

ИИ в детской диетологии: чат-бот для эффективного контроля питания и профилактики ожирения

Сидорова Юлия Альбертовна – детский эндокринолог, детский диетолог, консультант по психологии веса и пищевого поведения, основатель школы снижения веса Seeds.



Идея создания продукта

Почти **полмиллиарда** (!) детей страдают лишним весом или ожирением. К 2050 году эта цифра вырастет еще больше.

Сейчас в России **каждый 5 ребенок** сталкивается с проблемой лишнего веса. Но снижение веса у ребенка требует совершенно иного подхода.

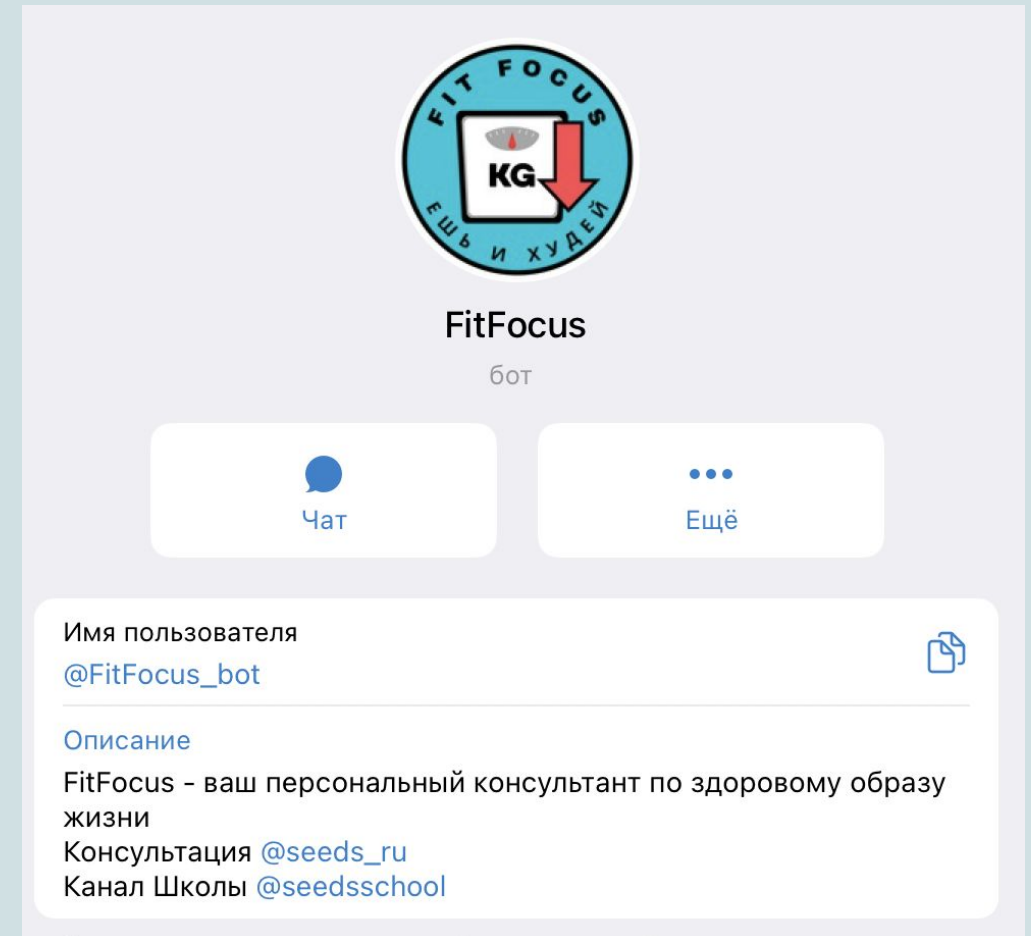
Почему родителям важно обратить внимание?

