



УДК 301.085:35

МОДЕЛИРОВАНИЕ И ТЕХНОЛОГИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ РАЦИОНАЛЬНОГО И СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ КОНКРЕТНОЙ ЛИЧНОСТИ В СТРУКТУРЕ ЗОЖ

MODELING AND TECHNOLOGIZATION OF THE SYSTEM OF RATIONAL AND BALANCED NUTRITION OF A PARTICULAR INDIVIDUAL IN THE STRUCTURE OF HLS

Ю.В. Шмарион, В.С. Благинин
Y.V. Shmarion, V.S. Blaginin

Липецкий государственный педагогический университет

Lipetsk State Pedagogical University

E-mail: jbshmarion@mail.ru; kibervlad@mail.ru

Аннотация: в статье здоровый образ жизни рассматривается с позиций социально-технологического подхода. В работе представлены концептуально-технологические основы моделирования, разработки и реализации социальных технологий реализации рационального и сбалансированного питания.

Annotation: in the article a healthy lifestyle, considered from the standpoint of social and technological approach. The paper presents conceptual and technological foundations for modeling, developing and implementing social technologies for the realization of rational and balanced nutrition.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, технологизация, социальные технологии, адаптивные социальные технологии, правильное питание, разработка социальных технологий.

Keywords: healthy lifestyle, technologization, social technologies, adaptive social technologies, proper nutrition, the development of social technologies.

Реализации одной из важнейших жизненных ценностей человека – здоровья – препятствует недостаточный уровень сформированности социально-культурных эталонов здоровья, которые определяют субъективную модель здорового человека и выбор способа достижения этой цели в образе жизни. Большинство людей не обладают достаточными знаниями о критериях здоровья, путях и методах их достижения. В современных условиях все еще отмечается недостаточное отношение к ценности здоровья человека на общественном уровне, что является серьезным препятствием для повышения мотивации к сохранению и укреплению индивидуального здоровья.

Формирование у человека установки на сохранение и поддержание собственного здоровья требует как изучения закономерностей формирования здоровья, так и разработки подходов к моделированию и технологизации здорового образа жизни. Интерес к здоровому образу жизни привлекает все более пристальное внимание и специалистов, и широких кругов населения, так как подавляющая часть заболеваний современного человека обусловлена, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением.

Социологические исследования здорового образа жизни населения пяти муниципальных образований Липецкой области показали, что 50,3% населения отмечают насущную потребность в знаниях о правильном питании, 29,4% – испытывают потребность в знаниях о развитии стрессоустойчивости, 29,1% – желают расширить свои медицинские знания, 28,0% – знания о способах поддержания физической активности, а 26,4% – знания о развитии иммунитета. Кроме того, половина опрошенных (50,9%) рассматривают питание как один из основных факторов здорового образа жизни [1]. Высокий уровень потребности в знаниях о правильном питании обусловлен тем, что пища, которую мы употребляем, обеспечивает развитие тканей и клеток организма, постоянное их обновление, а также является источником энергии. От характера питания зависит обмен веществ в орга-



низме, наша трудоспособность, устойчивость к заболеваниям, физическое развитие, нервно-психологическое состояние, продолжительность жизни. Поэтому правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы.

Все теории питания пытаются решить одну проблему: регулярное поступление в организм в правильных пропорциях достаточного количества углеводов, жиров, белков, витаминов, микроэлементов, минеральных веществ. Нам представляется, что эта проблема может быть разрешена посредством создания моделей рационального и сбалансированного питания и построения на их основе совокупности социальных технологий, обеспечивающих реализацию системы согласованных процедур, ориентированных на достижение оптимального социального результата в организации питания.

