

РЕАЛИЗАЦИЯ ГАРВАРДСКОЙ МОДЕЛИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ В РОССИИ

Титова Д.А.¹

Консультант – магистр Бойцова Ю.С.¹

Научный руководитель – к.т.н., доцент Орлова О.Ю.¹

¹Университет ИТМО

Работа выполнена в рамках темы НИР № 619404 «Обеспечение коммерциализации и капитализации проектов в области Life Science в ситуации цифровой трансформации инновационных социально-экономических систем»

Аннотация: в работе рассмотрены принципы Гарвардской модели питания, негативные и положительные стороны применения модели в зависимости от особенностей здоровья человека, исследованы каналы распространения и популяризации рассматриваемого метода питания в разных странах. Проведен анализ ассортимента торговых сетей Российской Федерации и предложены варианты рациона, соответствующего принципам Гарвардской модели питания, из различных ценовых сегментов.

Ключевые слова: Гарвардская модель питания, метод тарелки, рацион, правильное питание, макроэлементы.

Введение

В настоящее время вопросы сбалансированного питания и просторы исследований принципов полезного рациона имеют важную роль в жизни человека. Страны, с одной стороны, заинтересованы в поддержании здоровья населения, а население, с другой, активно следует трендам, связанным с правильным питанием. Однако существует глобальный запрос на систематизацию и упрощение информации о способах поддержания сбалансированного питания, одним из которых является модель, предложенная Гарвардской школой общественного здравоохранения в этом, и заключается актуальность исследования. Целью данной работы является представление модели питания и сопровождение теоретических данных о ее принципах примерами продуктового рациона, составленного из ассортимента наиболее популярных торговых сетей, присутствующих в Российской Федерации.

Результаты

В соответствии с нормами Гарвардской модели питания соотношения углеводов, белков, жиров и клетчатки, которые должны присутствовать в каждом приеме пищи, в рамках исследования были составлены примеры рационов из различных ценовых сегментов. Была рассмотрена выборка как наиболее распространенных продуктов питания, представленных в торговых сетях. В итоге, в ходе работы удалось составить несколько вариантов рациона, на которые могут ориентироваться потребители, обладающие разным уровнем дохода. В расчетах учитывался средний уровень заработной платы в Санкт-Петербурге за 2020 год, относительно которого планировались затраты на продуктовую корзину.

Заключение

В работе проведено исследование принципов Гарвардской модели питания, как одного из инструментов планирования рациона. Данный метод был выбран в качестве объекта исследования, поскольку является достаточно простым, наглядным и требует меньше времени для исполнения, относительно альтернативных инструментов планирования сбалансированного рациона. Работа отмечает достоинства и недостатки модели, которые могут иметь большое значение для людей со специфическими

ограничениями в питании. Также рассмотрены каналы популяризации метода, одним из которых является проект в рамках раздела «Демография» - Национальные проекты России.

Используя Гарвардскую модель питания, составлены три типа рационов питания, которые включают в себя рекомендации о взаимозаменяемости продуктов, в рамках низкого, среднего и высокого ценовых сегментов. Разработанные примеры рационов сопровождаются рекомендациями о взаимозаменяемости продуктов. Предполагается, что результаты исследования могут быть применены в рамках проектов государственных и торговых сетей по улучшению ситуации, связанной с сбалансированным питанием потребителей.

Титова Д.А. (автор)

Бойцова Ю.С. (консультант)

Орлова О.Ю. (научный руководитель)
