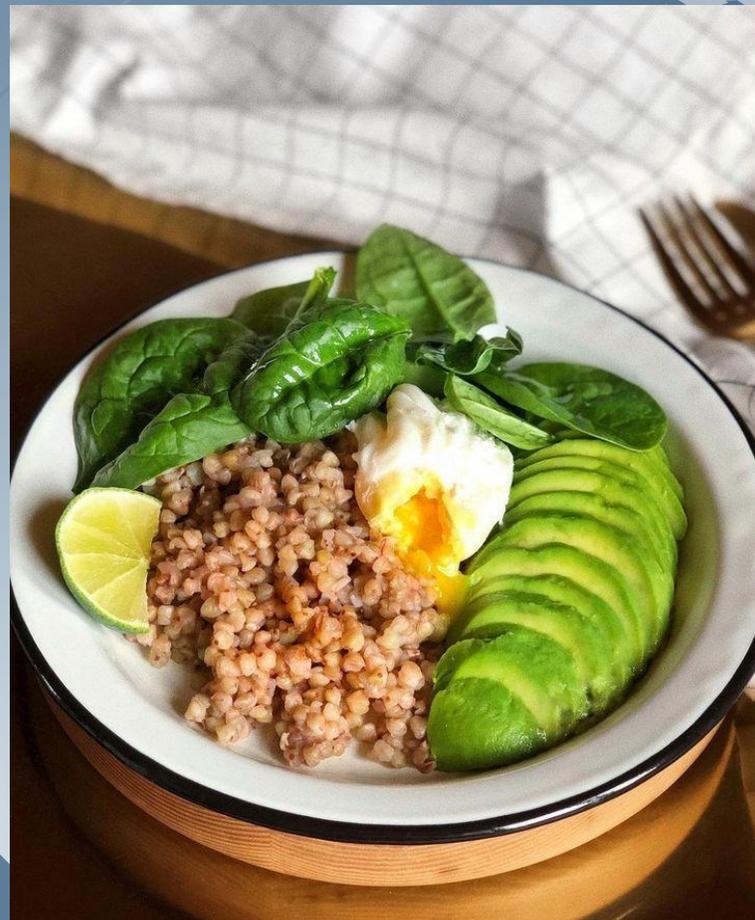
В ОБЕД ПОДРОСТОК ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН СЪЕСТЬ СУП, БЕЗ КОТОРОГО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ПРОСТО НЕМЫСЛИМО. ВТОРОЕ – МЯСНОЕ ИЛИ РЫБНОЕ, ГАРНИР ИЗ КРУП И ОВОЩЕЙ. КРОМЕ ТОГО, ПОЛЕЗНО СЪЕСТЬ ПАРУ-ТРОЙКУ КАКИХ-НИБУДЬ ФРУКТОВ.

МЕТОДИК КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ СПОРТСМЕНУ МНОЖЕСТВО. РАЦИОН ПОДРОСТКА-СПОРТЕМЕНА ДОЛЖЕН ОБЕСПЕЧИВАТЬ НАЛИЧИЕ ПЛАСТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТРОИТЕЛЬСТВА МЫШЕЧНЫХ КЛЕТОК. СООТНОШЕНИЕ УГЛЕВОДОВ, ЖИРОВ И БЕЛКОВ В ДАПНОМ СЛУЧАЕ ДОЛЖНО СОСТАВЛЯТЬ: 4-1-1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЗАТРАТЫ ОРГАНИЗМА НЕОБХОДИМО КОМПЕНСИРОВАТЬ ПИТАНИЕМ, С ТАКИМ ПРИЦЕЛОМ И ДОЛЖНО СОСТАВЛЯТЬСЯ МЕНЮ. РЕЖИМ ПИТАНИЯ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ СПОРТОМ ПОДРОСТКА ДОЛЖЕН СООТВЕТСТВОВАТЬ УСЛОВИЯМ ТАК НАЗЫВАЕМОЙ ДРОБНОСТИ. В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ НЕОБХОДИМА ГОРЯЧАЯ ПИЩА. В МЕНЮ ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ РЫБА, МЯСО, ПТИЦА, ЯЙЦА, КАШИ, СЫР, СВЕЖИЕ ФРУКТЫ, ТВОРОГ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА, СОКИ, ХЛЕБ. ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЗИМНИМИ ВИДАМИ СПОРТА В РАЦИОН ПОДРОСТКА-СПОРТСМЕНА НУЖНО ВКЛЮЧАТЬ БОЛЬШЕ ЖИРОВ.