Концептуально-технологические основы моделирования, разработки и реализации социальных технологий реализации рационального и сбалансированного питания

Деятельность человека по разработке и реализации социальных технологий реализации рационального и сбалансированного питания можно представить совокупностью процесса, организованности и системы принятия решений. Понятие «процесс» с позиций социологии управления означает единицу работы, рассматриваемую в динамике [2]. Деятельная система принятия решений в организации и реализации социальных технологий рационального и сбалансированного питания должна осуществляться в технологически разумных пределах, определяемых процедурой нормирования верхнего и нижнего допустимого предела. Организация процесса ориентирована на достижение цели – получение питания, обеспечивающего рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. Критерии оценки степени достижения этой цели основываются на принципах непрерывности процесса, объектной каузальности, энергетического равновесия питания, сбалансированности питания и соблюдения режима питания.

Каждый человек в процессе разработки и реализации социальных технологий реализации рационального и сбалансированного питания выступает в трех ипостасях: управленца, концептолога и социального технолога. Как управленец, он в режиме самоуправления выполняет весь объем оптимальной управленческой деятельности, опираясь на достижения социологии управления, теории и практики социальных технологий и науки о питании человека. Как концептолог, он видит окружающую его реальность в системной взаимозависимости, сложности и многообразии, разрабатывает и совершенствует существующие модели рационального и сбалансированного питания, определяет в соответствии с современным достижением науки о питании человека, технологически обоснованные коридоры функционирования социальных технологий реализации рационального и сбалансированного питания. Как технолог, он на основании достижений социологии управления и науки о питании разрабатывает предложения по модернизации социальных технологий, обобщает передовой опыт и процессуально, процедурно и операционально оформляет опыт, делая его воспроизводимым, технологичным.

Таким образом, мультидисциплинарная природа деятельности человека по разработке и реализации социальных технологий реализации рационального и сбалансированного питания должна включать в себя следующие этапы:

- социологическая диагностика позитивных и негативных проявлений в реализации социальных технологий реализации рационального и сбалансированного питания;
- отбор совокупности ситуаций деструктивного характера и их анализ;
- использование результатов анализа для разработки корректирующих управляющих воздействий на концептуальном, управленческом и технологическом уровнях;
- внесение научно обоснованных изменений на концептуальном, управленческом и технологическом уровнях;
- уточнение проблемы и порождающих ее противоречий;
- декомпозиция неоптимальных процедур, устранение неэффективных процедур и действий либо замена их на эффективные;



– коррекция и адаптации существующих алгоритмов социальных технологий реализации рационального и сбалансированного питания;

– адаптация системы команд исполнителя алгоритмов социальных технологий реализации рационального и сбалансированного питания посредством уточнения и изменения его компетенций, компетентностей, знаний, умений, навыков, необходимых для четкой реализации модернизированных социальных технологий реализации рационального и сбалансированного питания, т. е. совершенствование его социально-технологической культуры.

Для создания личностно-ориентированной системы рационального питания необходимо построение модели рационального и сбалансированного питания, а также осуществление процедур ее технологизации с целью получения оптимального социального результата.

Известно, что рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. Оно базируется на строгом соблюдении принципов энергетического равновесия питания, сбалансированности питания и строгого соблюдения режима питания [3].

Обеспечение энергетического равновесия достигается за счет получения человеком с пищей такое количество энергии, какое он тратит в процессе своей жизнедеятельности за обозначенный промежуток времени, например, за сутки. При этом необходимо учитывать, что энергозатраты мужчин и женщин отличаются, у пожилых людей энергозатраты ниже, чем у молодых. Энергозатраты зависят также от уровня физической активности человека и от характера его профессиональной деятельности.

Каждый организм имеет свой уровень сбалансированности питания. Вместе с этим любой организм нуждается в строго определенном количественном соотношении пищевых веществ, которое должно поступать в установленных пропорциях. Белки являются источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител. Жиры являются для организма человека не только энергетической, но и пластической ценностью, поставляя жирорастворимые витамины жирных кислот, фосфолипиды. Углеводы – это базовый топливный материал для жизнедеятельности организма [4]. Реализация принципа сбалансированного питания обеспечивается поддержанием в организме научно обоснованного соотношения белков, жиров, углеводов.

