

*А.Г. Кротова, студент; В.С. Патрин, студент; С.Л. Комарова, ст. преподаватель  
(МОУВО «Белорусско-Российский университет», г. Могилев)*

## **ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННОГО ПРОДУКТА НА РЫНОК НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

В настоящее время проблема правильного питания наиболее актуальна. Правила здорового образа жизни должны прививаться с самого детства, они являются одним из важных элементов развития человека. Привычки неправильного питания складываются в семье, родители предлагают большие порции детям и отдают предпочтение фаст-фуду и полуфабрикатам. Эта ситуация продолжается в школьные и студенческие годы, дети едят сухомятку и предпочитают не тратить время на приготовление здоровой пищи. Эта особенность современного общества экономить время, предпочитая пользоваться благами цивилизации, упрощая и облегчая свою жизнь. Иногда здоровый образ жизни отодвигается на второй план по причине примитивной лени, хотя все без исключения мечтают вести здоровый образ жизни и правильно питаться.

Рациональное питание - это питание, которое является достаточным и полноценным в количественном и качественном отношении. Правильное питание состоит в балансе белков, жиров и углеводов. Так, на 1 кг веса должно приходиться 1-1,5г белка, 0,8-1,0г жиров и 3-3,5г углеводов.

Основой для строения тканей и клеток в организме является белок. Большой ценностью обладают белки животного происхождения, их можно найти в яйцах, печени, мясе и молочных продуктах. Белки растительного происхождения имеются в бобовых культурах.

Благодаря жирам организм получает энергию. Они принимают участие в обменных процессах. Также жиры выполняют энергетическую, теплоизолирующую и защитную функции. Жиры бывают насыщенные, они содержатся в

жирах животных и птиц, и ненасыщенные, они находятся в жирах растительных продуктов, рыбе и масле.

Углеводы – это незаменимый химический элемент для организма. Углеводы бывают простые и сложные. Для легкого насыщения нужны простые углеводы, они присутствуют в сахаре, конфетах, шоколаде, тортах, булочках и сухофруктах. Сложные углеводы содержатся в крупах и бобовых.

Не следует забывать о количестве калорий. При расчете дневной нормы калорий необходимо учитывать следующие основные факторы: рост; масса тела; половая принадлежность; возраст; процентное соотношение мышечной и жировой ткани; уровень физической активности.

В соответствии с основной формулой, можно рассчитать индивидуальный основной объем затрат энергии по следующим параметрам:

для женщин: масса тела, кг \* 10 + рост (см) \* 6,25 - возраст (годы) \* 5 - 161;

для мужчин: масса тела, кг \* 10 + рост (см) \* 6,25 - возраст (годы) \* 5 + 5.

Рассчитав такой объем затрат, мы сможем составить меню на день.

Правильное питание не обходится без поддержания водного баланса. Утром натощак следует выпить стакан воды с лимоном. Интервал между едой и приемом жидкости должен составлять 30 минут. Для питья подойдет минеральная негазированная вода, свежевыжатые соки и зелёный чай. За 1-1,5 часа до сна должен осуществляться последний приём жидкости.

Вместе с правильным питанием не следует забывать про уровень физической активности. Он должен быть в 1,75 раза больше, чем уровень основного обмена. Пищу лучше всего принимать за 1-1,5 часа до тренировки. Перед тренировкой лучше употреблять продукты, содержащие сложные углеводы, чтобы получить запас энергии. Количество энергозатрат у мужчин и женщин разное.

Таблица 1 – Энергозатраты и расход калорий

Вид деятельности	Расход калорий в 1 час на 1 кг веса (ккал)	Расход калорий при весе 50кг (ккал)	Расход калорий при весе 60кг (ккал)	Расход калорий при весе 70кг (ккал)	Расход калорий при весе 80кг (ккал)
Бег (скорость 12 км/ч)	13,	665	798	931	1064
Бег вверх по ступенькам	12,9	645	774	903	1032
Скалолазание	12,3	615	738	861	984
Плавание	12	600	720	840	960
Фитнес	11	550	660	777	880
Езда на велосипеде (скоростью 20 км/час)	9	450	540	630	720
Футбол	8	400	480	560	640
Теннис	7	350	420	490	560
Танцы	6,7	335	400	469	536
Аэробика	6,5	325	390	455	520
Коньки	6,4	320	384	448	512

Многие люди хотят питаться правильно, но в силу обстоятельств это получается не у всех. Мы предлагаем стартап, в результате которого студенты, проживающие в общежитии и в студенческих городках, люди, которые нахо-

дятся в пути, а также люди, стремящиеся вести здоровый образ жизни, могут приобрести порцию правильного питания на свой выбор. Суть стартапа - создать производство сублимированных готовых обедов и десертов и заниматься их продажей через сеть автоматов «SubFoodBox».

Сублимация хороша тем, что продукты не требуют хранения в холодильнике, а для восстановления продукта добавляют обычную воду. При сублимации в продуктах сохраняются питательные вещества и витамины.

Специальную трёхслойную упаковку, созданную на основе алюминиевой фольги, наполняют азотом. В эту упаковку помещают сублимированный продукт. При вскрытии упаковки азот очень быстро испаряется, при этом качество содержимого не изменяется.

Сроки годности сублимированных продуктов, как и других, ограничены. Например, ягоды и овощи можно хранить около 2 лет, молочные продукты – чуть больше года.

Ассортимент сублимированных продуктов представлен на сайте. Там же можно ознакомиться с меню, составленным на основе продуктов здорового питания. Каждый человек может подобрать индивидуальный набор продуктов, которые будут содержать необходимые для него калории, белки, жиры и углеводы. Количество требуемого продукта в порции можно выбрать самостоятельно.

Автомат «SubFoodBox» будет представлять собой ёмкость с продуктами, представленной на сайте. На основе составленного списка продуктов можно сочетать любой из предложенных гарниров с мясом или курицей. Базовыми продуктами для составления меню являются:

Гарниры:

- каша из гречневых хлопьев;
- каша из рисовых хлопьев;
- каша из овсяных хлопьев;
- каша из кукурузных хлопьев;
- каша из разных видов хлопьев (овсяные, пшеничные и гречневые).

Мясная продукция:

- сублимированная куриная грудка;
- сублимированная говядина;
- сублимированная индейка.

Десерт:

- сублимированные ягоды;
- сублимированные овощи, фрукты; орехи.

Также в автомате будут представлены различные напитки, которые можно не только пить на месте, но и брать с собой. Для выбора блюда нужно зайти на сайт, выбрать подходящие вам продукты и получить личный QR-код. Так будет составлена база постоянных клиентов, которые смогут получать бонусы за пользование автоматом. С помощью этой базы возможно просмотреть, какое количество людей использует автомат и какие продукты самые востребованные.

На каждом продукте, выдаваемом автоматом, будет QR-код, в нём будет содержаться информация о количестве калорий, белков, жиров и углеводов.

Автомат «SubFoodBox» занимает небольшую площадь, поэтому его можно расположить в любом месте, например, в общежитии, на вокзале и в аэропорту. Рассчитываться за продукты питания можно как наличными, так и картой с помощью сайта. Сеть автоматов «SubFoodBox» – это инновационное экономически выгодное предложение, а также это путь к правильному питанию независимо от того, где ты находишься и сколько у тебя есть времени.