### ПИТАНИЕ ПОДРОСТКА ПРИ УГРЕВОЙ СЫПИ:

КАК УЖЕ БЫЛО СКАЗАНО, ПРОБЛЕМА УГРЕВОЙ СЫПИ ЯВЛЯЕТСЯ НАМНОГО БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНОЙ, ЧЕМ К НЕЙ ПРИНЯТО ОТНОСИТЬСЯ В МИРЕ ВЗРОСЛЫХ. НЕПРЕМЕННОЕ УСЛОВИЕ ИЗЛЕЧЕНИЯ – ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ УГРЕВОЙ СЫТИ, ПОЗВОЛЯЮЩЕЕ РЕЗКО СНИЗИТЬ «БОМБАРДИРОВКУ» КОЖИ ИЗНУТРИ ЖИРОВЫМИ ОТЛОЖЕНИЯМИ. ДИЕТА ПОЗВОЛЯЕТ УЛУЧШИТЬ, А В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ, И ПОЛНОСТЬЮ УСТРАНИТЬ УГРЕВУЮ СЫПЬ. А ЧИСТАЯ КОЖА, КАК ИЗВЕСТНО, ЗАЛОГ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ ПОДРОСТКА. УГРЕВАЯ ДИЕТА МАЛОЖИРНАЯ, С СОДЕРЖАНИЕМ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА КЛЕТЧАТКИ. КРОМЕ ТОГО, ПРИ УГРЯХ СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛЕННЫХ БЛЮД, РАФИНИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ, СЛАДОСТЕЙ. ПОДПОСТЬЮ ИСКЛЮЧИТЬ ЖАРЕНОЕ. ПРИ АКНЕ НЕОБХОДИМО СЪЕДАТЬ ОТ ДВАДЦАТИ ДО ТРИДЦАТИ ГРАММОВ КЛЕТЧАТКИ ЕЖЕСУТОЧНО, ЕСТЬ МЯСО ПТИЦЫ, НО ПРИ ЭТОМ ИЗБЕГАТЬ ТАКИХ ПРОДУКТОВ, КАК АРАХИС И ОРЕХИ. ПРИ СЕРЬЕЗНЫХ ПОРАЖЕНИЯХ КОЖИ, НУЖНО ИСКЛЮЧИТЬ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. ПОДРОСТОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ, ЧТО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРОТИВ ПРЫЩЕЙ И УГРЕВОЙ СЫПИ – ЭТО ПРОДУКТЫ, НАСЫЩЕННЫЕ ВСЕВОЗМОЖНЫМИ ВИТАМИНАМИ. КРОМЕ ТОГО, НЕОБХОДИМО ЕСТЬ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЦИНК, ХРОМ, КАЛЬЦИЙ. НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫ В ЭТОМ СЛУЧАЕ ЦИНК КВИТАМИН А. ЦИНК СОДЕРЖИТСЯ В ПЕЧЕНИ, ГОРОХЕ, ГОВЯДИНЕ.

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ О РЕЖИМЕ ПИТАНИЯ. НЕ ВСЕ ПОДРОСТКИ СТРОГО СОБЛЮДАЮ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. ИНОГДА УВЛЁКШИСЬ ЗАНЯТИЯМИ ИЛИ ИГРОЙ, ОНИ ЧАСТО ПРОПУСКАЮТ ВРЕМЯ ПРИЁМА ПИЩИ. ЭТО НАРУШАЕТ РАБОТУ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ПРЕПЯТСТВУЕТ ВЫРАБОТКЕ И УПРОЧЕНИЮ УСЛОВНЫХ РЕФЛЕКСОВ, ЧТО УХУДШАЕТ ПЕРЕВАРИВАНИЕ, И УСВОЕНИЕ СЪЕДЕННОЙ ПИЩИ. ЧАСТО, ПРОГОЛОДАВШИСЬ И НЕ ДОЖИДАЯСЬ ОБЫЧНОГО ЧАСА