Питание человека должно осуществляться по частям в зависимости от энергозатрат организма. Каждый этап приема пищи должен осуществляться в соответствии со стабильным распорядком дня, что оптимальным образом подготавливает организм для принятия пищи. Человеку необходимо есть ровно столько, чтобы утолить голод, и только биологически полноценную пищу. Питание, организованное по указанным выше принципам, является правильным питанием. Оно обеспечивает условия для сохранения здоровья и хорошего самочувствия.

Для разработки системы рационального и сбалансированного питания человека, а также технологизации процесса питания необходимо выполнить моделирование процесса питания. Укрупненная модель рационального и сбалансированного питания человека должна базироваться на строгом соблюдении трех указанных выше принципов.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, можно составлять сбалансированный рацион на каждый день [5].

Модель оптимального пропорционального содержания рационального питания может быть представлена в виде:

$$\text{ПРП} = a_0 + a_1 * \text{ЦЗП} + a_2 * \text{ОВ} + a_3 * \text{ФР} + a_4 * \text{МРП} + a_5 * \text{МП} + a_6 * \text{ЖСП} \quad (1)$$

где ПРП – показатель наличия в дневном рационе питания, оптимальности пропорций каждого из шести уровней пирамиды питания, измеряемый в долях от единицы. Единица означает наличие оптимального соотношения пропорций;

a_0 – коэффициент, определяющий специфику пропорций, сложившихся в организации питания данного человека;

a_1 – коэффициент, определяющий доленое участие порций цельнозерновых продуктов в питании данного человека;

ЦЗП – количество порций гречневой каши, овсяной каши, хлеба из муки грубого помола, маскарон из пшеницы твердых сортов и т. п. из расчета 6–9 порций в день при условии, что каждая порция содержит около 15 граммов углеводов;

a_2 – коэффициент, определяющий доленое участие порций овощных продуктов в питании данного человека;

ОВ – количество порций овощей (помидоры, тыква, сладкий перец и т. п.) в дневном рационе питания из расчета в среднем 5 порций в день;

a_3 – коэффициент, определяющий доленое участие порций фруктовых продуктов в питании данного человека;

ФР – количество порций фруктов (1 порция – средний апельсин, яблоко, 1 чашка нарезанных фруктов или 1,5 чашки сока, 1 чашка сухофруктов и т. п.) в дневном рационе питания из расчета в среднем от 3 до 5 порций в день;

a_4 – коэффициент, определяющий доленое участие порций мясных продуктов, рыбы, птицы, творога в питании данного человека;

МРП – количество порций мясных продуктов и приравненных к ним продуктов (1 порция: 30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы, 1 чашка бобов, гороха или чечевицы, 1 яйцо или 2 белка, 30–60 г обезжиренного сыра, 1 чашка обезжиренного творога) из расчета в среднем от 4 до 8 порций в день;

a_5 – коэффициент, определяющий доленое участие порций молочных продуктов в питании данного человека;

МП – количество порций молочных продуктов (1 порция: 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира) из расчета 2 порции в день. Необходимо ограничивать поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез);

a_6 – коэффициент, определяющий доленое участие порций жиросодержащих продуктов в питании данного человека;

ЖСП – количество порций жиросодержащих продуктов (орехи, животные и растительные масла) из расчета: сладости – 20–30 г в день, жиры, масло – 2–3 столовые ложки.

