



Технический Университет Молдовы

**ВЛИЯНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ
И ОНЛАЙН-КАНАЛОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ
О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

Студент:

Решино Алексей

Руководитель:

унив.преп. Аурика Кирсанова

Кишинев – 2024

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И ИССЛЕДОВАНИЙ РЕСПУБЛИКИ
МОЛДОВА
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МОЛДОВЫ
ФАКУЛЬТЕТ ПИЩЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
ДЕПАРТАМЕНТ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И ПИТАНИЯ**

**Допущен к сдаче
Зав. департамента:
докт. конф. унив.
Аурика Кирсанова**

„_____” _____ 2023

**ВЛИЯНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ
И ОНЛАЙН-КАНАЛОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ
О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

Магистерская работа

Мастерант:

Решино А., гр. MRSC - 221

Руководитель:

**док. конф. унив.
Аурика Кирсанова**

Кишинев, 2024

АННОТАЦИЯ

Дипломная работа студента Решино Алексей, группы MRSC – 221, на тему «Влияние приложений и онлайн-каналов на формирование представлений о здоровом образе жизни» по специальности «Технология и менеджмент общественного питания», г. Кишинёв, 2024. Структура дипломной работы: введение, 4 главы, главные выводы, рекомендация и библиография. Включает в себя 70 страниц основного текста, 24 рисунка, 10 таблиц и 35 источников литературы. В дипломной работе были рассмотрены основные теоретические и практические вопросы, связанные использованием приложений и онлайн-каналов для формирования у людей представления о здоровом питании. Были рассмотрены популярные приложения и онлайн-каналы, их преимущества и недостатки. Также, были изучены инструменты по их продвижению и выявлены барьеры для использования мобильных приложений и онлайн-каналов по питанию. Поставленные цели и задачи были достигнуты и выполнены в рамках данной дипломной работы.

REZUMAT

Disertația studentului Reșino Alexei, grupa MRSC – 221, cu tema "Influența aplicațiilor și canalelor online asupra formării percepțiilor despre un stil de viață sănătos", în cadrul specializării "Tehnologia și managementul serviciilor de alimentație publică", Chișinău, 2024. Structura lucrării de diplomă include: introducere, 4 capitole, concluzii principale, recomandări și bibliografie. Lucrarea cuprinde 70 de pagini de text principal, 24 de figuri, 10 tabele și 35 de surse bibliografice. În cadrul lucrării de diplomă au fost examinate aspectele teoretice și practice principale legate de utilizarea aplicațiilor și canalelor online pentru formarea percepțiilor despre alimentația sănătoasă. Au fost analizate aplicațiile și canalele online populare, precum și avantajele și dezavantajele acestora. De asemenea, au fost studiate instrumentele pentru promovarea lor și au fost identificate obstacolele pentru utilizarea aplicațiilor mobile și canalelor online în domeniul alimentației. Scopurile și obiectivele stabilite au fost atinse și îndeplinite în cadrul acestei lucrări de diplomă.

ANNOTATION

Diploma thesis of the student Alexei Reshino, of the MRSC – 221 group, on the topic "The Influence of Applications and Online Channels on the Formation of Perceptions of a Healthy Lifestyle, "Technology and Management of Public Catering Services", in Chişinău, 2024. The structure of the thesis includes an introduction, 4 chapters, main conclusions, recommendations, and bibliography. It comprises 70 pages of main text, 24 figures, 10 tables, and references to 35 literature sources. The diploma work explored fundamental theoretical and practical aspects related to the use of applications and online channels in shaping people's perceptions of healthy eating. It examined popular applications and online channels, their advantages and disadvantages. Moreover, it studied tools for their promotion and identified barriers to the use of mobile applications and online channels related to nutrition. The set goals and tasks were achieved and completed within the framework of this diploma thesis.