# ДИЕТЫ: ЧЕМ ВРЕДНЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И КАКИМИ ОНИ БЫВАЮТ?

В ПОГОНЕ ЗА ЦЕЛЬЮ СБРОСИТЬ/НАБРАТЬ ВЕС ДЕТИ ЧАСТО СОВЕРШАЮТ НЕОБДУМАННЫЕ ПОСТУПКИ, НАЧИТАВШИСЬ СОМНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ В ИНТЕРНЕТЕ И НЕ ВСЕГДА УМЕЯ РЕАЛЬНО ОЦЕНИТЬ ВЕРОЯТНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ. ЧАСТО СРЕДСТВОМ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ СТАНОВИТСЯ ДИЕТА, ВЫБРАННАЯ БУКВАЛЬНО НАУГАД ИЛИ ПО ПРИНЦИПУ НАИБОЛЬШЕГО И НАИСКОРЕЙШЕГО ЭФФЕКТА.

ЮНОШИ И ДЕВУШКИ «САДЯТСЯ НА ДИЕТЫ», ПЛОХО ПОНИМАЯ, ЧТО ПРИ ЭТОМ ОНИ ДЕЛАЮТ СО СВОИМ ТЕЛОМ. ЦЕЛЬ – ПОХУДЕНИЯ ИЛИ НАБОР ВЕСА – СТАНОВЯТСЯ ДЛЯ НИХ ВАЖНЕЕ ЗДОРОВЬЯ, И ПОРОЙ ЗА ЭТО ПРИХОДИТСЯ ПЛАТИТЬ ОЧЕНЬ ВЫСОКУЮ ЦЕНУ.

ОНИ НЕ ПОНИМАЮТ, ПОЧЕМУ НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ПРИВОДИТ В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ НЕ К ПОХУДЕНИЮ, А К НАБОРУ ВЕСА. ПОЧЕМУ СТРЕМЛЕНИЕ ДОСТИЧЬ НЕКОЕГО ИДЕАЛА КРАСОТЫ ОБОРАЧИВАЕТСЯ ПЛОХОЙ КОЖЕЙ, ЛОМКИМИ, НЕРОВНЫМИ НОГТЯМИ, ВЫПАДЕНИЕМ ВОЛОС, ПОТЕРЕЙ ЗУБОВ И ДРУГИМИ РАССТРОЙСТВАМИ ЗДОРОВЬЯ. ЧАСТО ПОДРОСТКИ, РЕШИВШИЕ, ЧТО ОНИ СЛИШКОМ ТОЛСТЫЕ, ПРОСТО ПЕРЕСТАЮТ ЕСТЬ, ДУМАЯ, ЧТО ГОЛОДАНИЕ – САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ. ВМЕСТО ЕДЫ ОНИ ПЬЮТ ВОДУ ИЛИ ЧАЙ, ЖУЮТ ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ ИЛИ КУРЯТ. ИДЕИ «ГОЛОДАНИЯ РАДИ ЗДОРОВЬЯ» С ЛЁГКОЙ РУКИ ПОЛЯ БРЕГГА, ДЕЯТЕЛЯ АЛЬТЕРНАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И АВТОРА КНИГИ «ЧУДО ГОЛОДАНИЯ», РАСПРОСТРАНИЛИСЬ ПО МИРУ И ИСКАЛЕЧИЛИ УЖЕ НЕМАЛО ЖИЗНЕЙ. И ПРОДОЛЖАЮТ КАЛЕЧИТЬ.

**ГОЛОДАНИЕ - ОДИН ИЗ  
САМЫХ ОПАСНЫХ И  
НАИМЕНЕЕ  
ЭФФЕКТИВНЫХ  
СПОСОБОВ ПОХУДЕТЬ.**

ПОТОМУ ЧТО ВЕС ВЕРНЁТСЯ, НО УЖЕ В КОМПАНИИ С БОЛЕЗНЯМИ.

# Какими бывают диеты:

Опасно и вредно исключать из рациона один из компонентов – белки, жиры или углеводов. Все это жизненно необходимо телу для нормального функционирования

## Монодиета

Это любое ограничение питания, которое предписывается употребление одного продукта или одной группы продуктов, в течении продолжительного времени, дольше 2 дней.