Организму человека ежедневно необходимо строго определенное количество пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях. Принцип сбалансированного питания подразумевает ежедневное рациональное по времени и долям поступление белков, жиров, углеводов в организме в строгом их соотношении [6]

Модель энергетического баланса питания человека может быть представлена в следующем виде:

$$ПЭБ = b_0 - b_1 * Б - b_2 * Ж - b_3 * У \quad (2),$$

где ПЭБ – абсолютный показатель отклонения от нормы энергетического баланса данного человека;

$b_0 = f$ (пол, возраст, физическая активность, профессия) – личностно-ориентированная норма энергетического баланса данного человека;

b_1 – коэффициент суммарной калорийности белковой пищи;

$Б = f_1$ (гормоны, ферменты, витамины, антитела, ...) – состав белковой пищи;

b_2 – коэффициент суммарной калорийности жирной пищи;

$Ж = f_2$ (растворимые витамины жирных кислот, фосфолипиды, ...) – состав жирной пищи;

b_3 – коэффициент суммарной калорийности углеводистой пищи;

$У = f_3$ (клетчатка, каротиноиды, антиоксиданты, витамины С, Е, ...) – состав углеводистой пищи;

$ПЭБ/b_0$ – относительный показатель отклонения от нормы энергетического баланса данного человека.



Поступление пищи в организм человека должно соответствовать оптимальному режиму питания, который определяется дробностью, равномерностью и регулярностью приема пищи. Соблюдение режима питания обеспечивает регулярную готовность организма к оптимальному усвоению пищи и может быть описано следующей моделью.

$$\text{ВСРП} = c_0 + c_1 * \text{УТ} + c_2 * \text{ПД} + c_3 * \text{ОБ} + c_4 * \text{УЖ} \dots \dots \dots (3)$$

где ВСРП – временное соблюдение режима питания, измеряемое в долях от единицы, c_0 – коэффициент, определяющий соотношение режима сна и бодрствования конкретного человека;

c_1 – коэффициент, определяющий временное соответствие утреннему приему пищи;

УТ – время утреннего приема пищи;

c_2 – коэффициент, определяющий временное соответствие приема пищи в полдник;

ПД – время приема пищи в полдник;

c_3 – коэффициент, определяющий временное соответствие приема пищи в обед;

ОБ – время приема пищи в обед;

c_4 – коэффициент, определяющий временное соответствие приема пищи в ужин;

УЖ – время приема пищи в ужин.

Модель дробности приема пищи в соответствие с режимом питания имеет вид

$$\text{ДСРП} = d_0 + d_1 * \text{УТ} + d_2 * \text{ПД} + d_3 * \text{ОБ} + d_4 * \text{УЖ} \dots \dots \dots (4),$$

где ДСРП – долевое соблюдение количества принимаемой пищи на всех этапах режима питания;

d_0 – коэффициент, учитывающий сложившиеся привычки и режим питания конкретного человека;

d_1 – коэффициент долевого соответствия завтрака в общем приеме пищи;

УТ – количество утреннего приема пищи;

d_2 – коэффициент долевого соответствия полдника в общем приеме пищи;

ПД – количество пищи в полдник;

d_3 – коэффициент долевого соответствия обеда в общем приеме пищи;

ОБ – количество пищи в обед;

d_4 – коэффициент долевого соответствия ужина в общем приеме пищи;

УЖ – количество пищи в ужин.

Наличие моделей (1,2,3,4) сбалансированного и рационального питания для конкретного человека с учетом особенностей его организма, привычек, пола, возраста, физической активности и профессии создает необходимые условия для технологизации здорового образа жизни человека в части оптимального питания, обеспечивающие рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующие улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Входными данными алгоритма социальной технологии моделирования и поискового прогнозирования рационального и сбалансированного питания конкретной личности являются: перечень особенностей сложившейся системы питания человека, его пол, возраст, физическая активность, профессия, объективные данные, характеризующие состояние здоровья. Перечисленные выше данные являются основанием для выполнения следующих технологических процедур:

1. Процедура определения объективных параметров состояния здоровья конкретной личности, которые необходимы для того чтобы не только оценить реальное состояние здоровья, но и определить уровень знаний основ правильного питания данного человека.

2. Процедура определения наличия финансовых и иных ресурсов обеспечения сбалансированного питания.

3. Процедура определения возможности реализации рационального питания (режим питания и оптимальный распорядок дня).

4. Процедура построения модели сбалансированного питания и прогнозирования с помощью моделей (1,2,3,4) возможных параметров питания. Определение величины отклонений в реализации рационального питания.