Содержание	
Введение	6
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ: Общая характеристика приложений и онлайн-каналов о здоровом питании	8
1.1. История развития мобильных приложений	8
1.2. История развития онлайн-каналов	12
1.3. Среднесуточная норма потребления микронутриентов и макронутриентов и их роль в организме человека	15
1.4 Роль незаменимых и заменимых пищевых веществ	21
Выводы по первой главе	25
Глава 2. Роль приложений для отслеживания диеты в здоровом питании населения	25
2.1. Обзор приложений для отслеживания диеты на смартфоне	25
2.2. Выбор приложений для отслеживания диеты	28
2.3 Характеристика приложения FatSecret	30
2.4 Характеристика приложения LifeSum	37
2.5 Характеристика приложения YAZIO	41
Вывод по второй главе	46
Глава 3. Роль онлайн каналов в здоровом питании населения	46
3.1. Обзор популярных онлайн каналов о здоровом питании	47
3.2. Выбор онлайн каналов о здоровом питании	48
3.3. Характеристика онлайн канала Freshlife28	51
3.4. Характеристика онлайн канала в Telegram: Алина Морозова	53
3.5. Характеристика онлайн канала The Food Medic	57
Вывод по третьей главе	61
Глава 4. Препятствия и развитие онлайн-каналов для продвижения здорового питания	62
4.1 Причины отрицательных результатов при использовании интернет-каналов	62

4.2 Инструменты продвижения здорового питания через онлайн-каналы: сравнительный анализ приложений, преимущества и недостатки	65
4.3 Использование онлайн-каналов в продвижении здорового питания	70
Выводы по четвёртой главе	72
Главные выводы	74
Рекомендации	76
Литература	77

Литература

1. Adamski M. et al. Using the internet: nutrition information-seeking behaviours of lay people enrolled in a massive online nutrition course //Nutrients. – 2020. – T. 12. – №. 3. – C. 750.
2. BOIȘTEAN, A., CHIRSANOVA, A., CHISELIȚA, N., & CHISELIȚA, O. (2022). Evaluation of the quality of vegan sauce with the addition of multifunctional compounds.
3. Brug J. et al. The internet and nutrition education: challenges and opportunities //European Journal of Clinical Nutrition. – 2005. – T. 59. – №. 1. – C. S130-S139.
4. CHIORU, A., CHIRSANOVA, A., & BOIȘTEAN, A. EXTRACTION METHODS AND ACTIVITIES OF B-GLUCANS FROM RESIDUAL YEAST FROM VINIFICATION.
5. Dr Hazel Wallace BSc MSc MBChCh
<https://www.speakrj.com/audit/report/thefoodmedic/instagram>
6. CHIRSANOVA, A., REȘITCA, V., CAPCANARI, T., COVALIOV, E., BOIȘTEAN, A., RADU, O., ... & BUGA, A. (2023). Analiza riscurilor asociate alimentației în Republica Moldova: Monografie colectivă.
7. Dr Hazel Wallace: The Food Medic. Biography.
<https://motivationalspeakersagency.co.uk/science/hazel-wallace>
8. Fernández-Luque L., Bau T. Health and social media: perfect storm of information //Healthcare informatics research. – 2015. – T. 21. – №. 2. – C. 67-73.
9. Chirsanova, C. A., Boiștean, A., Chiselitsa, N., & Siminiuc, R. (2021). Impact of yeast sediment beta-glucans on the quality indices of yoghurt. *Food systems*, 12-18.
10. Boiștean, A., Chioru, A., & Chirsanova, C. A. (2024). Proprietățile fizico-chimice ale beta-glucanului din drojdia reziduală de vin influențate de diferite proceduri de extracție. In *Perspectivile și Problemele Integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației* (Vol. 11, pp. 340-346).
11. Freshlife28 <https://youtube.com/@Freshlife28>
12. FreshLife28. Как начать новую жизнь в понедельник и не бросить во вторник.
<https://www.litres.ru/book/anton-petryakov/freshlife28-kak-nachat-novuu-zhizn-v-ponedelnik-i-ne-brosi-40253452/>
13. George M. P. An Innovative Cloud Based Digital Health Application integrated with Artificial Intelligence Modules for User Oriented Medical Nutrition Therapy. – 2022.
14. Lifesum: Healthy Eating & Diet
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sillens.shapeupclub&hl=en_GB
15. Ciumas, J., Reșitca, V., Chirsanova, A., Capcanari, T., & Boaghi, E. Общая технология пищевых производств. Chișinău, Editura „Tehnică–UTM”, 2019. CZU, 663(664), 075- 8.