Проблема в том, что все они крайне несбалансированные, и потому очень быстро становятся вредными. В качестве разгрузочный дней монодиеты допустимы, но не для длительного применения

## Диета с исключением жиров

Грозит серьёзным нарушениями липидного обмена и другими опасными состояниями

Увлёкшись диетой с низким содержанием жира, подросток может и вес не сбросить, и букет болезней заполучить.

## Диета Аткинса

Предлагает убрать из рациона углеводы, заменив белками

Углеводы телу нужны. Из них образуется гликоген – топливо для активной жизнедеятельности.

Ограничение оправдано только для больных диабетом, и то – именно ограничение, а её

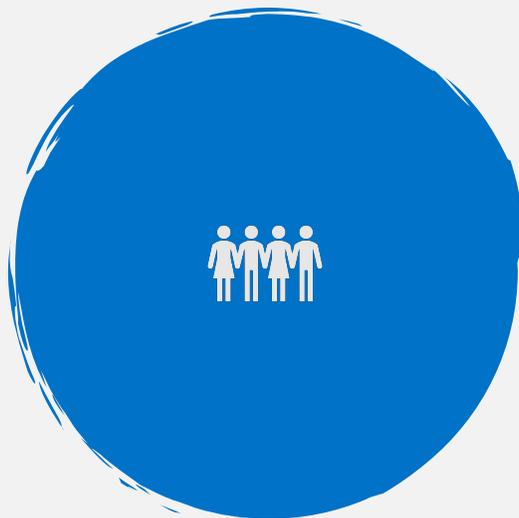
# Бизнес-модель

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.



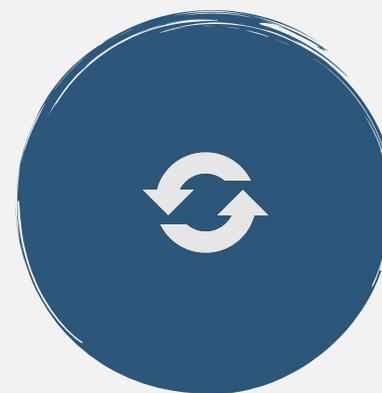
## Исследования

Lorem ipsum dolor sit  
amet, consectetur  
adipiscing elit.



## Финансы

Lorem ipsum dolor sit  
amet, consectetur  
adipiscing elit.



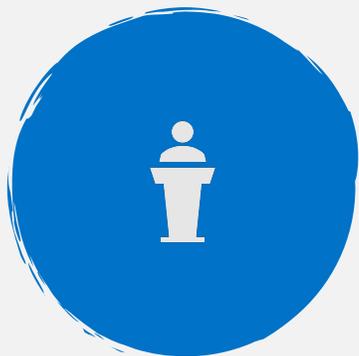
## Вложения

Lorem ipsum dolor sit  
amet, consectetur  
adipiscing elit.



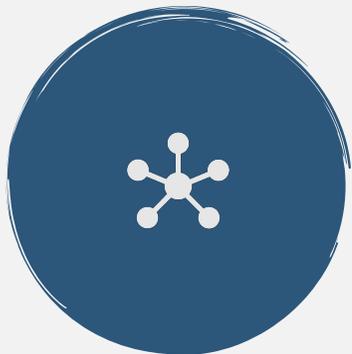
### Уникальный

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.



### Впервые на рынке

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.



### Протестированный

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.



### Аутентичный

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

# Продукт

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.  
Etiam aliquet eu mi quis.

# Рыночные возможности — вариант 1

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.



## 1 млрд ₺

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.
  - Etiam aliquet eu mi quis lacinia. Ut fermentum a magna ut eleifend. Integer convallis suscipit ante eu varius.
  - Morbi a purus dolor. Suspendisse sit amet ipsum finibus justo viverra blandit.



## 2 млрд ₺

- Lorem ipsum ut congue quis tortor eget sodales. Nulla a erat eget nunc hendrerit ultrices eu nec nulla.
  - Donec viverra leo aliquet, auctor quam id, convallis orci.