5. Процедура анализа уровня отклонений в реализации рационального питания. Если есть значимые отклонения в реализации рационального питания, то необходимо определить корректирующие параметры режима питания и оптимального распорядка и вернуться к выполнению процедуры 4, иначе перейти к выполнению следующей процедуры 6.

6. Процедура проверки отклонения в финансовых и иных ресурсах. Если ресурсов не достаточно, то осуществляется необходимое пополнение финансовых и иных ресурсов из имеющихся запасов домашнего хозяйства, и после этого рассчитывается коррекция финансовых и других необходимых ресурсов для полноценной реализации рационального и сбалансированного питания и осуществляется переход к выполнению процедуры 3, иначе осуществляется переход к процедуре 7.

7. Процедура оценки знаний основ правильного питания данного субъекта технологизации. Эта информация необходима для разработки социально-педагогической технологии формирования актуальных компетентностей субъекта, необходимых для реализации социальных технологий рационального и сбалансированного питания для стационарного и переходного процессов жизнедеятельности субъекта.

8. Процедура проверки у субъекта уровня знаний о ЗОЖ, необходимых для реализации социальных технологий рационального и сбалансированного питания для стационарного и переходного процессов жизнедеятельности. Если знаний недостаточно, то определяется структура и содержание знаний, умений и навыков, необходимых для актуализации потребности в правильном и рациональном питании, у субъекта формируется необходимый объем знаний, умений и навыков, а затем осуществляется переход к процедуре 7, иначе осуществляется переход к процедуре 9.

9. Процедура построения с помощью уточненных моделей системы рационального и сбалансированного питания субъекта оптимального распорядка дня с учетом реального ресурсного обеспечения и наличия у субъекта необходимых компетенций и компетентностей для реализации системы оптимального питания.

Социальная технология проектирования и планирования системы рационального и сбалансированного питания для стационарных и переходных процессов жизнедеятельности субъекта

Социальное проектирование системы рационального и сбалансированного питания для стационарных и переходных процессов жизнедеятельности субъекта ориентировано на определение таких режимов, необходимой данному человеку компонент питания, которое обеспечит конкретному человеку оптимальные режимы питания в реальном масштабе времени, осуществимые в естественных условиях и при имеющемся ограниченном ресурсном обеспечении. Социальное проектирование базируется на моделях (1,2,3,4), предполагает проведение системного социологического анализа реальных условий жизнедеятельности человека и использование результатов этого анализа для разработки совокупности возможных вариантов реализации системы питания. После анализа полученных вариантов выбираются наиболее приемлемые для данного человека с учетом особенностей его жизнедеятельности, всех имеющихся видов ресурсного обеспечения. Условия, обеспечивающие реализацию разработанного социального проекта, выполняют роль ограничений при решении задачи достижения оптимального социального результата здорового образа жизни человека.

Алгоритм социальной технологии проектирования и планирования системы рационального и сбалансированного питания для стационарных и переходных процессов жизнедеятельности субъекта включает в себя следующие процедуры:



1. Процедура системного анализа реальных режимов питания данного субъекта, а также определение «технологических коридоров» реализации всех возможных и приемлемых для данного субъекта режимов питания.

2. Процедура системного анализа вариантов распорядка дня данного субъекта для стационарных и переходных режимов жизнедеятельности.

3. Процедура социально-экономического анализа возможных вариантов ресурсного обеспечения системы питания при реализации различных режимов питания и вариантов распорядка дня.

4. Процедура коррекции концепции рационального и сбалансированного питания с учетом особенностей жизнедеятельности данного субъекта, ресурсного обеспечения системы питания и наличия у него необходимых компетенций и компетентностей для реализации системы оптимального питания.

5. Процедура коррекции параметров моделей (1, 2, 3, 4) с учетом особенностей жизнедеятельности данного субъекта, ресурсного обеспечения системы питания и наличия у субъекта необходимых компетенций и компетентностей для реализации системы оптимального питания.

