

Здоровое питание- ЭТО ВКУСНО

Проект команды
«Discover 2007»

Проблема.

Люди считают, что правильное питание – это дорого и не вкусно, не покупают здоровую пищу.

Задачи:

Привлечь горожан к покупке здоровой пищи.



SLIDE TITLE

1

Что такое здоровое питание?

2

Секреты правильного питания

3

Сколько стоит здоровое питание?

4

Чем питаются люди г. Губкинский?

5

Как убедить людей правильно питаться?

SLIDE TITLE

6

Интернет магазин здорового
питания

7

Курьерская
доставка

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

данные опроса о том, сколько россиян занимаются спортом, где предпочитают это делать и следят ли за тем, чтобы правильно питаться

78%
66%
61%

Поддерживать себя в хорошей физической форме в большей степени стараются:

- молодежи,
- активных интернет-пользователей,
- высокообразованных респондентов

52%
22%

россиян занимаются спортом с той или иной периодичностью и, чаще всего, дома

бегают и разминаются на стадионах, спортивных площадках, причем мужчины выбирают данные места для физических упражнений чаще, нежели женщины (31% против 18%, соответственно)

23%
4%

опрошенных едят все, что захотят, не жалуясь на здоровье

наших сограждан соблюдают диету, рекомендованную врачом

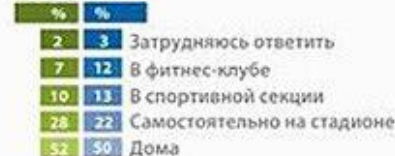
Занимаетесь ли Вы физкультурой, спортом или нет?

2006 2014



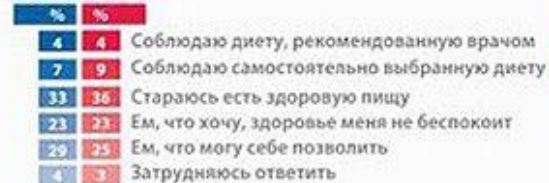
Где Вы преимущественно занимаетесь спортом?

2006 2014



Следите ли Вы за своим питанием, соблюдаете диету или нет?

2008 2014



Здоровое питание — это питание, обеспечивающее ее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее его здоровью и профилактике заболеваний.



Обед

Ужин

Перекус



завтрак



Ужин 2

1700
ккал



завтрак

Обед

Ужин



Перекус



Ужин 2

1500
ккал



завтрак

Перекус

Обед



Ужин



Ужин 2

1400
ккал



Перекус

Обед

Ужин



завтрак



Ужин 2

1700 ккал

Секреты правильного ПИТАНИЯ

Идеальный завтрак

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ



(Гречневая крупа, овсянка, кускус, рис, пшено)

БЕЛКИ



(Омлет, глазунья, творог, сыр, греческий йогурт)

КЛЕТЧАТКА



(Киви, груша, отруби, орехи, изюм)

УГЛЕВОДЫ

Крупы



Ц/з хлеб

Фрукты



Сухофрукты



Йогурт



БЕЛКИ



Яйца



Птица



Рыба



Творог



Мясо

ЖИРЫ



Красная рыба



Авокадо



Семена льна



Орехи

Масло



КЛЕТЧАТКА



Овощи



Отруби

@gymnello

ПОДБОРКА ВКУСНЫХ ОБЕДОВ

(возможные варианты, но не все)

плов с курицей



суп с фрикадельками на курином бульоне



запеченый авокадо

тефтели куриные/индюшινные с гречкой



запеченая рыба с гарниром



яичница с овощами

паста с начинкой на ваш вкус



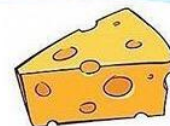
суп лапша



салат с тунцом

Еда с собой

Орехи 



Сыр



Сухофрукты





Йогурт





Молоко / кефир


ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ





11.00-11.30
второй перекус (стакан ягод или яблоко) 

13.30-14.30
обед (домашние куриные котлетки с овощным гарниром) 

15.30-16.00
полдник (горсть миндаля и чернослива) 

18.00-19.00
ужин (приготовленная на гриле рыба и микс-салат с ароматным маслом) 

9.00-9.30
второй завтрак или перекус (цельнозерновой тост с авокадо и зеленью) 

6.30-7.30
первый завтрак (творог с ягодами и медом) 

ПОЛЕЗНАЯ ЗАМЕНА ВРЕДНЫМ ПРОДУКТАМ

МОРОЖЕНОЕ

Содержит: кальций, триптофан



твёрдые сыры, индейка, морепродукты, бобовые



кисломолочка, яйца, печень, говядина



ПИВО

Содержит: витамины группы В, калий, фосфор, медь, железо, цинк



КОФЕ

Содержит: 20 аминокислот, витамины РР, В₁, кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо

молоко, молочные продукты, орехи



молоко, морковь, свёкла, бобовые



сливочное масло, молочные продукты (3-4% жирности)



ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

Содержат: кальций, натрий (натуральные)



КОЛБАСА

Содержит: жиры



КБЖУ

Расчет дневной нормы потребляемых калорий — первый шаг, с которого начинается составление успешной диеты для похудения или питания для набора мышечной массы, поскольку без определения индивидуальной суточной нормы калорий невозможно просчитать оптимальный состав своего рациона по основным макронутриентам (то есть белкам, жирам и углеводам).