# Конкуренция — вариант 1

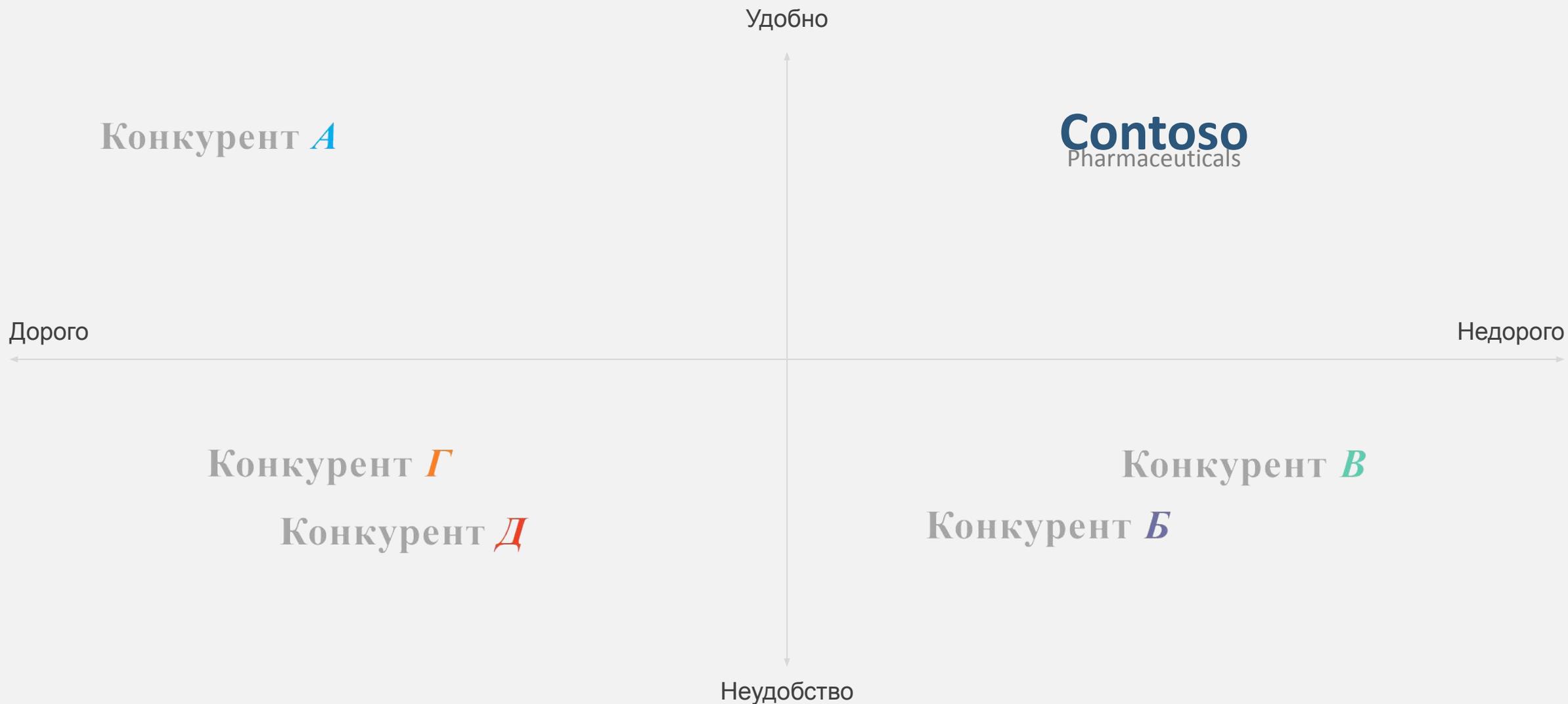
## Contoso Pharmaceuticals

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.
- Nulla a erat eget nunc hendrerit ultrices eu nec nulla. Donec viverra leo aliquet, auctor quam id, convallis orci.
  - Sed in molestie est. Cras ornare turpis at ligula posuere, sit amet accumsan neque lobortis.
  - Maecenas mattis risus ligula, sed ullamcorper nunc efficitur sed.

## Конкурент

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.
- Nulla a erat eget nunc hendrerit ultrices eu nec nulla. Donec viverra leo aliquet, auctor quam id, convallis orci.
  - Sed in molestie est. Cras ornare turpis at ligula posuere, sit amet accumsan neque lobortis.
  - Maecenas mattis risus ligula, sed ullamcorper nunc efficitur sed.

# Конкуренция — вариант 2



# Стратегия развития

Планы расширения в будущем

## Этап 1

месяц, год

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.
  - Etiam aliquet eu mi quis lacinia. Ut fermentum a magna ut eleifend. Integer convallis suscipit ante eu varius.