6. Процедура расчета режимов питания для доминирующего распорядка дня жизнедеятельности субъекта и нормального ресурсного обеспечения питания.

7. Процедура проверки соответствия полученных режимов питания для доминирующего распорядка дня жизнедеятельности субъекта и нормального ресурсного обеспечения питания естественным условиям жизни данного субъекта. Если отклонения в режимах незначительны, то осуществляем переход к процедуре, непосредственно следующей за данной (процедура 8), иначе, если отклонения ощутимы, то переходим к процедуре 5 для коррекции параметров модели, если эта мера не дает ожидаемого результата, переходим к процедуре 4 – процедуре коррекции концепции рационального и сбалансированного питания.

8. Процедура расчета режимов питания для распорядка дня в переходных процессах жизнедеятельности субъекта и ограниченного ресурсного обеспечения питания.

9. Процедура проверки полученных режимов питания для распорядка дня в переходных процессах жизнедеятельности субъекта и ограниченного ресурсного обеспечения питания. Если отклонения в режимах незначительны, то осуществляем переход к процедуре, непосредственно следующей за данной (процедура 10), иначе, если отклонения ощутимы, то переходим к процедуре 5 – процедуре коррекции параметров модели, если эта мера не дает ожидаемого результата, то переходим к процедуре 4 – процедуре коррекции концепции рационального и сбалансированного питания.

10. Процедура социального планирования системы рационального и сбалансированного питания для стационарных и переходных процессов жизнедеятельности субъекта.

11. Процедура представления полученных результатов социального проектирования и социального планирования в социально-технологическом виде, удобном для ежедневного использования данным субъектом. Разработка инструментария для самоконтроля при реализации полученной оптимальной системы питания в процессе ежедневного использования.

Образовательная социальная технология формирования актуальных компетентностей субъекта, необходимых для реализации социальных технологий рационального и сбалансированного питания для стационарного и переходного процессов жизнедеятельности субъекта

Образовательная социальная технология отличается от традиционного обучения тем, что акцентирует внимание на конкретное и детальное определение целевых установок и, как следствие, точное и понятное определение конечного оптимального результата, также на оптимальную последовательность процедур, обеспечивающих получение желаемого результата, которая задает и конкретизирует непосредственно процесс обучения. В социальной технологии обучения особое внимание уделяется

контролю качества усвоения материала и использованию результатов контроля для коррекции мотивации обучающихся и организации их деятельности с целью достижения оптимального конечного результата. При этом ставится задача достижения необходимого уровня усвоения компетенций и компетентностей в части когнитивного, деятельностного и диагностического компонентов.

Алгоритм образовательной социальной технологии формирования актуальных компетентностей субъекта, необходимых для реализации социальных технологий рационального и сбалансированного питания для стационарного и переходного процессов жизнедеятельности субъекта, включает в себя следующие процедуры:

1. Процедура оперативной диагностики уровня подготовленности субъекта ЗОЖ к осмыслению сущности рационального и сбалансированного питания, а также оценке знаний, умений и навыков, необходимых для реализации социальных технологий.

2. Процедура формирования содержания образования, включающая в том числе сценарии (алгоритмы) реализации социальных технологий рационального и сбалансированного питания для стационарного и переходного процессов жизнедеятельности субъекта.

3. Процедура диагностики уровня подготовленности субъекта ЗОЖ, необходимого для реализации конкретных процедур социальных технологий рационального и сбалансированного питания для стационарного и переходного процессов жизнедеятельности субъекта.

4. Процедура формирования когнитивного компонента, необходимого для реализации сценариев (алгоритмов) социальных технологий рационального и сбалансированного питания для стационарного и переходного процессов жизнедеятельности субъекта.

5. Процедура формирования деятельностного компонента, необходимого для реализации сценариев (алгоритмов) социальных технологий рационального и сбалансированного питания для стационарного и переходного процессов жизнедеятельности субъекта.