Базовая формула для мужчин $BMR = 88.36 + (13.4 \times \text{вес, кг}) + (4.8 \times \text{рост, см}) - (5.7 \times \text{возраст, лет})$

Пример: 25 лет, рост 178 см, вес 72 кг $BMR = 88.36 + (13.4 \times 72) + (4.8 \times 178) - (5.7 \times 25) = 1765$ ккал

Базовая формула для женщин $BMR = 447.6 + (9.2 \times \text{вес, кг}) + (3.1 \times \text{рост, см}) - (4.3 \times \text{возраст, лет})$

Пример: 25 лет, рост 172 см, вес 50 кг $BMR = 447.6 + (9.2 \times 50) + (3.1 \times 172) - (4.3 \times 25) = 1333$ ккал

Сколько стоит здоровое питание?

Здоровая пища \approx 1500 рублей в неделю

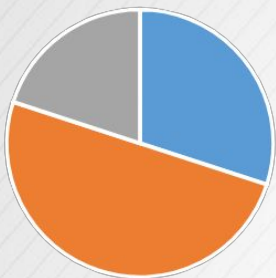
(филе куриное, овощи, фрукты, творог, кефир, перекусы в виде батончиков и т.п.)

Нездоровое питание \approx 3000 рублей в неделю

(мясо, колбаса, мучное, сладости, жареное, соусы, майонез, картофель и т.д.)

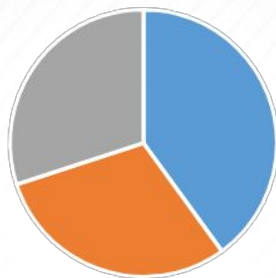
Питание губкинцев

Сколько раз в день Вы едите?



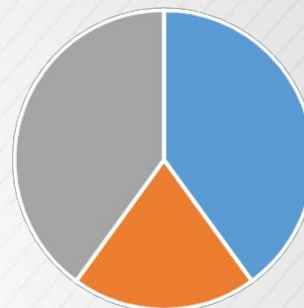
- 3-5 раз
- 1-2 раза
- 7-8 раз, сколько захочу

Завтракаете ли Вы утром дома?



- да, каждый день
- иногда не успеваю
- не завтракаю

Едите ли вы перед сном?



- стакан кефира или молока
- молочную кашу или чай с печеньем
- мясо с гарниром

Какие напитки вы предпочитаете?



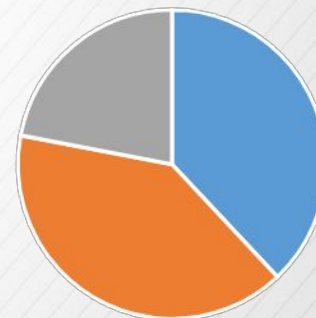
- сок, компот, кисель
- чай, кофе
- газированные напитки

Любите ли вы сладости?



- лакомства-носители пустых калорий, употребляю их умеренно
- употребляю часто
- могу съесть 0,5 кг конфет

Отдаете чаще предпочтение



- постной, вареной, паровой пище
- жареной и жирной пище
- маринованной, копченной

Как привлечь больше людей г. Губкинский покупать здоровую пищу?

1. Ориентир на более младшую аудиторию (мероприятия, направленные на привлечение к правильному питанию детей)
2. Реклама (инстаграм, tv, ГТРК «Вектор», баннеры по городу)
3. Кричащие слоганы



pp.discover

Инстаграм - магазин



Протеиновые батончики



Печенье протеиновое



Готовый завтрак, каши



Пасты ореховые и кокосовые



Протеиновые коктейли



Низкокалорийные джемы



Смеси для приготовления панкейков



Батончики-мюсли



Конфеты протеиновые



Аксессуары



Подарочные наборы



Одежда

Курьерская доставка

1. Сайт, на котором покупатель выбирает блюдо (все рецепты будут относиться к правильному питанию).
2. Курьер доставляет по адресу набор из продуктов, с помощью которых можно приготовить ПП блюдо, и рецепт.



Спасибо за внимание!!!