16. CHIRSANOVA (CALCATINIUC), Aurica, SIMINIUC, Rodica, REȘITCA, Vladislav, ȚURCANU, Dinu. Food in correlation with child autism: case study in the Republic of Moldova. In: *Modern Technologies in the Food Industry*, Ed. 5, 20-22 octombrie 2022, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: 2022, R, p. 48.
17. CHIRSANOVA (CALCATINIUC), Aurica, NISTIRIUC, Alexandru, LITVIN, Aurelia. Possibilities of promoting gastronomic tourism in the Republic of Moldova. In: *Modern Technologies in the Food Industry*, Ed. 5, 20-22 octombrie 2022, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: 2022, R, p. 56.
18. Poínhos R. et al. Providing personalised nutrition: consumers' trust and preferences regarding sources of information, service providers and regulators, and communication channels // *Public health genomics*. – 2017. – T. 20. – №. 4. – C. 218-228.
19. CHIRSANOVA (CALCATINIUC), Aurica, CALCATINIUC, Dumitru. The impact of food waste and ways to minimize IT. In: *Journal of Social Sciences*, 2021, vol. 4, nr. 1, pp. 128-139. ISSN 2587-3490. DOI: [https://doi.org/10.52326/jss.utm.2021.4\(1\).15](https://doi.org/10.52326/jss.utm.2021.4(1).15)
20. Quintiliani L. M. et al. Time availability and preference for e-health communication channels for nutrition and physical activity // *Journal of Cancer Education*. – 2013. – T. 28. – C. 408-411. State of Mobile: If It Was Big in 2022, It's in This Report—Along With Which Trends Should Inform Your Strategy https://www.data.ai/en/insights/market-data/state-of-mobile-2023/?roistat_visit=733717
21. SIMINIUC, Rodica, CHIRSANOVA, Aurica, ȚURCANU, Dinu. Instrumente de referință pentru pregătirea și prezentarea probelor la disciplina Analiza senzorială a produselor alimentației publice: Indicații metodice pentru realizarea lucrărilor practice. Univ. Tehn. a Moldovei, Fac. Tehnologia Alimentelor, Dep. Alimentație și Nutriție. Chișinău: Tehnica-UTM, 2022. 67 p. ISBN 978-9975-45-811-5
22. CHIRSANOVA (CALCATINIUC), Aurica, BOAGHE, Eugenia, CAPCANARI, Tatiana, SUHODOL (MOTRUC), Natalia, DESEATNICOVA, Olga, BOIȘTEAN, Alina, REȘITCA, Vladislav, STURZA, Rodica. Consumer behavior related to salt intake in the Republic of Moldova. In: *Journal of Social Sciences*, 2020, vol. 3, nr. 4, pp. 101-110. ISSN 2587-3490. DOI: 10.5281/zenodo.4296387
23. Pocol, C.B.; Šedík, P.; Brumă, I.S.; Amuza, A.; Chirsanova, A. Organic Beekeeping Practices in Romania: Status and Perspectives towards a Sustainable Development. *Agriculture* 2021, 11, 281. <https://doi.org/10.3390/agriculture11040281>
24. Telegram-канал «Алина Морозова»
25. The Food Medic https://www.thefoodmedic.co.uk/Weight_Loss_Challenge
<https://www.slideshare.net/LyudmilaBelotserkovets/wlc-russian> Боровикова А. М. и др. Ин

26. тернет-маркетинг в сети Instagram //Иновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2019. – №. 2 (36). – С. 139-144.
27. SIMINIUC, Rodica, TSURCANU, D., CHIRSANOVA (CALCATINIUC), Aurica, REȘITCA, Vladislav, TSURCANU, T.. Evaluation of the eating behavior of TUM employees during the lockdown. In: *Modern Technologies in the Food Industry*, Ed. 5, 20-22 octombrie 2022, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: 2022, p. 47.
28. SUHODOL (MOTRUC), Natalia, DESEATNICOVA, Olga, REȘITCA, Vladislav, CHIRSANOVA (CALCATINIUC), Aurica, COVALIOV (BOAGHI), Eugenia. Efectul reducerii cantității de sare asupra calității produselor de panificație. In: *Perspectivile și Problemele Integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației*, Ed. Partea 1, 3 iunie 2022, Cahul. Cahul, Republica Moldova: Tipografia "Centrografic" SRL, 2022, Vol.9, Partea 1, pp. 391-397.
29. SIMINIUC, A., CHIRSANOVA, A. REȘITCA, V., COVALIOV, E., ȚURCANU, D. Exerciții practice pentru dezvoltarea acuității senzoriale. Indicații metodice la disciplina Analiza senzorială a produselor alimentației publice. Chișinău, Editura „Tehnică – UTM”, 2022. 164 p. ISBN: 978-9975-45-807-8
30. Время, которое люди проводят в мобильных приложениях <https://3dnews.ru/1071527/polzovateli-smartfonov-tratyat-45-chasov-v-den-na-vzaimodeystvie-s-mobilnimi-prilogeniyami>
31. Дебердеева К. И., Симакова В. О., Куликова Л. Н. РОЛЬ ВИТАМИНОВ А, Е И С В ПРОЦЕССАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА //Week of Russian science (WeRuS-2023). – 2023. – С. 1015-1016.
32. GUȚU, Stela, CALCATINIUC, Dumitru. Extragerea β -glucanului din drojdiile de vin. In: *Conferința tehnico-științifică a studenților, masteranzilor și doctoranzilor*, 26-29 martie 2019, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: 2019, Vol.1, pp. 519-523. ISBN 978-9975-45-588-6.
33. Здоровое питание: ВОЗ <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
34. Carpanari, T., Chirsanova, A., Radu, O., & Deseatnicova, O. (2022). Managementul restaurantelor și servicii de catering. ISBN 978-9975-3464-6-7
35. CHIRSANOVA (CALCATINIUC), Aurica, NISTIRIUC, Alexandru, LITVIN, Aurelia. Possibilities of promoting gastronomic tourism in the Republic of Moldova. In: *Modern Technologies in the Food Industry*, Ed. 5, 20-22 octombrie 2022, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: 2022, p. 56.
36. BOIȘTEAN, Alina, CHIRSANOVA (CALCATINIUC), Aurica, CHISELITSA, Natalia, CHISELITA, Oleg. Evaluation of the quality of vegan sauce with the addition of