6. Процедура формирования диагностического компонента, необходимого для реализации сценариев (алгоритмов) социальных технологий рационального и сбалансированного питания для стационарного и переходного процессов жизнедеятельности субъекта.

7. Процедура комплексной проверки уровня готовности субъекта ЗОЖ к реализации социальной технологии рационального и сбалансированного питания для стационарного и переходного процессов жизнедеятельности субъекта. Если уровень подготовленности субъекта в части когнитивного компонента не соответствует, то осуществляется переход к процедуре 4 – процедуре формирования когнитивного компонента. Если уровень подготовленности субъекта в части деятельностного компонента не соответствует, то осуществляется переход к процедуре 5 – процедуре формирования деятельностного компонента. Если уровень подготовленности субъекта в части деятельностного компонента не соответствует, то осуществляется переход к процедуре 5 – процедуре формирования диагностического компонента. Если субъект полностью готов к реализации социальной технологии, то осуществляется переход к процедуре, следующей за данной процедурой.

8. Процедура опытной апробации субъектом социальных технологий рационального и сбалансированного питания для стационарного и переходного процессов жизнедеятельности субъекта, выдача субъекту сертификата готовности к осуществлению данного класса социальных технологий.

Социальная технология внедрения оптимальной системы рационального и сбалансированного питания субъекта

Вне зависимости от простоты или сложности разработанной социальной технологии всегда возникают проблемы в процессе ее внедрения в повседневную жизнь конкретных людей. Поэтому в большинстве случаев социально-внедренческая деятельность – это



сложный, творческий, динамический процесс, который включает в себя системно-согласованную совокупность социально-технологических, организационных и экономических управленческих решений, направленных на освоение социальной технологии и получение оптимального социального результата.

Алгоритм социальной технологии внедрения оптимальной системы рационального и сбалансированного питания субъекта включает в себя следующие процедуры:

1. Процедура уточнения и выявления на данный момент наиболее приемлемых вариантов режимов питания.

2. Процедура уточнения и выявления на данный момент наиболее приемлемых вариантов распорядка дня.

3. Процедура уточнения достаточности ресурсного обеспечения и условий реализации социальной технологии рационального и сбалансированного питания.

4. Процедура выбора необходимого варианта режима питания и распорядка дня для реализации оптимальной системы питания данным индивидом.

5. Процедура определения в соответствии с пирамидой питания перечня продуктов для формирования недельной и посуточной продовольственной корзины для стационарного режима жизнедеятельности.

6. Процедура выявления соответствия сформированного перечня продуктов с имеющимся набором продуктов в розничной торговой сети по месту жительства данного субъекта. Если нет возможности приобретения необходимого количества продуктов в розничной торговой сети, то осуществляется возврат к процедуре 5, иначе осуществляется переход к процедуре, следующей за данной.

7. Процедура оценки достаточности ресурсов для реализации социальной технологии рационального и сбалансированного питания. Если ресурсов недостаточно, то они пополняются из резервов домашнего хозяйства субъекта и процедура 7 повторяется, иначе осуществляется переход к процедуре, следующей за данной.

8. Процедура определения времени, необходимого для приготовления пищи и согласования его с распорядком дня для соответствующего режима жизнедеятельности.

9. Процедура ежедневной реализации всех необходимых процедур социальных технологий оптимального питания субъекта.

10. Процедура ежедневной оперативной оценки эффективности выполняемых процедур и соответствующих социальных технологий в целом.

11. Процедура оценки удовлетворенности субъекта выполняемой им социальной технологии рационального и сбалансированного питания. Если технология не удовлетворяет субъект, то, в зависимости от величины и характера рассогласования, осуществляется возврат на соответствующую вышерасположенную процедуру, которая разрешает оперативно возникшую проблемную ситуацию, иначе социальная технология рационального и сбалансированного питания продолжает выполняться в выбранном режиме жизнедеятельности данного субъекта.