## Этап 2

месяц, год

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.
  - Etiam aliquet eu mi quis lacinia. Ut fermentum a magna ut eleifend. Integer convallis suscipit ante eu varius.



## Этап 3

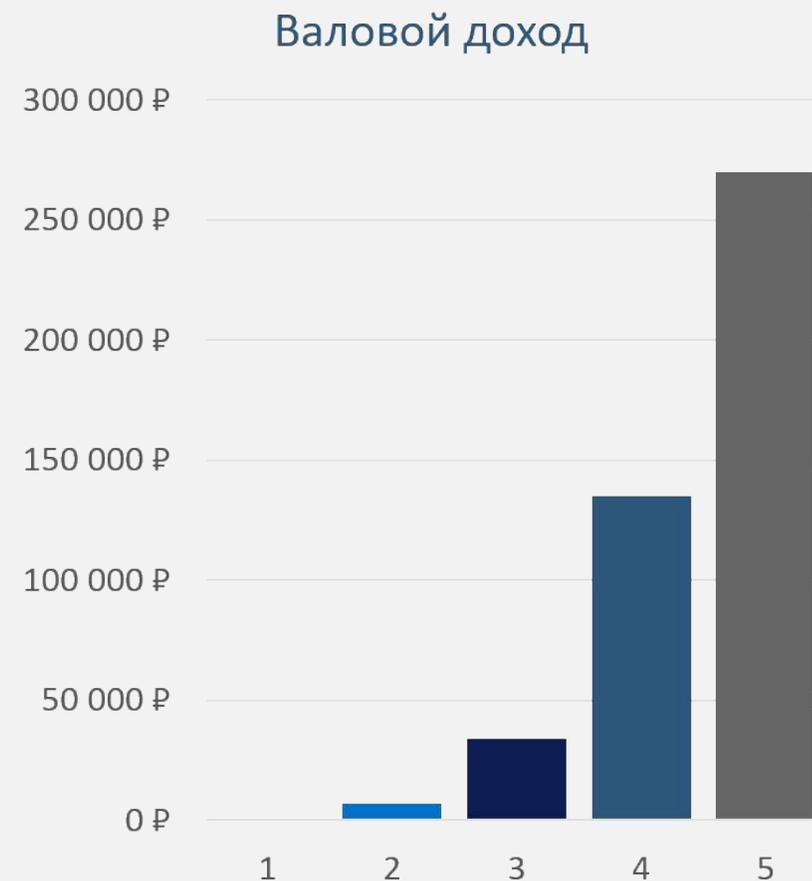
месяц, год

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.
  - Etiam aliquet eu mi quis lacinia. Ut fermentum a magna ut eleifend. Integer convallis suscipit ante eu varius.