- multifunctional compounds. In: *Modern Technologies in the Food Industry*, Ed. 5, 20-22 octombrie 2022, Chişinău. Chişinău, Republica Moldova: 2022, p. 46.
37. История и развитие социальных медиа [https://habr.com/ru/articles/72136/История развития Интернета](https://habr.com/ru/articles/72136/История_развития_Интернета) http://edu.tltsu.ru/er/book_view.php?book_id=218&page_id=2843
38. Карпюк И. А., Куляшова Н. М. Сравнительный анализ мобильных приложений и инструментальных средств их разработки //Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2017. – №. Т31. – С. 826-830.
39. CALCATINIUC, Dumitru, GRIȚCO, Cătălina, CHIRSANOVA (CALCATINIUC), Aurica, BOIȘTEAN, Alina. The impact of organic food on the moldavan market. In: *Microbial Biotechnology*, Ed. 4, 11-12 octombrie 2018, Chişinău. Chişinău, Republica Moldova: Institutul de Microbiologie și Biotehnologie, 2018, Ediția 4, p. 76. ISBN 978-9975-3178-8-7
40. Клопова А. В. РОЛЬ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА //ВНЕДРЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИННОВАЦИОННЫХ РАЗРАБОТОК: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ. – 2021. – С. 33-35.
41. Накастхоева Х. А. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ //Студенческая наука-агропромышленному комплексу. – 2018. – С. 142-143.
42. Covaliov E., Carcanari T., Popovici V., Siminiuc R., Țurcanu D., Chirsanova A., Boistean A., Reșitca V. Ghid nutrițional pentru adolescenți (fete). Chişinău: Kim Art, 2022 (Echim Art). -26 p. Apare cu susținerea Progr. de Stat nr. 20.80009.5107.10. – 150 ex. ISBN 978-9975-3595-2-8.
43. Siminiuc R., Țurcanu D., Chirsanova A., Boiștean A., Carcanari T., Covaliov E., Popovici V., Reșitca V. Alimentația și sindromul premenstrual: ghid. Chişinău: Kim Art, 2022 (Echim Art). - 22 p. Apare cu susținerea Progr. de Stat nr. 20.80009.5107.10. – 150 ex. ISBN 978-9975-3595-0-4.
44. Chirsanova, A., Reșitca, V., Carcanari, T., Siminiuc, R., & Boiștean, A. (2022). Microbiologie alimentare [Food Microbiology]. *MS Logo*.
45. Петреко-Лысак А. А. Мобильный телефон: маленькая деталь больших перемен //Креативная экономика и социальные инновации. – 2012. – Т. 2. – №. 2. – С. 110-116.
46. Роль микронутриентов в организме человека <https://sektascience.com/articles/pitanie/micronutrients/>
47. Селезнева Е. Ю. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ: БАЛАНС БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ //Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. – 2020. – С. 233-234.
48. CHIRSANOVA (CALCATINIUC), Aurica. The consumption of salt, sugar and trans fats and the nutritional profile in the Republic of Moldova. In: *Smart Life Sciences and Technology for*

Sustainable Development, Ed. Ediția 13, 28 iunie 2023, Chișinău. Chișinău: Editura „Tehnica-UTM”, 2023, Ediția 13, p. 50. ISBN 978-9975-64-363-4.

