

Министерство образования Приморского края

## УЗНАЙТЕ, КАК ВАШЕ ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

В рамках типового проекта Правительства Российской Федерации



РЕПРОДУКТИВНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

предлагаем Вам пройти опрос и за 15 минут получить информацию о рисках заболеваний, обусловленных Вашим питанием.



Отсканируйте QR-код

Заполните анкету

Ответьте на 60 вопросов о питании



15 min

Получите на e-mail  
отчет по рискам  
заболеваний и  
сбалансированности  
рациона



	Результат	Инд. норма	Избыток/недостаток	%
Энергия, ккал	3189,9	3040 - 3651,4		95%
Белки, г	53,8	41,1 - 107,7		49%
Жиры, г	309,8	61,2 - 101,8		302%
Углеводы, г	29,8	18,2 - 22,2		60%
Мононенасыщ. жир. г	26,8	18,2 - 22,2		40%
Полиненасыщ. жир. г	33,8	18,2 - 22,2		40%
Холестерин, мг	301,8	204 - 289,8		116%
Сахароза, г	43,8	18,2 - 22,2		344%
Пищевые волокна, г	18,8	18,2 - 22,2		100%
Кальций, мг	63,8	300 - 400		16%
Магний, мг	403,8	200 - 300		131%
Кальций, мкг	3008,8	1777 - 1869,8		158%
Вит. С, мг	63,8	51 - 60		206%
Витамин В1, мг	14,8	6,7 - 8,6		147%
Вит. В2, мг	2372,8	101 - 409		147%
Вит. В6, мг	240,8	140 - 200		147%
Вит. В12, мкг	267,8	200 - 700		147%
Вит. Е, мг	2118,8	100 - 1000		147%
Вит. К, мкг	78,8	30 - 80		147%

Иванов Иван

Питание (ит.) / Рост: 1,84 м / Вес: 83 кг / Дата проведения теста: 09.03.2022

Риски заболеваемости	Низкий	Средний	Высокий
Сердечно-сосудистой системы	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Желудочно-кишечного тракта	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Эндокринной системы	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Почек	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Органов дыхания	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Нервной системы	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>