- Дети не умеют самостоятельно планировать питание и контролировать аппетит
- Строгие диеты детям **противопоказаны**
- Ребенку необходима постоянная поддержка семьи
- Важна мотивация и игра

ИИ-бот

Преимущества бота для детей и их семей

- Дети любят технологии → бот превращает питание в игру
- Определение калорий по фото — быстро и понятно даже ребенку
- Родителям не нужно вручную считать калории
- Бот показывает энергетическую ценность еды и учит ребенка понимать, какие продукты полезны



ИИ-бот

Преимущества бота для детей и их семей

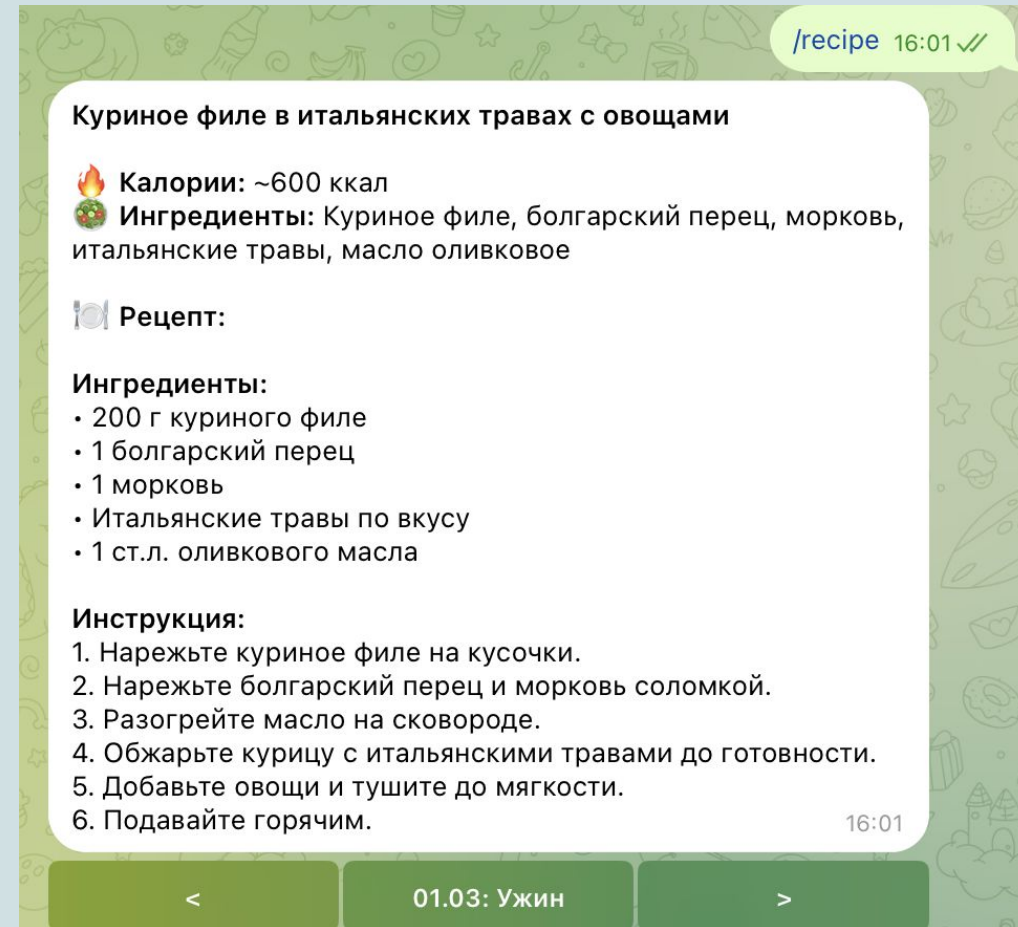
- Родители часто не понимают, сколько калорий в еде ребенка
- Постепенно формируется навык осознанного выбора еды
- Родители видят статистику питания ребенка, а значит проще контролировать рацион
- Итоги в виде отчетов помогают обсуждать питание с врачом



Особое внимание персонализации

У детей с лишним весом есть такие проблемы в пищевом поведении как тяга к сладкому, предпочтение углеводистой пищи, любовь к выпечке, в их рационе мало клетчатки. Избирательность в питании – фактор риска набора веса в будущем.