49. BOIȘTEAN, Alina, CHIRSANOVA (CALCATINIUC), Aurica, STURZA, Rodica, SIMINIUC, Rodica. Consumer behavior and current trends in sugar consumption in the Republic of Moldova. In: *Modern Trends in the Agricultural Higher Education: dedicated to the 90th anniversary of the founding of higher agricultural education in the Republic of Moldova*, 5-6 octombrie 2023, Chișinău. Chișinău: Tehnica-UTM, 2023, p. 159.
50. Chirsanova A., Boiștean A., Siminiuc R., Țurcanu D., Covaliov E., Capcanari T., Popovici V., Reșitca V. Ghid nutrițional pentru adolescenți (băieți). Departamentul Alimentație și Nutriție UTM. – Chișinău: Kim Art, 2022(Echim Art). – 22 p.– Apare cu susținerea Progr. de Stat nr.20.80009.5107.10. – 150 ex.
51. Сколько воды в человеке https://mirchistvod.com/company/news/rol_vody_v_zhizni_cheloveka/
52. Соломахина Т. Р. Роль потребления воды в жизнедеятельности человека в рамках здорового образа жизни //Региональный вестник. – 2020. – №. 7. – С. 39-41.
53. Статистика Freshlife28 <https://whatstat.ru/channel/UCjFmzBvZLVWIKT-QjWge2VQ>
54. BOIȘTEAN, Alina, CHIORU, Ana, CHIRSANOVA (CALCATINIUC), Aurica. Proprietățile fizico-chimice ale beta-glucanului din drojdia reziduală de vin influențate de diferite proceduri de extracție. In: *Perspectivile și Problemele Integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației*, Ed. Volumul XI, 6 iunie 2024, Cahul. Cahul: Tipografia „CentroGrafic” SRL, 2024, Vol.11, Partea I, pp. 340-346. ISSN 2587-3571.
55. CHIORU, Ana, CHIRSANOVA (CALCATINIUC), Aurica. Intelligent opportunities to use beta glucans for your well-being. In: *Modern Trends in the Agricultural Higher Education: dedicated to the 90th anniversary of the founding of higher agricultural education in the Republic of Moldova*, 5-6 octombrie 2023, Chișinău. Chișinău: Tehnica-UTM, 2023, p. 162.
56. Статистика Telegram-канала «Алина Морозова» <https://tgstat.ru/channel/@Alinamorozovaofficial/stat>
57. Суточная норма жира <https://calorizator.ru/article/body/daily-rate>
58. GÎNCU, Ecaterina, CHIRSANOVA (CALCATINIUC), Aurica, POPA, Ion, CALCATINIUC, Dumitru. Proprietăți fizico-chimice a făinii de topinambur (*Helianthus Tuberosus*). In: *Modern Technologies in the Food Industry*, Ed. 3, 20-22 octombrie 2016, Chișinău. Chisinau, Republic of Moldova: Tehnica-Info, 2016, pp. 186-189.
59. Тренды рынка мобильных приложений 2023 <https://appbooster.com/blog/triendy-mobilnogo-rynka-2023/>

60. Фотографии из мобильного приложения FatSecret
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fatsecret.android&hl=ru&gl=US>
61. Chioru, A., Chiselita, N., Suhodol, N., Boiștean, A., Paladi, D., Capcanari, T. and Chirsanova, A. (2023) Physico-Chemical and Microbiological Profile of Wine Lees of Red Wines from Local Grapes Varieties. Food and Nutrition Sciences, 14, 1133-1148.
<https://doi.org/10.4236/fns.2023.1411071>
62. Chioru, A. and Chirsanova, A. (2023) β -Glucans: Characterization, Extraction Methods, and Valorization. Food and Nutrition Sciences, 14, 963-983.
<https://doi.org/10.4236/fns.2023.1410061>
63. Фотографии из мобильного приложения LifeSum
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sillens.shapeupclub&hl=ru&gl=US>
64. Фотографии из мобильного приложения YAZIO
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yazio.android&hl=ru&gl=US>
65. Шевченко Д. А. Цифровой маркетинг: обзор каналов и инструментов //Практический маркетинг. – 2019. – №. 10 (272). – С. 29-37.