УДК 6.60.

**Персональный диетолог**

Анна Андреевна Григорьева, МБОУ СОШ 14 г.Новочебоксарск

Научный руководитель- учитель начальных классов

Инна Васильевна Григорьева, МБОУ СОШ 14 г.Новочебоксарк

Потенциальные возможности человеческого организма и качество жизни зависят о того, насколько грамотно мы формируем пространство своей деятельности. Насколько правильно наше поведение по отношению к пище, питью, режиму труда и отдыха? Тот уровень здоровья, который мы демонстрируем и тот потенциал, которым обладает человек в каждом возрасте, не всегда совпадают. Во все времена люди стремятся понять, как сделать так, чтобы природный потенциал раскрывался максимально полно, а ресурсов здоровья хватало на длительное время.

В современном мире для каждого строится свой собственный путь в жизни. Сейчас каждый человек отличается от других своей внешностью, своим характером и своим здоровьем. Очень сложно подобрать такой рацион питания, который мог бы подойти для всех или для одной категории людей. Поэтому персонализация в рационе питания и в других областях востребована в настоящее время.

Цель работы- создать недельный рацион питания для одного человека из возрастной категории 45+, имеющего заболевание требующее соблюдение диеты.

Основными этапами работы являются: опросить 3 людей и на основе опроса проанализировать их рацион питания, на сколько он правильный или неправильный, дать им рекомендации; для одного из опросивших людей составить меню учитывая рост, вес, возраст, физическую активность, наличие заболеваний.

Объект моего главного исследования- женщина 53 лет, имеющая хронический аутоиммунный тиреодит( ХАИТ). Есть одна главная особенность: чаще всего при каких-либо заболеваниях соблюдается диета врачей, которая гласит об исключении тех или иных продуктов; эта болезнь не исключение, однако главным пунктом является то, что калорийность должна составлять1500-1800 ккал. А также исключить из питания пшено, арахис, льняное семя, хрен, шпинат, персики, клубнику, груши.

Еще одним важным аспектом считается реализация такого рациона питания, который включает в себя рекомендации специалистов и предпочтения человека, которому оно будет составляться, поэтому в опрос входил вопрос: «Какие у вас есть вкусовые предпочтения?».