Наш бот предлагает рецепты, которые подходят конкретному ребенку – это снижает сопротивление со стороны детей



Технологии и уникальность

Продукт позволяет следить за питанием благодаря:

- Распознавание блюд по фото при помощи искусственного интеллекта, что помогает определить состав пищи
- Автоматический подсчет калорий и нутриентов обеспечивает точность анализа питания
- Персонализация рациона с учетом предпочтений гарантирует максимальную эффективность программы снижения веса

Какие эффекты дает бот?

- Формирование **здоровых** привычек у детей
- Снижение нагрузки на родителей и врачей



17:46 ✓

 **Окрошка на кефире**

 **Ингредиенты:** кефир, огурец, вареная колбаса, укроп, зеленый лук, вода

 **Калории:** ~120 ккал

Макросы:

-  Углеводы: 8г
-  Белки: 6г
-  Жиры: 5г

 **Микросы:** витамин С, витамин В6, калий, кальций

 **Интересный факт:** 📖 Окрошка – одно из самых освежающих и низкокалорийных блюд русской кухни, идеально подходит для летнего питания.

17:46

Примеры рецептов

Распознавание КБЖУ тарелки Расчет суточного потребления

🍝 Паста с креветками и соусом + пророщенные зерна

🥬 Ингредиенты: - Спагетти 🍝

- Креветки 🍤
- Томатный соус 🍅
- Пророщенные зерна (могут быть маш или чечевица) 🌱

🔥 Калории: ~500 ккал

Макросы:

- 🍞 Углеводы: 65г
- 🍗 Белки: 30г
- 🥑 Жиры: 8г

🌈 Микросы: Витамин С, железо, кальций, магний



20:18 ✓

Распознавание КБЖУ тарелки Расчет суточного потребления + ГЕНЕРАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

🍝 Паста с креветками и соусом + пророщенные зерна

🥬 Ингредиенты: - Спагетти 🍝

- Креветки 🍤
- Томатный соус 🍅
- Пророщенные зерна (могут быть маш или чечевица) 🌱

🔥 Калории: ~500 ккал

Макросы:

- 🍞 Углеводы: 65г
- 🍗 Белки: 30г
- 🥑 Жиры: 8г

🌈 Микросы: Витамин С, железо, кальций, магний

Овощной салат с курицей

🔥 Калории: ~310 ккал

🥬 Ингредиенты: Куриное филе - 100 г, Салатные листья - 50 г, Огурец - 1 шт., Помидоры черри - 5-6 шт., Оливковое масло - 10 мл, Лимонный сок - 5 мл

📖 Рецепт:

1. Обжарьте на гриле или сковороде куриное филе до готовности.
2. Нарезьте огурец и помидоры черри.
3. В большой миске смешайте нарезанные овощи с салатными листьями.
4. Добавьте нарезанную курицу.
5. Заправьте салат оливковым маслом и лимонным соком.

20:20

<

09.04: Ужин

Бот помогает детям
и родителям видеть питание
в цифрах, выбирать вкусные
и полезные рецепты,
и постепенно формировать
здоровые привычки — **легко**
и в игровой форме

Привет! 🙋 Я - твой персональный помощник по питанию! 🍏

Вот что я умею:

- ◆ Анализировать фото еды – отправь мне фото, и я расскажу, что ты съел, включая калории и макронутриенты.
- ◆ Вести дневник питания – следи за своими приёмами пищи, отслеживай калории и макросы.
- ◆ Предоставлять недельное меню – получи персонализированный план питания.
- ◆ Рассчитывать твой BMR – узнай свою суточную норму калорий в зависимости от цели (похудение, набор массы или поддержание веса).
- ◆ Подписки и тарифы – оформи премиум-доступ для дополнительных возможностей.

📌 Команды:

- ✓ [/summary](#) – получить ежедневное резюме по калориям и макронутриентам
- ✓ [/recipe](#) – составить персональное меню на 7 дней по твоему плану питания
- ✓ [/settings](#) – изменить данные профиля (возраст, вес, рост, цель и уровень активности)
- ✓ [/tariffs](#) – управление подпиской
- ✓ [/help](#) – показать это сообщение

15:12