# Популярность

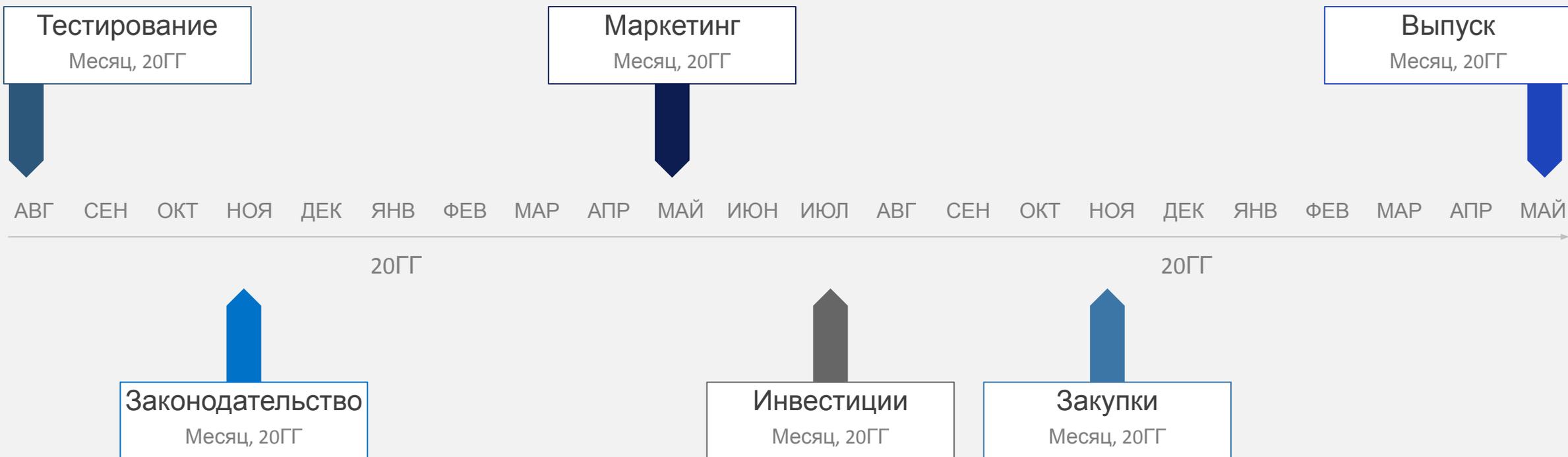
Прогнозирование успеха

	Поставщики	Пользователи	Валовой доход	Доход компании
20ГГ	0	0	0 ₺	0 ₺
20ГГ	10	100	6 750 ₺	1 013 ₺
20ГГ	50	500	33 750 ₺	5 063 ₺
20ГГ	200	2 000	135 000 ₺	20 250 ₺
20ГГ	400	4 000	270 000 ₺	40 500 ₺



# Временная шкала

Наш двухлетний план действий



# Финансы

	Год 1	Год 2	Год 3	
Проектировщики	5 000	40 000	160 000	
Пользователи	50 000	400 000	1 600 000	
Продажи	500 000	4 000 000	16 000 000	
Средняя цена продажи	75	80	90	
Доход при 15 %	5 625 000	48 000 000	216 000 000	
• Себестоимость продаж	0	0	0	
<b>Валовая прибыль</b>	<b>5 625 000</b>	<b>48 000 000</b>	<b>216 000 000</b>	
Расходы				
• Продажи и маркетинг	5 062 500	38 400 000	151 200 000	70 %
• Обслуживание клиентов	1 687 500	9 600 000	21 600 000	10 %
• Разработка продукта	562 500	2 400 000	10 800 000	5 %
• Исследования	281 250	2 400 000	4 320 000	2 %
<b>Общие расходы</b>	<b>7 593 750</b>	<b>52 800 000</b>	<b>187 920 000</b>	
Прибыль до уплаты % и налогов	<b>-1 968 750</b>	<b>-4 800 000</b>	<b>28 080 000</b>	13 %

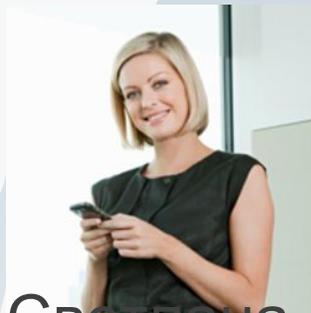
# Команда



## Никита Жданов

Управляющий директор

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam aliquet eu mi quis lacinia. Ut fermentum a magna ut eleifend. Integer convallis suscipit ante eu varius.



## Светлана Коновалова

Глава правления

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam aliquet eu mi quis lacinia. Ut fermentum a magna ut eleifend. Integer convallis suscipit ante eu varius.



## Марта Артемьева

Финансовый директор

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam aliquet eu mi quis lacinia. Ut fermentum a magna ut eleifend. Integer convallis suscipit ante eu varius.

# Команда 1



**Никита  
Жданов**

Исполнительный  
директор



**Светлана  
Коновалов  
а**

Глава правления



**Виктор  
Игнатъев**

Финансовый  
директор



**Марта  
Артемьева**

Глава отдела  
эксплуатации



**Марина  
Кузьмина**

Глава  
технического  
отдела



**Татьяна  
Селезнева**

Творческий  
директор



- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam aliquet eu mi quis lacinia.
  - Ut fermentum a magna ut eleifend. Integer convallis suscipit ante eu varius. Morbi a purus dolor. Suspendisse sit amet ipsum finibus justo viverra blandit.
  - Ut congue quis tortor eget sodales. Nulla a erat eget nunc hendrerit ultrices eu.

# Сводка

Ключевая фраза  
или подзаголовков  
ИТОГОВОГО слайда

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Артем Кузнецов 

+1 555-0100 

artem@contoso.com 

www.contoso.com 