Таким образом, предложены модели рационального и сбалансированного питания, на основе которых разработаны социальные технологии реализации личностно-ориентированной системы рационального и сбалансированного питания человека. Социальные технологии представлены в виде оптимальной последовательности процедур, представляющих собой одну из базовых алгоритмических структур: «следование», «развилка», «цикл». Выполнение каждой процедуры социальных технологий ориентировано на возможное использование актором как конвергентного (линейное мышление), так и дивергентного мышления (творческое мышление), что обеспечивает необходимый уровень исполнительской вариативности в достижении оптимального социального результата как на уровне исполнения отдельной процедуры, так и при реализации алгоритма соответствующей социальной технологии в целом. Предусмотренная в алгоритмах социальных технологий система обратных связей наделяет эти технологии свойством адаптивности, что позволяет учитывать индивидуальные особенности жизнедеятельности каждой конкретной личности при сохранении общей идеологии системы рационального и сбалансированного питания, разработанной диетологами и представителями медицинской науки. Предложенные

модели и технологии могут быть реализованы любым человеком как в безмашинном варианте, так и с использованием общедоступных информационных технологий, известных каждому современному человеку.

Список литературы References

1. Шмарин Ю.В., Кузьмина Е.Е., Благинин В.С., Дуспаев Б.Т. Здоровый образ жизни населения муниципального образования: социологический анализ. Липецк. Издательство федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Липецкий государственный педагогический университет». 2013, - 203 с.

Shmarion Yu.V., Kuzmina E.E, Blaginin V.S, Duspaev B.T. Healthy lifestyle of the population of the municipal formation: sociological analysis. Lipetsk. The publication is the federal state budget educational institution of higher professional education "Lipetsk State Pedagogical University". 2013, - 203 p.

2. Патрушев В.И. Введение в теорию социальных технологий. М. Издательство ИКАР. 2008. - 222 с.

Patrushev V..I Introduction to the theory of social technologies. M. Publishing house ICAR. 2008. - 222 p.

3. Лобыкина Е.Н., Хвостова О.И., Колтун В.З., Рузаев Ю.В. Научно-организационные подходы в области пропаганды знаний о рациональном питании. М. Издательство «Медицина» /Здравоохранение Российской Федерации. - 2007, - № 1, - С. 32–36.

Lobykina E.N, Khvostova O.I, Koltun V.Z, Ruzaev Yu.V. Scientific and organizational approaches in the field of promoting knowledge about rational nutrition. M. Publisher "Medicine" / Health Care of the Russian Federation. - 2007, - No. 1, - P. 32–36.

4. Усенко Л.Н. Цель – сбалансированное питание населения. М. Издательство Экономика сельского хозяйства России. - 2006,- № 9, - С. 6–7.

Usenko L.N. The goal is a balanced diet of the population. M. Publisher Economics of Agriculture of Russia. - 2006, - No. 9, - P. 6–7.

5. Галлямова А.М., Ахатова И.А. Пирамида здорового питания и ее реализация. Уфа. Издательство Башкирский государственный аграрный университет./ В сборнике Студент и аграрная наука. Материалы I Всероссийской студенческой научной конференции. - 2007, - С. 233–234.

Gallyamova A.M, Akhatova I.A Pyramid of a healthy diet and its realization. Ufa. Publishing house Bashkir State Agrarian University. / In the collection Student and agrarian science. Materials of the I All-Russian Student Scientific Conference. - 2007, - P. 233–234.

6. Кравченко О.Е., Крыловский А.Ю., Тиканов А.О., Грязева Д.В., Лобыгина Н.М. Сбалансированное питание как одна из составляющих здорового образа жизни. М. Издательство «Интернаука». - 2017, № 1–1(5), - С. 20–22.

Kravchenko O.E, Krylovsky A.Yu., Tikanov A.O, Gryazeva D.V, Lobygina N.M Balanced nutrition as one of the components of a healthy lifestyle. M. Internauka Publishing House. - 2017, No. 1–1 (5), - P. 20–22.